

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerland/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 92,10 €/g.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

HEIMAT
NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen
Email: info@aktiv-pro.de
Fax: 05651-3048-55

Seit 1981 • Nr. 23

7. Juni 2025

Politik zum Mitmachen

Politikparcours bringt Jugendliche in Großalmerode ins Gespräch

Großalmerode – Was bedeutet Demokratie eigentlich im Alltag und wo können Jugendliche konkret mitgestalten? Mit diesen Fragen setzten sich Schülerinnen und Schüler der Valentin-Traudt-Schule in Großalmerode intensiv auseinander. Vom 21. bis 23. Mai durchlief der gesamte neunte Jahrgang den Politikparcours der Jugendpflegen und der Schulsozialarbeit im Werra-Meißner-Kreis. Wie aus einer Mitteilung der Veranstalter hervorgeht, wurde das Projekt im Rahmen der „Partnerschaft für Demokratie“ gefördert.

An mehreren interaktiven Stationen beschäftigten sich rund 80 Jugendliche unter dem Titel „Demokratie – Wo kommen wir denn da hin?“ mit verschiedenen politischen Themen: Sie hinterfragten Informationsquellen, diskutierten über Staatsformen und bauten, ganz im wörtlichen Sinne, Demokratie als Jenga-Turm nach, der auch ins Wanken geraten kann.

Besonders geschätzt wurde von vielen Jugendlichen die Möglichkeit zum persönlichen Austausch in kleinen Gruppen. Dabei ging es unter anderem um die Frage, wo sie sich bereits heute einbringen dürfen, etwa zu Hause, in der Schule,



Mitreden statt nur zuhören: Großalmerodes Neuntklässler nahmen Demokratie wörtlich und Bürgermeister Finn Thomsen gleich beim Wort. Beim Politikparcours wurde diskutiert, gefragt und mitgedacht.

FOTO: VALENTIN-TRAUDT-SCHULE

im Ort oder im Verein. Aus einer dieser Diskussionen heraus entstand sogar die Idee, sich als Schule am bundesweiten „Tag des Trikots“ zu beteiligen, um auf die Vielfalt der Vereinsan-

gebote aufmerksam zu machen. Auch konkrete Anliegen kamen zur Sprache. Einige Schülerinnen interessierten sich für eine Kandidatur im Jugendpar-

lament, andere diskutierten über mögliche Maßnahmen gegen Vandalismus auf Schultoiletten. Ein offenes Ohr für ihre Fragen fanden die Jugendlichen bei Bürgermeister Finn

Thomsen, der dem Projekt einen Besuch abstattete. In einer lebhaften Gesprächsrunde sprach er unter anderem über Beteiligungsmöglichkeiten beim künftig neu eröffneten

Schwimmbad. Am Ende bedankten sich die Schüler der Klasse 9a mit Applaus dafür, dass politische Bildung hier nicht nur theoretisch, sondern erlebbar wurde.

elv

Ein Hoch auf den Abschluss

785 Studenten der Diploma feiern vor Ort und online ihren Erfolg

Bad Sooden-Allendorf – Der April war für zahlreiche junge Menschen mehr als nur ein Frühlingsmonat, er markierte den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Wie aus einer Mitteilung der Diploma-Hochschule hervorgeht, haben insgesamt 785 Studenten erfolgreich ihr Studium abgeschlossen. 589 von ihnen erlangten den Bachelorgrad, weitere 196 nahmen ihren Masterabschluss entgegen.

Hinter diesen Zahlen verbergen sich Geschichten voller Entschlossenheit und Hingabe, geprägt von Selbstdisziplin,

nächtelangen Lerneinheiten und dem oft anspruchsvollen Spagat zwischen Studium, Beruf und Familienleben.

Herzlichkeit und Stolz

In festlichem Glanz präsentierte sich der Campus in Bad Sooden-Allendorf, der sich zur Kulisse für gleich zwei feierliche Veranstaltungen wandelte. Mehr als 280 Absolventinnen und Absolventen folgten der Einladung der Hochschule und feierten ihren Erfolg im Beisein von Familie, Freundinnen und Freunden, Lehrkräften sowie



Voller Leichtigkeit und Stolz: Absolventinnen und Absolventen der Diploma-Hochschule werfen ihre Hüte in den Himmel und feiern das Erreichen ihrer Abschlüsse.

FOTO: MARIO ALBRECHT

Vertretern der Hochschulleitung. Herzlichkeit und Stolz prägten die Atmosphäre, getragen von anerkennenden Worten, langanhaltendem Applaus und vielen persönlichen Momenten. Für alle, die ihre Urkunden aus der Ferne entgegennahmen, bot die Hochschule eine digitale Alternative. Über 160 Studenten nahmen am virtuellen Festakt teil. Per Livestream und Chat wurde auch hier die gemeinsame Freude spürbar, trotz räumlicher Distanz vereint im Gefühl des Ankommens und Aufbruchs zugleich.

Wie weiter mitgeteilt wird, würdigt die Diploma-Hochschule diesen Abschlussjahrgang mit großer Anerkennung. Die Absolventinnen und Absolventen treten nun ein in neue berufliche und persönliche Kapitel, ausgestattet mit Wissen, Erfahrung und der Kraft, die aus dem Erreichten erwächst.

elv

Sommer Spar Vergnügen

25%* SSV Rabatt auf alle **MÖBEL-Neubestellungen**

50%* bis zu SSV Rabatt auf frei geplante **KÜCHEN**

*Gültig nur für Neuaufträge. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Werbe- und Aktionsware, Bert Plantagie, Ekornes/Stressless, Svane, Flexa, Musterring. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Besuchen Sie uns auch hier

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
www.hartmann-wohnen.de

Unsere Angebote vom 12.06. bis 14.06.2025

Kochwurst	100 g	1,09 EUR
Mortadella Aufschnitt	100 g	1,49 EUR
Geschneitztes vom Schwein	1 kg	9,90 EUR
Schnitzel aus der Oberschale	1 kg	9,90 EUR

Freitag
Schnitzel mit Schmand- oder Jägersoße und Pommes 8,90 €/Portion

Fleischerei Fleckenstein
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

SUMMER SALE

Marken-Möbel in Witzenhausen radikal reduziert. Mach dein Zuhause jetzt sommerfit!

MÖBEL JAEGER
macht glücklich

www.moebel-jaeger.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG
07.06. – 14.06.2025

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige geschenkt! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Benderoth

Die bunte Vielfalt bei Ihrem Fachhändler vor Ort

20% Rabatt auf alle vorrätigen Strandkörbe!
Gültig bis 14.06.2025

GARTENMÖBEL
SONNENSCHIRME

Joh. Benderoth e. K.
Kasseler Straße 1 - 3
34246 Vellmar
Telefon: (0561) 82 15 24
www.benderoth.de
Benderoth

Ein halbes Jahrhundert später

Absolventen-Wiedersehen im Grotefend-Gymnasium

Hann. Münden – „Hilf mir doch mal, irgendwie komme ich gerade nicht darauf, wer du bist.“ „Mensch, fast hätte ich dich nicht wieder erkannt, das letzte Treffen ist ja auch schon einige Jahre her.“ So und ähnlich ging es beim Begrüßen des Jahrgangstreffens ehemaliger Mündener Gymnasiasten zu.

Treffen alle drei Jahre

Vor 50 Jahren hatten sie das Abitur gemacht und danach in alle Himmelsrichtungen aus geschwärt. Damaliger Schulleiter war Dr. Karl-Heinz Kausch. Es war das fünfte Mal, dass die Ehemaligen aus fünf Klassen des Grotefend-Gymnasiums zusammen gekommen sind.

Von den 75 ehemaligen Schülern sind 35 erschienen. Einige sind bereits verstorben, andere konnten gesundheitsbedingt nicht kommen und etliche waren nicht mehr auffindbar. Aus ganz Deutschland, dem Elsass und der Schweiz sind die Frauen und Männer angereist. Orga-



Die Wiedersehensfreude der ehemaligen Gymnasiasten beim Jahrgangstreffen nach fünf Jahrzehnten war groß. Links steht Axel Gedrath, rechts Carmen Barann. FOTO: PETRA SIEBERT

nisiert wurde das Treffen von Carmen Barann (Göttingen) und Axel Gedrath (Lüneburg). Sie haben beschlossen, in Zukunft alle drei Jahre ein Jahrgangstreffen zu organisieren.

Fahrt auf der MS Weserstein

Nach einer Fahrt auf der MS Weserstein bei Kaffee und Kuchen ging es auf zu einem Spaziergang auf den Doktorwälder, wo Gästeführerin Marie Anne Langefeld Spannendes zu vergangenen Zeiten auf der Flussinsel erzählte. Danach trafen sich alle wieder auf der MS Weserstein zum gemeinsamen Abendessen und fröhlichem Beisammensein bis spät in die Nacht.

Das erste Jahrgangstreffen wurde von der Ehefrau eines ehemaligen Mitschülers organisiert, die ihren Ehemann zu seinem 50. Geburtstag überraschen wollte. Danach haben Barann und Gedrath die Organisation in die Hand genommen.

PETRA SIEBERT

Von der Faser zum Faden

Wiershäuser Spinn- und Handarbeitsgruppe zeigt Flachsspinnen



Treffen sich einmal in der Woche, um ihr Hobby auszuüben: Claudia Bornscheuer (von links), Sylvia Rinke, Manuela Rinke, Ruth Gesterling und Marianne Finger beim Flachsspinnen. FOTO: PETRA SIEBERT

Wiershausen – „Das Spinnen von Flachs ist für uns eine echte Herausforderung“, sagt Marianne Finger von der Wiershäuser Spinn- und Handarbeitsgruppe des Heimatvereins.

Jeden Montag treffen sich Frauen aus dem Leineweberdorf und weiten ihre Fertigkeiten des traditionellen Flachsspinnens aus. Bislang wurde Schafwolle gesponnen.

Flachsfasern werden nach der Bearbeitung in Strängen zusammen gebunden. So können sie an Spinnrädern zu Leinenfäden gesponnen werden. „Anders als bei der Schafwolle sind die Flachsfasern hart und lassen sich schwer auseinander ziehen“, erklärt Marianne Finger. „Das bedarf schon größerer Anstrengung“. Als Hilfe würden die Fäden mit Wasser angefeuchtet. Frauen, die viel Flachs spinnen, haben oft Schwielen an den Fingerkuppen.

Wenn die Frauen das Flachsspinnen bestens beherrschen, geht's an den nächsten Schritt, nämlich das Weben von Leinstoff.

Um auch der Öffentlichkeit einen Einblick in das Flachsspinnen zu geben, fand die Vorstellung der Flachsbearbeitung vor Kurzem am dem Klostergut

Hilwartshausen bei dem Traktor-Oldtimer-Treffen statt. Dazu hatten die Wiershäuser Werner und Edgar Grimme mit einer Riffelmaschine (Flachsdresch-Maschine) aus dem Jahre 1934 die sehr arbeitsintensive Flachs-Fasergewinnung durchgeführt. Die Frauen haben gesponnen und fanden bei den Besuchern großen Zuspruch.

Wer mehr über die Leineweberei wissen möchte, kann sich auf dem Leinewebpfad bei einem Dorfrundgang informieren. Zu 20 Bildern „von der Pflanze bis zum Tuch“ ist auf den Strom- und Telefonverteilerkästen die Flachsbearbeitung erklärt (Beginn Bild eins im Rosenwinkel).

Alle auf dem Pfad abgebildeten Gerätschaften wurden von Werner Grimme gesammelt und restauriert. Parallel dazu hat Mario Becker, zweiter Vorsitzender des Wiershäuser Heimatvereins, auf seinem Acker Flachslein ausgesät.

Die Frauen der Spinngruppe hoffen, die Leineweberei des Ortes in einer Dauerausstellung zu präsentieren. „Wir sind auch gerne bereit, das Spinnen und die Flachsbearbeitung bei passenden Gelegenheiten vorzustellen“, macht Marianne Finger deutlich.

Für weitere Informationen ist Cordula Tempel unter der Telefonnummer 05541/701543 Ansprechpartnerin.

PETRA SIEBERT

Flaschenkühler Champagne
Metall, H 21 cm, Ø 20 cm
7,99

Spätburgunder
rot & süß, 10,5% Alc. vol.
4,99

Grauburgunder
weiß, trocken, 13% Alc. vol.
5,99

Esprit Soleil
weiß, 12,5% Alc. vol., 0,75l
2,99

Bierzeltgarnitur
220 x 70 x 77 cm, natur/grün, klappbar
99,50

Verschiedene Einnachgläser
Glas, mit Schraubdeckel/Bügelverschluss, z.B.: 0,5l Schraubverschluss
ab 0,99

Disney Trinkflasche
versch. Motive, ca. 560ml, Kunststoff
0,99

Butter mit Rapsöl
gesalzen 250g
0,79

H-Schlagsahne
geräuchert 200g
0,99

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

ASB-Hartschalenkoffer
Leichtlaufräder, 360° drehbar, schwarz oder Platin
76x52x30 cm 66x45x26 cm 57x37x23 cm
39,99 29,50 19,99

Reisekissen
34x29cm, versch. Farben
5,99

Rucksack
33x18x48 cm
15,00

Sport- & Reisetrolley
50x30x30 cm, versch. Farben
19,99

Wochenend-Reisetasche
48x38x19 cm, versch. Farben
12,99

Heißluftfritteuse
Doppelkammer, 2200 Watt, Timer, 9l (3,5/5,5l)
59,50

Mikrowelle
versch. Programme, 20l, 700 Watt
49,99

Silikon-Backformen
versch. Formen, -40°C / 250°C
Rund: 23,5 cm

Arenas Magdalenas
385/420g, versch. Sorten
2,99

Mezzo MIX, Fanta oder Sprite
2 Liter
0,99

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Sonnenbrillen
Damen oder Herren, viele versch. Modelle
2,49

Kulturbeutel
ca. 23x18x12cm, versch. Farben
4,99

Vakuum-Aufbewahrungsbeutel
2-flg. (Medium & Large)
3,49

Faltbarer Geschirrabtropfer
ca. 36x31x12 cm
3,99

Faltbarer Wäschekorb
ca. 53x38x24 cm
1,79

Persil Discs
4in 1, 16 Stck., versch. Sorten
3,33

Faltbarer Eimer
für ca. 10l
2,99

Haribo Happy Heroes oder Goldbären
350/375g
2,99

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

WIZ-Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenshausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDENER WITZENSHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHV Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168,
34121 Kassel

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55
Abs. 2 RStV:
Frank Schmid

Leitung Geschäftskunden:
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverkauf:
Tel.: 0 55 41/98 39 30
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

Layout und Gestaltung:
DIGITALE KREATIV AGENTUR
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co.
KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1,
34123 Kassel

Zustellung: VTS Nord GmbH
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,
Tel.: 05 61/203 - 23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 4 vom 1.1.2025

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Erste gemeinsame Feier

Sechs katholische Pfarreien kamen in Lichtenau zusammen

Hessisch Lichtenau – Mit dem Pfarrfest am Sonntag in Hessisch Lichtenau feierten die Katholiken der Region eine Premiere: Erstmals waren Gläubige der sechs Pfarreien aus Bad Sooden-Allendorf, Großalmerode, Hebenshausen, Waldkappel und Witzenhausen und zur gemeinsamen Feier mit der Christkönig-Gemeinde in die Lossestadt gekommen.

In dem religiösen Wissen „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“, erfolgte der Start in das Fest mit einer gemeinsamen Eucharistiefeier, bei der Brot und Wein in den Leib und das Blut Jesu Christi verwandelt werden und zur Erinnerung an dessen letztes Abendmahl mit seinen Jüngern an die Gläubigen verteilt werden. Zum Auftakt des festlichen Gottesdienstes waren Lichtenaus Pfarrer István Kovács und sein Witzenhäuser Kollege Simon Graef, der seit knapp zwei Jahren in der Kirchenstadt für die Gemeinde „Zum göttlichen Erlöser“ zuständig ist, mit den Ministranten in das proppenvolle Gotteshaus eingezogen, um die heilige Messe auch gemeinsam zu halten. Einige Lieder trug der Kirchenchor der Gemeinde zum Gelingen bei.

Ein Team aus Vertretern der sechs Pfarreien hatte zur Vorbereitung des Fests Listen in den Kirchen der einzelnen katholischen Gemeinden ausgelegt, in denen sich Engagierte eintragen konnten, um mitzuteilen, in welcher Weise sie sich einbringen wollten. So konnten nicht nur Mitfahrgelegen-



Zusammenkunft der Katholiken: Pfarrer Simon Graef (links) und sein Lichtenauer Kollege István Kovács machen sich mit den Ministranten auf den Weg in die Kirche. FOTO: LOTHAR RÖSS

heiten für die auswärtigen Gläubigen organisiert werden, sondern es kamen auch einige Salate für das Mittags-Buffer und Kuchen für die Kaffeetafel zur gemütlichen Runde nachmittags im angrenzenden Edith-Stein-Haus, das seit 1999

für Veranstaltungen aller Art zur Verfügung steht, hinzu. So bot sich unter dem Motto „Glaube wächst, wo Menschen sich verbinden“ für die Kinder im Anschluss an die Messe die Gelegenheit, Spaß bei den Spielen zu haben, während die Er-

wachsenen das Treffen zum regen Austausch und für neue Bekanntschaften aus dem halben Dutzend Pfarreien nutzten. Die werden bald auch weitaus mehr miteinander zu tun haben, denn die künftige Organisationsstruktur des Bistums

Fulda zielt darauf ab, die bisher rund 200 Gemeinden auf insgesamt 28 Pfarreien zu reduzieren. Die sollen sich perspektivisch bis in die 2030er-Jahre zusammensuchen und gründen. Auf der Karte des Bistums zur Neugliederung der Pfarreien

sind die sechs Gemeinden Bad Sooden-Allendorf, Hebenshausen, Hessisch Lichtenau, Großalmerode, Waldkappel und Witzenhausen bereits als neue große Pfarrei unter der Nummer 5 auszumachen.

Sie trotzt dem Vandalismus

Isolde Heck pflegt seit 20 Jahren das Speeler Ortsschild

Speele – Von Ortsbürgermeister Fred Kaduhr wurde Isolde Heck kürzlich mit einer Urkunde für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit überreicht. Vor 20 Jahren hat sie die Betreuung des Blumenschmucks am Ortseingangsschild von Speele übernommen. Jedes Jahr bepflanzt sie den Kasten unter dem Schild mit Blumen. Das Begießen der gelben „Knopfaugen“ gehörte natürlich auch dazu.

Sommerblumen und Herbstheide

Geschockt war sie vor zwei Jahren, als der Kasten mitsamt Blumen entwendet wurde. Auch Anfang dieses Jahres passierte das Gleiche. Allerdings war es Vandalismus, denn der Kasten fand sich in der benachbarten Wiese wieder. Daher entschloss sich Ortsbürgermeister Kaduhr den Kasten so zu sichern, dass weder die Blumen herausgerissen noch der Kasten weggetragen werden kann.

Blumen mit Gitter geschützt

Mit einem Gitter sind die Blumen geschützt und der Kasten ist jetzt zu schwer zum Wegtragen. Isolde Heck ist weiter bereit, die Bepflanzung zu pflegen. Dreimal im Jahr setzt sie entsprechend der Jahreszeit Stiefmütterchen, Sommerblumen und Herbstheide.



Am Speeler Ortsschild bedankte sich Ortsbürgermeister Fred Kaduhr bei Isolde Heck für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit. SCHMIDT, HARALD

HARALD SCHMIDT

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge
☎ 05 61-89 99 90

Steuerklärung? Kein Problem.
Verschenken Sie kein Geld, denn ohne Einkommensteuererklärung gibt es keine Rückzahlung!
Eine kostengünstige Alternative zum Steuerberater kann die Zuhilfenahme eines Lohnsteuerhilfevereins sein.
B.Lipnik berät Mitglieder begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG und erstellt dann die Einkommensteuererklärung.

Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V.
Beratungsstellenleiterin
BEATE LIPNIK



Margueritenweg 5
37213 Witzenhausen
05542 999182
0170 2101959
lipnik@t-online.de

Aktiv trotz Hitze

Sport an heißen Sommertagen: Was ist beim Training wichtig?

30 Grad und mehr: Bei diesen Temperaturen läuft der Schweiß – selbst wenn wir gar nicht aktiv sind. Was also tun, wenn man auch in den heißen Wochen des Jahres für sportliche Ziele trainieren will? Oder das Auspowern als Ausgleich zum Alltag einfach braucht? Die wichtigsten Fragen und Antworten dazu.

Sport und Hitze: Wie kritisch ist diese Kombination?

Der Sportwissenschaftler Andreas Barz hat eine gute Nachricht: „Grundsätzlich ist unser Körper gut dafür gemacht, sich auch bei höheren Temperaturen zu belasten.“ Ein zugegebenermaßen extremes Beispiel dafür ist der jährlich stattfindende „Marathon des Sables“. Die 250 Kilometer lange Strecke führt Läuferinnen und Läufer durch die marokkanische Sahara - Temperaturen bis 40 Grad inklusive.

An Hitze kann sich der Körper bis zu einem gewissen Grad gewöhnen, das zeigt die Forschung: „Die Kühlung verbessert sich, der Körper verliert weniger Elektrolyte, also Mineralstoffe, über den Schweiß“, so Andreas Barz, der im Fachbereich Trainingswissenschaft der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) forschet. Effekte, auf die Sportlerinnen und Sportler schon bauen können, wenn die Sommerhitze über zwei Wochen bleibt.

Das Training bei Hitze und praller Sonne birgt dennoch Gefahren. Gerade Sportarten mit hoher Kraftausdauerbelastung über längere Zeiträume - wie Triathlon, Tennis oder auch Fußball - können dann kritisch werden, warnt Prof. Hans-Georg Predel von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS).

Treiben wir bei Hitze Sport, schwitzen wir umso stärker. Wer dann nicht genug trinkt, kann über den Schweiß zu viel Flüssigkeit und Elektrolyte verlieren. Zudem droht eine gefährliche Erhöhung der Körperkerntemperatur. „Der Körper muss seine eigene Klimaanlage anwerfen, das ist sehr belastend für das Herz-Kreislauf-System“, erklärt Sportmediziner Predel. „Das Herz muss nämlich deutlich intensiver arbeiten, um die Durchblutung zum Beispiel der Haut zu gewährleisten.“

Bei der Frage, wie gefährlich die Kombination aus Sport und Hitze ist, kommt es also auch immer auf das Alter und Vorerkrankungen an: Wer jung und gesund ist, darf seinem Körper mehr zumuten.

Wie gilt für das Training an heißen Tagen?

Ab Temperaturen von 25 Grad rät Andreas Barz, die Trainingsbelastung etwas herunterzuschrauben: „Wer normalerweise eine Stunde lang joggt, nimmt sich dann lieber nur 40 Minuten vor und geht vielleicht sogar zwischendurch ein wenig.“

Hatte der Körper die Gele-



Wichtig vor und nach dem Training: genug trinken. Bei längeren Einheiten sollten Sportlerinnen und Sportler auch währenddessen Flüssigkeit nachlegen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Indoorcycling statt Rennradrunde draußen: Bei Sommerhitze ist es sinnvoll, das Training ins gut klimatisierte Fitnessstudio zu verlegen.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA



Kopfwahl, Schwindel, Übelkeit? Dann sollten Sportlerinnen und Sportler ihr Training unbedingt unterbrechen.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA

genheit, sich über ein paar Wochen hinweg an die Sommerhitze anzupassen, können Sportlerinnen und Sportler die Dauer wieder etwas hochschrauben.

Und wenn die Wetter-App Temperaturen von 30 Grad und mehr ankündigt oder sogar eine Hitzewarnung aufploppert? „Dann empfehlen wir kein intensives Training mehr“, sagt Prof. Hans-Georg Predel, der an der DSHS das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin leitet. Dann die Sport-Einheit lieber in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verschieben. Oder man verlegt es an einen Ort, an dem es sich besser aushalten lässt – etwa auf das Laufband oder den Fahrradergometer im gut klimatisierten Fitnessstudio.

Sport bei sommerlichen Temperaturen: Ist währenddessen Trinken sinnvoll?

Es kommt darauf an. „Wenn wir Belastungen von bis zu einer Stunde absolvieren, müssen wir währenddessen nicht unbedingt Flüssigkeit zu uns

nehmen“, sagt Andreas Barz. „Man kann es trotzdem machen, erforderlich ist es aber nicht.“

Wer allerdings bei sommerlichen Temperaturen länger sportelt, muss unbedingt zwischendurch trinken. Andreas Barz nennt zur Orientierung als Menge einen halben bis ganzen Liter pro Stunde. Natürlich ist auch wichtig, dass man nicht schon dehydriert ins Training startet, sondern bereits vorher am Tag genug getrunken hat.

Übrigens: An heißen Tagen lohnt es sich laut Andreas Barz, die Farbe des eigenen Urins in der Toilette zu checken. Die hilft bei einer Einschätzung, ob der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist. Ist der Urin dunkelgelb, sollten Sportlerinnen und Sportler unbedingt mehr trinken. Ein farbloser bis blassgelber Urin zeigt, dass alles gut ist.

Welches Sportoutfit eignet sich am besten für heiße Tage?

Ob ein locker geschnittenes oder sehr knappes Sportoutfit: Wenn Luft an die Haut gelangt, ist das an heißen Tagen gut. So

kann sich der Körper leichter abkühlen. „Am besten in hellen Farben, weil sie sich durch die Sonneneinstrahlung nicht so sehr erwärmen“, sagt Andreas Barz.

Unbedeckte Haut sollten Sportlerinnen und Sportler großzügig mit Sonnenmilch eincremen. Ebenso wichtig ist es, eine Kopfbedeckung zu tragen, um sich vor einem Sonnenstich zu schützen.

Körper überlastet: Was sind Warnzeichen dafür?

Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit bis hin zum Erbrechen, Kreislaufprobleme, Verwirrtheit: Tritt eines oder gleich mehrere dieser Beschwerden auf, sollten Sportlerinnen und Sportler das Training sofort abbrechen.

Das sind nämlich Warnzeichen dafür, dass sich die Körpertemperatur stark erhöht hat, was im schlimmsten Falle zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag führen kann.

„Spätestens wenn die Symptome trotz Trainingsabbruch und Kühlung bestehen bleiben, sollte medizinische Unterstützung geholt werden“, rät

Andreas Barz. Gut zu wissen: Ein Verdacht auf einen Hitzschlag ist ein Fall für den Notruf 112.

Nach dem Training: Wie den aufgewärmten Körper am besten herunterkühlen?

Den verschwitzten Körper mit einem kühlen, nassen Handtuch abtupfen – das empfinden viele Sportlerinnen und Sportler im Sommer als Wohltat. Wer jung und gesund ist, kann sich auch unter die eiskalte Dusche stellen.

Wer allerdings eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat, sollte beim Abkühlen lieber behutsam vorgehen. Sich also „nicht nach dem Training in die Eistonne legen, wie die Fußballprofis es machen“, so Hans-Georg Predel. Starke Temperaturunterschiede können dann gefährlich werden - es drohen Herzrhythmusstörungen.

Eine bessere Strategie zum Runterkühlen: sich in den Schatten oder in einen kühlen

Raum begeben, etwas trinken und dem Körper nun Ruhe gönnen.

Beim Training viel geschwitzt: Also besser Elektrolyte nachlegen?

Insbesondere Magnesium, Kalium und Chlorid gehen dem Körper durch das starke Schwitzen verloren – und müssten nachgelegt werden, rät Sportmediziner Hans-Georg Predel. Leitungswasser reicht nicht aus, sofern man nicht eine Elektrolytlösung oder etwas Salz hinzugibt.

Wer es sich einfach machen will, greift zum isotonischen Sportgetränk. Auch eine Apfelsaftschorle ist eine Option. „Softdrinks wie Cola allerdings nicht“, sagt Hans-Georg Predel.

Übrigens: Muskelkrämpfe nach dem Training sind Andreas Barz zufolge ein Anzeichen dafür, dass dem Körper wichtige Mineralstoffe fehlen. Wer davon betroffen ist, sollte sich umso mehr um seinen Elektrolyt-Haushalt kümmern. tmn

Blase getanzt?

Sieben Festival-Wehwehchen – und was dagegen hilft

Es ist wieder die Zeit, in der Festival-Fans auf die Äcker und Wiesen strömen – mit XXL-Rucksack, Campingstuhl unter dem Arm und viel Vorfreude auf ausgelassene Feierei im Herzen.

Genau die wird im Laufe eines Festivals gerne mal getrübt, weil kleinere oder größere Wehwehchen auf die Stimmung schlagen. Sieben typische Fälle – und was dann hilft:

1. Nach Stunden in der Sonne macht der Kreislauf schlapp

Wer stundenlang in der prallen Sonne tanzt, chillt und vor allem: schwitzt, muss damit rechnen, dass der Kreislauf schlappmacht.

Rettungssanitäterin Tamara Sperber ist ehrenamtlich für die Malteser bei Festivals im Dienst. „Viele haben Kopfschmerzen oder Schwindel, wenn sie zu viel in der Sonne waren. Teilweise kommt es auch zu Übelkeit und Erbrechen, Fieber“, berichtet sie. Mitunter entsteht auch ein Ohrensausen. All das zeigt, dass der Kreislauf auf dem Weg zum Kollaps ist – und Handlungsbedarf besteht.

Dann gilt: ab in den Schatten und viel trinken. Besteht der Verdacht auf einen Hitzschlag oder Sonnenstich, ist das ein Anlass für einen Besuch im Sanitätszelt. Ohnehin gilt: „Immer wenn man sich unsicher ist oder das Gefühl hat, man braucht Hilfe, sollte man sich trauen, zu uns zu kommen“, sagt Tamara Sperber. „Dafür sind wir da.“

Am besten kommt es gar nicht erst so weit. Die Sanitäterin rät, genug zu trinken und zu essen – und das Festival-Outlet mit einer Cap und einen Hut zu ergänzen, um den Kopf vor der Sonne zu schützen. „Und immer mal wieder hinsetzen, nicht die ganze Zeit stehen. Es ist natürlich für den Körper viel anstrengender, wenn er immerzu das Blut aus den Füßen hochpumpen muss.“

2. Etwas zu tief in die Bierdose geschaut und nun ein fieser Kater

Kein Bier vor vier? Eine „Regel“, die viele Festival-Fans brechen. Was so mancher am nächsten Morgen durchaus bereut, wenn er mit dröhnendem Kopfaufwacht.

Wer jetzt keinen halben Festivaltag an den Kater verlieren will, kann versuchen, ihn in den Griff zu bekommen. Vorsorglich packen Fans am besten jeweils Mittel gegen Kopf-



Gemeinsam die liebsten Bands feiern – so machen Festivals Spaß. Bei kleineren Gesundheitsproblemen hilft eine gut ausgestattete Festival-Apotheke.

FOTO: AXEL HEIMKEN/DPA

schmerzen und Übelkeit in ihre Festival-Apotheke.

Alkohol entzieht dem Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Beides sollte man nachlegen. Helfen können nun Elektrolytpulver aus der Apotheke. Doch auch eine Banane oder eine Laugenbrezel, begleitet von Mineralwasser, ist ein gutes Katerfrühstück, so die Landesapothekerkammer Hessen.

Um einen Kater von Vorneherein zu vermeiden, gibt es nur einen Weg: Maß halten beim Alkoholkonsum. Und: „Schon morgens viel Wasser trinken und auch zwischendurch immer wieder“, rät Sanitäterin Tamara Sperber.

3. Autsch! Fiese Verspannungen nach der Nacht auf der Luftmatratze

Wer sich am Morgen von der Luftmatratze erhebt, hat womöglich das Bedürfnis, erstmal seine Knochen zu sortieren, während auf dem Gaskocher der erste Kaffee des Tages brüht.

Ein guter Zeitpunkt, den fiesen Verspannungen im Rücken mit leichten Dehnübungen etwas entgegenzusetzen. „Man kann sich im Stehen nach vorn beugen und versuchen, die Zehen mit den Händen zu erreichen“, sagt der Neurochirurg

Munther Sabarini von der Avicenna Klinik in Berlin. Das kann man mehrmals wiederholen und dabei mit dem hängenden Oberkörper auch mal nach links oder rechts pendeln.

Dem verspannten Rücken können Festival-Fans übrigens auch schon Aufmerksamkeit schenken, während sie noch auf der Luftmatratze liegen. „Man kann die Knie zum Bauch ziehen oder die Beine aufstellen und den Po anheben zu einer Brücke“, liefert Sabarini Vorschläge.

Doch wie wird die Festival-Nachtruhe rückenfreundlicher? Die dünne Isomatte ist laut dem Rücken-Experten keine gute Wahl, sie stützt die Wirbelsäule kaum, was Fehlhaltungen und Verspannungen begünstigt. Besser: eine aufblasbare Schlafunterlage, gern auch mit einem festen Kern. „Wenn möglich, sollte man in Rücken- oder Seitenlage schlafen“, rät Sabarini. Auch in der Bauchlage drohen nämlich Verspannungen.

Übrigens kann auch die nächtliche Kälte die Muskeln verhärten lassen, wenn man sich nicht gut genug warmhält. „Eine Luftmatratze verliert die Wärme relativ schnell. Daher ist es nicht verkehrt, eine leichte Decke daraufzulegen, damit sie die Wärme länger hält“, sagt Sabarini.

4. So wild getanzt, dass am Fuß eine fiese Blase nervt

Stundenlanges Tanzen mit verschwitzten Socken in den Sneakern: Dabei entsteht viel Reibung – und auf Dauer eine Blase. Spätestens, wenn die sich öffnet, entstehen Schmerzen, gegen die selbst die Euphorie über die Lieblingsband wenig ausrichten kann.

Wer gut vorbereitet ist, kann zwei Minuten später unbesorgt weiterfeiern. Und zwar dank Blasenpflastern. Sie polstern die wunde Stelle und schirmen sie vor Schmutz und Keimen ab. Tamara Sperber rät, die klebenden Helfer selbst mitzubringen.

Und wie kann man vorbeugen? Wer sein bequemstes Schuhwerk trägt, macht viel richtig. Am besten mit Sportschuhen, die Feuchtigkeit aufnehmen – und damit Reibung verhindern. Wer bereits eine wunde Stelle an Ferse oder Zeh spürt, kann auch präventiv ein Blasenpflaster aufkleben.

5. Barfuß auf der Zeltwiese unterwegs und in eine Scherbe getreten

Einen Moment nicht aufgepasst – schon steckt eine Scherbe im Fuß. Und nun? „Ich würde immer ein kleines Wund-

desinfektionsmittel mitnehmen, um die Wunde sauber machen zu können – gerade bei all dem Staub auf dem Festivalgelände“, sagt Tamara Sperber.

Ist die Wunde gereinigt, schützt ein Pflaster die Stelle. Wer vorher barfuß unterwegs war, zieht jetzt lieber wieder Schuhe an. „Man sollte unbedingt aufpassen, dass man mit dieser Wunde dann nicht direkt wieder durch den Dreck läuft.“

Gerade bei Schnitten ist auf den ersten Blick aber nicht immer erkennbar, wie tief sie sind. Wer unsicher ist, holt sich am besten Hilfe von den Profis an der Sani-Station. „Wir haben ganz andere Möglichkeiten, Wunden sauberzumachen und zu verbinden“, sagt Tamara Sperber.

6. Über einen Zelt-Hering gestolpert und umgeknickt

Wer nachts nach dem letzten Konzert den Rückweg zum Zelt antritt, kennt ihn: den anspruchsvollen Slalom über die gespannten Zeltschnüre. Nicht jeder meistert ihn.

Wer umgeknickt ist, „kann gucken, ob es eine Möglichkeit gibt, das Gelenk zu kühlen – aber das ist natürlich schwer“, sagt Tamara Sperber. Die Kühltasche gibt nur noch lauwarme Bierdosen her? Dann ist eine

Schmerzsalbe eine Option. Schwillt das Gelenk stark an oder fällt Laufen schwer, ist das ein Anlass für den Besuch bei den Sanis.

7. Unschöne Begegnungen mit Wespen oder Zecken

Zecken, Wespen und anderes Getier: Tamara Sperber rät, sich zwischendurch immer mal wieder nach den kleinen Tieren abzusuchen. In die Festival-Apotheke gehören auch unbedingt eine Pinzette und Zeckenkarte, um die Plagegeister rasch zu entfernen.

Bienen- oder Wespenstiche sollte man – wenn möglich – kühlen und ein Antihistaminikum in Gelform auftragen. In seltenen Fällen kann ein Wespen- oder Bienenstich eine gefährliche allergische Reaktion auslösen. „Es kommt immer mal wieder vor, dass Leute bei uns landen, bei denen die Atemwege zugeschwollen sind. Das ist ganz klar ein lebensbedrohlicher Zustand“, sagt Sperber.

Wer auf einen Insektenstich unverhältnismäßig stark reagiert – mit Schwindel, Atemnot oder Kreislaufproblemen, sollte sich auf jeden Fall Hilfe holen. Das gilt auch bei Bienen- oder Wespenstichen im Bereich von Mund und Rachen.

tmm



Kreislaufprobleme, Kater, Schnittverletzungen am Fuß – alles keine Seltenheit auf Musikfestivals. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA



Stundenlang in der prallen Sonne: Wer sich nicht mit hohem Lichtschutzfaktor eincremt, riskiert einen Sonnenbrand. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
11 = 1,00 €

Neu im Sortiment!
Natur Radler 0,0% alkoholfrei

11.99
9.99

RUNDSCHAU
FÜR DEN LEBENSMITTELHANDEL

DEUTSCHLANDS BESTE GETRÄNKE HÄNDLER 2025

In Kooperation mit:
WEINMARKT

Angebote gültig vom 10.06. – 14.06.2025
Jede Woche erfrischende Angebote!

Binding Bier*
Römer Pils, Export,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

Würzburger Hofbräu Pilsner
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

Estrella Galicia
Helles spanisches Lagerbier,
Kasten = 30 x 0,2 l,
zzgl. 3,90 € Pfand,
11 = 2,33 €

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,37 €

Weltenburger Kloster Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Paulaner Münchner Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

König Ludwig Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Hopf Helle Weiße
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

Astra Bier
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,27 €

Oberbräu Hell
Pack = 6 x 0,5 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 1,66 €

Therisien Quelle Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,61 €

top frisch Wasser + Zitrone
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €

Bad Brückener Schorle
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,11 €

Red Bull Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig,
0,25 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 3,96 €

Pfanner IceTea
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
2 l-Tetrapak,
11 = 0,65 €

Rotkäppchen Fruchtsecco
schwarze Johannisbeere,
Granatapfel,
0,75 l-Flasche,
11 = 3,99 €

Heil Apfelsaft, Apfelwein*
diverse Sorten,
außer alkoholfrei,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,50 €

pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 1,64 €

Novantaceppi
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 6,65 €

Grasovka*
Vodka,
0,5 l-Flasche,
11 = 14,98 €

Schlitz*
Whisky Liqueur,
Milde Marille,
0,5 l-Flasche,
11 = 31,98 €

10.99
11.99
13.99 **12.99**
14.99 **14.99**
15.99 **14.99**
11.99 **10.99**
4.49 **3.99**
14.99 **13.99**
15.99
4.49 **3.99**
4.99
5.49
4.99
9.99
0.99
1.29
2.99
0.99
4.99
7.49 **6.99**
8.99 **7.99**
12.99
15.99 **14.99**

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln,
in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

GrillFurst
1 x Grillfurst Independence P530G Smart Grill

Google Play
App Store
www.logo-getraenke.de

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.
Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Je entspannter Sie zu Ihren kleinen Fehlern stehen, desto stressfreier kommen Sie durch die kommende Woche. Eine Prise Optimismus tut ihr Übriges.
- STIER 21.4.-21.5.** Etwas mehr Selbstbeherrschung stünde Ihnen gut zu Gesicht. Auf Biegen und Brechen den eigenen Willen durchzusetzen, wird ins Auge gehen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie könnten einen kleinen Energie-schub gebrauchen. Möglicherweise kann ein Freund Ihnen mit einigen Tipps weiterhelfen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Nutzen Sie eine Chance, um endlich das umzusetzen, was seit geraumer Zeit oben auf Ihrer Wunsch-liste steht. Der Erfolg ist zum Greifen nahe.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie werden das Richtige tun, wenn ein Strohfeuer zu erlöschen droht: Schnell finden Sie Mittel und Wege, die Glut zu schüren.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Derzeit gehen Ihnen manche der gewohnten Aufgaben ungewöhnlich schwer von der Hand. Ein deutliches Anzeichen, dass Sie eine Auszeit brauchen.

Von trist zu trendig mit wenigen Klicks
(djd-k). 2025 wurde von den UN zum „In-ternationalen Jahr der Genossenschaften“ ausgerufen. Sie stehen für ein Miteinander und für Kooperation und damit für Werte, die wichtiger sind denn je. Weltweit dürften etwa eine Milliarde Menschen Mitglied in einer Genossenschaft sein. In Deutschland sind etwa die Genossenschaftsbanken bedeutender Teil von Wirtschaft und Gesellschaft. „Die Kreditgenossenschaften sind lokal verankert, überregional vernetzt, ihren Mitgliedern verpflichtet und demokratisch organisiert. Und sie haben einen klaren Auftrag: die Förderung ihrer Mitglieder“, erklärt Marija Kolak, Präsidentin des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Die Interessen der Mitglieder, so Kolak, rangieren vor der Gewinnmaximierung: „Das könnte nicht zeitgemäßer sein.“ Mitgliedschaft lohnt sich, denn viele Banken bieten besondere Konditionen und exklusive Angebote für Mitglieder.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Ein klärendes Gespräch wird Ihnen ein ruhiges Gefühl verleihen. Eine Befürchtung, die Sie hegen, wird sich nämlich nicht bestätigen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Es warten ein paar Problemchen auf Sie. Doch glücklicherweise packt Sie gerade jetzt die Arbeitswut, sodass Sie den Ärger mit links wegstecken.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Jemand beobachtet derzeit alle Ihre Tätigkeiten mit Adleraugen, um sich einen Eindruck von Ihrer Belastbarkeit zu verschaffen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Starten Sie nach einer Auszeit mit neuem Schwung durch: Der Erfolg, den Sie derzeit so drin-gend benötigen, wird nicht lange auf sich warten lassen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Jemand befürchtet, wegen eines Fehlers sein Gesicht zu verlieren. Das kann zu erheb-lichen Spannungen führen. Reichen Sie eine helfende Hand.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Geben Sie nicht schon wieder die Rich-tung vor: Sonst entsteht bei dem Menschen an Ihrer Seite das Gefühl, dass Sie ihn erneut überrollen wollen.

Die ersten Knollen
Frühkartoffeln mit feinem Aroma

Gerade erst gepflanzt und schon geerntet: Frühkartoffeln haben wegen ihrer kurzen Zeit unter der Erde eine dünnere Schale und ein feines, leicht süßliches bis nussiges Aroma. Zudem ist der Stärkegehalt laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) etwas geringer als bei normalen Kartoffeln.

Vom Feld kommen sie meist direkt auf den Markt oder ins Geschäft und werden auch zu Hause am besten gleich verarbeitet. An einem dunklen, trockenen und kühlen Ort halten sich Frühkartoffeln maximal zwei Wochen.

Dünne Schale lässt sich mitessen
Aufgrund der dünneren Schale müssen sie nicht unbe-

dingt geschält werden. Die Schale aber bitte nur essen, wenn die Knollen sehr frisch und rundum heile sind. Grüne und keimende Stellen immer großzügig entfernen. Wer die zarte Schale nicht mitessen möchte, kann sie unter lauwar-mem Wasser abreiben oder ab-bürsten – oder die Kartoffeln nach dem Garen mit dem Mes-ser pellen.

Auch Frühkartoffeln gibt es in verschiedenen Sorten: etwa als fest kochende Annabelle, vorwiegend festkochende Aga-ta oder mehlig kochende Au-gusta. Je nach Geschmack eigen sie sich für Pell- und Salz-kartoffeln, Salat oder zusam-men mit Frühlingsgemüse wie Spargel, Kohlrabi und Radies-chen.

dpa



Mit oder ohne Schale: Die zarte Hülle kann bei frischen Knollen gerne mitgegessen werden. FOTO: MARTIN GERTEN/DPA

Hagel tritt oft plötzlich auf

Was schützt vor Hagel am Auto und wer zahlt den Schaden?

Sommerwetter – was sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge? Blauer Himmel Sonnenschein und trockene Straßen. Klar, gibt's auch – doch auch ein Wetterumschwung mit dunkelschwarzen Wolken, Starkregen und eben Hagel ist typisch sommerlich.

Manchmal ist ein Hagelschaden nicht zu vermeiden, nicht alles lässt sich exakt vorhersagen und man kann sich nicht immer vor allem schützen und das Blech sieht aus wie die Oberfläche eines Golfballs. Ein paar Tipps und Tricks vom ADAC aber können helfen, bestmöglich vorzubeugen – und die Abwicklung zu vereinfachen, wenn er eben doch was passiert ist.

Was grundsätzlich hilft, Hagelschäden zu verhindern?

Wichtig ist, aufmerksam den Wetterbericht zu verfolgen, dazu etwa auch Warn-Apps für Unwetter nutzen. Die heißen zum Beispiel DWD WarnWetter, NINA (vom Bundesamt für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz BBK) oder KatWarn. Bei angekündigtem Hagel das Auto rechtzeitig unterstellen. Wer eine eigene Garage oder Carport hat, ist logischerweise im Vorteil.

Laternenparker können überlegen, für den betroffenen Zeitraum in einer öffentlichen Parkgarage unterzustellen –



Vorsicht unterwegs: Bei Hagel Tempo drosseln und Warnblinker nutzen.

FOTO: FEDERICO GAMBARINI/DPA

falls noch Zeit dafür ist. Die Kosten dürften den etwaigen Schaden und den damit verbundenen Stress aufwiegen.

Abdeckungen können auch für Schutz sorgen

Wer das nicht schafft, kann sein Auto mit Abdeckungen schützen. Dazu gibt es im Fach-

handel Hagelschutzmatten, die von rund 50 bis 300 Euro kosten. Der ADAC rät, darauf zu achten, dass sich solche Matten sicher und fest anbringen lassen.

Für einen provisorischen Hagelschutz können beispielsweise auch Decken oder Pappe dienen. Wichtig dabei: Diese müssen sturmsicher am Auto festgemacht werden, da sie

sich sonst lösen und Schaden anrichten könnten. Außerdem sollte man sich beim Versuch, das Auto zu schützen niemals selbst in Gefahr bringen, so der Autoclub.

Wie sollte ich mich unterwegs verhalten

Manchmal geht es nicht anders – man ist unterwegs und wird vom Hagelschauer über-

rascht. Nun ist höchste Konzentration angesagt, beide Hände gehören ans Steuer – das Tempo wird gedrosselt und den Gegebenheiten angepasst. Das Licht anstellen. Jegliche Ablenkung – wie etwa ein intensives Gespräch – sollte vermieden werden. Falls nötig, mit Rücksicht auf den rückwärtigen Verkehr anhalten und die Warnblinkanlage anstellen.

Welche Versicherung zahlt?

Eine Teilkaskoversicherung kann die Hagelschäden übernehmen. Diese ist auch Bestandteil in einer Vollkaskoversicherung. Wer nur die Kfz-Haftpflichtversicherung allein abgeschlossen hat, muss die Reparatur aus eigener Tasche finanzieren.

Wie sollte ich mich nach dem Hagelschaden verhalten

Weiterer Schaden sollte verhindert werden – Stichwort: Schadensminderungspflicht. Achtung: Erst das Unwetter abwarten, in Gefahr muss sich niemand bringen, sondern nur zumutbare Maßnahmen ergreifen, rät auch der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Das kann etwa eine Abdeckung sein, die über eine beschädigte Windschutzscheibe angebracht wird, damit etwa kein

Regen ins Innere gelangen kann.

Den Schaden unter anderem mit Fotos, Infos zu Tag und Uhrzeit des Unwetters, Standort des Autos dokumentieren. Die Meldung sollte möglichst zeitnah an die Versicherung werden, damit die nächsten Schritte besprochen werden können. Den Schaden nicht ohne Absprache mit der Versicherung reparieren lassen.

Tritt die Teilkasko ein, fällt lediglich eine etwaig vereinbarte Selbstbeteiligung an. Es gibt keine Schadenfreiheitsklassen wie in der Kfz-Haftpflichtversicherung und Vollkaskoversicherung. So kann man auch nicht höhergestuft werden. Damit findet auch keine Höherstufung nach einem Schadensfall statt.

Wie teuer wird der Schaden?

Das kann nur im Einzelfall bewertet werden. Denn die Kosten können naturgemäß sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem wie stark die Schäden sind und welche Bauteile sie betreffen. Logisch aber: Je größer die Dellen und je mehr davon auftreten, desto teuer wird's. Zudem können auch Scheinwerferabdeckungen, Glasscheiben und andere Teile betroffen sein. Auch die Frage, ob sich eine Reparatur überhaupt noch lohnt, kann nur im Einzelfall beantwortet werden.

dpa

Verkauf

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.
money point
Friedrichsplatz 6 – ☎ 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen
Telefon 0173 2650986

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 69 €
30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

SUCHEN SIE EIN ZIMMER, EINE WOHNUNG, EIN HAUS?

EINE ANZEIGE IN IHRER ZEITUNG HILFT IMMER!

Stellenangebote

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

www.die-zusteller.de

Samstags noch nichts vor?
Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Wochenzeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Bad Sooden-Allendorf**
Allendorf Sooden
- **Großalmerode**
Eperode
Laudenbach
Rommerode
Stadt
Trubenhäuser
- **Hann. Münden**
Bonaforth
Gimte
Hemeln
Lippoldshäuser
Stadt
Volkmarshäuser
- **Hessisch Lichtenau**
Walburg
- **Scheden**
Dankelshäuser
- **Staufenberg**
Dahlheim
- **Witzenhausen**
Gertenbach
Kleinalmerode
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:
☎ 0561 203-1175 ☎ WhatsApp 0151 61666277

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

www.die-zusteller.de

Volljährig und Frühaufsteher?
Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Tageszeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Bad Sooden-Allendorf, OT Dudenrode**
(Teilbezirk, als Daueraushilfe)

(Mindestalter 18 Jahre)

HNA Vertrieb für Witzenhausen:
☎ 05542 931623 ☎ vts-werra-meissner@hna.de

Immobilienankauf

Top-Preise für private Immobilienverkäufer!
-bundesweit-
☎ **06625-1820**
Immobilien-Sofortkauf.de

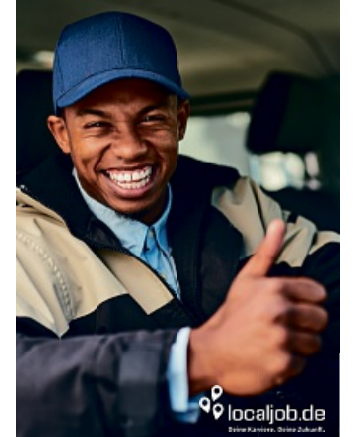
Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

Attraktives Gehalt!
TOP-Mitarbeiter-vorteil!

Wir suchen eine/n Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Katharina Braun
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Mit uns in die richtige **RICHTUNG**



localjob.de

Es ist erstaunlich, was Sammler so alles sammeln

Alte Postkarten, Möbel, Bügeleisen, Bierdeckel, Schlösser, Etuis, Dosen, Brillen, Pfeifen, Gläser, Kaffeemühlen und und und. Die Palette der Sammelleidenschaften ist groß und ganz sicher ist, dass diese Sammler täglich den Kleinanzeigenteil in Ihrer Zeitung genau studieren – denn er ist einer ihrer wichtigsten Kauf-, Tausch- und Verkaufsmärkte.

NORMA[®]

XXL

über 40 weitere
XXL Artikel in Ihrer
Filiale erhältlich

ab Dienstag, 10. Juni

+++ Im Aktionskühlregal +++

MORLINNY **Chicken Nuggets**
aus Hähnchenbrustfleisch, paniert
ca. 50 Stück, 1-kg-Packung
(1 kg = 5,99)

20% billiger

1 kg
UVP 7,49
5,99*

Instant Nudeln 4 + 1 gratis
mit Gemüse-, Rindfleisch- oder
Hühnerfleischgeschmack
(classico oder scharf)

5x60-g-Packung,
ergibt 5x300 ml
(1 l = -,79)
je 5er-Pack

4+1 gratis

1,19*

Vobro Pralinen
ohne Alkohol –
in den Sorten
Delissimo Duo, Hazelnut
Passion oder Salted
Caramel, 800-g-Packung
(1 kg = 8,74)
je Packung

**800 g
Großpackung**

6,99*

Durstlöcher **Durstlöcher** Wasser-
melonen-Geschmack, Multi-
vitamin 12-Frucht oder Eistee

Pfirsich-Geschmack, 1-l-Packung,
ohne Pfand (1 l = 1,19)
je Packung

29% billiger

1 Liter
UVP 1,69
1,19*

SUPER NIVO **Nektarinen XXL**
Spanien/Italien, Kl. I, große
Früchte – aromatisch und süß,
Kaliber A/AA,
1,5-kg-Schale
(1 kg = 2,66)
je Schale

1,5 kg!

3,99* XXL

(Abbildung ähnlich)

SAGROTAN **WC-Reiniger**
Duftedition
„Floral Coast“
oder „Ozean-
frische“, 750-ml-Flasche
(1 l = 3,72) je Flasche

20% billiger

UVP 3,49
2,79*

Kitkat **Katzennahrung**
Bunte Vielfalt in Sauce
oder Landpicknick in Sauce
48x85-g-Packung (1 kg = 2,94)
je 48er-Pack

14% billiger

48er-Pack
UVP 13,99
11,99* **Mega Pack**

frinid **Mehlwürmer getrocknet**
• 100% reines Naturprodukt • Frei
von Zusatzstoffen, Geschmacksver-
stärkern und Lockmitteln • Natürliche
und proteinreiche Nahrungsquelle, 500-g-Eimer
(1 kg = 17,98)

500 g

8,99*

Flic'lic **Klapp Lutscher**
mit doppeltem Fruchtgeschmack
56-g-Packung (1 kg = 35,54)
je 4er-Pack

4er-Pack

1,99*

OBST VON BODENSEE **Äpfel vom Bodensee**
Deutschland, Friedrichs-
hafen, Kl. I,
Sorten: Red Jonaprince oder
Jonagold, Kal. 70/80 +
80/90 mm, 2,2-kg-
Beutel (1 kg = 1,36)
je Beutel

2,2 kg!

2,99*

ST. ALPINE **Mini Speck**
deftige Schinken-
Spezialität aus Südtirol
traditioneller Geschmack
durch 20 Wochen Reifung,
ca. 1-kg-Stück,
Ware einzeln
ausgepreist

ca. 1 kg

1-kg-Preis
11,99*

ST. ALPINE **Kartoffel-Spezialität**
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln,
Kartoffelrösti Schweizer Art oder Schweizer
Art mit Speck, 400-g-Packung
(1 kg = 3,48) je Packung

1,39*

400 g

28% billiger

**Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025
bis 15.06.2025**

1 kg = 2,48
11,99**

ST. ALPINE **Bergsalami XXL**
aus Österreich – Kochsalami ge-
gart, geräuchert und luftgetrocknet
700-g-Packung (1 kg = 8,27)

5,79*

700 g

ST. ALPINE **Krusten-/Bauernschinken**
XXL 250-g-Packung (1 kg = 15,16)
je Packung

3,79*

250g

fresh **Deutsche Cocktail-
tomaten Deutschland,
Nürnberg – Fürth –
Erlangen – „Knoblauchsland“**
Kl. I, Gewächshausqualität,
650-g-Packung
(1 kg = 4,29)
je Packung

650 g!

2,79* Neue Ernte!

(Abbildung ähnlich)

JETZT NEU: Jede Woche exklusive Rabatt-Coupons
– nur in der neuen **NORMA Plus App!**

SO EINFACH GEHT'S

1. **NORMA PLUS App** herunterladen 2. **Blitzschnell** Registrieren 3. **Rabatt-Coupons aktivieren**, an der Kasse vorzeigen und **sparen!**

Jetzt herunterladen und **sparen, sparen, sparen!**

Laden im **App Store** **JETZT BEI Google Play**

SPAREN! SPAREN! SPAREN! **NEU**

NORMA Plus

ARIEL **Voll-/Colorwasch-
mittel flüssig**
900-ml-Flasche,
für 20 Waschladungen
(pro Waschgang ~25)
je Flasche

20 WL

statt 6,49
4,99* **23% billiger**

31% billiger

**Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025**

4,44**

Fol Ept **Käsescheiben** Im Kühlregal:
Classic 50 % Fett i. Tr. oder
Légère 36 % Fett i. Tr.,
150-g-Packung
und weitere Sorten

(1 kg = 9,93)
je Packung

46% billiger

statt 2,79
1,49*

53% billiger

(1 kg = 8,60)
1,29**

**Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025**

my smile **XXL Toffees**
900-g-Packung
(1 kg = 4,43)

3,99*

900 g

25% billiger

(1 kg = 3,32)
2,99**

**Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025**

KLARSICHTBOXEN/ROLLENBOX
je Ausführung

57 Liter
mit Rollen,
ca. 59 x 39 x
36,5 cm

11,99*

25% billiger

**Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025**

8,99**

CASA ROYALE **Edelstahl-Kochtopf „Timaru“**
Fleischtopf
Ø ca. 12/14/16 cm
Milchtopf
Ø ca. 14 cm

Stiel-
kasserolle
Ø ca. 16 cm
Bratentopf
Ø ca. 12/14/
16 cm

7,99*

25% billiger

**Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025**

5,99**

Schäppach **Benzin-Rasenmäher 6 in 1 MS226-56**
• Leistungsstarker 224 cm³ 4-Takt-Benzinmotor mit
4,4kW/6PS • Geeignet für Gärten bis zu 2.200 m²

5 JAHRE GARANTIE

65 Liter
Extra großer
Grasfangkorb

49% billiger

UVP 649,-
329,-*

24 Auch online

Extra große **XL** Schnittbreite von
ca. 56 cm ermöglicht zeitsparendes
Mähen auf großen Flächen

BAUPIX **Zaun- und Gartenlasur 5 Liter**
• Mit Imprägnierwirkung und Verwitterungsschutz
• Für Weich- und Harthölzer • Atmungsaktiv (11=2,-) je Lasur

Palisander **Kastanie** **Eiche hell** **Nussbaum**
Teak **Dunkelbraun** **Kiefer** **Ebenholz**

**SUPER ERGIEBIG –
Inhalt reicht für ca. 50m²!**

UVP 22,95
9,99* 56% billiger

24 Auch online

Polsterauflage
• Hochwertiger Bezug: 52 % Polyester,
48 % Baumwolle • Mit farblich
angepasstem Einfassband
• Mit rückseitigem
Haltegummi

**Niedrig
lehner
Auflage**
ca. 98x50x5 cm

**Hochlehner-
Auflage**
ca. 116x50x5 cm

je Polsterauflage
7,99*

24 Auch online

Karo Grün/Blau **Karo Rot**

CASA ROYALE **Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-
Pfanne „Homer“** • Optimale Wärmeleitung bis zum
Rand • Pfannen backofenfest bis ca. 150 °C, jeweils mit
softtouchgriff • Töpfe backofenfest bis
ca. 240 °C (mit Glasdeckel
bis ca. 180 °C)

• Töpfe
mit
Silikon-
einsatz
am Griff

16,99* **18,99*** **21,99***

**Hochrandpfanne
Ø ca. 20 cm** **Topf Ø ca. 20 cm** **Topf Ø ca. 24 cm/
Hochrandpfanne
Ø ca. 28 cm**

**LGQA tested
Quality**

PowerGarden **Gartenspritze oder
Multifunktionsbrause „Expert“**
• Aus langlebigem, massivem Zink-
Druckgusskörper • Stufenlose Dosierung der
Wasserabgabe • Kompatibel mit marktüblicher
Stecksystemen 3 Jahre Garantie

**Mit Aluminium
Adapter**

je Ausführung
9,99*

24 Auch online

PowerGarden **Gartenschlauch-Set**
„Slide Tec“, ca. 25m oder 40m
(13mm/½") • Kompatibel mit marktüblichen Stecksystemen
• Für hohe Beanspruchung
15 JAHRE GARANTIE

Inklusive Armaturen-Set
• Kein Verdrehen und Verdrillen
• Besonders hohe Gleit-
fähigkeit

35% billiger

UVP 19,99
12,99*

47% billiger

UVP 37,99
19,99*

24 Auch online

PowerGarden **Rasentrimmer-
und Freischneider-Zubehör**
für alle gängigen Modelle mit 25,4mm
Aufnahme 3 Jahre Garantie

Rasentrimmerkopf
aus robustem
Karbonstahl,
23 cm

je Ausführung
7,99*

24 Auch online

Unkrautbürste mit
gedrehten Stahldrähten,
15 cm oder 20 cm

**LED-Solar-
Laterne**
ca. 150 cm
• Lichtfarbe Warmweiß
• Inkl. Solarpanel und
Dämmerungssensor
• Großes Solarpanel
(ca. 8 x 8 cm) und
starker Akku für
lange Leuchtdauer
• 10 extra helle SMD LEDs
• ca. 21 x 21 x 150 cm
3 Jahre Garantie

19,99*

24 Auch online

4 Aufbauhöhen
möglich
(ca. 65, 95, 125
und 150 cm)

Ofenhandschuhe
2er-Set je ca. 17 x 28 cm
• 100% Baumwolle
Mit viel
Liebe
gekocht!

61% billiger

UVP 12,99
4,99*

24 Auch online

Wem's nicht
schmeckt!
Pech gehabt!

Topflappen
2er-Set
je ca. 16 x 25 cm
• Oberseite 100% Baumwolle

4,99*

24 Auch online

Ich rocke
die Küche

**Tief Fußbett-
Pantoletten**
• Pflegeleichtes,
strapazierfähiges
Obermaterial
• Leichte EVA-Laufsohle
• Damen-Größen 38–41
• Herren-Größen 41–45
je Paar

**NEUE
Farben**

8,99*

24 Auch online

Schwarz **Herren** **Grau**
Navy/Grün **Damen** **Hellgrau/Rosa**

PROFESSIONAL **Kfz-Lack-
Spray 400 ml**
(1 l = 9,98)

je Spray
3,99*

24 Auch online

Made in EU

**Auch erhältlich:
Auto
Mattlack** **Auto
Glanzlack** **Klarlack** **Brems-
sattel
Lack** **Grund-
die-
rung** **Hoch-
tem-
per-
atur
Lack** **Felgen-
lack** **Brems-
Reiniger**

**Küchen-
Frottiertücher**
2er-Set je ca. 40 x 60 cm
• Oberseite 100% Baumwolle

4,99*

24 Auch online

Mit viel
Liebe
gekocht!

NORMA[®]

www.norma-online.de

ÖKO-TEST **Landfein** **Kräuterbaguette**
Landfein
Kräuterbaguette
sehr gut
je Packung

175-g-Packung
(1 kg = 5,66)

Ständig im Sortiment
–,99

ÖKO-TEST **Delicia** **Butterkekse**
Delicia
Butterkekse
sehr gut
je 2er-Packung

2x200g-Packung
(1 kg = 4,98)

Ständig im Sortiment
1,99

NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg