

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

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

- Sanitätsfachgeschäfte
- Rehathechnik
- Orthopädietechnik
- Orthopädienschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

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

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

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

CAR WASH CENTER
Bischhäuser Aue 5
37213 Witzzenhausen
Tel.: 0 55 42 - 500 180
Öffnungszeiten:
Mo.-Sa. 8.00-18.00 Uhr
Zusätzlich SB-Waschplatz 6.00-22.00 Uhr

TEXTIL TÜV NORD
SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes Waschergebnis!

Seit 1981 • Nr. 40

4. Oktober 2025

Auf Achse für die Mitmenschlichkeit

Wie ein Fahrdienst aus der Not geboren wurde und heute vielen Halt gibt

Witzenhausen – Es ist ein Vormittag in Witzzenhausen, die Fachärzte sind längst in Kassel, Göttingen oder Eschwege konzentriert. Wer hier alt wird und nicht mehr mobil ist, kennt das Gefühl, an der Peripherie zu leben, medizinisch wie geografisch. 2014, im Seniorenrat der Kleinstadt, wurde diese Kluft zum Thema. Man beschloss, sie nicht länger als gegeben hinzunehmen.

„Wir müssen selbst etwas tun“, erinnert sich Norbert Zoth, damals mit dem Auftrag betraut, eine Idee in ein Projekt zu verwandeln. Was dann geschah, ist ein Beispiel für das, was in Zeiten des Mangels bleibt: bürgerschaftliche Selbsthilfe, getragen von der Bereitschaft, Freizeit und Kraft zu schenken. Von Sponsoren finanziert, rollte das städtische Fahrzeug im April 2015 zur ersten Fahrt nach Göttingen. Ein Senior im Fond, ein Ehrenamtlicher am Steuer. Es sollte die erste von vielen werden. Noch im selben Jahr kamen 73 Fahrten zusammen. Heute sind es im Schnitt 180 jährlich, ein ehrenamtliches Pensum, das seinen stillen Helden kaum ins Gesicht geschrieben steht.

Zwölf Fahrer, elf Männer und eine Frau, sehen sich nicht allein als Chauffeure. „Unsere Fahrer sind auch Zuhörer, Gesprächspartner und manchmal Seelsorger“, sagt Zoth. Stundenlang Arztbesuche, Warten auf Fluren, Rückfahrten über Landstraßen; Zeit, die mit Geschichten gefüllt wird, mit Sorgen, die geteilt werden. „Die Menschen sind glücklich, wenn man ihnen zuhört und Antworten gibt“, sagt Gerhard Kulle, einer von ihnen. Die Pandemie war eine Prüfung. Als Impfzentren eröffneten, stellte die Stadt kurzfristig ein zweites Auto bereit. Achtzig zusätzliche Fahrten nach Eschwege wurden absolviert, eine logistische und menschliche Bewährungsprobe. Eine WhatsApp-Gruppe dient bis heute der Koordination, Fahrliste per Nachricht, spontane Einträge der Fahrer.

Die Grenzen des Machbaren sind dabei festgelegt. Rollstuhlfahrer können das Angebot



Vor ihrem Einsatzfahrzeug versammelt: Werner Jungheim (von links), Jürgen Heidrich, Werner Hartdegen, Wolfgang Arend, Norbert Zoth, Gerhard Baumann, Gerhard Kulle und Eckhard Schwendt, die seit einem Jahrzehnt Arztfahrten möglich machen und dabei oft selbst zum wichtigsten Gesprächspartner werden.

FOTO: ELVAN POLAT

nicht nutzen, und wer einen Transportschein der Krankenkasse hat, muss auf professionelle Krankentransporte zurückgreifen. Doch für alle anderen, die nicht mobil sind, ist es das Rettungsseil, das verhindert, dass Arzttermine zu unüberwindbaren Hürden werden. Dass der Pendel- und Begleitdienst 2014 und 2018 mit dem Sozialpreis des Werra-Meißner-Kreises ausgezeichnet wurde, ist mehr als eine symbolische Geste. Es ist die Anerkennung dafür, dass ein kleines Team eine Infrastruktur geschaffen hat, die in Zeiten des Ärztemangels schlicht unverzichtbar ist.

„Manchmal warten die Menschen ein halbes Jahr auf Termine“, erzählen die Fahrer. Vor kurzem dauerte eine Fahrt über acht Stunden, hin, war-

ten, zurück. Der älteste von ihnen ist 83 Jahre alt. Ein anderer kommt mit Bus und Bahn aus der Umgebung, weil er kein ei-



Ein starkes Stück Gemeinschaft: Der Seniorenrat Witzzenhausen beim Gruppenbild mit Gästen zu seinem 15-jährigen Bestehen.

REPRO: ELVAN POLAT

genes Auto besitzt und setzt sich dann ans Steuer, um andere zu fahren. „Wenn ich selbst nicht mehr kann, hoffe ich, dass mich eines Tages jemand fährt“, sagt er. Darin liegt die stille Logik des Ehrenamts, es denkt die eigene Verletzlichkeit mit. Vor wenigen Wochen feierte der Seniorenrat sein 15-jähriges Bestehen. Zoth sprach von den „vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit“, und davon, dass der Rat auch künftig eine Instanz für die Belange älterer Menschen bleiben werde. In den Gesichtern der Ehrenamtlichen spiegelt sich dabei weniger Pathos als Pragmatismus. Es ist das Wissen, dass der nächste Anruf kommt, die nächste Fahrt wartet, der nächste Mensch darauf angewiesen ist, dass ein Auto vorfährt.

ELVAN POLAT

Nach über 20 Jahren in Helsa jetzt auch in Kassel



MICHAEL SCHÄFER HAUSTECHNIK
Wärme · Wasser · Wohlfühlen

Wir suchen Verstärkung:

Anlagenmechaniker
Heizungsbauer
Gas-Wasser-Installateure
Kundendienstmonteure

Zum Feldlager 2
34128 Kassel-Harleshausen
Telefon: 0561 87089752

info@haustechnik-schaefer.com
www.haustechnik-schaefer.com

Heimatchrichten
Witzenhausen / Hann. Münden
Ralf Wilhelm
Witzenhausen
Mediaberater
0 55 42 93 16 26
ralf.wilhelm@hna.de

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Mit neuen
FUNKTIONEN
zum **ZIEL**

localjob.de

Das erste Indische Restaurant in Witzzenhausen

Wir haben 60 Sitzplätze

TASTE OF PUNJAB
INDISCHES RESTAURANT

Reservierungen möglich für Feiern aller Art (Geburtstag, Weihnachten, Silvester oder andere Anlässe)
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Fam. Singh
Brückenstraße 21
37213 Witzzenhausen
Tel. 05542 6129119

Unsere Angebote vom 09.10. bis 11.10.2025

Bratwurst, geräuchert	100 g	0,99 EUR
Hausmacher Sülze	100 g	1,39 EUR
Gulasch, halb & halb	1 kg	10,90 EUR
Schweinefilet	1 kg	17,90 EUR

Freitag
Tafelspitz mit Meerrettich und Kartoffeln 9,90 €/Portion

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

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
04.10. – 11.10.2025

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

Mit Herz und Hand für andere

Mehr als 100 junge Leute engagierten sich im freiwilligen sozialen Schuljahr



Nicht alle erkennbar: die Absolventen des freiwilligen sozialen Jahres auf der (zu kleinen) Bühne der Rhenanus-Schule.

FOTO: CHRIS CORTIS

www.rb-becker.de
...IMMER WAS BESONDERES

ab Sa., den 04.10.2025

Wahlweingläser 37cl 6 Gläser **9,98**

Rotweingläser 53cl 6 Gläser **9,98**

Sekt-, Champagnergläser 22cl 6 Gläser **9,98**

Dekanter Facettenausguss, 1780ml 6 Gläser **9,98**

Spätburgunder rot, 11,5% Alc. vol., 0,75l **2,99**

Chai de Bordeaux Bordeaux rot, 12,5% Alc. vol., 0,75l **2,99**

Di San Marzano SUD Negroamaro Salento rot, 13,5% Alc. vol., 0,75l **3,99**

HSS Kassenrolle Spätburgunder rot, 13,5% Alc. vol., 0,75l **4,99**

Heizheim am Berg Riesling trocken weiß, 11% Alc. vol., 0,75l **1,99**

Bassermann-Jordan Riesling trocken weiß, 11,5% Alc. vol., 0,75l **1,99**

De Sultani Prosecco Rosé Brut 11% Alc. vol., 0,75l **6,99**

alpine Whiskey Karaffe 800ml **2,99**

alpine Schnapsgläser 1l = 10,65 **2,99**

Buttermilch Dessert versch. Sorten 200g **0,99**

Nudelalat mit Fleischsalat, Grundlauge & Gemüse 400g **0,99**

BIFI XXL Sorozan XXL o. Ball XXL 40/75/70g **1,29**

Verpoorten Minis Zartbitter Eierlikör-Trüffel 110g **1,99**

OREO White Chocolate 125g **1,29**

OREO Choc o Brownie Falvor 154g **0,99**

Lay's Chips versch. Sorten 150g **0,89**

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegebergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

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

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. 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

Bad Sooden-Allendorf – Mit Herz und Hand sind sie dabei gewesen. In einem freiwilligen, sozialen Schuljahr (FSSJ) haben sich über 100 junge Leute aus weiterführenden Schulen im Kreisgebiet engagiert in Altenheimen, Kindergärten, im Tierschutz, bei Sportvereinen, der DLRG, der Freiwilligen Feuerwehr und, und, und. Für ihr mitmenschliches Wirken haben sie in einer feierlichen Abschlussveranstaltung am Freitag in der Aula der Rhenanus-Schule in Bad Sooden-Allendorf unter dem Beifall des gesamten Saales ihre Zertifikate erhalten.

Unter der Moderation von Isa Trube und Andrea Eckardt aus dem Fachbereich Omnibus mit dem evangelischen Familienbildungsstätte in Eschwege nahmen die Ehrungen vor Schulleiterin Dr. Anne Brenner,

Landrätin Nicole Rathgeber, Pfarrerin und stellvertretende Dekanin Katrin Klöpfel sowie Gudrun Lang für die Familienbildungsstätte als Trägerin des FSSJ. Alle der 67 erschienenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten als sichtbares Zeichen der Dankbarkeit eine gelbe Rose.

Mit mindestens 80 geleisteten Stunden hätten die jungen Menschen über den Tellerrand geschaut. Ihnen bescheinigte in ihrer Eröffnungsansprache Schulleiterin Dr. Anne Brenner Empathie, Respekt und Verlässlichkeit. Obendrein hätten sie die glückliche Erfahrung gemacht, gebraucht zu werden, und seien an ihren Herausforderungen gewachsen. Den Eltern zollte sie Lob für das Vertrauen in ihre Kinder und ermutigte nachfolgende FSSJler, „Wichtiges und Gutes für die

Gesellschaft zu leisten“.

Mit ihrem Start in die soziale Verantwortung hätten die Schülerinnen und Schüler Neuland betreten, befand anerkennend Landrätin Nicole Rathgeber. Die insgesamt 56 Einsatzstellen im Kreis seien „Lernorte für ein Miteinander“ gewesen: „Nehmt das Positive mit für euch und für das, was ihr geschaffen habt.“

Gebraucht zu werden, mache glücklich, unterstrich Pfarrerin Katrin Klöpfel und freute sich, dass die jungen Leute überall herzlich empfangen worden seien. Ihnen überreichte sie jeweils einen Schlüsselanhänger mit der passenden Aufschrift „Mich schickt der Himmel“.

Isa Trube und Andrea Eckardt dankten für die Bereitschaft, „sich für andere stark zu machen“. Während des sozialen Jahres habe es viele berührende Momente gegeben. „Ihr habt uns begeistert“, rief sie allen zu, die sich in den Dienst der Mitmenschen gestellt hätten.

CHRIS CORTIS

Sie leisteten Hilfe, wo sie gern angenommen wird

Aus unterschiedlichen Gründen konnten nicht alle Absolventen des freiwilligen sozialen Jahres an der Abschlussveranstaltung teilnehmen. Dennoch werden auch sie im Folgenden genannt:

Maria Albu, Lorenz Appel, Rasmus Ferdinand Aschenbrenner, Leon Bartholomai, Peter Beck, Elias Brandt, Josephine Brenk, Yara Bubenik, Pauline Claus, Layla Daouk, Manuel Daßler, Jolina Eckel, Jannis Ehrenberg, Hannah Engelhardt, Michel Faßhauer, Ida Fiege, Melina Funk, Laurenz Gebhard, Elias Geiser, Jolina Goebel, Emma Gonnermann, Gesina Großkurth, Leona Apasia Großkurth, Anny Gücking, Sophie Gunkel, Jette Heckmann, Sophie Heckrodt, Leonie Heimerich, Elisa Heitzenröder, Giuliana Hohmann, Leo Hollstein, Emma Höppner, Stella Horn, Julien Hübenthal, Mieke Jacob, Aileen Judt, Isabell Juwacke, Helene Kachel, Elena Kallenbach, Lisa Kellner, Grace Killig, Justus Knigge, Leon Knigge, Gregor König, Jamie Kosta, Jan Köster, Finja Elisabeth Krause, Nele Jil Krauß, Felicia Kreutner, Sarah Lepper, Carl Anton Lissou, Charlotte Marx, Noah Mock, Laura Montag, Marina Müller, Larissa Müller, Pauline Müller, Aleksandr Murator, Stella Niebeling, Maria Noack, Jolina Paelala, Feliks Pokrzywinski, Milena Probst, Leni Reinemund, Alina Reinhard, Jannik Reubert, Leonora Román Baur, Daniel Romanov, Hannah Rosenfeld, Hanna Rösner, Mara Ruhna, Hada Safi, Clara Sander, Ina-Derya Saridas, Johannes Schäfer, Ben Luca Schellin, Hannah Schindewolf, Tessa Schlägel, Paulina Schmidt, Malwine Schöne, Tamino Schönemann, Maura Schott, Teddy Jonas Schreck, Emily Schwarz, Paula Siebert, Lea Sievers, Caroline Spiegel, Marlene Stamer, Sophia Steinmetz, Michelle Stellmacher, Julika Stelzig, Rune Stelzner, Leonie Stoffregen, Milla Stück, Levinia Sünder, Lea Alisa Trieschmann, Noah Trube, Celin Voß, Elisa Waldner, Paul Walther, Mia Wenzel, Lina Wilhelm und Ann-Kathrin Zinngebere.

ZCC

HEIMAT NACHRICHTEN
TAMM, MÖHRICH WITZENHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

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

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

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

Anzeigenverkauf:
Tel.: 055 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. 4a vom 1.7.2025

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.

Die Risse des Lebens in Farbe gegossen

Bruni Senger stellt im Künstlerhaus an der Speckstraße 7 aus

Hann. Münden – Von außen funkelt es: Ein Aperitif vor dem Essen, serviert von einem Butler, Reisen mit dem Flieger, ein Törn mit einer Segelyacht, teure Parfüms, ein Hummer, der des Geschmacks wegen mit einem Seil in einen Topf mit kochendem Wasser getaucht wird, perfekte Gesichter von Frauen, das alles und noch mehr Luxus in strahlenden Farben. Doch wer genauer hinsieht, erkennt Risse im Lack.

In ihrer neuen Ausstellung lädt die Künstlerin Bruni Senger dazu ein, nicht nur die glänzende Oberfläche der Wohl-

standswelt zu betrachten, sondern auch die Schattenseiten, die mit ihr verbunden sind. Sie führt die Besucher durch eine Bildwelt, die auf den ersten Blick vertraut wirkt, mit dem, was für viele als Inbegriff von Lebensqualität gilt.

Doch zwischen all den leuchtenden Farben und den harmonischen Kompositionen tauchen irritierende Kontraste auf, eine spitzfindige Mahnung, dass dieses vermeintlich „gute Leben“ selten ohne Konsequenzen bleibt. Zwischen leuchtenden Farben und stillen Schatten gelingt Senger ein

Kunststück, denn sie macht sichtbar, dass das Leben nicht nur glänzt, sondern auch schmerzt.

Besonders eindrucksvoll ist ein Bild, das einen einzelnen Menschen zeigt, auf einer Straße sitzend, in Armut und Einsamkeit. Es könnte an jedem Ort der Welt entstanden sein, und es wird so zum universellen Symbol für Ausgrenzung und Not.

Während die glänzende Fassade des Wohlstands allgegenwärtig scheint, wird sichtbar, wie zerbrechlich und wie künstlich sie in Wahrheit ist.



„Abriss 1: Chanel“ heißt dieses Bild der Künstlerin.



Bruni Senger mit ihrem Bild „Das Blaue vom Himmel“.

Denn hinter der Leichtigkeit verbirgt sich oft die Schwere wie Umweltverschmutzungen durch Müll und Industrieabfälle, zu viele Flugzeuge, die Kerosin klimaschädlich verbrennen und zu viele Autoabgase. Auch das Thema hat Bruni Senger in einem Bild festgehalten mit dem Schriftzug „Trash: Buy it“. Außerdem schwingt das Zitat „Tand, Tand, ist das Gebilde von Menschenhand“, aus Theodor Fontanes Ballade, „Die Brück am Tay“ durch das Bild. Es bedeutet, dass alles was Menschen erschaffen haben, wertlos, vergänglich und letztlich nutzlos ist.

Trotz der stillen Mahnungen sind die Bilder farbenfroh, die Motive klar und gestochen scharf gemalt. Das mag sicherlich auch daran liegen, dass sie

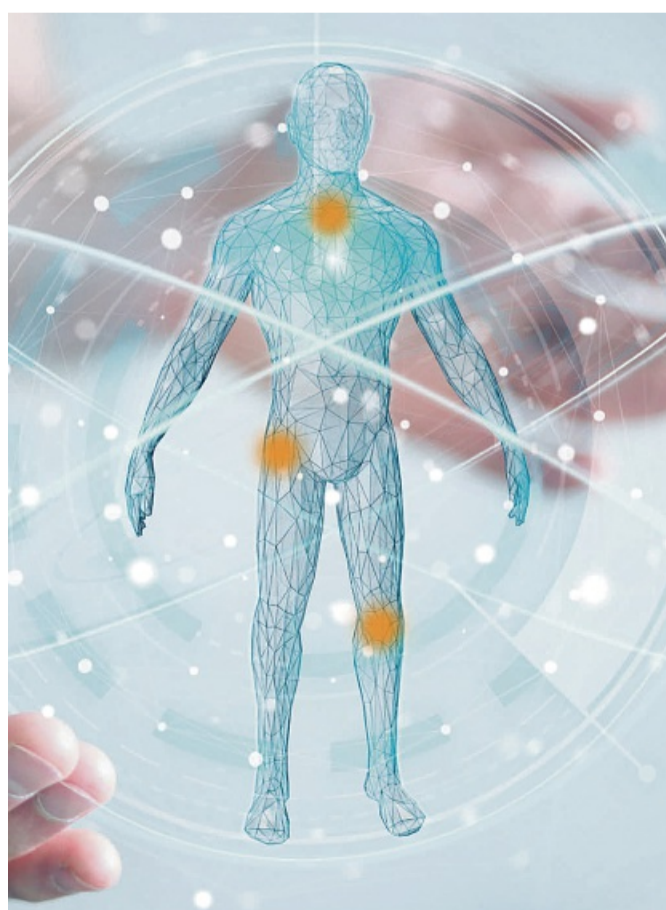
den Beruf der grafischen Zeichnerin ausgeübt hat. Manche Gemälde machen glücklich, weil sie Momente des Genusses, des Reisens oder der Kultur wiedergeben.

Andere berühren und machen betroffen, weil sie den Schmerz, die Unsicherheit und die Risiken sichtbar machen, die andere Menschen auf sich nehmen müssen, um ein lebenswertes Leben zu erlangen. Es liegt beim Betrachten ein feines Spannungsfeld in der Luft, zwischen der Leichtigkeit einiger Motive und dem Gewicht der Botschaft. Es ist wie eine Reise von Bild zu Bild, eine Reise durch Genuss, Überfluss, aber auch durch Abgründe.

Die Künstlerin macht in ihren Werken deutlich, dass ihre Ausstellung nicht nur ein

Spiegel der Gegenwart, sondern auch eine Einladung zur Reflexion ist. Am Ende bleibt die Frage, ob das gute Leben wirklich im Glanz des Überflusses liegt, oder nicht vielmehr in der Verantwortung füreinander. Wer die Ausstellung besucht, verlässt sie nicht nur mit Bildern im Kopf, sondern auch mit Fragen im Herzen.

„Das gute Leben“, ist noch am kommenden Samstag 27. und Sonntag, 28. September, jeweils von 11 bis 17 Uhr im Künstlerhaus an der Speckstraße 7 bei freiem Eintritt zu sehen. zpy



Ortho-Dialog: Informiert entscheiden, besser bewegen

Mittwoch, 8. Oktober 2025, ab 18 Uhr

Werratal Kultur- und Kongresszentrum, Im Kurpark 1, 37242 Bad Sooden-Allendorf

Unsere Spezialisten erklären in verständlichen Vorträgen moderne Behandlungsmöglichkeiten rund um Hüfte, Knie und Wirbelsäule. Nutzen Sie die Gelegenheit, während und nach den Vorträgen persönliche Fragen zu stellen. Unsere Experten stehen Ihnen für individuelle Beratung und Terminvergaben zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Themen:

- 18:00 Uhr: Arthrose des Kniegelenks: Die Knieprothese
- 18:20 Uhr: Arthrose des Hüftgelenkes: Die Hüftprothese
- 18:40 Uhr: Spinalkanalstenose der Lenden- & Halswirbelsäule
- 19:00 Uhr: Bandscheibenvorfall der Lenden- & Halswirbelsäule

Sie entscheiden selbst, welche Vorträge Sie besuchen möchten.

Anmeldung:

- Telefon: 05602 83-1065 (montags)
- E-Mail: patientenforum@lichtenau-ev.de
- Online: www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news



Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau
Am Mühlberg, 37235 Hessisch Lichtenau
Telefon: 05602 83-0 | info@lichtenau-ev.de | www.klinik-lichtenau.de

... wir bringen Sie in Bewegung
ORTHOPÄDISCHE KLINIK
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

120 Mal drücken pro Minute

„Woche der Wiederbelebung“ an den BBS in Hann. Münden gestartet

Hann. Münden – Hand aufs Herz, wie lange liegt Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurz zurück? Und wissen Sie, was zu tun ist, wenn plötzlich neben ihnen ein Mensch zusammenbricht und nicht mehr atmet? Weil es sehr vielen Menschen so geht, soll mit der „Woche der Wiederbelebung“ das Bewusstsein geschärft und für Aufmerksamkeit gesorgt werden. Denn alle drei Minuten erleidet in Deutschland jemand einen Herzstillstand, 400 Menschen sterben daran pro Tag, es ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Nur elf Prozent überleben diesen ohne Schäden. Die ersten drei bis fünf Minuten danach entscheiden darüber, ob der Betroffene weiterlebt oder nicht. Und wenn ja, wie – denn bereits nach drei Minuten ohne Sauerstoff sterben erste Bereiche des Gehirns ab und irreparable Folgen treten ein. Da reicht es nicht, bis der Rettungsdienst vor Ort ist – der braucht in Stadt und Landkreis Göttingen im Schnitt rund acht Minuten –, sondern Ersthelfer müssen ihr Möglichstes tun.

Um zu zeigen, wie das geht, vor allem aber um Hemmschwellen abzubauen, gehen Stadt und Landkreis Göttingen als Träger des Rettungsdienstes mit dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) Kreisverband Göttingen-Northeim sowie dem DRK Kreisverband Osterode unter anderem an sechs Schulen in der Region. Dort werden jungen Menschen in Erste-Hilfe-Maßnahmen unterwiesen. „Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu befähigen, in den entscheidenden ersten Minuten eines Herz-Kreislaufstillstands richtig zu handeln und zu helfen bis ein Helfer der Lebensretter-App ‚Region der Lebensretter‘ oder der Rettungsdienst eintreffen“, sagt Dr. Hanna



Sie trainierten die Schülerinnen und Schüler der BBS Hann. Münden.

FOTOS: CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

Haus, ärztliche Leiterin des Rettungsdienstes Stadt und Landkreis Göttingen. Pro Minute des Nichtstuns sinke die Überlebenschance um zehn Prozent. „Würden mehr Menschen unverzüglich mit Wiederbelebnungsmaßnahmen beginnen, könnte die Überlebensrate verdreifacht werden und tausende Menschenleben könnten gerettet werden“, sagt Dr. Haus. Wie einfach es ist, die wertvollen Minuten bis zum Eintreffen der Notfallsanitäter zu überbrücken, erführen am Montag in Kleingruppen zusammen 300



Sie üben den Ernstfall: Feven Redae prüft die Atmung.

Schülerinnen und Schüler der Berufsbildenden Schulen „BBS Münden“ im Auefeld, wo die Eröffnungsveranstaltung stattfand. Begleitet wurden sie dabei auch von Kreisrätin Marlies Dornieden sowie Petra Reußner als Geschäftsführerin des DRK Kreisverbandes Göttingen-Northeim sowie Martina Arnemann, Erste-Hilfe-Ausbilderin und Teamleitung Pflegeassistentin an den BBS, die auch den Schulsanitätsdienst mit zehn Schulsanitätern koordiniert. Gemeinsam mit dem Schulsanitätsdienst der BBS sowie dem Jugend Rote-Kreuz

(JDRK) machten die Ausbilder den jungen Menschen Mut: „Wenn der Mensch nicht mehr atmet, könnt nichts falsch machen – es sei denn, ihr macht nichts. Das ist kinderleicht, das können sogar Erwachsene“, sagte Erste-Hilfe-Ausbilder Markus Schiffer vom DRK. Die goldene Regel laute: „Prüfen, rufen, drücken“ – also die Atmung prüfen, die 112 rufen und auf den Brustkorb drücken zur Herzdruckmassage – fünf bis sechs Zentimeter tief drücken und entlasten. „100- bis 120-mal pro Minute“, sagt Schiffer. Und wer sich das nicht merken könne, müsse einfach nur an ein Lied in dem Rhythmus denken. Etwa „Staying Alive“ oder „Biene Maja“, auch „Atemlos“ und „Highway to Hell“ eigne sich prima. Die früher oft gelehrt Beatmung, die für viele auch eine Hemmschwelle darstelle, benötige man heute nicht mehr – umso wichtiger sei die Herzdruckmassage.

Doch bei der Theorie blieb es nicht am Montag. An einem Torso musste jeder Schüler selbst einmal Hand anlegen und die Herzdruckmassage durchführen. Außerdem wurde demonstriert, wie ein Notfall in Echtzeit abläuft: „Sie müssen sich nichts merken, sie rufen die 112 an, machen das Handy laut und werden von der Leitstelle angeleitet“, sagte Schiffer. Gänsehaut kam bei einigen auf, als ein Freiwilliger das Prozedere durchmachte und die „Leitstelle“ anrief, – dazu positionierte sich ein Mitarbeiter außerhalb des Raumes und führte das Gespräch mit dem Ersthelfer. Mehrere Minuten lang betreute er das Herzstillstandopfer und die Mitschüler fieberten mit – bis endlich der vermeintliche Rettungsdienst eintraf.

CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

Klangvolle Reise durch Natur und Mythen

Kulturringkonzert mit dem Leipziger Vokalensemble Sjaella im Rittersaal

Hann. Münden – Ein warmer Spätsommerabend, rund 100 Besucherinnen und Besucher im ehrwürdigen Rittersaal des Welfenschlosses: Unter diesen Vorzeichen entfaltete sich am Samstag ein Konzertabend, der



Begrüßte die Gäste: Kulturring-Vorsitzende Brunhilde Ulbricht.

in Erinnerung bleiben wird. Der Mündener Kulturring hatte das Leipziger Vokalensemble Sjaella eingeladen – und die sechs Sängerinnen machten ihrem Namen, der aus dem Skandinavischen stammt und „Ursprung der Seele“ bedeutet, alle Ehre.

Schon mit den ersten zarten Vogelstimmen, die den Auftakt des Programms „Inmitten der Zweige“ bildeten, öffnete sich eine Klangwelt, die Natur, Mythen und Herzgeschichten auf poetische Weise miteinander verwob. Nachtigallengesang, schwebende Harmonien, ein Summen, das an das Rauschen der Bäume erinnerte: Sjaella ließ die Zuhörerinnen und Zuhörer eintauchen in ein musikalisches Universum voller großer und kleiner Wunder.

Die sechs jungen Frauen, die bereits als Jugendliche unter dem Namen „Chickpeas“ in Leipzig begannen, haben sich längst einen festen Platz in der internationalen A-cappella-Szene ersungen. Tourneen führten sie nach Südafrika, Norwegen und Spanien, auch in New York waren sie zu hören. In der Dreiflüssestadt traten sie nach ihrem gefeierten Auftritt 2023 in Bursfelde nun zum zweiten Mal auf.

Das Programm entfaltete sich in thematischen Bögen: Vier Arien aus Henry Purcells



Zauberte mit seinen Stimmen Naturbilder, Sehnsüchte und Mythen in den Rittersaal: das Vokalensemble Sjaella aus Leipzig.

FOTOS: STEFAN BÖNNING

Semi-Oper „The Fairy“ Queen beschrieben den Wechsel der Jahreszeiten. Mit „Hypophysis“ folgte ein ungewöhnlicher Ausflug in die Abläufe des weiblichen Zyklus, dessen monatliches Auf und Ab die Künstlerinnen in feinen vokalen Nuancen nachzeichnete.

Nach der Pause standen Volkslieder im Mittelpunkt:

das baskische „Txoria, Txori“ als Hymne an die Freiheit, das sorbische „Hanka“, das bretonische Trinklied „Son ar Chistr“ und ein augenzwinkerndes Medley deutscher Jägerlieder. Hier zeigten die Leipzigerinnen die ganze Bandbreite ihres Könnens – von inniger Zartheit bis zu ausgelassener Lebensfreude.

Mit dem finnischen Lied „Kululin äänen“ endete das Konzert beschwingt, doch das Publikum ließ die Sängerinnen nicht ohne Zugabe ziehen. Erst mit dem sanften „O du stille Zeit“ nach einem Text von Joseph von Eichendorff senkte sich Ruhe über den Saal, der an diesem Abend zu einem Ort voller Poesie geworden war.

Auch wenn der Rittersaal nicht bis auf den letzten Platz gefüllt war – die Begeisterung der Anwesenden war umso spürbarer. Sjaella schenkte Hann. Münden einen atmosphärischen Konzertabend, in dem Stimmen allein ausreichten, um Naturbilder, Sehnsüchte und Mythen lebendig werden zu lassen. STEFAN BÖNNING

**Flohmarkt
Metro
05.10.**

Weniger Geld für Kirchengebäude

Die Kreissynode debattiert über den Entwurf zum Gebäudeplan

Hessisch Lichtenau – Die Evangelische Kirche Kurhessen-Waldeck steht vor großen Herausforderungen: sinkende Mitgliederzahlen, weniger Finanzmittel, Fachkräftemangel. Eine Reaktion darauf ist der „Gebäudeprozess 26+“, der vorsieht, dass Finanzmittel im Gebäudemanagement eingespart werden sollen.

Angespannt wirkte die stellvertretende Dekanin des Evangelischen Kirchenkreises Werra-Meißner, Katrin Klöpfel, als sie vor den Mitgliedern der Kreissynode in Hessisch Lichtenau den Entwurf des Gebäudeplans vorstellte, damit dieser beraten werden konnte. Die schlechte Nachricht: Im aktuellen Haushalt habe die Landesynode 22 Millionen Euro als Baumittel eingeplant, inner-

halb von zehn Jahren solle die Summe jedoch schrittweise um insgesamt 50 Prozent reduziert werden auf 11 Millionen.

Alle Kirchenkreise der EKKW müssten deshalb bis Ende Dezember 2025 ihre Gebäude priorisieren: Welche Gebäude sollen antragsberechtigt sein – sozusagen auf „grün gestellt“ werden – welche könnten auch alternativ finanziert werden und welche müssten langfristig aufgegeben werden? Im Kirchenkreis Werra-Meißner mit seinen 226 kirchlichen Gebäuden inklusive Pfarr- und Gemeindehäuser würden laut dem Entwurf im ersten Schritt 80 Gebäude auf grün gestellt werden.

Der Empfehlung der Steuerungsgruppe waren schwierige Gespräche in den Arbeitsgrup-



Dekan Ralph Beyer verleiht die Ehrenurkunde des Kirchenkreises Werra-Meißner an Ludger Arnold für 30 Jahre als Präses der Synode.

FOTO: KRISTIN WEBER

nutzen könnten. In der Diskussion zeigte sich auch, dass die einzelnen Gemeinden in diesem Veränderungsprozess noch Hilfe brauchen werden, etwa müsste es neue Regelungen geben, wie ehrenamtliche Arbeit eingebracht werden kann. „Die eigentliche Arbeit beginnt jetzt erst!“, sagte Präses Ludger Arnold. Das Geld aus Kassel werde künftig nicht mehr ausreichen.

Ludger Arnold wurde vom Dekan zudem mit einer Urkunde des Kirchenkreises für 30 Jahre im Amt des Präses der Synode ausgezeichnet. Mit dieser Synode endete die aktuelle sechsjährige Legislaturperi-

de.

Neben dem Bericht aus dem Kirchenkreis - allein in den vergangenen Wochen waren fünf Pfarrer und Pfarrerrinnen aus dem Dienst verabschiedet worden - beschlossen die Synodalen Veränderungen der Satzung. So soll die Synode von 109 Mitgliedern auf gut 71 schrumpfen. Die Haushaltsabschlüsse der Jahre 2022 und 2023 wurden vorgestellt. Dabei gehen die Überschüsse aus Kirchenkreis, Diakonischem Werk, Kirchenkreisamt und Familienbildungsstätte in den Topf der Ausgleichsrücklagen für den Haushalt ein.

KRISTIN WEBER



Dekan Ralph Beyer (am Pult) berichtet über die Arbeit des Kirchenkreises.

FOTO: KRISTIN WEBER

pen vorausgegangen. Über das Schicksal der übrigen Gebäude soll jedoch erst im kommenden Jahr entschieden werden. „Im ländlichen Raum ist die Kirche ein wichtiges Identifikationsmerkmal für das ganze Dorf“, sagte Dekan Ralph Beyer. „Wir wollen so viele Gebäude wie möglich erhalten, doch dazu werden wir in Zukunft auch Partner sowie andere Wege der Finanzierung brauchen. Danach werden wir suchen müssen.“

Einen solchen Weg will etwa die Marktkirche in Eschwege gehen. Hessisch Lichtenaus Bürgermeister Dirk Oetzel überlegte laut, ob Kommunen und Kirche künftig nicht auch bestimmte Gebäude als Versammlungsorte gemeinsam



Die Herbstsynode des Kirchenkreises Werra-Meißner musste über den Gebäudeplan beraten.

FOTO: KRISTIN WEBER

Auf meiner
Route bin
ich **CHEFIN**

Jetzt als Zusteller
(m/w/d) bewerben
und Chef:in werden.



www.die-zusteller.de

die-Zusteller 

Dein Bezirk.
Deine Route.
Deine Entscheidung.



NORMA[®] **xxxL**

XOX GROUP Erdnüsse XXL gesalzen oder ungesalzen geröstet, je 1 kg (1 kg = 5,49)

31% billiger
37% billiger
4,99** (1 kg = 4,99)

NORMA Plus Nur gültig mit NORMA Plus App von 06.10. bis 12.10.2025

Vobro Pralinen Alkoholpralinen in den Sorten Cherry Passion, Cherry Passion Sparkling

Wine oder Trüffel je 800 g (1 kg = 8,74)

800 g 6,99*

Recla Prosciutto Crudo original italienischer Rohschinken je ca. 700 g – 900 g, Ware einzeln ausgepreist (1 kg = 13,99)

21% billiger
z.B. 700g UVP 1 kg = 17,90 9,79*

Sauberna Feuchte Allzwecktücher XXL Peach oder Citrus je 4x80 Stück

16% billiger
zum Vergleich: 80 Stück = 1,49 4er-Pack 4,99*

bella casa 3 Docht/XXL Bonbon-glas In den Sorten: Blutorange oder Blackberry & Honey, je 1 Stück, 3 Docht: ca. 30 Stunden Brenndauer oder Bonbonglas: ca. 85 Stunden Brenndauer

4,99*

my smile XXL Toffees je 900 g (1 kg = 4,43)

900 g 3,99*

yfood This is Food +++ Im Aktionskühlregal +++

Trinkmahlzeit Fresh Berry, Smooth Vanilla oder Classic Choco je 500 ml, zzgl. –25 Pfand (1 l = 5,98)

25% billiger
UVP 3,99 2,99* (500 ml)

Reeva Instant Nudeln Big Cup Rind-, Huhn-Curry- (scharf), Gemüse- oder Hühn-Geschmack je 75 g (1 kg = 15,87)

UVP 1,49 1,19* 20% billiger
33% billiger (1 kg = 13,20) **–,99****

NORMA Plus Nur gültig mit NORMA Plus App von 06.10.2025 bis 12.10.2025

Maggi 5-Minuten Terrine XL All Arrabiata je 71 g (1 kg = 16,76), Kartoffelbrei mit Röstzwiebeln je 76 g

(1 kg = 15,66), Spaghetti Bolognese je 81 g (1 kg = 14,69), Nudeln in Rahmsauce je 83 g (1 kg = 14,34) oder Käsenudeln & Croûtons je 87 g (1 kg = 13,68)

UVP 1,79 1,19* 33% billiger

DREI STERN Rouladen vom Rind in pikanter Sauce 2 Stück, je 400 g (1 kg = 9,98)

33% billiger
UVP 5,99 3,99*

Maggi Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln je 119 g (1 kg = 10,-)

in Champignonsauce je 123 g (1 kg = 9,67) oder Schinken-Nudeln je 168 g (1 kg = 7,08)

33% billiger
UVP 1,79 1,19*

WIRTSCHAUS Fleischgericht Rahm-Geschnetzeltes oder Rinder Gulasch je 400 g (1 kg = 8,73)

30% billiger
UVP 4,99 3,49* (400 g)

ab Montag, 6. Oktober

AGRICOPER Tafeltrauben hell, kernlos Italien Kl. I, Sorte: Sugar Crisp

je 1,5 kg (1 kg = 3,19)

1,5 kg! 4,79* (Abbildung ähnlich)

RivaValley Zwetschgen aus Deutschland Kl. I, Sorte: z.B. Hauszwetsche oder Presenta, bestens geeignet zum Einkochen, Backen und Genießen, je 1,5 kg (1 kg = 1,99)

1,5 kg! 2,99* (Abbildung ähnlich)

RivaValley Kultur-Heidelbeeren Peru Kl. I, je 300 g (1 kg = 15,97)

300 g! 4,79* (Abbildung ähnlich)

SPAREN! SPAREN! SPAREN! **JETZT NEU: Jede Woche exklusive Rabatt-Coupons – nur in der neuen NORMA Plus App!** Jetzt herunterladen und sparen, sparen, sparen!

Energizer Starter-Batterie ✓ Absolut wartungsfrei ✓ Erstarbter Qualität ✓ Bis zu 18 Monate lagerfähig ✓ Hohe Startkraft – auch bei extremen Temperaturen ✓ Extrem lange Lebensdauer ✓ Zentralentgasung ✓ Hergestellt und geprüft nach DIN EN 50342-1 zzgl. Batterie-Pfand 7,50 € gemäß BattG § 10

31% billiger
UVP 102,87 69,99* (44 Ah)

45% billiger UVP 272,80 149,-* (100 Ah)
36% billiger UVP 188,50 119,-* (80 Ah)
35% billiger UVP 140,30 89,99* (60 Ah)
46% billiger UVP 184,70 99,-* (72 Ah)

45% billiger UVP 294,- 159,-* (AGM 70 Ah)

TOPTEX Arbeits-/Truckerjacke

- Oberstoff 100% Polyester
- Futter 100% Polyester
- Wattierte Ärmel
- Großen M (48/50) – XXL (60/62)

Wärmendes Teddy-Futter im Oberkörperbereich und im Kragen

Blau/Schwarz

je Truckerjacke **19,99***

CERAFLO[®] ELITE XXL-Edelstahl-Hybrid-Pfanne „Quantum“ • Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden

- Für alle Herdarten und Backofen geeignet
- Ergonomischer Edelstahl-Griff
- Besonders stoß- und kratzfest

42% billiger UVP 39,99 22,99* (Ø ca. 20 cm)
50% billiger UVP 49,99 24,99* (Ø ca. 24 cm)
55% billiger UVP 59,99 26,99* (Ø ca. 28 cm)

Cuchova Thermo-Schüssel • Doppelwandig, mit Edelstahleinsatz • Mit praktischen Drehverschluss-Deckeln

- Hält warme Speisen bis zu 4 Stunden warm und kalte Speisen bis zu 6 Stunden kalt

62% billiger
UVP 49,99 18,99*

PowerGarden Premium-Abdeckplane

- 100% wasserdicht und UV-beständig
- Hohe Reiß- und Zugfestigkeit
- Besonders starke Ösen

5 JAHRE GARANTIE

je Ausführung **9,99***

PowerGarden Kfz-Frostschutz 5 Liter

- Verhindert das Einfrieren der Scheibenwaschanlage
- Wirksam bis -20 °C (11 – -90)

4,49* 5 liter

DREAMTEX Teddy-Plüsch-Bettwäsche Kissens ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Polyester • Mit Marken-Reißverschluss • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung • Pflegeleicht

14,99*

PowerGarden Gartenschutzhauben zum Schutz vor Wind, Wetter, Nässe, Staub und Schmutz

- Jeweils inklusive Befestigungskordel
- 3 Jahre Garantie

Schutzhaube für Tischgruppen

rund ca. 80 x 163 cm Anthrazit Grün **4,99***
 eckig ca. 210 x 160 x 80 cm **6,99***

Schutzhaube für Gartenliege LVB/H ca. 210 x 80 x 40 cm Anthrazit Grün **4,99***

Schutzhaube für Sonnenschirme

Haube in ca.: 135 x Ø ca. 35 cm für Schirme bis zu Ø ca. 2 m/210 x Ø ca. 50 cm für Schirme bis zu Ø ca. 3 m

Grün Anthrazit **4,99***
6,99*

badinterio Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit geräuschloser Absenkautomatik • Passend für alle handelsüblichen WCs • Kratzbeständig und reinigungsfreundlich

- Inkl. Befestigungsmaterial und Metallschrauben
- 3 Jahre Garantie

12,99*

LANCER Jersey-Melange-Spannbettuch in 3 Größen • 60% Baumwolle, 40% Polyester • Einlaufgeschützt durch SANFOR-Knit-Ausrüstung

- Steghöhe ca. 30 cm
- SANFOR KNIT

Petrol **7,99***
 Grau **7,99***
 Flieder **7,99***
 Silber **7,99***
 Anthrazit **7,99***

Robust – Tragkraft ca. 150 kg! Mit praktischem Schnellverschluss

WC-Sitz Weiß 12,99*
WC-Sitz mit Motiv 15,99*

NORMA[®] www.norma-online.de

ÖKO-TEST **Elcurina** milde Cremeseife Milch & Honig **sehr gut**

Elcurina Cremeseife Nachfüllbeutel je 1 l (1 l = –,99)

Ständig im Sortiment –,99

ÖKO-TEST **VitaFit** Vitamin D3 60 Kautabletten je 51 g (1 kg = 52,75) **sehr gut**

VitaFit Vitamin D3 60 Kautabletten je 51 g (1 kg = 52,75) **2,69**

Der Wettergott meinte es gut

Landwirte aus dem Kreis danken für eine ergiebige Ernte

Orferode – Allen Grund dankbar zu sein, haben die Landwirte aus dem Werra-Meißner-Kreis. In diesem Jahr nämlich hat es der Wettergott gut gemeint mit unseren Bauern. Aufgrund des feuchten Frühjahrs sei die Ernte von Gerste und Weizen überdurchschnittlich gewesen, der Mais stehe gut, alle Tiere hätten was zu fressen. Und Obst gebe es in Hülle und Fülle, so dass in Einzelfällen auch schon mal ein Baum „zusammengekracht“ sei.

Diese positive Bilanz zog jetzt der Vorsitzende des Kreisbauernverbandes, Torsten Möller (Herleshausen-Archfeld), bei der Vorbereitung des Kreiserntedankfestes, das am Sonntag, 5. Oktober, ab 14 Uhr auf dem Hof des Landwirts Rainer Hildebrand im Bad Sooden-Allendorfer Stadtteil Orferode stattfindet.

Etwa 300 bis 400 Teilnehmer werden dazu erwartet, um Dank zu sagen auch in einem ökumenischen Gottesdienst, den Pfarrerin Katrin Klöpfel (Herleshausen) halten wird, zugleich stellvertretende Dekanin des evangelischen Kirchenkreises.

Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung vom Gesangsverein Orferode. Kaffee und Kuchen servieren die Landfrauen des Bezirksvereins Witzenhäuser. Für Herzhaftes und kühle Getränke sorgt der Landwirt, Fleischer und Direktvermarkter Stephan Hoffmann aus Wanfried.



Bereiteten in Orferode das Kreiserntedankfest vor: Horst Kupski (von links), Birgit Ernst, Stefanie Wittich-Vogel, Birgit Eichenberg, Frank Theune, Regina Oestereicheld, Katrin Klöpfel, Monika Lückert, Rainer Hildebrand und Partnerin Bettina Schlöffel, Torsten Möller sowie Günter Brunst. FOTO: CHRIS CORTIS

Die Aussagen Möllers, der seit elf Jahren an der Spitze des Verbandes steht, decken sich mit der Bilanz für ganz Hessen. Wie berichtet, haben die Erträge beim Getreide landesweit

für ein Plus von knapp 25 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gesorgt. Allerdings: Weil der Juli ziemlich nass gewesen sei, hätten die Felder nicht immer mit schwerem Gerät befahren

werden können, ergänzte Möller. Träger des Kreiserntedankfestes ist das „Forum Ländlicher Raum“ unter der Regie von Frank Theune (Witzenhäuser-Ellingerode). Dass der Wet-

tergott auch ein weiteres Mal gnädig sein möge, hofft nicht nur Orferodes Ortsvorsteherin Birgit Ernst. Sollte es nämlich regnen, könnte es eng werden im Dorf, weil Wiesen dann

nicht mehr zum Abstellen von Fahrzeugen zur Verfügung stünden. In jedem Fall aber würden Parkplätze ausgewiesen, versicherte sie mit der Bitte um Beachtung. **CHRIS CORTIS**



Freudiges Treffen: Miriam Wahl (links) und Jutta Nickel nahmen von Günter Nelges die Spende für das Hospiz entgegen. FOTO: PETRA SIEBERT

90-Jähriger spendet sein Geburtstagsgeld

Günter Nelges sammelt 1111 Euro für Hospiz und Förderverein

Wiershausen – Seinen 90. Geburtstag feierte Günter Nelges, dorfältester Mann in Wiershausen, kürzlich an mehreren Tagen im Kreise von Familie, Freunden und Wegbegleitern. Anstelle von Geschenken bat er um Geldspenden, die zu gleichen Teilen an den Förderverein Wiershausen und das Hospiz in Münden gehen sollten. So kam die beachtliche Summe von 1.111,10 Euro zusammen. Am Montag übergab er die Hälfte von 555,55 an Jutta Nickel (Fundraiserin des Hospizes) und Miriam Wahl (Hospizleiterin und leitende Pflegefachkraft). Die beiden nahmen das Geschenk

bei einem Besuch in seinem Zuhause dankbar entgegen. Die Spende an das Hospiz sei eine Herzensangelegenheit des Jubilars.

Bei dem Besuch plauderte der rüstige 90-Jährige mit den beiden Frauen. Er erwähnte, dass er seit 1962 treuer HNA-Leser sei. Er ist geistig nach wie vor fit und bis vor einem Jahr hat er sogar noch aktiv im Faustball gespielt. „Nun engagiere ich mich als Schiedsrichter bei Faustballspielen“, erzählte er. In seinem Heimatort ist Günter Nelges seit Jahrzehnten in zahlreichen Vereinen und der Feuerwehr engagiert

und stets dort anzutreffen, wo Gemeinschaft gepflegt wird. Einige Vereine hat er mitgegründet. „Als Wanderwart der Wanderspartie beim Sportverein habe ich mit einigen Mitgliedern der Gruppe vor den Grenzgängen sechs mal 147 Grenzsteine neu gestrichen und beschriftet“, berichtet er.

Auch das Reisen zu nahen und fernen Zielen hat ihn ein Leben lang begleitet. Sein Wunsch ist es, noch einmal Orte wie Südtirol, Hamburg, Berchtesgaden oder die Insel Föhr zu besuchen, dort ist er bereits 30 Mal gewesen.

zpy

Eine Zwergblutpflaume für den Klimaschutz

Göttinger Werkstätten beteiligen sich an Baumpflanzaktion

Gimte – Im Zuge einer bundesweiten Baumpflanzaktion wurde jetzt eine Zwergblutpflaume im Garten der Göttinger Werkstätten in Gimte im Beisein vieler Beschäftigter gepflanzt. Der Baum steht für Klimabewusstsein und gemeinschaftliches Handeln in der Region.

Denn seit einigen Wochen nehmen auch im Bereich Hann. Münden Feuerwehren, Vereine, Firmen, Gruppen, die Stadt, Gemeinden und Einzelpersonen an dieser „Baumpflanz-Challenge“ teil, um ein Zeichen für Nachhaltigkeit zu setzen.

Das sind etwa die Stadt Hann. Münden, die Polizeiakademie Niedersachsen in Hann. Mün-

den, die Versorgungsbetriebe VHM, die JSG Münden Volkmarshausen, die Chorgemeinschaft Volkmarshausen, Juvenis Cantare Mielenhausen, der Mündener Kanu Club, Tscha Tscha Events, die Jugendfeuerwehr Gimte/Volkmarshausen und die Feuerwehren Hann. Münden, Hedemünden und Hemeln.

Die Spieregeln sind ganz einfach: Die Baumpflanzung wird in einem Video oder Beitrag in sozialen Medien dokumentiert und anschließend werden weitere Teilnehmer nominiert, die dann ebenfalls einen Baum pflanzen sollen. „Es ist ein Klimakettenbrief“, erklärte Sina Sjuts, Gruppenleiterin im Bereich Verpackungen in den

Göttinger Werkstätten. Die Chorgemeinschaft Volkmarshausen, in der sie den Vorsitz hat, hat nach der Baumpflanzung drei weitere Gruppen nominiert, dazu gehörte ihr Arbeitgeber.

„Wir aus den Werkstätten haben die Awo Göttingen, die Firma Isophon-Glas und den Förderverein der Göttinger Werkstätten in Gimte empfohlen“, sagt Sjuts. Diese sind nun aufgefordert einen Baum zu pflanzen. „Mit der Teilnahme wird nicht nur ein Zeichen für Nachhaltigkeit gesetzt, sondern es sind auch das Gemeinschaftsgefühl, Engagement und Spaß“, sagt Geschäftsführer Olaf Stapel.

PETRA SIEBERT



Die Baumpflanzaktion: Dennis Horn (Leiter der Service-Gruppe) hat mit den Service-Mitarbeitern Tom Seibert und Patrick Chambers (von links) den Baum gepflanzt. Neben den Beschäftigten sind Geschäftsführer Olaf Stapel (vierter von rechts) sowie die Mitarbeiterinnen Sina Sjuts (fünfte von rechts) und Cornelia Conrad (dritte von rechts) auf dem Foto zu sehen. FOTO: PETRA SIEBERT

Angebote gültig vom 06.10. –11.10.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Feiern Sie mit uns **35 JAHRE**

Logo GETRÄNKE • FACHMARKT

Großes Rubbellos Gewinnspiel

1 Los je 35 € Einkaufswert - App-Teilnahme ohne Mindestumsatz!

Adelholzener Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €

-25%
5,99 5,49**
11 = 0,61 €

Hasseröder Premium Pils
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 0,90 €

KNALLER PREIS!

-50%
8,99

Mönchshof Weihnachts Bier, Mönchshof Bier,
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,40 €

ANGEBOT
13,99 12,99**
11 = 1,30 €

Frisch eingetroffen!

Kapuziner Winter-Weißbier, Weißbier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,40 €

ANGEBOT
13,99

Hütt Bier*
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €

ANGEBOT
12,99 11,99**
11 = 1,20 €

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

17,99
14,99 13,99**
11 = 1,40 €

Sinalco Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €

-30%
7,99

Maxi Helles
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

ANGEBOT
15,99 14,99**
11 = 1,50 €

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,355 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 2,39 €

-26%
16,99

Schöffhofer Weizen-Mix
Grapefruit, Grapefruit alkoholfrei, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,02 €

-20%
3,99

Jim Beam Whiskey
diverse Sorten, 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 15,70 €

Aktion!
+ 1 Dose Jim Beam Whiskey & Cola 0,33 l GRATIS!

ANGEBOT
7,99

Plose Limonade
Limonata, Aranciata, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,33 €

ANGEBOT
7,99

S. Pellegrino Mineralwasser
Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,00 €

-25%
5,99

Selters Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,54 €

-24%
6,49

Paulaner Spezi
Original, Zero, koffeinhaltig, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 1,91 €

4,59
3,79

Yippy*
diverse Sorten, 0,33 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 3,00 €

1,09
0,99

Gentleman Jack
Cola, Saur teilweise koffeinhaltig, 0,33 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 9,06 €

3,69
2,99 2,79**
11 = 0,45 €

St. Barthelme
diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €

Aktion!
Beim Kauf von 5 Flaschen + 1 Flasche GRATIS!

ANGEBOT
3,99
*** Entspricht einem Flaschenpreis von 3,33 €

Asti Cinzano
Spumante, 0,75 l - Flasche, 11 = 7,32 €

-21%
5,49

Sturm
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand

10%
10%* Rabatt auf Eigen- & Exklusiv-Marken.

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand

10%* Rabatt auf Eigen-/ Exklusiv-Marken der Marken: top frisch, Bonifatius, Sturm, twentyfour7, Meckatzer, Veldensteiner, Weißbier sowie Wyn. Rabatt wird direkt an der Kasse abgebogen.

Gin Mare
Mediterranean Gin, Botucal Reserva Exclusiva
Rum, 0,7 l - Flasche, 11 = 39,99 €

ANGEBOT
27,99 26,99**
11 = 38,56 €

St. Bonifatius Winterbier
Märzen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand

Frisch eingetroffen! Brauspezialität

*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.** Sie können einem bestimmten Menschen nicht mehr ausweichen und müssen sich auf die befürchtete Konfrontation einlassen. Augen zu und durch!
- STIER 21.4.-21.5.** In beruflichen Diskussionen können Sie mit Ihrem Wissen brillieren. Dadurch öffnen sich Ihnen Türen, die Ihnen bislang verschlossen waren.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Legen Sie an diesem Wochenende nicht jedes Wort auf die Goldwaage. Bestimmte Äußerungen sind beiläufig nicht so böse gemeint.
- KREBS 22.6.-22.7.** Im finanziellen Bereich läuft es gut – aber agieren Sie mit größtmöglicher Weitsicht, und lassen Sie bloß die Finger von dubiosen Geschäften!
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie haben bei jemandem die Hoffnung genährt, dass Sie im Notfall unterstützend eingreifen. Jetzt müssen Sie diese Hilfestellung auch geben.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Lassen Sie sich nicht irritieren, sondern halten Sie sich präzise an Ihren ursprünglichen Plan. Dann kann nichts mehr schiefgehen!

Die emotionale Achterbahnfahrt ausgleichen
(djd-k). Hitzewallungen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen – die Wechseljahre sind für viele Frauen ein Umbruch. Etwa neun Millionen in Deutschland sind gerade mittendrin. „Es macht mich betroffen, dass ganz viele Frauen trotz heftiger Symptome das Thema für sich behalten, keine Hilfe in Anspruch nehmen und leiden“, sagt Apothekerin Ann-Katrin Pause. Gynäkologin Dr. Katharina van der Grinten erklärt: „Viele Frauen verbinden Östrogen und Progesteron mit Fortpflanzung, nicht aber mit Traurigkeit, Gewichtszunahme und schmerzenden Gelenken.“ Doch es gibt Wege zur Abhilfe: Ärztliche Beratung, eine eiweißreiche Ernährung sowie Mikronährstoffe wie Magnesium-Diasporal aus der Apotheke und regelmäßige Bewegung sind sinnvolle Schritte. Unter www.diasporal.com und @magnesiumdiasporal gibt es mehr Infos.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt, sollten Sie etwas dagegen tun. Suchen Sie aktiv nach Personen, mit denen Sie etwas unternehmen können.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Durch die Unterstützung eines netten Kollegen kommen Sie in dieser Woche viel weiter voran, als Sie es ursprünglich gedacht haben.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Schöne Stunden, die Sie mit Ihrem Partner verbringen, lassen Sie beruhigt abschalten. So sind Sie den Belastungen Ihrer Arbeit wieder gewachsen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wenn Sie selbstbewusst auftreten, wird man Ihnen Ihren Wunsch nicht abschlagen. Bei freundlich vorgetragenen Bitten ist das leider anders.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie spüren die Nachwirkungen der letzten beruflichen Herausforderung noch immer. Gönnen Sie sich jetzt eine Erholungspause.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Jetzt kommt's drauf an: Gerade in dieser Woche wird es sich auszahlen, nicht tatenlos herumsitzend, sondern aktiv in das Geschehen einzugreifen.

Test hilft bei Analyse
Wer macht was in der Familie?

In vielen Familien ist diese „unsichtbare“ Arbeit, der sogenannte Mental Load, ungleich verteilt. „Mental Load ist die Last der ständigen Verantwortung, die oft nur einer Person bewusst ist – meist der Mutter“, sagt Jo Lücke, Expertin für mentale Familienarbeit, im Gespräch mit der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 09/2025). Sie hat einen Online-Test entwickelt mit dem Ziel: den Gesamtumfang der organisatorischen und emotionalen Sorge-

arbeit sichtbar machen. So sollen Eltern ein Verständnis für deren Umfang entwickeln und darüber gemeinsam ins Gespräch kommen können. Der Test ist kostenlos und kann unter www.mental-load-test.org gemacht werden. Der erste Schritt zu mehr Fairness beginnt laut Lücke aber bei der Selbstreflexion: Was bedeutet Elternschaft für mich? Welche Vorstellungen habe ich – und welche sind mir vielleicht von außen übergestülpt worden?

dpa



Mental Load sichtbar machen: Viele Familien erleben eine ungleiche Verteilung der unsichtbaren Sorgearbeit.
FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Fit für die Erkältungszeit

Zwei Experten verraten was in die Hausapotheke gehört

Mindestens einmal im Jahr, besser zweimal: So oft sollten wir prüfen, wie gut unsere Hausapotheke ausgestattet ist – und ob die Mittel darin noch haltbar sind.

Jetzt zum Herbst hin ist ein guter Zeitpunkt dafür, sagt Armin Hoffmann. Er ist Präsident der Bundesapothekerkammer sowie der Apothekerkammer Nordrhein. Auch die Hausapotheke hat schließlich ihre Jahreszeiten: „Im Sommer braucht man eher etwas gegen Mückenstiche und Allergien, im Winter etwas gegen Erkältungen.“

Aber wie stellt man die Hausapotheke gut auf für die Zeit des Jahres, in der es überall schneift und hustet? Grundsätzlich gilt: „Speziell für die Erkältungszeit sollte man gegen Schnupfen, Schmerzen, Fieber, Husten und Halsschmerzen etwas da haben“, sagt der Apotheker Alexander Schmitz aus Dannenberg.

„Viel hilft viel“ ist bei der Ausstattung der Hausapotheke nicht das richtige Motto – so entsteht im Zweifel unnötiger Müll. „Keiner braucht ein riesiges Arzneimittellager zu Hause“, sagt Armin Hoffmann. Sein Rat: den Fokus auf einen Grundstock an Medikamenten legen, um rasch eingreifen zu können, wenn der Hals kratzt oder die Glieder schmerzen.

Am Ende ist so eine Hausapotheke aber eine sehr individuelle Angelegenheit. Armin Hoffmann nennt ein Beispiel: Leben Kinder im Haushalt, sieht sie anders aus, als wenn sie nur für Erwachsene gedacht ist. Und wenn man direkt um die Ecke eine Apotheke hat, fällt sie womöglich etwas schmaler aus, als wenn die nächste 20 Minuten Autofahrt entfernt ist. Ein Überblick:

1. Hilfe bei Fieber und Gliederschmerzen

Fiebersenker

Ibuprofen, Paracetamol, ASS: Diese Wirkstoffe senken Fieber und wirken schmerzstillend. Welcher die beste Wahl ist, ist individuell. „Menschen reagieren auf Wirkstoffe unterschiedlich. Bei mir ist es mit Paracetamol so: Ob ich das einnehme oder über die Schulter werfe, das tut dasselbe“, sagt Alexander Schmitz.

Wer sich elend fühlt, hat nur einen Wunsch: dass das Medikament schnell wirkt. Dafür kann man laut Schmitz eine einfache Sache tun: ein großes Glas Wasser bei der Einnahme trinken – und nicht nur ein paar Schlucke, damit die Tablette runterrutscht. Begleitet von ausreichend Flüssigkeit, kann die Tablette nämlich schnell den Magen passieren und im Darm ankommen, wo der Wirkstoff aufgenommen wird.

Sind Kinder im Haus, rät Alexander Schmitz übrigens dazu, sowohl Ibuprofen als auch Paracetamol im Haus zu haben. In Nächten, in denen es dem Kind wirklich schlecht geht, kann man beide Mittel abwechselnd geben. „So drückt man mit zwei unterschiedlichen Mitteln aufs Fieber. Mit nur einem Wirkstoff würde man die Höchstmenge überschreiten“, sagt Schmitz. Sicherheitshalber lassen sich Eltern aber lieber vorher vom Kinderarzt beraten.

Fieberthermometer

Kein Medikament, aber dennoch unverzichtbar für die

Das gehört in die Hausapotheke

Medikamente gegen

- **Schmerz**
(z. B. Paracetamol, Ibuprofen, ASS)
- **Erkältung**
(z. B. Nasenspray, Hustenlöser, Lutschtabletten)
- **Verdauungsstörungen**
(z. B. Mittel gegen Durchfall)
- **Allergie**
(z. B. Antihistaminika)
- **Hautreizungen**
(z. B. kühlende Gels für Insektenstiche und Sonnenbrände)
- **Sportverletzungen**
(z. B. Schmerzsalbe)



Außerdem:

- Verbandmaterial
- Desinfektionsmittel
- Sonstiges
(Fieberthermometer, Pinzette, Kühlkompressen, Notfalladressen)

001644 © dpa-themendienst

Quelle: Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, Stiftung Gesundheitswissen

Salben, Pflaster, Tabletten: Zweimal jährlich lohnt sich ein Blick in die Hausapotheke.

DPA-INFOGRAFIK/DPA



Ablaufdatum überschritten? Dann sollte man Medikamente nicht mehr verwenden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Hausapotheke: ein Fieberthermometer. Sind Kinder im Haus, hat es am besten eine flexible Spitze. Das macht die rektale Messung zumindest ein kleines bisschen angenehmer.

Erwachsenen rät Alexander Schmitz eine Messung im Mund. Dabei sollte die Spitze des Thermometers während der Messung unter der Zunge liegen. Ohr- und Kontaktthermometer messen dem Apotheker zufolge relativ ungenau.

2. Hilfe bei Halsweh und Husten

Lutschpastillen und Bonbons

Lutschpastillen und -tabletten befeuchten Mund und Rachen, weil sie die Speichelproduktion anregen – das beruhigt die gereizten Schleimhäute, wenn man morgens mit Halskratzen aufgewacht ist.

Das kann ein Produkt aus der Apotheke sein, muss es aber nicht: Bei einer Untersuchung von 46 rezeptfreien Mitteln kam die Stiftung Warentest im

vergangenen Herbst zu dem Ergebnis: „Saure Bonbons können die gleiche Wirkung wie ausgewiesene Mittel gegen Halsschmerzen haben.“

Hustenlöser und Hustenstilller

Es gibt zwei Arten von Hustensaften. Hustenlöser verflüssigen den Schleim und erleichtern das Abhusten. Hustenstilller hingegen unterdrücken den Hustenreiz bei trockenem Reizhusten. Letzterer ist aber kein Muss in der Hausapotheke, findet Alexander Schmitz. „Reizhusten tritt gewöhnlicherweise am Ende einer Erkältung auf - bis dahin hat man noch Gelegenheit, etwas zu besorgen.“

Wichtig: Hustenlöser und Hustenstilller darf man nicht zusammen einnehmen – sonst verbleibt der Schleim in den Atemwegen.

Husten- und Bronchialtees
Ebenfalls wohltuend für den Hals: Arzneitees mit Inhalts-

stoffen, die schleimlösend und reizlindernd wirken. „Und Arzneitees fördern natürlich, dass man genug trinkt“, sagt Alexander Schmitz.

Beispiele sind Thymian, Lindenblüten, Anis, Eibisch, Spitzwegerich oder Süßholz. Wichtig, damit die ätherischen Öle nicht mit dem Teedampf flöten gehen: die Teezubereitung beim Ziehen mit einem Tellerchen abdecken.

3. Hilfe bei verstopfter Nase

Abschwellende Nasensprays

Ist die Nase so verstopft, dass Atmen nur durch den Mund möglich ist, ist ein Nasenspray hilfreich. Abschwellende Nasensprays mit Wirkstoffen wie Xylometazolin oder Oxymetazolin sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße der Nasenschleimhaut zusammenziehen. Durchatmen ist also wieder möglich.

Wichtig ist aber: „Bei diesen Nasensprays besteht eine hohe Gefahr, dass sich die Nasen-

schleimhaut daran gewöhnt“, sagt Schmitz. Heißt: Man muss schlimmstenfalls auch weit über die Erkältung hinaus regelmäßig sprühen, um Luft zu bekommen. Daher gibt es in der Apotheke und in der Packungsbeilage in aller Regel den Warnhinweis: maximal sieben Tage am Stück anwenden. Schmitz rät sogar, sie nur vier bis fünf Tage zu nutzen.

Meerwasser-Nasensprays

Weniger problematisch sind Meerwasser-Nasensprays. Sie wirken zwar nicht abschwellend, befeuchten aber die Nasenschleimhäute. Das kann dabei helfen, festsitzenden Schleim zu lösen. Einen ähnlichen Effekt haben Nasenduschen oder Inhalationen mit Kochsalzlösung.

Erkältungsbalsam

Wohltuend kann auch ein Erkältungsbalsam sein – etwa mit Eukalyptusöl und Menthol –, dessen ätherische Öle die Atemwege freimachen. „Möchte man ihn bei Kindern anwenden, sollte man aber nachlesen, ab welchem Alter er sich eignet“, sagt Alexander Schmitz.

4. Was sonst noch wichtig ist

Alexander Schmitz rät, außerdem in der Erkältungszeit ein Händedesinfektionsmittel und eine FFP2-Maske in der Hausapotheke bereitzuhalten – um das Ansteckungsrisiko für andere zu senken.

Und was ist mit Kombipräparaten, die gleich gegen mehrere lästige Erkältungssymptome helfen sollen? Hier rät Armin Hoffmann zu etwas Vorsicht. „Dann kann es passieren, dass es den Körper mehr belastet, als dass es ihm hilft. Schließlich muss jeder Arzneistoff im Körper auch abgebaut werden.“

Übrigens: Wer zum Herbst hin seinen Arzneivorrat prüft, sollte das aber nicht nur im Hinblick auf Erkältungsmedikamente tun. In eine Hausapo-

theke gehört schließlich deutlich mehr, so Armin Hoffmann. Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) bietet online eine Checkliste an. Demnach sollte man unter anderem auch zu Hause haben:

- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden
- Wund- und Heilsalbe
- Kühlkompressen
- Verbandmaterial

5. Drei Organisationstipps für die Hausapotheke

Bitte nicht in den Badezimmermenschrank

„Auch wenn Arzneimittel verpackt sind, ist es nicht gut für sie, wenn sie permanent einer recht feuchten Umgebung ausgesetzt sind“, sagt Armin Hoffmann. Besser ist ein kühler, trockener Ort – etwa im Schlafzimmer oder Keller. Und: Leben Kinder im Haushalt, sollte sichergestellt sein, dass sie den Inhalt der Hausapotheke nicht in die Finger bekommen können.

Abgelaufenes richtig entsorgen

Jedes Medikament hat ein Verfallsdatum – liegt das in der Vergangenheit, sollte man es nicht mehr verwenden, sondern entsorgen. Der Umwelt zuliebe sollte das aber nicht über Toilette oder Waschbecken geschehen. Vielerorts dürfen Medikamente in den Restmüll, alternativ kann man sie auch zur Apotheke zur Entsorgung vorbeibringen.

Öffnungsdatum notieren

Hustensaften etwa sind nach dem ersten Öffnen nur eine bestimmte Zeit lang haltbar. Wer einen angebrochenen in der Hausapotheke findet, fragt sich: Kann ich den noch verwenden? Ein guter Vorsatz für diese Erkältungssaison: Öffnungsdaten konsequent auf Flasche oder Verpackung notieren.

tmn

Schnell zum passenden Anwalt

Rechtsstreit? Wie Betroffene am besten vorgehen

Meistens kommt der Bedarf unverhofft. Dann aber braucht es ihn sofort - einen guten Rechtsbeistand. Doch die meisten Menschen haben - wenn überhaupt - nur wenige Male in ihrem Leben mit einem Anwalt oder einer Anwältin zu tun. Darum dürften auch die wenigsten wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie in einen Rechtsstreit verwickelt sind. Wie also vorgehen?

Im Freundeskreis umhören

Wer eine gute Anwältin oder einen guten Anwalt sucht, sollte sich im Freundes- und Bekanntenkreis umhören. „Womöglich kann jemand eine Empfehlung aussprechen“, sagt Volker Görzel, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht. Görzel rät davon ab, bei Anwältinnen oder Anwälten über eine Hotline anzurufen. Denn nicht immer hätten die Angerufenen die Expertise für den eigenen, womöglich sehr speziellen Fall. Besser sei es, sich gleich physisch an einen Rechtsanwalt zu wenden und eine Erstberatung in Anspruch zu nehmen. Eine solche Erstberatung ist zumeist kostenlos, wenn man dem Anwalt oder der Anwältin später ein Mandat erteilt.

Gezielt im Internet suchen

„Das A und O ist, dass der Rechtsbeistand sich mit dem

Fachgebiet, um das es im konkreten Fall geht, bestens auskennt“, sagt Stephanie Beyrich, Geschäftsführerin der Bundesrechtsanwaltskammer. Mögliche Fachgebiete sind etwa Strafrecht, Medizinrecht, Arbeitsrecht oder Tierschutzrecht. Sinnvoll ist die Suche nach einem fachlich spezialisierten Rechtsbeistand. Darum sollte man bei der Suche gezielt nach Tätigkeitsgebieten oder einem Fachanwaltstitel suchen. Allerdings gibt es nicht für jedes Tätigkeitsfeld Fachanwaltschaften.

Man gibt also in einer Suchmaschine im Internet die Wörter Fachanwalt oder Fachanwältin plus das jeweilige Fachgebiet ein. Wichtig zu wissen: Anwälte, die bei der Internetsuche an erster Stelle aufploppen, sind nicht unbedingt die besten. „Womöglich haben Sie Geld in die Suchmaschinenoptimierung investiert oder Anzeigen geschaltet, weshalb Suchende sie sofort finden“, so Beyrich. Oft lohne es sich, in der Trefferliste auch einmal weiter herunterzuscrollen und sich zusätzlich Webseiten anderer Kanzleien anzusehen.

Dabei darauf achten: Mit welchen Qualifikationen, mit welchen Erfahrungen punktet die Kanzlei? „Auch die Websites von Anwaltskammern bieten Suchfunktionen, über die man einen Rechtsbeistand gezielt nach Interessenschwerpunkten und Tätigkeitsfeldern fin-

den kann“, so Beyrich.

„Bewertungen von Anwälten im Internet durch frühere Mandanten können erste Hinweise geben, ob die jeweilige Person für einen als Rechtsbeistand infrage kommen könnte“, sagt Görzel.

Allerdings ist es wichtig, solche Bewertungen mit einer gewissen Skepsis zu lesen. Eine Anhäufung von zu guten Bewertungen sollte man ebenso kritisch hinterfragen wie auch bössartige Bewertungen. „Die Wahrheit liegt oft dazwischen“, sagt Beyrich. Eine Anwältin oder ein Anwalt muss nicht schlecht sein, nur weil ein Prozess verloren wurde - jeder Rechtsstreit ist individuell.

Anwaltliche Erstberatung nutzen

Eine anwaltliche Erstberatung ist wichtig. „Oft ist das Problem des Mandanten oder der Mandantin dann schon gelöst“, sagt Görzel. Ist das Problem vielschichtig, kann eine Erstberatung eine gute Gelegenheit dafür sein, auszuloten, ob die Chemie zwischen der eigenen Person und der Anwältin oder dem Anwalt stimmt.

Der Kontakt mit der Anwältin oder mit dem Anwalt kann - muss aber nicht zwingend - vor Ort erfolgen. „Heutzutage erfolgt die Kommunikation oft digital, etwa über Videocall oder per Mail“, sagt Görzel. Wer also in Hamburg wohnt, kann durchaus einen passenden



Im Austausch mit dem Anwalt: Die meisten Menschen haben so etwas - wenn überhaupt - wenige Male im Leben. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Rechtsbeistand in Düsseldorf konsultieren.

„Aber es kommt dabei natürlich auch auf die eigenen Vorlieben an“, sagt Beyrich. Wer Wert darauf legt, persönlich mit dem Rechtsbeistand zu

sprechen, sollte sich eine Anwältin oder einen Anwalt vor Ort suchen. Für alle, die sich für einen Rechtsbeistand entscheiden, der nicht vor Ort ist, kann es übrigens teurer werden, sollte es zu einem Gerichtsverfah-

ren kommen. Wer sich für einen Anwalt entscheidet, der oder die nicht im Gerichtsbezirk ansässig ist, muss gegebenenfalls mit einem Terminvertreter oder mit Reisekosten rechnen. tmn

HNA-FILZTASCHEN-KOLLEKTION

Die idealen Begleiter für den Einkauf, zum Sport, für Unterwegs oder für die Aufbewahrung.

Der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit.



Die Kleine

Unsere kleine Filztasche für den kleinen Einkauf ist erhältlich in anthrazit (Artikelnr. MZ-1004) und grau (MZ-1003). Maße: 21 x 25 x 11 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

7,90 €
5,90 € für Abonnenten



Der Allrounder

Erhältlich in grau (Artikelnr. MZ-1002), anthrazit (Artikelnr. MZ-1001) und in grau mit rotem Einnäher (Artikelnr. MZ-1000). Maße: 30 x 35 x 25 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

9,90 €
mit Einnäher: **11,90 €**
7,90 € für Abonnenten
mit Einnäher: 9,90 € für Abonnenten



Der Shopper

Schulter- und Tragetasche - Ideal für Einkäufe, Strand, Alltag, Büro und Freizeit (Artikelnr. MZ-1007). Nylon-Tragegurte in rot. Maße: 42 cm x 39 cm. Limitierte Auflage.

9,90 €
7,90 € für Abonnenten



Die XXL-Tasche

Diese Tasche bietet reichlich Platz für alles, was Ihnen wichtig ist. Aus robusten, dickem Filz gefertigt. Maße: 40 x 70 x 20 cm (H/B/T). Limitierte Auflage.

15,00 €
13,00 € für Abonnenten



Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen und unter shop.hna.de (Solange der Vorrat reicht.)

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der Versandkosten, die Sie im Shop einsehen können.



Bekanntschafte

Elsbeth, 77 J., nach vielen Ehejahren war ich plötzlich Witwe, bin ansehnlich, mit schöner weibl. Figur, mag Ausflüge mit meinem Auto, Garten u. die Natur. Suche üb. PV e. lieben Mann bei getrennt. od. gemeins. Wohnen. Ich wäre jederzeit für Sie da u. möchte mich gut mit Ihnen verstehen. **Tel. 0176-56848299**

Evi, 64 J., hübsche blonde Witwe, schlank, sportlich, liebe ein schönes Zuhause, Garten. Mit Ihnen gemeinsam möchte ich wieder lachen u. leben. Würde Kuchen backen für unser erstes Kennenlernen. **Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050**

Auto-Ankäufe

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

Geldmarkt

Barkredite mit und ohne Schufa vermittelt auch bei negativer Auskunft Real-Finanz
Postfach, 110445, 42304 Wuppertal
Telefon 0202 87017650

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 69€ srm
25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

1A Buche ab 55,00 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

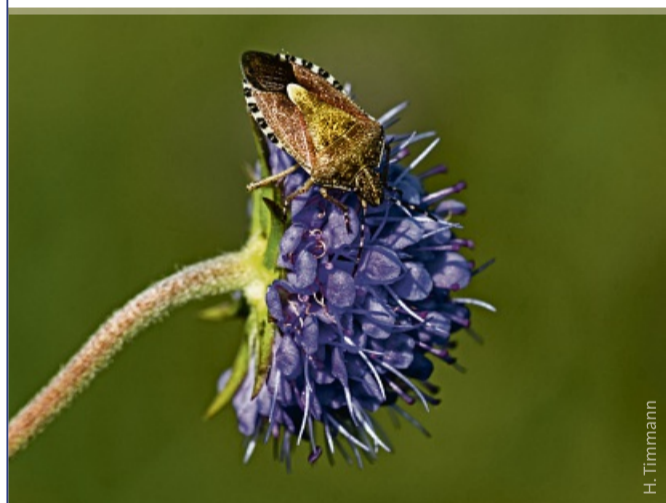
Herzschwäche – Was tun?

Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an:
Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/das-schwache-herz

Tausche 1 € gegen 1 m² Natur



Mit dem Kauf wertvoller Naturflächen schafft die Loki Schmidt Stiftung wichtige Überlebensinseln für bedrohte Pflanzen und Tiere.

Inzwischen konnten mit Ihrer Hilfe schon über 2.000.000 m² Natur gerettet werden.

Jeder Quadratmeter hilft. Machen Sie mit!

www.loki-schmidt-stiftung.de



Stellenangebote

HELICOPTERS

Großer Recruiting Tag am 24.10.2025

Sie bringen bereits Erfahrung aus einem produktionsnahen Umfeld mit und suchen eine neue Herausforderung?

Dann heben Sie gemeinsam mit uns ab. Wir suchen Mitarbeiter/-innen für folgende Aufgaben:

- CNC-Anlagenbediener (m/w/d)
- Mitarbeiter im Messraum (m/w/d)
- Zerstörungsfreie Werkstoffprüfung (NDT)
- Fachkraft Spritzlackierer (m/w/d)
- Mitarbeiter Galvanik (mw/d)

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und bewerben Sie sich online:

Airbus Helicopters Technik GmbH
Flugplatz 6-14, 34379 Calden

airbus.com



AIRBUS

„Sie lieben es sauber? Super! Wir auch!“



Wir suchen eine Reinigungskraft
(m/w/d) – Teilzeit*
oder GfB (556,- Euro)
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

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

Heimathnachrichten Hann. Münden / Witzenhausen

Marcel Eichholz
Hann. Münden
Mediaberater
☎ 0 55 41 98 39 30
✉ marcel.eichholz@hna.de



HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

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
Kleinvach
Sooden
Weiden
- **Hann. Münden**
Gimte
Hemeln
Volkmarshausen
- **Großalmerode**
Epterode
Laudenbach
Rommerode
Stadt
- **Hessisch Lichtenau**
Stadt
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Witzenhausen**
Ermschwerd

(Mindestalter 13 Jahre)

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

Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

Mit VOLLGAS zum neuen JOB

Zeitung lesen – und mitreden können!

Auch mit wenig Zeit gesund kochen

Ernährungsexpertin räumt mit gängigen Ausreden auf und gibt nützliche Tipps

„Gesund ernähren ist mir zu aufwendig - dafür habe ich keine Zeit. Denn bei mir muss es abends schnell gehen“. Das ist eine gängige Begründung von Leuten, die auf Fast Food setzen oder das Zubereiten mittels vermeintlich fixer Fertiggerichte bevorzugen. Ist da was dran?

Anja Schwengel-Exner sieht es anders: „Ich habe keine Zeit für gesunde Ernährung ist meist die Umschreibung für „Ich nehme mir keine Zeit dafür“, sagt die Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Wie man ohne viel Aufwand dennoch eine schnelle gesunde Mahlzeit zaubert, erklärt sie im Interview.

Kostet die Zubereitung von gesunden Mahlzeiten wirklich mehr Zeit?

Anja Schwengel-Exner: Keineswegs. Wer es eilig hat, kann sich zum Beispiel einfach und schnell einen Salat zubereiten. Dazu entweder Salatzutaten selbst schneiden oder bereits fertiggeschnittene Zutaten mit Öl und Essig beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, streut noch Käse darüber, dazu ein Baguette aufschneiden - fertig! Oder wie wäre es mit einem Paket frischem Spinat oder Rucola? Da muss man nur die Tüte aufreißen, die Blätter waschen, mit den Fingern kleiner rupfen, ein paar klein geschnittene Tomaten und ein Dressing nach

Wunsch dazugeben. Eine Spur raffinierter wird der Salat, hobelt man etwas Parmesan darüber. Sättigender wird's, wenn man Kichererbsen oder Kidneybohnen aus der Dose zufügt. Die bringen außerdem viel wertvolles Eiweiß auf den Teller und müssen nicht erst gekocht werden. Den Inhalt der Dose eventuell mit etwas Wasser abspülen, abtropfen lassen, auf den übrigen Salatzutaten verteilen, Soße dazu - fertig ist die Bowl. Das kostet ja alles zusammen betrachtet kaum Zeit.

Was sind weitere Beispiele für Eilige?

Schwengel-Exner: Man kann Dosenkichererbsen auch mit einer Mischung aus ein paar Tropfen geschmacksneutralem Rapsöl und einem schönen Gewürz, etwa Cayennepfeffer oder einem Bruschetta-Gewürz mit Tomaten- und Basilikumgeschmack und etwas Salz vermengt in den Backofen schieben. Da werden sie schön knusprig. Die Backzeit von 10 bis 20 Minuten nutzt man einfach, um in seinen Jogginganzug zu schlüpfen und es sich gemütlich fürs Sofa zu machen. Oder wie wär's mit einer schnellen Gemüsepfanne? Dazu eignet sich eine TK-Gemüsemischung, mit der man sich ruhig beim Wocheneinkauf bevorraten kann. Sie wird einfach mit etwas Öl in der Pfanne gegart. Mit ein paar angebratenen



Was wollen wir kochen? Damit nicht immer wieder das gleiche Essen auf dem Tisch steht, ist gute Planung gefragt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Zwiebeln wird es pikanter. Wer mag, fügt weiteres Gemüse und passierte Tomaten hinzu, würzt das Ganze mit Pfeffer, Salz und einigen Kräutern - die gibt es getrocknet oder tiefgekühlt bereits fertig geschnitten. Für mehr Eiweiß kann man das Pfannengericht einfach nach Geschmack mit Hülsenfrüchten oder Thunfisch aus der Dose, Fleisch oder Feta ergänzen. Dazu Baguette oder Vollkornbrötchen - und man hat eine gesunde Mahlzeit. Im

Kühl-Regal gibt es auch frische Pasta - meist mit Ei zubereitet - und Gnocchi. Die sind nach 2 bis 3 Minuten gar bzw. braun gebraten und können einfach mit in die Pfanne. Aber auch getrocknete Pasta lässt sich fix zubereiten - mit dem Wasserkocher-Trick. Dazu die Pasta mit etwas Salz im Topf auf den Herd stellen, dann kochendes Wasser aus dem Wasserkocher drüber und bei mittlerer Stufe zu Ende garen. Das spart einig-

gleich 2 oder 3 Portionen mehr als man gerade benötigt zuzubereiten und dann einzufrieren. Dann geht es das nächste Mal noch schneller, indem man sie nur noch in der Mikrowelle rasch wieder aufwärmt. Es geht auch mal eine gesunde Brotzeit - ganz ohne Wurst oder Käse. Einfach mit geschnittener Salatgurke, Radieschen oder Tomate - wer mag mit Pfeffer und Salz. Auch Gemüse- oder vegetarischer Brot-aufstrich macht sich gut auf

dem Brot. Das geht schnell und macht satt.

Was muss ich ändern, damit ich nicht schnell wieder auf vermeintlich bequeme Fertiggerichte zurückgreife oder unkontrolliert im Kühlschrank rumstöbere und Packungen mit Eiersalaten und Co. auffuttere?

Schwengel-Exner: Dabei hilft es, das Mindset zu ändern. Wer denkt: „Oje, ich muss mir noch was zu essen machen“, wird wenig Lust dazu haben. Ein Trick: Nicht erst in dem Moment, wo man die Haustür betritt, sondern bereits mittags darüber nachdenken, was es abends Leckeres zu essen gibt. Dann kann man sich schon darauf freuen. Stellt man sich seine mediterrane Gemüsepfanne mit Tagliatelle schon vor dem Zubereiten bewusst vor, spart es zusätzlich Kalorien, weil man dann meist weniger isst. Wem gesunde Ernährung wichtig ist, der kann seine Prioritäten verschieben. Vielleicht reichen ja statt eine halbe Stunde auf Instagram und Co. zu surfen oder auf dem Handy rumzutippen, zehn Minuten dafür aus. Und die restliche Zeit nutzt man zur Essenszubereitung - am besten, indem man Partner, Kinder oder Freunde einbezieht. Das bringt dann noch zusätzlich wertvolle Familienzeit oder stärkt freundschaftliche Banden.

trn

Angebotswochen bei Firma Stieb

30 Jahre Erfahrung

+ zuverlässig
+ termingerecht
+ mit Garantie



Dach- und Fassadensysteme

Unter dem Steinbruch 36 • 34123 Kassel

Mobil 0162 2124115

Büro 0561 81506952

– Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

www.dach-fassade-stieb.de

E-Mail: info@dach-fassade.de

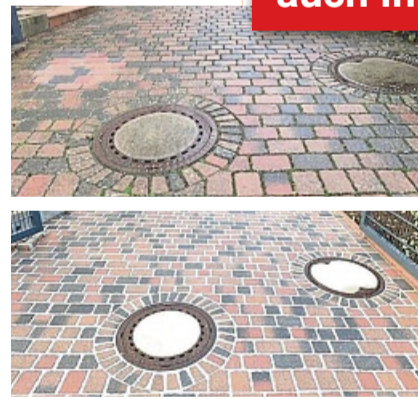
Sichern Sie sich jetzt Ihr Herbst-Angebot mit bis zu 30% Rabatt!

auch Innenausbau

PREISVERGLEICH LOHNT SICH!



Dach- und Fassadensanierung, auch Dachreparaturen, Dachbeschichtung, Flachdachsanierung, Innenausbau, Fachwerkrenovierung und Reinigung von Photovoltaikanlagen. Aggressive Sonneneinstrahlung, saurer Regen, Industrieabgase, Schnee und Eis beeinträchtigen im Laufe der Zeit Aussehen und Schutzwirkung Ihres Daches. Algen und Moosbewuchs sind die Folge. Das Dach wird porös, Wasserschäden können auftreten. Die volle Funktionsfähigkeit ist nicht mehr gewährleistet, obwohl der Ziegel noch in Ordnung erscheint.



Nachdem die Steinfläche porentief gereinigt und imprägniert worden ist, werden die Fugen mit einem speziellen Kunstharzmörtel verfügt. Für einen langanhaltenden Schutz gegen Unkraut und Ameisen.

Die Vorteile einer Kunstharzversiegelung:

- ✓ Kein Unkraut mehr in den Fugen
- ✓ Kein Auswaschen der Fugen durch Regen
- ✓ Keine Abrutschen des Fahrradständers in die Fuge
- ✓ Keine Unfallgefahr mit Stöckelschuhen
- ✓ Keine Leerräume durch Fugenmaterial
- ✓ Keine unschönen Zementschleier
- ✓ Keine Ameisen mehr
- ✓ Wasserdurchlässig
- ✓ Wahlweise 3,5 bis 7,5 t belastbar



Die Fassade wird mit einem Breitstrahler porentief sauber gemacht, auf Risse geprüft und verdichtet. Putzarbeiten ausgebessert. Anschließend putzschonend grundiert und dann zwei mal gestrichen.



Flachdachsanierung



Auch Fachwerkhäuser sind bei uns in guten Händen.

AUFGEPASST!!! Werbewochen bei Firma Stieb – Kassel

Wir sind hessenweit für Sie unterwegs. Gerne erstellen wir Ihnen ein kostenloses, unverbindliches Angebot vor Ort.