

Berufsorientierung als Abend-Event

Messe an der Freiherr-vom-Stein-Schule soll bei Entscheidungsfindung der Schüler helfen

Hessisch Lichtenau – Musik, bunte Lichter und eine entspannte Atmosphäre – klingt erst einmal nicht nach Berufsorientierung. Doch genau unter diesem Motto fand am vergangenen Donnerstag zum vierten Mal die Berufsmesse „Late Night Jobbing“ an der Freiherr-vom-Stein-Schule in Hessisch Lichtenau statt.

Von 17 Uhr bis 19 Uhr präsentierten sich rund 35 regionale Betriebe im Eingangsbereich, in der Aula sowie in den angrenzenden Fluren. Neben Schülerinnen und Schülern waren auch externe Besucher willkommen, um sich über Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten zu informieren und mit den Unternehmen ins Gespräch zu kommen. Viele Jugendliche aus den Klassen 9 bis 12 wurden dabei von ihren Eltern begleitet. Auch Bürgermeister Dirk Oetzel befand sich unter den Besuchern der Berufsmesse.

Die vertretenen Betriebe deckten ein breites Spektrum ab, von sozialen über handwerkliche bis zu kaufmännischen Berufen. An den Ständen konnten Fragen zu Tätigkeiten, erforderlichen Fähigkeiten oder Karrierechancen gestellt werden. Im Mittelpunkt stand dabei „der Kontakt zum Leben nach der Schule“, wie Lehrerin Maren Czirnich sagte.

Berufsorientierung wird an der Freiherr-vom-Stein-Schule schon früh gefördert. Das BSO-Team (Berufs- und Studienorientierung) unterstützt die Schüler dabei, Antworten auf die Frage „Was soll ich später machen?“ zu finden. Zum Team gehören Peter Schmidt, Maren Czirnich, Marie-Louise Erdt und Sabri Bereket. Sie organisieren das inzwischen jährlich stattfindende „Late Night Jobbing“ als eines von mehreren Projekten rund um Berufswahl und Studienorientierung.

„Wichtig ist es, ein breites Bild zu schaffen und zu zeigen, welche Vielfalt es an regionalen Angeboten gibt“, erklärt Peter Schmidt. Zudem ist es heute normaler geworden, den Arbeitgeber auch mal zu wechseln. Umso wichtiger sei es, aus-

zuprobieren, was zu den eigenen Interessen und Fähigkeiten passe.

Positive Resonanz von den Schülern

Das „Late Night Jobbing“ stößt sowohl im Kollegium als auch in Schülerkreisen auf positive Resonanz. Politik- und Wirtschaftslehrer Sebastian Wolf hebt hervor, wie wichtig es sei, „jungen Menschen die Chance zu geben, eine Auswahl zu treffen“. Die „frühe Orientierung“ ist dabei ein großer Vorteil.

Auch aus Schülersicht sind die Reaktionen positiv gestimmt. „Es ist schön, dass die Auswahl an Berufen gezeigt wird“, sagt Jannik Eberling (9. Klasse). Lucas Hofmann (Klasse 10), der ein Freiwilliges Soziales Jahr plant, nutzte die Messe, um sich weiter zu informieren. Für Alexandrina Babuta (11. Klas-

se) öffnete das „Late Night Jobbing“ neue Möglichkeiten. Nach dem Abend fühle sie sich sicherer in ihrer beruflichen Entscheidung.

Schulleiterin Anke Petersen zeigt sich zufrieden: „Es ist toll, dieses Projekt etabliert zu haben.“ Auch wenn die Teilnahme für die Schüler verpflichtend sei, nehmen sie viele wertvolle Informationen mit. Besonders freue sie sich darüber, ehemalige Schülerinnen und Schüler an den Ständen der Betriebe zu sehen. Diese Begegnungen auf Augenhöhe beschreibt sie als „sehr wertvoll“. „Sie öffnen eine persönliche Ebene“, sagt Petersen.

Die Schulleiterin wünscht sich, dass auch andere diese Chance nutzen und Zulauf auch von außen besteht. Das „Late Night Jobbing“ soll auch im kommenden Jahr wieder stattfinden.

Theresa Ludwig



Regel Austausch zwischen Schülern und Arbeitgebern: Viel los bei der Berufsmesse „Late Night Jobbin“ an der Freiherr-vom-Stein-Schule. FOTOS: THERESA LUDWIG



Bei der Berufsmesse in Hessisch Lichtenau: von links Bürgermeister Dirk Oetzel sowie Marie-Louise Erdt, Peter Schmidt und Maren Czirnich vom Team der Berufs- und Studienorientierung der Schule und Schulleiterin Anke Petersen.

Benderoth
Die bunte Vielfalt bei Ihrem
Fachhändler vor Ort

13.03. • 15.03.
**GARTENMÖBEL-
HAUSMESSE**
**VERKAUF-
OFFENER
SONNTAG**
TOLLE ANGEBOTE IM
GESAMTEN HAUS!
Sa. 9-16 h • So. 11-17 h

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

**GROTE
Container**

Unsere Leistungen:
• Containerdienst
• Baggerbetrieb
• Fuhrunternehmen
• Reststoffentsorgung

Wir liefern Ihnen:
• Kies und Schotter • Komposterde

Container **ab € 30,-**
von 1-40 m³

Sie finden unseren Recyclinghof
in Neu-Eichenberg (BHF)
in der Ladestr. 1
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00-16.30 Uhr • Sa. 10.00-12.00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel.: 05542 - 2130 oder
0171 - 4635536 • Fax: 50 79 09
info@grote-container.de

Heimatnachrichten
Hann. Münden / Witzenhausen
Marcel Eichholz
Hann. Münden
Mediaberater
0 55 41 98 39 30
marcel.eichholz@hna.de

**HEIMAT
NACHRICHTEN**
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Unsere Angebote
vom 12.03. bis 14.03.2026

Gulasch halb & halb	1 kg	11,90 EUR
Grillsteaks	1 kg	12,90 EUR
Mett in Gelee	100 g	1,59 EUR
Gekochter Hinterschinken	100 g	2,19 EUR

**Freitag
kleine Haxe
mit Kartoffeln und Sauerkraut
9,90 €/Portion**

Fleischerei
Fleckenstein
... was weiß, wo es her kommt!

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

**MATRATZENBERATUNG
MIT RÜCKENMESSUNG**

Beratungstermin ☎ **05545 6312**
Di.-Fr. 10-17 Uhr, Sa. 10-14 Uhr, Mo. geschlossen

Berufstätigen-Termine
nach Vereinbarung Di.-Do. 17-19 Uhr

**BETTEN
KRAFT**

A7 KS-GÖ / Abf. Hedemünden • Mündener Str. 9 • P vor der Tür
Auswahl auf über 1.500 m² • www.betten-kraft.de

ECKSTEIN
ausfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
07.03.26 – 14.03.26

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung.
Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleich-
wertige 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

Cafeteria-AG kocht seit zehn Jahren

Schülerinnen und Schüler führen eigenständig Küche, Einkauf und Verkauf in der Pause

Hann. Münden – Wenn es dienstags nach Schulschluss aus der Cafeteria der Schule am Botanischen Garten nach frischen Waffeln, warmem Brot oder Apfel-Crumble duftet, dann ist wieder „Snack-Attack“-Zeit. Hinter dem Namen steckt die Cafeteria-AG, die nun schon seit zehn Jahren das Schulleben nicht nur kulinarisch bereichert.

Einmal pro Woche verwandeln Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7 die Cafeteria-Küche für eineinhalb Stunden in eine Genusswerkstatt. Dort wird gekocht, gebacken, experimentiert und gelacht. Croissants, Müsliriegel und Karottencremesuppe gehören ebenso zum Repertoire wie Butter aus eigener Herstellung. Auch vor Fast-Food-Klassikern wie Hamburgern mit Kartoffelecken schrecken die Nachwuchsköche nicht zurück. Nachdem sie sich in einer Dokumentation kritisch mit Fast-Food-Produktion auseinandergesetzt hatten, wollten sie es einfach besser machen.

Die Cafeteria wird von den Jugendlichen eigenverantwort-



Zehn Jahre Cafeteria-AG an der Schule am Botanischen Garten: Martyna, Susana, Lina und Maja geben Sahne und Verzierung über den Apfel-Crumble. Anja Lovis (hinten) steht unterstützend zur Seite.

FOTOS: PETRA SIEBERT

lich geführt und von Sozialpädagogin Anja Lovis, Lehrerin Larisa Wittkowski und Schulbegleiterin Susanna Marvic unterstützt. Seit genau zehn Jahren gibt es die Cafeteria. In den Jahren wurde das Konzept verändert und angepasst. Die Schülerinnen und Schüler planen den Einkauf, kalkulieren Preise, verkaufen selbst her-

stellte Snacks und belegte Brötchen in den Pausen und sorgen bei Elternabenden und Lehrerkonferenzen für das Catering. Beim Elternsprechtag wird die Pausenhalle kurzerhand zum Café umfunktioniert.

In der AG geht es um mehr als ums Kochen. Es geht auch um Disziplin, Planung und Teamwork. „Wir arbeiten hier nach



Kochen, Einkauf, Preisgestaltung und Verkauf liegen in Schülerhand. Mandeep und Susana genießen den selbstgemachten Apfel-Crumble.

professionellen Standards“, sagt Pädagogin Lovis. Händewaschen ist Pflicht, Arbeitsflächen müssen blitzsauber sein, und Lebensmittel werden sorgfältig verarbeitet.

Wegwerfen kommt nicht infrage. Weil das Budget knapp ist, wird genau gerechnet. Einnahmen fließen direkt wieder in neue Zutaten. Selbst Vorratsdosen waren lan-

ge ein Luxus, bis auf Initiative von Susanna Mavric eine Spende von 150 Euro vom Förderverein Freilichtbühne Kattenbühl Abhilfe schuf.

„Man lernt, Verantwortung zu übernehmen, und die Teamarbeit klappt prima“, sagt der 14-jährige Max, der seit drei Jahren dabei ist. Beruflich soll es in der Zukunft in Richtung Jura

gehen. Das Experimentieren mit neuen Rezepten macht ihm aber auch großen Spaß.

In der Küche zeigt sich, wie viel Organisation hinter dem Projekt steckt. Beim letzten Treffen stand Apfel-Crumble auf dem Plan. Während eine Gruppe Äpfel schnitt, stellte eine andere die Streusel her. Andere stellten Geschirr bereit oder räumten auf. „Ich arbeite gerne im Team“, erzählt die 13-jährige Adna, schiebt aber lachend hinterher: „Abwaschen mag ich gar nicht.“ Trotzdem nimmt sie Rezepte mit nach Hause, zur Freude ihrer Familie. Manche entdecken dabei sogar berufliche Interessen. Die 15-jährige Veronik findet besonders spannend, dass sie auch planen und verkaufen lernt. Andere genießen einfach das gemeinsame Arbeiten. Und wenn es Waffeln gibt, ist Majra besonders glücklich, denn das ist ihr Lieblingsgericht.

Für Anja Lovis ist die AG eine echte Talentschmiede. „Wer engagiert mitarbeitet, bekommt am Schuljahresende ein Zertifikat. Das kommt bei Bewerbungen gut an.“

PETRA SIEBERT

Gute Laune im Altenheim

Clowns bespaßten Bewohner des Badstädter Seniorenzentrums



Zauberten den alten Menschen ein Lächeln ins Gesicht: die Clowns Trampolino (Erik Reinhard, von links), Ulli (Franziska Neuenroth) und Freddy (Rebecca Jurisch).

FOTO: CHRIS CORTIS

Bad Sooden-Allendorf – Sie hüpfen durch den Saal, bewegen sich im Rhythmus zu den Tönen aus der Quetschkommode, schneiden Grimassen oder schmiegen sich an ihre Schützlinge. Und das immer mit einem fröhlichen Lächeln im Gesicht. Diese Heiterkeit steckt an und verbreitete am Donnerstag zwei Stunden lang gute Laune, erstmals auch im Badstädter Seniorenzentrum Nettling.

Willkommene Gäste waren dort drei Spaßmacher der örtlichen „Clowniversity“ unter der erfahrenen Leitung von Situ Sabine Schymanski, die in ihrer Schule in einem Fachwerkgebäude direkt an der Werra Menschen, quasi wie du und ich, zu Clowns macht. Und das seit jetzt knapp fünf Jahren.

Der Auftritt in dem Alten- und Pflegeheim war zugleich der letzte Schritt der einjährigen Ausbildung zu Clowns, die eine Vielzahl von Einrichtungen besuchen, darunter Kinder-, Jugend- und Epilepsiekliniken, Palliativstationen, stationäre Hospize, Tageskliniken oder eben auch Senioren- und Pflegeheime.

Für beste Unterhaltung sorgen an jenem Nachmittag aus Witzenhausen Rebecca Jurisch,

die den Künstlernamen Freddy angenommen hat, aus dem nahe Asbach Franziska Neuenroth als Ulli und aus Eschwege Erik Reinhard, der als Trampolino die rote Pappnase aufgesetzt hatte. Das gemischte und bunt kostümierte Trio erwies sich bei seiner Abschlussprüfung als ideenreiche Improvisationskünstler.

Als Dozentin für Humor, Lebensfreude und Theater ist ihre Ausbilderin mit einem Team von zwölf Clowns seit mehr als einem Jahrzehnt im Verein „Dr. Clown“ aktiv. Ihr Credo: „Wir wollen die Kraft des Lachens verbreiten.“

Da passt es, dass noch am selben Abend in der Badstadt der gemeinnützige Verein „Lachen wirkt“ aus der Taufe gehoben werden sollte.

Die örtliche Clowniversity ist offizielles Mitglied im deutschlandweit agierenden Dachverband „Clowns in Medizin und Pflege“. Der vernetzt professionelle Klinikclowns in der ganzen Republik und setzt sich für Qualitätsstandards, Weiterbildung und fachlichen Austausch ein. Schymanski: „So können wir unsere Arbeit kontinuierlich weiterentwickeln zum Wohl unserer kleinen und gro-

ßen Patientinnen und Patienten.“

Dankbarer Beifall für die Bühnenshow zeigte, dass die Spaßmacher auf dem richtigen Weg sind.

CHRIS CORTIS

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

ADAC intelligentes Batterie-Ladegerät für AGM-, Gel-, wartungsfreie, Blei-Säure Batterien Art. Nr.: 12716 **25,00**

ADAC Start-Hilfekabel 2x 3,5m, 350 Ampere, Polzangen mit patentiertem Verpolungsschutz Art. Nr.: 01789 **19,98**

ADAC Stockschlüsselset 71-1lg. Art. Nr.: 29184 **25,00**

Rangierwagenheber GRN 2/230 Hydraulisch, teilbare Pumpstange **29,98**

KFZ-Ladegerät Zigarettenanzünder 3xUSB, 1 bis 2,1A, 12-24V **5,99**

DUNLOP KFZ-Smartphonehalter 17x10x7,8 cm **5,99**

Cockpit-Reiniger versch. Düfte, 220ml **1,59**

Felgenreiniger 650ml 1l=4,60 **2,99**

Mikrofaser-Reinigungsfächer für Glas, Lack, Felgen, Insekten oder Leder **0,99**

Radbürste 50 cm **4,99**

2in1 Auto-felgenreiniger 35 cm **5,99**

Der Große Bauer versch. Sorten, 225g **0,45**

Salami Sticks Klassik ca. 200g, Bruch **1,00**

High Protein Mousse Pistazie Style 200g **0,45**

Chavroux 100% Ziegenkäse am Stück, 150g **2,99**

Milky Way 9 Riegel 193,5g **2,99**

7 Days Cream & Cookies 4x 60g= 240g **0,79**

Milky Mole 100g **0,59**

Milky Mole Cakes 100g **0,59**

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 05603 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

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

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratssmenge 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
HANNOVER WITZENHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHW 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.: 055 41/98 39 30
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

Layout und Gestaltung:
DIGITALE KREATIVAGENTUR
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. 5 vom 01.01.2026

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.

Erster Hilfstransport des Jahres

Lieferung aus Speele soll ins ukrainische Kremenez gehen

Speele – Der Verein zur „Hilfe für Kinder in Not nach Tschernobyl“ unter Leitung von Ingrid Rathgeber aus Speele, hat kürzlich den ersten Hilfstransport in diesem Jahr in die Ukraine vorbereitet. Vor allem für ein Heim in der westukrainischen Kleinstadt Kremenez wurden die Hilfsgüter für hilfsbedürftige Menschen in der Halle der Firma Rathgeber zusammengestellt.

Mit Unterstützung ihrer treuen Helfer, die aus Münden, Wiershausen und Speele sowie dem Mündener Umland kommen, sortierte Rathgeber die Spenden für die Verladung vor. „Wir sind ein eingeschworenes Klamotten-Team. Kleidung und Schuhe verpacken wir separat für den Transport in stabile Säcke“, erklärte sie. „Ziel ist ein Heim in Kremenez, in dem verletzte Soldaten sowie behinderte Menschen gepflegt werden.“

Viele Toilettenstühle, Rollstühle und Rollatoren wurden dem Verein gespendet und gehen auch mit. Küchengeräte, wie Waschmaschinen, Elektroherde oder Kühlschränke, seien sehr begehrt. Der Bedarf an Haushaltsgegenständen sei weiterhin groß. Fahrräder gehören ebenso mit zur Ladung. Gerade bei den zerstörten Straßen seien Fahrräder sehr nützlich. Auch dort bestehe weiterer Bedarf. Die Spenden können vor der Halle in Speele abgestellt werden, informierte Rathgeber.

Von der Bundeswehr wurden



Beteiligten sich an der Vorbereitung des aktuellen Hilfstransports in die Ukraine: Walter Beuermann (von links), Ingrid Rathgeber, Ursel Petersen, Anne Beuermann, Marianne Finger und Christa Lotze.

dem Verein Matratzen zur Verfügung gestellt. Sie passen in zwanzig gespendete Pflegebetten. Diese Betten sowie passende Nachtspinde – eine Spende von Vitanas in Hann. Münden – werden dringend zur Unterstützung bei der Pflege der Kranken im Heim in Kremenez benötigt. Es werde allerdings eine Herausforderung sein, die massiven Betten in den Transporter zu verladen und zu verstauen. Eine Wäscherei in Dransfeld spendete passend hierzu Kissen und Bettende-

cken. Rathgeber informierte, dass eine große Zahl an Hygieneartikeln, die bei Rossmann vom Verein angekauft wurden, bei diesem Transport ebenso mitgenommen werden.

Rathgeber sprach ein weiteres großes Problem in der Ukraine an. Wegen zerstörter Kraftwerke leiden die kriegsgeplagten Menschen an der Kälte der Jahreszeit.

Um Abhilfe zu schaffen, kaufte der Verein drei Paletten mit Generatoren an. „Zehn Generatoren sind schon in Kiew. Sie

werden in Wärmestuben verwendet, in denen sich die Menschen aufwärmen können. In Cherson und Saporischja sowie weiteren Orten werden die neuen Generatoren dringend benötigt“, sagte Rathgeber. Von zwei großen Spenden konnte der Verein Generatoren, die mit 2300 Watt sehr leistungsfähig sind, kaufen.

Ingrid Rathgeber steht in ständiger Verbindung mit ihren Kontaktpersonen der Kirchengemeinde in Sumi. Es sei bewundernswert, wie diese bis



Der mit der letzten Lieferung in Sumi angekommene Teddybär bereitet den Kindern dort viel Freude. FOTO: PRIVAT

zur Front fahren, um die Soldaten zu versorgen, bemerkte Rathgeber. Alles, was der Verein hinschicke, wie warme Kleidung, Suppen, Handys und Ladegeräte, komme dort an. Es liege ihr viel daran, dass die Soldaten bei ihrem harten Dienst gut versorgt werden, und sie freue sich über Fotos, die zeigen, dass ihre Hilfsgüter dankbar angenommen werden.

HARALD SCHMIDT

FLÖHMARKT
 Hofgeismar, Turnhalle
 7./8. März
 Warburg, Stadthalle
 14./15. März
 Info-Tel. 0561 23235
 www.flohmarkt-mit-herz.de

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

Fliesenlegermeister hat noch freie Termine. 0171 9940929

Steuererklärung? 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 Witzzenhausen
 05542 999182
 0170 2101959
lipnik@aktuell-verein.de

Große Silber Ankauf-Aktion
 wir zahlen bis zu **3,90 € pro Gramm Silber**

Silberbarren, Silber- & DM-Münzen, Silberbesteck, Silbermedaillen, Silber Rahmen, Silberschmuck, Silberuhren, Silbermanen, Silbermünzen

Ankauf von allen Silberlegierungen
 Silber wird von Vielen ein wenig unterschätzt und als der kleine Bruder des Goldes angesehen. Doch auch Silber kann erhebliche Ankaufpreise generieren. Dies gilt für Silberbarren, große Münzsammlungen, als auch für Besteck aller Art.
 Aufgrund der unterschiedlichen Legierungen findet Silber auch die verschiedensten Anwendungsbereiche sei es als Anlageedelmetall, als Schmuck oder in der Industrie.

SOFORT BARGELD! WIR BERATEN SIE GERN.

Pro Gramm Silber bis 3,90 €

SOFORT BARGELD! WIR BERATEN SIE GERN.

SCHMUCK- & ANTIQUITÄTEN ANKAUF KASSEL
 Inh. A. Goman
 Frankfurter Straße 77 b · 34121 Kassel
 Tel. 0561 99776496
 Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10-18 Uhr, Samstag 10-15 Uhr

GROSSE ZAHNGOLD- UND SILBER-ANKAUF-AKTION

Bargeld statt alte Zahnreste!

Montag 09. März 2026 10-18 Uhr	Dienstag 10. März 2026 10-18 Uhr	Mittwoch 11. März 2026 10-18 Uhr	Donnerstag 12. März 2026 10-18 Uhr	Freitag 13. März 2026 10-18 Uhr	Samstag 14. März 2026 10-15 Uhr
--	--	--	--	---	---

Gelbes Zahngold, Zahnprothesen, Weißes Zahngold

Bargeld für Zähne

Machen Sie Ihre Zähne zu Geld!

bis zu 25% mehr für Zahngold

ANKAUF VON ZAHNGOLD ZUM HÖCHSPREIS GEGEN BARGELD
 Wir kaufen Ihr Zahngold, Zahnprothesen, Zahnbrücken, Inlays, Kronen bestehend in der Regel aus Legierung der Edelmetalle Gold, Silber, Platin und Palladium. Oft sind noch Fremdanhaftungen wie Zähne, Keramik oder Kunststoff vorhanden, die von uns entfernt werden. Da die genaue Zusammensetzung der Legierung für die Wertermittlung maßgeblich ist, ermitteln wir diese exakt in unserem Ladengeschäft und zahlen Ihnen einen fairen Preis in Bar.

Wie heizt Witzenhausen morgen?

Beim Format „Sprechen und Zuhören“ wird die Wärmewende zur Gemeinschaftsaufgabe

Witzenhausen – Wärme ist unsichtbar. Man bemerkt sie erst, wenn sie fehlt oder wenn ihre Rechnung kommt. Genau darin liegt ihre politische Brisanz. Was bislang im Heizungskeller entschieden wurde, wird nun zur kommunalen Zukunftsfrage. Bis Mitte 2028 muss Witzenhausen eine kommunale Wärmeplanung vorlegen. Das Wärmeplanungsgesetz verlangt mehr als Absichtserklärungen. Es benötigt eine systematische Bestandsaufnahme, eine Potenzialanalyse sowie eine strategische Ausrichtung.

„Wer die Nachrichten verfolgt, weiß: Energetische Sanierung ist kein Randthema mehr“, eröffnete Ludger Beesten von der Initiative „Gemeinsam für Witzenhausen“ den Abend. Seit einem Jahr organisiert die Arbeitsgruppe „Lokale Energiewende“ monatliche Foren; nicht, um Parolen auszutauschen, sondern um Orientierungswissen zu schaffen.

Eingeladen hatte die Arbeitsgruppe „Lokale Energiewende“ der Initiative „Gemeinsam für Witzenhausen“. Moderiert wurde der Abend von Heike Pourian, Mitinitiatorin des Bildungshauses Wegwarte in Dohrenbach. Das Format „Sprechen und Zuhören“, ein dialogisches Verfahren, das auf kollektive Intelligenz setzt. Zu Beginn positionierten sich die Teilnehmer physisch im Raum entlang von Fragen; später diskutierten sie in Kleingruppen über ihre persönlichen Zugänge zur Wärmewende. „Es ergibt Sinn, Expertise und Betroffenheit gleichermaßen zu Wort kommen zu lassen“, sagte Pourian. Demokratie, so ihre implizite These, ist kein Schlagabtausch, sondern ein Erkenntnisprozess.

In den Gesprächsgruppen kristallisierte sich ein Leitmotiv heraus: Differenzierung. „Es wird nicht die eine große Lösung geben“, sagte ein Teilnehmer. „Waldnahe Ortsteile könnten Hackschnitzel prüfen, entlang der Werra wasserbasierte Systeme, im Umfeld der Papierfabrik die Nutzung industrieller Abwärme.“ Harald Wellnitz reflektierte die soziale Dimension: „Als Vermieter habe ich Entscheidungshoheit, aber ich habe verstanden, wie existenziell sich diese Abhängigkeit für Mieter anfühlen kann.“ Sonja Biermann-Hirth betonte die entlastende Dimen-



Gesichter des Abends: Ludger Beesten (von links), Heike Pourian und Siegfried Asselmeyer standen für Organisation, Moderation und Abschluss eines Diskussionsformats, das auf Dialog statt Debatte setzte.

FOTO: ELVAN POLAT

sion des Dialogs: „Schon das gemeinsame Gespräch zeigt, dass man mit seinen Fragen nicht allein ist.“ Stefan Wetekam aus Neuseesen verwies auf strukturelle Realitäten: „Meine Photovoltaikanlage ist genehmigt. Doch das Stromnetz ist der Engpass. Ohne Netzausbau bleibt die Energiewende Stückwerk.“ In der politischen Runde bezogen die Parteien klar Position. Janis Stoye und Jennifer Wagner (FWG) betonten, man wolle den Prozess transparent begleiten und regelmäßig parlamentarisch nachfassen. „Die Wärmeplanung ist eine Chance für eine unabhängige und bezahlbare Versorgung“, sagte Wagner. Gardis von Gersdorff (Grüne) erinnerte an die bundesgesetzliche Verbindlichkeit: „Die Wärmeplanung kommt, unabhängig von politischen Stimmungen. Entscheidend ist, dass wir den Ausstieg aus fossilen Energien sozialverträglich gestalten.“ Lukas Schwendel (SPD) sprach von „vielen pragmatischen Einzellösungen“ und verwies auf das Vertrauen in Verwaltung und Bürgermeister. Stephan Brübach (CDU) plä-

dierte für Dezentralität und gesellschaftliche Selbstverantwortung: „Wir wollen erneuerbare Energie, aber nicht vor der eigenen Haustür. Diese Ambivalenz müssen wir überwinden.“

Dr. Christian Platner, bislang für die Bunte Liste aktiv und nun Kandidat der Linken, formulierte naturwissenschaftlich präzise: „Als Naturwissenschaftler sage ich: Der Klimawandel schreitet voran, unabhängig von politischen Debatten“, so Platner. „Gerade auf kommunaler Ebene haben wir reale Stellschrauben, etwa über unsere Stadtwerke oder die Nutzung industrieller Abwärme.“

Entscheidend ist jedoch, dass die Transformation sozial gerecht finanziert wird. Eine Wärmewende darf nicht zur Belastungswende für diejenigen werden, die ohnehin wenig Spielraum haben.“

Am Ende formulierte Siegfried Asselmeyer, Initiative „Gemeinsam für Witzenhausen“, ein Resümee, das über Parteigrenzen hinauswies: „Die kommunale Wärmeplanung

ist kein Verwaltungsakt, sondern ein Gemeinschaftswerk, eine Frage der Verantwortung füreinander und für die kom-

menden Generationen. In Witzenhausen hat dieser Prozess begonnen.“

Die FDP war zu diesem Zeit-

punkt nicht mehr im Saal; ein anschließender Termin verhinderte eine abschließende Stellungnahme.

ELVAN POLAT



Position beziehen im wörtlichen Sinne: Die Besucher ordneten sich im Raum ein, um ihre Haltung zur Wärmewende sichtbar zu machen. Heike Pourian leitete den dialogischen Prozess.

FOTO: ELVAN POLAT

Ab März: Kaufland setzt bei Prospekt-Zustellung auf das Wochenende

Anzeige

Neckarsulm, 16.02.2026 – Kaufland stellt die Verteilung seiner gedruckten Handzettel auf einen neuen Rhythmus um: Ab März wird der Prospekt bundesweit am Wochenende statt wie bisher in der Wochenmitte an die Haushalte zugestellt.

Mit der Verschiebung des Verteiltages auf das Wochenende reagiert der Lebensmittelhändler direkt

auf die Bedürfnisse vieler Kunden. „Die Erfahrungen mit dem Versand unseres digitalen Prospektes per WhatsApp am Sonntag zeigen, dass viele unserer Kunden gerne bereits am Wochenende in den Prospekt schauen. Diese Gewohnheit möchten wir nun auch mit der gedruckten Version unterstützen. So haben unsere Kunden die Möglichkeit, ihren Wocheneinkauf schon am

Samstag oder Sonntag mit allen Sparmöglichkeiten bei Kaufland zu planen“, sagt Christoph Schneider, Geschäftsführer Marketing.

Zur Steigerung der Übersichtlichkeit wird das Format des Handzettels auf ein Wende-Layout umgestellt. In diesem Heft gibt es zwei Angebotsstarts: einen von Montag bis Mittwoch und einen von Donnerstag bis zum dar-

auffolgenden Mittwoch. Durch zwei gleichwertige Einstiege werden beide Angebotsblöcke gleichermaßen gewichtet.

Der bewährte Aktionsrhythmus von Donnerstag bis Mittwoch bleibt für die Kunden unverändert bestehen, sodass der Donnerstag weiterhin der wichtigste Werbetermin der Woche ist. Die ab Montag gültigen Angebote ge-

ben den Kunden hingegen einen Impuls für den Wochenstart.

Kaufland setzt bei der Kundenkommunikation auf einen gezielten Mix aus verschiedenen digitalen Kanälen. Neben dem klassischen Prospekt in gedruckter und digitaler Form nutzt das Unternehmen auch Kanäle wie WhatsApp, um über aktuelle Angebote und News

zu informieren. Alle Angebote finden Kunden auch in der Kaufland-App.

Hier können die Angebote direkt zur digitalen Einkaufsliste hinzugefügt werden. Zudem bietet die Kaufland-App mit exklusiven Coupons, der Bezahlungsfunktion K-Pay oder dem digitalen Kassenbonnen weiteren Mehrwert für den einfachen und günstigen Einkauf der Kunden.

Saisonstart im Frau-Holle-Land

Naturparkführer präsentieren neues Jahresprogramm auf der Burg Ludwigstein

Werra-Meißner – 9954 Menschen ließen sich im vergangenen Jahr von den Naturparkführern durch das Frau-Holle-Land begleiten. Nun startet der Geo-Naturpark mit einem frisch gedruckten Jahresprogramm in die Saison 2026. Der Veranstaltungskalender liegt vor und wird ab sofort in Tourist-Informationen sowie weiteren Ausliegern im Werra-Meißner-Kreis und im Landkreis Kassel verteilt; Abonnenten haben die Broschüre bereits per Post erhalten.

Das 16-seitige Heft stellt 60 geführte Wanderungen vor, für die Anmeldungen ab sofort möglich sind. Den Auftakt bildet am Sonntag, 8. März, eine Wanderung zu den Märzenbechern nahe der Boyneburg mit Bernd Hiddemann. Am Sonntag, 22. März, führt Stephan Rieß rund um Nentershausen. Neben Klassikern wie Führungen durch die Kripp- und Hielöcher sowie Spaziergängen zur Mohn- und Kirschblüte enthält das Programm auch neue Angebote: Wanderungen mit Eseln, Touren in die „Hessische Schweiz“ und über den Wacholderpfad Roßbach sowie eine zusätzliche Fotowanderung im Frühjahr. In den Sommerferien ist eine Familien-Thementour zum Trinkwasser geplant. Am Eschweiger Leuchtberg informiert im Herbst eine Führung über Eichengallen, im



Auftakt mit Ausblick: In der historischen Jugendburg Ludwigstein kamen die Naturparkführer zusammen, um Erfahrungen auszutauschen, die neue Saison zu planen und mit frischer Motivation ins Naturerlebnisjahr 2026 zu starten.

FOTO: CHRISTIAN BRINGMANN

Kaufunger Wald soll eine Wanderung den Blick für Details in der Natur schärfen.

Mitte Februar trafen sich die Naturparkführer zum Saison-

auftakt im Enno-Narten-Bau der Jugendburg Ludwigstein. Gemeinsam mit den Mitarbeitern des Geo-Naturparks blickten sie auf das vergangene Jahr

zurück und erhielten einen Ausblick auf 2026. Das Treffen war von Wiedersehensfreude und Vorfreude auf den Frühling geprägt. Mehr als 50 Naturpark-

führer begleiteten im vergangenen Jahr in 678 Führungen insgesamt 9954 Menschen durch die Landschaft des Frau-Holle-Landes. Die meisten er-

wachsenen Gäste kamen im Mai, Juni und September, häufig im Rahmen von Familienfeiern, Betriebsausflügen, Bildungsurlauben oder Vereinsfahrten. Besonders gefragt waren Angebote für Kinder und Jugendliche: 6817 Kinder waren mit Naturparkführern oder Rangern unterwegs. Sie feierten Geburtstage im Wald, nahmen an Ferienspielen teil oder besuchten Einrichtungen wie das Jugenddorf am Hohen Meißner oder das Haus der Jugend in Reichenbach. Beliebt waren Nachtwanderungen, Waldolympiaden und Angebote zum Thema „Überleben im Wald“. Auch das Naturpark-Mobil war von April bis Oktober fast täglich an Schulen und Kindertagesstätten im Einsatz und erforschte mit Kindern die Natur im direkten Umfeld. Für 2026 ist das Ziel laut Veranstalter, die Teilnehmerzahlen zu halten und erneut viele Menschen für die Landschaft des Frau-Holle-Landes zu begeistern. **Service:** Anmeldungen sind möglich per E-Mail an info@naturparkfrauholle.land oder unter Tel. 0 56 57/ 64 49 90. Die abgedruckten Termine sowie weitere Angebote sind außerdem online unter naturparkfrauholle.land/veranstaltungskalender zu finden, wo auch Aktualisierungen sowie zusätzliche Details und Tipps veröffentlicht werden. elv

Gesundheit

ANZEIGE

Top-Model Eva Padberg im Interview

„Ich will natürlich und schön bleiben“

Eva Padberg verrät ihr Rezept für Ausstrahlung, die bleibt:

„Meine Haut hat sich verbessert, Nägel nicht mehr brüchig, Haare voller.“



Sie ist Model, Moderatorin, Mama – Eva Padberg verrät, wie sie dank pureSGP Kollagen mit Mitte 40 Energie, Ausstrahlung und Gelassenheit vereint.

Frau Padberg, was bedeutet für Sie „gesund altern“?

Ich möchte vor allem gesund und schön altern – aber eben natürlich und nicht künstlich. Ich will morgens wach aufstehen, Energie haben, mich fit fühlen. Und ich finde, man darf ruhig sehen, dass man lebt – kleine Lachfältchen gehören für mich einfach dazu. Wichtig ist, dass alles harmonisch und echt bleibt.

Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass sich Ihr Körper verändert?

Irgendwann merkt man es einfach: Die Haare werden dünner, die Haut verliert an Spannkraft, die Nägel werden brüchiger. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Der Körper produziert mit

zunehmendem Alter weniger Kollagen. Die gute Nachricht: Es gibt wirklich gute Möglichkeiten, ihm da ein bisschen zu helfen.

Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, um sich fit und wohlzufühlen?

Ich arbeite viel, bin oft unterwegs und zugleich Mutter – das sind intensive, aber schöne Herausforderungen. Trotzdem ist es mir wichtig, zwischendurch auch etwas für mich zu tun. Kleine Rituale sind für mich essenziell geworden. Morgens trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser und meinen Kollagendrink – einen Löffel pureSGP in meinen Tee, umrühren, fertig.

Wie lange nutzen Sie das pureSGP Kollagen schon und was hat Sie überzeugt?

Ich habe mich irgendwann intensiver mit dem Thema Kollagen beschäftigt – und war ehrlich gesagt überrascht, wie früh die körpereigene Produktion nachlässt: schon ab dem 25. Lebensjahr! Wenn man dann realisiert, dass Kollagen ein entscheidender Baustein für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und

Gelenke ist, versteht man, warum die Unterstützung von außen so wichtig wird.

Was ist Ihnen bei einem Kollagenprodukt besonders wichtig?

Zuerst einmal, dass es sicher und geprüft ist – ich nehme es schließlich täglich zu mir. Deshalb war für mich schnell klar: Ein Apothekenprodukt bietet hier größtes Vertrauen. pureSGP Kollagen Peptide wird aus reinen,



geprüften Quellen hergestellt und basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es enthält auch die sinnvolle Kombination mit Vitamin C, was zur Kollagenbildung im Körper beiträgt. Zudem sind hochwertige Mineralstoffe wie Zink enthalten. Auch sie

unterstützen Haut, Haare und Nägel zusätzlich“.

Haben Sie Veränderungen bemerkt, seit Sie das Kollagenpulver regelmäßig einnehmen?

Ja, tatsächlich. Nach einigen Wochen habe ich gemerkt, dass meine Haut frischer wirkt, elastischer. Meine Nägel sind weniger brüchig geworden, die Struktur hat sich verbessert. Auch meine Haare sind kräftiger.

Was würden Sie anderen Frauen mitgeben, die sich Gedanken über das Älterwerden machen?

Vor allem Gelassenheit. Das Älterwerden ist kein Makel – aber wir können viel tun, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern unseren Körper in dieser Phase zu unterstützen.

Für Ihre Apotheke:
**pureSGP
Kollagen Peptide**

(PZN 19120155)

Das **NR.1**
Kollagenpulver
in Apotheken



Reinstes
Kollagen in
Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de

Deutlich mehr Besucher im Museum

Museumstag und Tag des offenen Denkmals zogen die Menschen ins Schloss

Hann. Münden – Von einem „holprigen“ Start in die Museumssaison und guten Besucherzahlen zum Abschluss berichtet dessen Leiter Stefan Schäfer in seinem Jahresbericht. „Holprig“, weil die Nachricht gekommen sei, dass es Asbest im Hause gebe, und die Entwarnung, „aber keine unmittelbare Gefahr“, erst nach einer weiteren Überprüfung kam.

Wie Schäfer berichtet, sei bei Baubegehungen die Standsicherheit der Treppe innerhalb des Museums wiederholt zur Sprache gekommen und die Treppe sollte in der Schließzeit 2024/25, der Winterzeit, untersucht werden. Hintergrund waren „Rissbildungen“ an der Treppe zum Mauerwerk.

Das Staatliche Baumanagement Niedersachsen, das Schloss gehört dem Land, habe ein Büro eingeschaltet, das die Treppe und den Wandputz auch auf Asbest untersuchen sollte. „Das Labor ermittelte eine Asbestbelastung. Diese niederschmetternde Nachricht warf alle Saisonplanungen über den Haufen“, so Schäfer in seinem Bericht. „In einem zweiten Schritt konnte durch weitere Beprobungen die Ursache ermittelt werden: Asbestverwendung im Kleber an den Sperrholzplatten zur Abdichtung von Fugen und Stößen.“ Im März sei dann die Nachricht gekommen, dass keine Gefahr



Am Internationalen Museumstag konnten die Gäste auch das Römertempel im Welfenschloss besichtigen. Martina Pakusch (links) und Marie Anne Langefeld (rechts) von der Mündener Stadtführergilde zeigten den Besuchern die beeindruckenden Wandgemälde aus dem 16. Jahrhundert.

ARCHIVFOTOS: PER SCHRÖTER

und auch kein Handlungsbedarf bestehe, solange die Baustoffe nicht entfernt würden.

Zur Treppe schreibt Schäfer in seinem Bericht: „Eine Verschlechterung des Zustandes durch weiteres Absacken konnte augenscheinlich nicht festgestellt werden. Die Setzung der Treppe hat sich in den vergangenen Jahren nicht verschlechtert.“ Mit großer Erleichterung habe die Entscheidung zur Öffnung des Museums ab dem 29. März 2025 getroffen werden können. Die abschließende Un-

tersuchung der Treppe durch das Staatliche Baumanagement stehe aber noch aus.

Zu den weiteren Arbeiten während der Winterpause berichtet Schäfer, der die Museumsleitung 2024 übernommen hatte, dass eine dringende Reinigung der Glasvitrinen erfolgt sei und zahlreiche defekte Beleuchtungen ausgetauscht worden seien. Zudem sei die Beschilderung verbessert worden, und Objekte, „die teilweise jahrzehntelang eingestaubt waren“, hätten gereinigt wer-

den müssen. So sei über die Winterschließung „leider keine umfassende Konzeption einer größeren Sonderausstellung möglich gewesen“.

Dass die Besucherzahlen gegenüber dem Vorjahr dennoch deutlich besser waren, lag auch an zwei gut angenommenen Veranstaltungen: dem Internationalen Museumstag im Mai und dem Tag des offenen Denkmals im September. Schäfer spricht von einem „Besucheransturm“.

Beim Museumstag konnte

das Museum auch auf die Unterstützung des Fördervereins Mündener Altstadt und der Bürgergenossenschaft rechnen. Aus dem Gebrauchtwaren- und Möbelfundus, den die Bürgergenossenschaft über ihr Geschäft „Altdeutsch“ verkauft, habe mit ehrenamtlichen Helfern eine Ausstellung in stilvollem Ambiente im Foyer des Museums präsentiert werden können. Möbel und Hausrat „konnten nicht nur bestaunt, sondern sogar erworben werden.“ Mit dabei am Museumstag waren

auch der Heimat- und Geschichtsverein Sydekum und die Stadtführerinnen Martina Pakusch und Marie Anne Langefeld. „Er war gut besucht, für Besucher und Besucherinnen kostenfrei, vom Landschaftsverband finanziell unterstützt und für viele ein Erlebnis“, berichtet Schäfer.

„Macht und Pracht“ lautete das Jahresmotto beim Tag des offenen Denkmals 2025 im September. „Die Veranstaltung bringt stets viele Menschen in Bewegung und weckt Interesse für baulichen Kulturerhalt und Geschichte“, schreibt Schäfer.

In historischen Kostümen führten auch an diesem Tag Martina Pakusch und Marie Anne Langefeld durch die Räume des Museums und präsentierten Römertempel und Lepantosaal.

Mit solchen Tagen, an denen auch der Eintritt kostenlos sei, gebe man den Menschen aus der Region etwas zurück, so Schäfer.

Trotz der Bauarbeiten auf dem Schlossplatz seit September, die den Zugang zum Schloss erschwerten, und „ohne stark beworbene Sonderausstellung“ seien die „Besucherzahlen klar im Plus“ gewesen, bilanziert der Museumsleiter.

3466 Besucherinnen und Besucher seien registriert worden, deutlich mehr als in der vorherigen Saison mit 2365.

EKKEHARD MAASS

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 ab jetzt

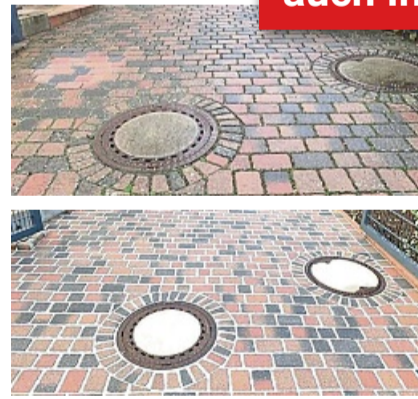
30%
Frühlingsrabatt!

auch Innenausbau

PREISVERGLEICH LOHNT SICH!



Dach- und Fassadensanierung, auch Dachreparaturen, Dachbeschichtung, Flachdachsanieierung, 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.



Flachdachsanieierung



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.

Volles Haus, beste Stimmung

Förderverein Wiershausen hatte zum Lumpenball eingeladen

Wiershausen – Ist Karneval nicht schon am Aschermittwoch vorbei? Nein, sagen die Narren in Wiershausen. In der Gaststätte Buchmann bebte einige Tage nach dem offiziellen Karnevalsende die Tanzfläche. Der traditionelle Lumpenball verwandelte den Saal in ein farbenfrohes Meer aus kreativen Kostümen. Veranstaltet wurde das Spektakel vom Förderverein Wiershausen, teilte eben jene mit.

Unter dem Motto „Traumpaar“ erschienen die Gäste mit viel Einfallsreichtum und Liebe zum Detail. Die Tanzfläche war von der ersten Minute an bestens gefüllt, und spätestens als DJ Crazy Thomas die Musik aufdrehte, habe es kein Halten mehr gegeben, heißt es in der Mitteilung.

Den offiziellen Auftakt gestaltete Christine Fuchs in ihrer Funktion als Ortsbürgermeisterin und 1. Vorsitzende des Fördervereins mit einer Begrüßungsblüttenrede. Die Line Dance-Gruppe aus Wiershausen brachte mit synchronen Schritten und sichtbarer Freude am Tanz den Saal zum Mitklatschen. Sportlich und energiegeladener präsentierten sich die „Dravils“ vom Tuspo Weser Gimte, die mit ihrer Performance für tosenden Applaus sorgten. Nicht weniger beeindruckend waren die Funkenmariechen aus dem gleichen Verein, die mit akrobatischen Elementen und strahlendem



In bester Feierlaune: Beim Lumpenball feierten die Wiershäuser Narren in kreativen Kostümen.

Lächeln überzeugten.

Ein besonderer Höhepunkt war die Prämierung der besten Kostüme. Ausgezeichnet wurden unter anderem „der Hutmacher und der Hase“, eine ausdrucksstarke „Pantomime“, „Meister Eder und sein Pummel“ sowie „Rotkäppchen und der böse Wolf“. „Vetter Itt mit Wednesday und dem eiskalten Händchen“ waren das

gekürte Prinzenpaar.

„Der Lumpenball 2026 hat einmal mehr gezeigt: Wenn Wiershausen feiert, dann richtig. Ein großes Dankeschön gilt dem Organisationsteam des Fördervereins und allen Mitwirkenden auf und hinter der Bühne. Die Vorfreude auf in zwei Jahren ist jetzt schon spürbar“, so das Resümee von Christine Fuchs.

PRIVAT

sta

Marokkaner retten die Badesaison

Rettungsschwimmer sollen Aufsicht führen im Badestädter Freibad

Bad Sooden-Allendorf – Wenn alles so läuft, wie es vertraglich bereits abgemacht ist, werden zur kommenden Badesaison zwei junge Männer – beide aus Marokko – Aufsicht führen am Beckenrand des städtischen Freibades an der Rothe Steinstraße in der Badestadt. Die Nordafrikaner sind ausgebildete Rettungsschwimmer und sollen Schwimmmeister Thomas Werner unterstützen, nachdem dessen Kollege Hans-Jörg Müller nach 30-jähriger Tätigkeit ausgeschieden und in den Ruhestand getreten ist.

Das gaben am Mittwochabend in der Sitzung des Verwaltungsrates der Tourismus- und Kuranstalt Kurdirektor Jens Lüdecke und Patrick Gerlach bekannt. Letzterer ist zuständig für die Werratal-Therme und das Freibad.

Es sei sehr schwierig, einen Fachangestellten für die Bäderbetriebe zu finden, wie die offizielle Berufsbezeichnung lautet, verdeutlichte Werner mit Hinweis auf Arbeitszeiten auch am Wochenende. Allerdings: Explizit ausgeschrieben war eine solche Stelle auch nicht. Das habe er vermisst, sagte Uwe Wachsmuth im Namen des Fördervereins.

Aufgeworfen wurde auch die Frage, was denn passiere, wenn die beiden angeworbenen Ret-



Beliebtes Ziel: das städtische Freibad, an dessen Beckenrand in der kommenden Saison auch Männer aus Marokko Aufsicht führen sollen.

FOTO: CHRIS CORTIS

tungsschwimmer ihre Stelle – aus welchen Gründen auch immer – erst gar nicht antraten. Eine Antwort darauf gab es nicht. Die Befürchtung: Dann müsse es zu Kürzungen bei den Öffnungszeiten des Freibades kommen.

Als eifrigere Nutzerin des Bades appellierte Regine Henke an den Förderverein und Kurdirektor, sich um die Marokkaner zu kümmern, die nach Auskunft von Schwimmmeister Werner einen von Anfang April bis En-

de September befristeten Arbeitsvertrag mit der Kur-AÖR geschlossen haben.

Als Mitglied des Verwaltungsrates brachte Lorenz Faßhauer ins Spiel, Kommunen im Werra-Meißner-Kreis, die nicht über ein Freibad verfügten, sollten sich mit einer bestimmten, aber nicht näher bezifferten Summe an den Kosten der Freibäder beteiligen.

Diese Frage werde bereits im Kreistag diskutiert.

CHRIS CORTIS

Stellenangebote



Wir suchen für unseren Standort in Bad Karlshafen ab sofort Mitarbeiter (m/w/d)

10 x Produktionsmitarbeiter oder 10 x Quereinsteiger Produktion

CAD-Konstrukteur

Controller / Data Analyst

IT-Administrator

Zerspanungsmechaniker

Dreher

WIR BIETEN IHNEN

- Interessante, abwechslungsreiche und zukunftsorientierte Arbeitsplätze
- Unbefristete Arbeitsverträge und langfristig angelegte berufliche Zukunft
- Gutes Arbeitsklima in einem leistungsstarken und wachsenden Familienunternehmen
- 30 Tage Urlaub, Urlaubsgeld und Jahresabschlusszahlung
- AG-Zuschüsse zur betrieblichen Altersvorsorge
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliche Zusatz-Krankenversicherung
- Gesundheits- und Sportangebote, E-Bike Leasing
- Flache Hierarchien und Raum für eigene Ideen

WIR
BILDEN
AUS!

Ausbildung: Industriekaufleute • Zerspanungsmechaniker • Industriekeramiker
Maschinen- und Anlagenführer • Duales Studium • **Andere Möglichkeiten:** Praktikum
Jahrespraktikum • Ferienjob • Minijob • Girls- & Boys-Day



KREBS & RIEDEL
Schleifscheibenfabrik GmbH & Co. KG
Bremer Straße 44 • 34385 Bad Karlshafen
+49 5672 184-0 • karriere@krebs-riedel.de
www.krebs-riedel.de/karriere

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
Hilgershausen
Kleinbach
Sooden
Weiden
- **Großalmerode**
Epteroide
Laudenbach
Rommerode
Stadt

- **Hann. Münden**
Gimte
Volkmarshausen
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Witzenhausen**
Hundelshausen
Kleineralmerode
Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA



Wir suchen eine **Reinigungskraft** oder **Wäschereihilfe** (m/w/d)
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

Bekanntschaffen

Birgit, 72J., hübsch u. jung geblieben, habe mich so auf die Rente gefreut u. nun bin ich als Witwe ganz einsam. Ich vermisse das schöne Gefühl geliebt u. gebraucht zu werden. Der Frühling steht vor der Tür u. ich stelle mir vor, wie schön es mit Dir wäre. Hör auf Dein Herz u. melde Dich gleich üb. PV **Tel. 0176-34498648**

Bettina, 59 J., hübsch, lange Haare, mit viel Herz u. Humor, bin sportlich, offen für alles Neue, koche gerne u. Sorge für ein behagl. Zuhause. Wünsche mir, dass aus unseren zwei Single-Leben ein schönes gemeinsames Leben wird. Freu mich auf Deinen Anruf üb. PV, wenn für Dich Treue auch nicht nur ein Wort ist. **Tel. 0176-57889239**

Sybill, 66 J., fraulich-schlank u. hübsch, mit meinem Auto immer flexibel. Ich schätze Ordnung, Gemütlichkeit u. gutes Essen - besonders, wenn ich es für jemanden kochen darf, der es zu schätzen weiß. Keine langen Reden, denn alles andere findest Du am besten selbst heraus. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

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

Brennholz Buche und Eiche 60 € srm
25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

Ankauf

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

ACHTUNG Kaufe Pelze, Mode, Schmuck aller Art ☎ **0176 1642 7416**

Achtung! Suche Pelze, Nerze, Lederbekleidung und Teppiche ☎ 06623 915 7280

Auto-Ankäufe

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

Zeitung lesen - und mitreden können!

Zeitungen lesen heißt informiert sein

Glitzersticker, Gelstifte, Monsterkarten

Sammeltrends: Wie Eltern und Kinder durch Hypes navigieren

Mal sind es Plüschtiere mit breitem Grinsen, die ja „so süüüüß“ sind, mal sind radierbare Gelstifte im Tier-Design ein Must-Have. Davor waren es Glitzersticker, Taschenmonster oder Fußballstars auf Karten, die sich in kleine Sammlerherzen schlossen, vielleicht unterbrochen von der Jagd nach Ritter- oder Star Wars-Figurchen. Ein Sammlertrend jagt den nächsten, der nächste Hype kommt bestimmt.

Bevor Eltern genervt von Labubu, Legami, Pokémon, Panini und Co. die Augenbrauen hochziehen, sollten sie sich vielleicht kurz erinnern, was sie als Kinder unbedingt haben und sammeln wollten - und warum?

„Vielleicht ging es auch damals schon nicht nur um komplette Sets von irgendetwas, sondern um das Dazugehören oder mega cool zu sein, wenn man von dem Objekt der Sammel-Begierde ein seltenes Exemplar zu bieten hatte“, wirbt Dana Mundt im Interview um einen Perspektivwechsel. Die Diplom-Sozialpädagogin ist Koordinatorin in der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke).

Frau Mundt, wie navigiert man sich gemeinsam mit dem Kind schlau durch diverse Sammelhypes?

Dana Mundt: Bei dieser Frage

denke ich zunächst, dass es hilfreicher ist, das Kind zu begleiten und sein Interesse ernst zu nehmen, anstatt das Sammeln grundsätzlich zu verbieten. Mich würde vor allem interessieren, woher der Sammelwunsch kommt.

Eltern könnten erst einmal nachfragen: „Was genau findest du daran toll?“ Denn oftmals steckt ja mehr dahinter und es geht um Dazugehörigkeit auf dem Schulpausenhof oder auch um einen gewissen Status.

Als zweiten Schritt kann man gemeinsam mit dem Kind Regeln entwickeln und aufstellen, etwa, dass die Sammelobjekte nur vom Taschengeld gekauft werden sollen oder man vereinbart ein wöchentliches bzw. monatliches fixes Budget - maximal x Stück.

Eine weitere Möglichkeit könnte auch sein, zu besonderen Anlässen eine bestimmte Anzahl an Sammelstücken zu schenken. Statt eines Sofortkaufs können auch Wunschlisten hilfreich sein. Denn gerade, wenn ein neuer Hype aufkommt, verändert sich vor einem Geburtstag, Ostern oder Weihnachten noch einmal alles.

Manche Kinder argumentieren in solchen Situationen auch mit dem Gefühl „Ich habe ja fast nichts“. Dann können Eltern dem Kind deutlich ma-



Chinesische Plüschfiguren mit breitem Grinsen wurden zu begehrten Sammlerstücken bei Kindern.

FOTO: JENS KALAENE/DPA

chen, was es schon alles hat - denn das verlieren Kinder oftmals aus dem Blick. Man kann gemeinsam bereits vorhandene Sammlungen zählen, sortieren und überlegen, wie man sie schön platzieren könnte. Das kann Spaß machen und reduziert eventuell den Gedanken: Ich habe fast nichts!

Wie reagiere ich auf ständige Betteln nach neuen Sammelstücken?

Dana Mundt: Betteln ist häufig eher ein Austesten nach dem Motto: „Mama oder Papa, bleibst du wirklich dabei?“ Oder: „Darf ich nicht vielleicht doch dieses tolle wunderschö-

ne Set noch haben?“ Im Idealfall bleiben Eltern hier erst einmal ruhig, reagieren eher kurz und konsequent mit Sätzen wie: „Ja, ich sehe, dass du das wünschst!“ oder „Unsere Absprache bleibt!“ Man könnte dem Kind auch anbieten, dafür sein reguläres Taschengeld zu verwenden.

Ich würde eher nicht direkt in eine Diskussion einsteigen oder gar lange Rechtfertigungen liefern. Denn je mehr Argumente wir als Eltern vorbringen, umso mehr Ansatzpunkte geben wir unserem Kind zum Weiterverhandeln. Bleiben Sie besser ruhig, freundlich und konsequent bei den gemein-

sam getroffenen Vereinbarungen.

Und wenn Großeltern, Onkel oder Tanten die Sammelleidenschaft an den Eltern vorbei unterstützen?

Dana Mundt: Das ist ein Klassiker! Ich empfehle, das Thema dann nicht vor dem Kind zu besprechen. Schon gar nicht vor dem Kind abwertende Sätze formulieren wie „Immer kauft ihr ihm oder ihr so etwas!“ oder „Damit macht ihr alles kaputt, was uns wichtig ist.“ Das würde das Kind in einen Loyalitätskonflikt bringen.

Sinnvoller ist es, das Gespräch mit Oma, Opa oder anderen

Verwandten unter vier Augen zu suchen und dabei wertschätzend einzusteigen. Meist möchten Großeltern ja dem Kind nur einen Wunsch erfüllen oder eine Freude machen und sie handeln aus Liebe, nicht gegen die Eltern.

Im Gespräch kann man erläutern, was einem als Eltern wichtig ist, erklären, welche Absprachen es gibt und dann gemeinsam überlegen, wie die Großeltern vielleicht unterstützen oder etwas übernehmen könnten. Bei der Absprache könnte etwa festgelegt werden, dass es die nächsten Sammelobjekte erst zum Geburtstag gibt. Bis dahin sei gemeinsame Zeit zu schenken eventuell viel wertvoller.

Hilfreich kann auch eine klare und verbindende Formulierung sein, wie: „Uns ist wichtig, dass Anton lernt, mit Geld und seinen Wünschen gut umzugehen. Können wir uns hier auf einen gemeinsamen Umgang einigen?“

Wenn das Thema Sammeln oder ständiges Fordern von Kindern immer wieder Stress auslöst oder Eltern andere Sorgen beschäftigt, können sie sich jederzeit an die bke-Onlineberatung wenden. Wir sind anonym und kostenfrei für sie da - ob schriftlich im Chat, Forum oder per Mailberatung.

tmn

Piep-Alarm im Osternest!

PiepEi gratis zum HNA-Abo!

2 Monate lesen – 1 Monat zahlen

(Nur solange der Vorrat reicht. Abbildung ähnlich. Keine Farbwahl möglich.)

Coupon bitte per Post senden an: HNA Hessische/Niedersächsische Allgemeine Kundenservice · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

Ja, ich möchte 2 Monate Lesefreude zum Preis von 1 Monat und ein PiepEi verschenken.

Zum Sonderpreis: ePaper für nur 32,40 € (Inkl. gesetzl. USt.)
 Print inkl. ePaper für nur 52,90 € (Inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 56,10 €)

Unsere Garantie: Das Abonnement endet automatisch.

Bitte liefern Sie die HNA ab Samstag, dem 11. April 2026, oder ab

Ich bezahle das Oster-Abo (bitte ankreuzen)
 per Rechnung Ich erteile der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN Datum/Unterschrift

Ich verschenke das Oster-Abo: Ich bestelle das Oster-Abo für mich.
 (Adresse des Schenkenden)

Name, Vorname

PLZ Ort Straße/Nr.

Telefon Geburtstag E-Mail

Empfänger des Oster-Abos:
 (Adresse des zu Beschenkenden)

Name, Vorname

PLZ Ort Straße/Nr.

Telefon Geburtstag E-Mail

Ein vergünstigtes Angebot der HNA kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Es besteht keine Möglichkeit, mein befristetes Zeitungsabonnement zu unterbrechen. Mein Geschenk erhalte ich nach der Erfassung der Bestellung. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begründungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Kassel: HRA 6739

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG und das Ippen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informieren. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an kundenservice@hna.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter hna.de/agb

Jetzt bestellen:

hna.de/geschenkabo ☎ **0800 203-4567** (gebührenfrei)

Angebote gültig vom 09.03. – 14.03.2026
Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
 GETRÄNKE • FACHMARKT

Veltins Pilsener
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,25 €

Aktion!
 Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack Pilsener oder Pilsener 0,0% GRATIS!
 Im Wert von 5,29 € zzgl. 0,48 € Pfand

31%
12,49

Paulaner Weißbier
 diverse Sorten,
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,60 €

Karamalz
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,00 €

Jever Bier
 diverse Sorten,
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,40 €

Bad Brückener Mineralwasser
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 0,75 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,67 €

Paulaner Hefe-Weißbier
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,40 €

Budweiser Budvar
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,60 €

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

BRÜCKENAUER Mineralwasser
 Kasten = 12 x 0,75 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,64 €

Mooser Liesl Helles
 Kasten = 20 x 0,33 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 2,57 €

Ayingen Frühlingbier
 naturtrübe Bierspezialität,
 Kasten = 20 x 0,5 l,
 zzgl. 3,10 € Pfand,
 1l = 1,70 €

Helles Pülleken
 Pack = 6 x 0,33 l,
 zzgl. 0,48 € Pfand,
 1l = 2,27 €

Warsteiner Bier
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 0,25 l-Dose,
 zzgl. 0,25 € Pfand,
 1l = 1,38 €

Waldecker Mineralwasser*
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 0,7 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,53 €

Förstina Sprudel Mineralwasser
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 0,5 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,83 €

Gerolsteiner Heilwasser, Mineralwasser
 diverse Sorten,
 Kasten = 6 x 1 l,
 zzgl. 2,40 € Pfand,
 1l = 0,83 €

Bad Brückener Limonade
 diverse Sorten,
 Kasten = 12 x 0,25 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,83 €

top frisch Orangensaft
 Kasten = 6 x 1 l,
 zzgl. 2,40 € Pfand,
 1l = 1,50 €

Red Bull Original*
 koffeinhaltig,
 Pack = 4 x 0,25 l,
 zzgl. 1,00 € Pfand,
 1l = 4,44 €

Pfanner IceTea
 diverse Sorten,
 teilweise koffeinhaltig,
 2 l-Tetraapak,
 1l = 0,70 €

Förstina Sprudel Plus Lemon
 Kasten = 12 x 0,75 l,
 zzgl. 3,30 € Pfand,
 1l = 0,55 €

Ritter Zahony
 diverse Sorten,
 Volklicher Kirchberg,
 1l-Flasche,
 1l = 2,99 €

TWENTYFOUR 7 Energy
 koffeinhaltig,
 1l-Flasche,
 zzgl. 0,25 € Pfand,
 1l = 1,39 €

Nordgold Eierlikör
 Advokat,
 0,7 l-Flasche,
 1l = 7,15 €

Absolut Vodka
 0,7 l-Flasche,
 1l = 15,70 €

Wir haben den Award!
 Haben Sie die App?
 ntv DEUTSCHER APP-AWARD 2026
 Gesamtbesten Getränkemobile-Apps
 Kundenwahl zu 4 Anbieters - möglich
 1x Tefal Kontaktgrill

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Warum wollen Sie Ihr Glück schon wieder überstrapazieren? Vertrauen Sie Ihrem Partner, und lassen Sie sich von ihm den Weg weisen.
- STIER 21.4.-21.5.** Egal, ob Sie im beruflichen oder im privaten Bereich Neuland betreten: Sie werden auf jeden Fall ein Abenteuer erleben, das Sie beeindruckt.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Es ist nicht so einfach, Ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Mit etwas mehr Geduld und weniger Sarkasmus könnten Sie für Entspannung sorgen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Träumen ist manchmal nötig. In dieser Woche sollten Sie aber mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Tatsachen stehen. Es geht um mehr als Sie glauben...
- LÖWE 23.7.-23.8.** Die Pläne eines Menschen laufen Ihrem Vorhaben diametral entgegen. Dann jedoch entdecken Sie ein Detail, das Ihnen gut in die Karten spielt!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Einiges, was in letzter Zeit nicht gut gelungen ist, klappt nun viel besser. Gerade in der Kommunikation mit anderen Menschen kommen Sie voran.

Lebensmittelsicherheit im Haushalt (djd-k). Lebensmittel aus dem Supermarkt müssen sicher sein. Doch nach dem Kauf geht die Verantwortung auf den Verbraucher über. Wie die Menschen hierzulande es damit halten und wo sie die Risiken bei ihrem Umgang mit Lebensmitteln vermuten, erfragte die repräsentative forsa-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ im Auftrag von QS, der Herausgeberin des QS-Prüfzeichens. Danach sehen je rund zwei Drittel Sicherheitsrisiken bei Lagerung und Heimtransport, 54 Prozent nennen falsche Zubereitung. In der Praxis achten immerhin 60 Prozent darauf, bei Fleisch- und Wurstwaren die Kühlkette nicht zu unterbrechen. Hierfür empfiehlt sich, die Produkte in einer Kühltasche nach Hause zu bringen und danach bei maximal sieben Grad zu lagern. Weitere Ergebnisse der Studie finden Sie unter www.lebensmittelsicherheit.de.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Mehrere Optionen zu haben ist zwar oft von Vorteil, aber nun sollten Sie Farbe bekennen. Sonst müssen Sie mit einem schmerzvollen Verlust rechnen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Mit Zurückhaltung und Gelassenheit meistern Sie nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch am Arbeitsplatz einige schwierige Situationen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie strahlen Zufriedenheit aus und können sich gerade im Kollegenkreis bestens in Szene setzen. Deshalb erwarten Sie neue spannende Aufgaben ...
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wachsamkeit ist angesagt - besonders für jene, die noch solo sind! Jegliches Zugeständnis könnte Ihren Freiraum erheblich einschränken.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Warum regen Sie sich über ein paar Wölkchen auf? Bald wird der Himmel wieder strahlend blau sein, und Sie werden für die Aufregung entlohnt!
- FISCHE 20.2.-20.3.** Warum liebäugeln Sie mit einem amourösen Abenteuer? Es könnte gut sein, dass Sie Ihre Eskapade mit gleicher Münze zurückgezahlt bekommen.

Zeigarnik-Effekt
 Warum Unerledigtes im Urlaub stresst

Ein paar freie Tage, kein Termindruck – eigentlich die perfekte Gelegenheit, um Dinge zu erledigen, die seit Wochen auf der To-do-Liste stehen. Doch genau hier beginnt das Dilemma: Wird der Kurzurlaub so zur verlängerten Arbeitswoche?

„Unerledigte Dinge schwirren oft im Kopf herum“, sagt Maike Saueremann, Wirtschaftspsychologin und Gesundheitswissenschaftlerin bei IFBG (ehemals: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung). Dahinter steckt ein psychologisches Phänomen, das als «Zeigarnik-Effekt» bekannt ist. Unerledigte oder unterbrochene Dinge bleiben uns demnach besonders präsent im Gedächtnis.

Das kann dazu führen, dass man im Urlaub innerlich unruhig bleibt. Wer ständig an die Steuererklärung oder den ausstehenden Arzttermin denkt, entspannt oft nicht richtig. Ist der Druck hoch, kann es deshalb sinnvoll sein, einen Teil des Liegengebliebenen bewusst anzugehen. „Wenn unerledigte Aufgaben als erdrückend erlebt werden, entlastet es, sie gezielt abzuarbeiten“, so Saueremann.

Kurzurlaub: Klarer Rahmen für Orga-Kram und Co.

Allerdings warnt die Gesundheitsexpertin davor, den Urlaub komplett in Pflichterfüllung zu verwandeln. Besser sei ein klarer Rahmen, etwa: „Am Montag von 10 bis 12 Uhr kümmerge ich mich um Organisatorisches – danach ist wirklich frei.“ Solche klaren Absprachen mit sich selbst helfen, nicht in einen Dauer-erledigungsmodus zu rutschen.

Besonders groß ist die Gefahr, wenn der Kurzurlaub zu Hause stattfindet. Im gewohnten Umfeld fallen einem ständig weitere unerledigte Dinge ins Auge: die Schublade, die man schon lange ausmisten wollte, die E-Mails, die noch unbeantwortet sind. Wer in vertrauten Mustern bleibt, gerät schnell in einen Strudel aus „Das mache ich auch noch eben“. „Am Ende kommt die Erholung zu kurz“, so Saueremann. Ein Ortswechsel kann hier helfen, aus gewohnten Mustern auszubrechen: „Wegfahren ist dann eine gute Sache.“

Kurse abgerutscht?

So behalten Sie in turbulenten Börsenzeiten die Nerven

Wenn die Kurse auf Talfahrt gehen, werden Anlegerinnen und Anleger nervös. Denn dort, wo die Depotstandsanzeige zuletzt noch höchst erfreuliche Zuwächse verkündete, ist auf einmal kaum noch was von übrig. In der Theorie wissen Verbraucherinnen und Verbraucher zwar, dass es immer mal wieder zu Abschwüngen an der Börse kommen kann. Wem das lieb gewonnene Ersparte aber gefühlt sprichwörtlich durch die Hände rinnt, dem fällt es trotzdem oft schwer, richtig gelassen zu bleiben.

„Diese Nervosität kommt auch daher, dass viel Irrglaube darüber herrscht, was man so alles beeinflussen kann und was nicht“, sagt Finanzprofessor Andreas Hackethal von der Universität Frankfurt. Erst kürzlich hat er das Finanzratgeber-Buch „Dein Financial Lifestyle Code“ veröffentlicht, in dem Anlegerinnen und Anleger Strategien lernen können, wie man Impulsen widersteht und finanzielle Fehlentscheidungen vermeidet.

Doch wie genau das funktioniert das nun, ruhig zu bleiben, während die Börsenkurse abrutschen und der Depotwert immer weiter absinkt? Diese fünf Tipps können helfen:

■ Tipp 1: Den Nachrichtenstrom begrenzen

Andreas Hackethals erster Tipp lautet: Abstand halten vom steten Strom an Informationen über Dinge wie den täglichen Goldpreis, die Entwicklung einzelner Aktien oder ETFs oder politische Turbulenzen, die Einfluss aufs Depot nehmen könnten. „Auf solche Marktmechanismen kann ich als Privatanleger ohnehin keinen Einfluss nehmen“, sagt Hackethal. „Schwankungen sind normal und dürfen mich nicht meine Gelassenheit kosten.“

Zumal der Verhaltensökonom Prof. Matthias Weber von der Universität St. Gallen beobachtet, dass viele Privatanleger den Informationen, die sie haben, zu viel Bedeutung beimessen. „Wenn ein Laie von irgendwelchen Entwicklungen liest, sind diese ohnehin schon in den aktuellen Aktienpreisen enthalten“, sagt Weber. Wer dennoch handle- und zum Beispiel Anteile abstoße-, müsse in aller Regel hohe Transaktionskosten in Kauf nehmen.

Da sich ein tagesaktuelles Reagieren auf Marktentwicklungen für Privatanleger aus den genannten Gründen in aller Regel nicht rechnet, rät Volkswirtschaftler Markus Demary vom Institut der deutschen Wirtschaft Köln auch davon ab, tagtäglich die Schwankungen im eigenen Depot im Blick zu haben. Dies gelte insbesondere dann, wenn man sich dadurch beunruhigen lasse. „Wer Interesse daran hat und nicht gleich die Nerven verliert, kann es aber natürlich machen“, sagt Markus Demary.

■ Tipp 2: Verluste ins Verhältnis zum Gesamtvermögen setzen

Wenn die Kurse um 10, 20 oder gar 30 Prozent fallen, dann sind die Buchverluste im eigenen Depot entsprechend hoch. Nur:



Die Börsenkurse fallen und verunsichern: Anleger sollten jetzt Ruhe bewahren, langfristig denken und auf Diversifikation setzen. FOTO: ALEXANDER HEINL/DPA

„In Aktien haben die meisten ohnehin nur einen kleinen Teil ihres wahren Gesamtvermögens angelegt“, sagt Andreas Hackethal. Denn die eigene Arbeitsfähigkeit, auch Humankapital genannt, sei von Börsenturbulenzen genauso wenig betroffen wie Rentenansprüche, Bankguthaben, Versicherungen oder eigene Immobilien. „Mache ich mir das bewusst, reduziert das meine prozentualen Vermögenseinbußen deutlich und ich kann entspannter auf die Börsenverluste blicken“, so der Finanzprofessor.

Voraussetzung dafür ist aber, dass es ein stimmiges Gesamtkonzept für die Geldanlage gibt. „Habe ich sehr viel Geld in Aktien investiert und brauche es womöglich kurzfristig, weil mein Auto kaputtgeht, dann ist es durchaus nachvollziehbar, dass jemand in Panik verfällt, wenn die Börse abrutscht“, sagt Markus Demary.

Für Privatanleger sei dann ein guter Zeitpunkt ihre gesamte Anlagestrategie zu überdenken - und Risiken herauszunehmen, indem man breiter streue. Einen Teil des Ersparnis in festverzinsliche Anlageformen wie Tages- oder Festgeld zu investieren, kann den Puls womöglich stabilisieren.

■ Tipp 3: Risiken richtig beurteilen

Solange man im persönlichen Portfolio weiterhin auf Aktien setzt, gehört Andreas Hackethal zufolge auch dazu, sich eines klarzumachen: Mit Aktien lassen sich höhere Renditen erzielen als mit einem Sparbuch. Mit der Chance auf eine höhere Rendite nimmt aber immer auch das Schwankungsrisiko zu. „Das ist der Deal, darüber muss ich mich nicht ständig aufregen oder mich jedes Mal verrückt machen, wenn im Depot mal ein rotes Minuszeichen auftaucht“, sagt Andreas Hackethal.

Dennoch ist es möglich, diese Risiken zu reduzieren: „Ich wähle ein möglichst breites Portfolio und Produkte, die wenig Gebühren kosten“, sagt Matthias Weber. Beides zusam-

men erhalte man bei den klassischen Welt-ETFs, also börsenhandelten Indexfonds, die gängige Aktienindizes nachbilden. „Für Privatanleger sind das die besten Standardprodukte, und da muss ich mich dann auch nicht mehr groß drum kümmern“, sagt Weber.

Dass es in einem solchen Portfolio immer mal zu Schwankungen einzelner Aktien komme, sei für Anleger dann sogar beruhigend, so Andreas Hackethal. „Wenn ein Teil rot und ein Teil grün aufleuchtet, beweist das, dass ich breit aufgestellt bin. Und das verringert insgesamt mein Risiko.“

■ Tipp 4: Die Einnahmen im Blick haben

Mit Aktien-ETFs lassen sich gute Renditen erzielen. Aufgrund der Marktmechanismen können Privatanleger hier allerdings persönlich nicht viel beeinflussen, um zu mehr Geld zu kommen. Ganz anders sieht das auf der persönlichen Einnahmeseite aus.

„Wer einen größeren finanziellen Spielraum haben möchte, sollte besser über einen Karriereschritt nachdenken oder vielleicht sein Arbeitspensum von Teilzeit auf Vollzeit erhöhen“, sagt Andreas Hackethal. Mehr Einnahmen könnten dann auch zu mehr finanzieller Gelassenheit beitragen. „Was sich dagegen sicher nicht rechnet, ist, das Arbeitspensum zu reduzieren, um in dieser Zeit mit Aktien zu handeln“, so Hackethal weiter.

■ Tipp 5: Sich auf das Beherrschbare konzentrieren

„Reich wird man nicht durch das, was man verdient, sondern durch das, was man nicht ausgibt“, sagte schon der amerikanische Industrielle Henry Ford und betonte damit die Bedeutung der Sparsamkeit für die eigene finanzielle Lage.

Um herauszufinden, ob man im Rahmen seiner Möglichkeiten genügend spart, empfiehlt Matthias Weber die 50-30-20-Regel: Sie besagt, dass 50 Prozent des Einkommens für un-

bedingt notwendige Dinge wie Miete, Versicherungen und Lebensmittel aufgewendet werden können und 30 Prozent für Sachen wie Freizeitaktivitäten und Dinge, die das Leben einfacher oder lebenswerter machen. Die restlichen 20 Prozent gehören gespart.

„Es lohnt sich, regelmäßig zu schauen, ob diese Sparquote

noch passt“, sagt Matthias Weber. „Falls ich einen Sparplan habe, kann ich auch immer wieder mal prüfen, ob ich die Raten dort vielleicht entsprechend anpassen kann“, sagt Matthias Weber.

Wer seine Einnahmen und Ausgaben sowie die Sparquote im Griff hat, hat eine gute Kontrolle über seine persönlichen

Finanzen – und damit auf die Dinge, die man wirklich selbst beeinflussen kann.

So aufgestellt kann man Hackethal zufolge deutlich gelassener bleiben, wenn es an den Börsen mal unruhiger geht, und lässt sich weniger zu Aktionismus verführen. Das erspart Stress – und führt zu einer

besseren Rendite. tmm



Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner. **HNA**.de

Sonnenschutz ist schon im Frühjahr wichtig

Frühlingssonne kann Haut und Augen schädigen – So schützt man sich effektiv

Wird die Sonne scheinen? Wird es warm genug sein für den ersten Kaffee draußen? Diese Fragen treiben uns in diesen Tagen um, wenn wir die Wetterapp öffnen. Dort ist noch eine weitere Information zu finden, die jetzt interessant für uns ist: der UV-Index.

Viele unterschätzen nämlich die Kraft der Frühjahrs Sonne. „Für den Sonnenschutz zählt nicht, wie warm oder kalt es ist – entscheidend ist die Höhe des UV-Indexes“, so Inge Paulini, Präsidentin des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS).

Der UV-Index verrät uns die Stärke der UV-Strahlung der Sonne – auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem). Die Zahl gibt uns Orientierung, ob und wie wir uns vor der Sonne schützen sollten. Denn: Deren UV-Strahlung sorgt nicht nur für lästige Sonnenbrände, wenn sie auf ungeschützte Haut trifft, sondern zählt auch auf das Hautkrebsrisiko ein.

Ab UV-Index-Werten von 3 raten Experten, Haut und Augen vor der Sonne zu schützen. Solche mittleren Werte können laut BfS in Deutschland bereits im März erreicht werden.

Also Zeit, die Sonnencreme im Badezimmerschrank wieder in die erste Reihe zu stellen: Haut, die nicht von Kleidung bedeckt ist, sollten wir dann nämlich eincremen.

Die Sonnencreme sollte dabei sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung schützen und einen ausreichend hohen Licht-



Frühjahrs Sonne nicht unterschätzen: Auch bei kühlen Temperaturen kann die UV-Strahlung stark sein und Schutz erfordern.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

schutzfaktor mitbringen. Das BfS rät, mindestens LSF 30 zu verwenden. Kinder und alle mit einem hellen Hauttyp brauchen noch intensiveren Schutz

- für sie ist LSF 50 bzw. 50+ ange-

sagt. Auch die Sonnenbrille ist nun draußen am besten wieder mit dabei. Fällt UV-Strahlung ins

Auge, kann es nämlich etwa zu Linsentrübungen oder Netzhautschäden kommen. Wichtig: Nur wenn die Brille die Kennzeichnung UV400 hat,

kann man sich auf ausreichenden Schutz verlassen.

Ab UV-Index-Werten von 3 empfiehlt das BfS zudem, in den Mittagsstunden den Schat-

ten zu suchen und eine Kopfbedeckung zu tragen. Ist die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt, kann sie den Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme besser aufnehmen. Die Dermatologin Marion Moers-Carpi rät daher dazu, erst einmal eine Feuchtigkeitscreme aufzutragen und sie gut einziehen zu lassen. Danach ist die Sonnencreme dran. Gut zu wissen: Entscheidend für den Sonnenschutz ist die erste Creme mit Lichtschutzfaktor, die man aufträgt. Wer also eine Tagescreme mit geringem Lichtschutzfaktor nutzt und darüber eine LSF-50-Sonnencreme schmiert, erhält am Ende nur einen geringen Schutz. Daher rät Moers-Carpi zu Tagescremes ohne Lichtschutzfaktor. Beim Eincremen selbst werden der Hautärztin zufolge Nasenrücken und Ohren gerne mal vergessen. Sie sind sogenannte „Sonnenterassen“, die besonders viel Sonne abbekommen. Also: gründlich vorgehen. Kurz in der Sonne gesessen - direkt danach prangt ein zartes Rot im Gesicht? Die Haut ist im Frühjahr gegenüber der UV-Strahlung der Sonne empfindlicher als im Sommer, weil sie ihr monatelang nur wenig ausgesetzt war. Das hauteigene Schutzschild aus Pigmentzellen – sichtbar als Bräune – ist in dieser Zeit des Jahres dadurch nicht voll ausgebildet, erklärt Marion Moers-Carpi. Noch ein Grund mehr, gerade jetzt auf guten Sonnenschutz zu achten

dpa

MM

MEGA MARKT

HANN. MÜNDEM

SONDERPOSTEN ALLER ART

Göttinger Straße 27 · 34346 Hann. Münden
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr · Sa. 10-16 Uhr

Jubiläumsangebote

Googelt gern unsere Produkte und überzeugt euch selbst. Unsere Preise sind unschlagbar

Gerolsteiner
0,75 l, 6er-Träger

3,00 €
zzgl. Pfand

Powerade
versch. Sorten

2 Stück 1,00 €
zzgl. Pfand

Bettergy Energy
versch. Sorten

3 Dosen 1,00 €
zzgl. Pfand

Sinalco Orange
oder **Cola-Zero**
0,33-l-Dose

6 Dosen 1,00 €
zzgl. Pfand

Nook Beauty Produkte

4,99 €
3 Stück 11,11 €

Sensuals Shower Peeling

1,00 €

Einweggrill

3,33 €

Schwartau Marmelade
versch. Sorten

Discounterpreis **2,89 €**
Unser Preis **1,00 €**

Dr. Oetker Mandeln
gehackt

1,00 €

Dr. Oetker Backmischung
versch. Sorten

1,00 €

Dr. Oetker Pudding
versch. Sorten

2 Stück 1,00 €

Gönggy
Dosen

2 Stück 1,00 €
zzgl. Pfand

Sofi Weichspüler
4 l, versch. Sorten

3,99 €
3 Stück 11,11 €

Weißer Riese Flüssigdünger
Tabs, 80 Stück

11,11 €

Blumen Dünger

1,00 €

Namdong Instantnudeln
versch. Sorten

statt **2,39 €**
0,49 €
3 Stück 1,00 €

Bis zum 15.03. erhaltet ihr 50% Rabatt auf unsere Teppiche.

Wir feiern unser erstes Jubiläum! Wie immer mit unschlagbaren Preisen. AUßERDEM: Bis zum 10.03. steht Tom's Grill auf unserem Parkplatz und bietet leckere Burger und Bratwurst an.