

Green Up 2022

in Kooperation mit



Nachhaltig GRÜN leben



www.hna-greenupwald.de

HNA

Wald

Wie geht es ihm jetzt
und in der Zukunft?

Wohnen

Energiespartipps
für den Winter.

e-Mobilität

Wo lade ich die Batterien
am günstigsten auf?

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

auch in diesem Herbst möchten die HNA und HessenForst Sie wieder zu einem nachhaltigen Lebensstil inspirieren. Dazu erhalten Sie in unserer Beilage „Green Up“ wieder zahlreiche Informationen über Umweltschutz, Nachhaltigkeit - und über den Zustand unserer heimischen Wälder.

Der Wald ist Lebensraum und Kulturlandschaft in einem. Er hält den Kreislauf der Natur in Gang und ist Schiedsrichter in der wechselseitigen Abhängigkeit von Flora und Fauna. Der Wald hat Einfluss auf Wasser, Boden und Luft und ist insofern ein unverzichtbares Reservoir für die elementaren Grundlagen des Lebens. Wir Menschen brauchen den Wald mit all seinen vielfältigen Funktionen, die wir bisher vor allem unter den Begriffen Schutz-, Nutz- und Erholungsfunktionen zusammenfassten. Das Besondere: Alle diese Funktionen erfüllt der Wald auf derselben Fläche.

Wir befinden uns in einer Umgestaltungsphase, in der es unsere Hauptaufgabe ist, den Wald fit für den Klimawandel zu machen. Denn der Wald hat das Potenzial, sich vom Klimaopfer zum Klimaretter zu wandeln. Die „schlaue Biologie“ der Bäume wandelt Sonnenenergie in werthaltiges Holz und speichert damit – den im Übermaß als Kohlendioxid-Verbindung schädlichen – Kohlenstoff. Zusammen mit dem Waldboden und den nachwachsenden Bäumen ist der Wald eine gigantische Kohlenstoffsänke, deren riesige Speicherkapazität permanent zur Verfügung steht und steigerbar ist – zumal wenn wir mit dem geernteten Holz energieintensive Rohstoffe ersetzen und es kaskadenartig nutzen, bis es selbstverständlich eines Tages verrottet oder verbrennt und den Kohlenstoff wieder freisetzt.

Der klug und nachhaltig bewirtschaftete Wald – in dem Platz für junge, nachwachsende Bäume geschaffen und zugleich die resilienzsichernde Biodiversität erhalten wird – ist der beste Klimaschützer. Der bewirtschaftete Wald ist für den Klimaschutz besser als der unbewirtschaftete, wenn wir den gespeicherten Kohlenstoff im Holz möglichst lange anlegen.

Lassen Sie sich von uns informieren und genießen Sie nachhaltige Momente – gern auch im nordhessischen bunten Herbstwald.

Herzliche Grüße

Fabian Reitze
HNA

Verkaufsleiter Nordhessen

Michael Gerst
HessenForst

Landesbetriebsleiter



Fabian Reitze FOTO: ARCHIV



Michael Gerst FOTO: HESSENFORST



Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Burg Plesse** kennen. Erfahrene FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.



Die nächsten Termine:

19. November 2022 um 14 Uhr
03. Dezember 2022 um 14 Uhr



Jetzt informieren und anmelden:

Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de/burg-plesse



Inhalt

Lebensraum Wald in Nordhessen	3
Der Wald als Kraftquelle und Ort der Entspannung	4
Die Zukunft unserer Wälder	6
Rezept: Cervo Tonnato	7
Nachwaschener Komfort Korkdesignböden	8
Dachbegrünung Pflanzen statt Kies	10
e-Mobilität Stromtankstelle für Zuhause	11
Statement „So verstehen wir Nachhaltigkeit“	12
Gut schlafen Kostenlose Schlafberatung	13
Elektrogeräte Reparatur statt Tonne	14
Energiespartipp Wintervorbereitung	15
Gesunde Ernährung Topping für's Butterbrot	16

Impressum

Herausgeber: Verlag Dierichs GmbH & Co KG,
Postfach 10 10 09, 34010 Kassel, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Redaktion: DIGITALE KREATIV AGENTUR,
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Verantwortlich für den Inhalt: Miriam Donnert,
Verlag Dierichs GmbH & Co. KG, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
(zugleich ladungsfähige Anschrift für alle Verantwortlichen)
Titelfoto: sarayut_sy - stock.adobe.com
Herstellung: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co KG,
Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel

Lebensraum Wald in Nordhessen

Welche Baumarten eignen sich für die Wiederbewaldung?

Die Wiederbewaldung war 2021 ein Arbeitsschwerpunkt bei HessenForst.

Mit 2018 begannen drei aufeinanderfolgende Jahre, die durch extreme Trockenheit geprägt waren. Dadurch kam es vielerorts zu Waldschäden und der Borkenkäfer hatte leichtes Spiel. Die ehemals vitalen und das Landschaftsbild prägenden Wälder sind nun größtenteils Freiflächen, auf denen ein klimarobuster, zukunftsfähiger Mischwald entstehen soll. Mit rund 1700 Hektar neuer Kulturen wurde 2021 die Rekordfläche aus dem Vorjahr nochmal übertroffen.

Standortgerecht und klimaangepasst

Bei der Wiederbewaldung steht bei HessenForst die Auswahl von standortgerechten und klimaangepassten Baumarten an erster Stelle. Welche Baumarten das sind, hängt von den standörtlichen Gegebenheiten ab, also wie viel Wasser im Boden vorhanden ist und welche Nährstoffausstattung vorliegt. Insbesondere die Wasserverfügbarkeit in der Vegetationszeit ist für die zukünftige Vitalität der Wälder entscheidend. Über Klimawandelmodelle wird das erwartete Trockenstressrisiko in die Baumartenwahl einbezogen, um heute schon Mischbestände zu entwickeln, die mit dem zukünftigen Klima zurechtkommen.

Natürliche Verjüngung

Dabei wird hier die natürliche Verjüngung des Waldes bevorzugt, auch auf den Freiflächen. Vor allem Birke, Fichte, Kiefer und Lärche verjüngen sich hier oft reichlich. Wenn das aber nicht von selbst passiert oder die natürlich ankomen-



Der Mischwald der Zukunft: Heimische Arten in Kombination mit außereuropäischen Bäumen gestalten den Wald der Zukunft.

FOTO: M. DELPHO

menden Baumarten zukünftig nicht mehr für diesen Standort geeignet sind, wird durch Pflanzung nachgeholfen. Dafür bieten sich insbesondere Baumarten wie Eiche, Tanne und Douglasie an oder auch Edellaubebäume, wie Ahorn und Kirsche, die mit den zukünftigen Klimabedingungen voraussichtlich am besten zurechtkommen. Deshalb nehmen diese Baumarten den größten Anteil der Pflanzungen auf Freiflächen ein.

Die Eiche ist eine lichtbedürftige Baumart, die sich für Freiflächen sehr gut eignet. Auch an das zunehmend trockenere und wärmere Klima ist sie gut angepasst. Aber nicht nur das: Sie ist auch eine Baumart in unseren heimischen Wäldern, die sehr vielen Tier- und Pilzarten ein Zuhause bietet.

Die Buche kommt dagegen weniger gut mit Trockenheit zurecht. Als typische Schattbaumart entwi-

ckelt sie sich am besten unter dem schützenden Schirm älterer Bäume und soll auch weiterhin vor allem bei der Naturverjüngung eine große Rolle spielen. Für die Pflanzung auf der Freifläche ist sie ungeeignet.

Mindestens drei verschiedene Arten

HessenForst verfolgt das Ziel, Mischbestände aus mindestens drei, grundsätzlich aber vier bis fünf Baumarten zu entwickeln. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen. Die Entwicklung eines Mischwaldes braucht Zeit, da die Baumarten sehr unterschiedliche Wachstumsgeschwindigkeiten und Ansprüche an das Licht haben. Unterstützt durch die Waldpflege entsteht so auf lange Sicht ein strukturalter und artenreicher Mischwald.

Dabei werden auch außereuropäische Baumarten, wie die aus Nordamerika

stammende Douglasie, Rot- und Küstentanne bei der Wiederbewaldung einbezogen. HessenForst bringt sie ausschließlich als Beimischung zu heimischen Baumarten ein. Wichtig dabei ist, dass nur wissenschaftlich empfohlene Baumarten und anerkannte Herkünfte verwendet werden.

So wird sichergestellt, dass sie mit Trockenheit zurechtkommen, sich in Mischung mit unseren heimischen Baumarten entwickeln können und keine nachteiligen Auswirkungen auf das Ökosystem Wald haben. In Kooperation mit der Nordwestdeutschen Forstlichen Versuchsanstalt untersucht HessenForst weitere nichtheimische Baumarten. Davon erhoffen sich die Forstfachleute langfristige Ergänzungen für den Baumbestand, um die Wälder noch artenreicher und klimastabiler zu entwickeln.

Kraftquelle Wald

Wir lieben und schätzen den Wald als Ort der Entspannung

Für viele Menschen hat der Wald einen sehr hohen Erholungswert. Doch der Wald hat sich in den letzten Jahren verändert. Die nun notwendigen Maßnahmen zur Wiederbewaldung bieten aber auch Chancen.

Der Begriff „Wald“ wirft in seiner großen Vielfalt Fragen auf. Was, zum Beispiel, sind die Bedürfnisse der Waldbesucher?

Diese sind so vielfältig, wie die Menschen unterschiedlich sind. Es gibt jene, die in der Stille des Waldes die Schönheit der Schöpfung bestaunen, aber auch die Mountainbikerinnen und -biker, die in der Natur die sportliche Herausforderung in einer Extremform suchen oder die Geocacher, die im Wald mit dem Mobiltelefon zur Schnitzeljagd aufbrechen, ebenso wie die Pilzsammelnden und die Tierfotografinnen und Tierfotografen. Alle diese Menschen lieben den Wald jeweils auf ihre Weise und tragen, wir verschweigen es nicht, den Interessenkonflikt mit ihren Vorlieben in den Wald.

Die Wiederbewaldung der Schadflächen wiederum, die nach Hitze, Sturm und Dürre viele Waldbesu-



chende wie frische Narben schmerzen, vollzieht sich still und von den meisten Menschen unbemerkt. Nachwachsende Pflanzen, die unter großen Bäumen standen, schießen empor, wenn sie mit einem Mal im Licht der Sonne stehen, und Samen im Boden bringen neues Leben hervor. Je nach Standort vollzieht sich der Wandel unterschiedlich schnell. Bis sich die Nadelstreu früherer Fichtenbestände zersetzt und neues Leben sichtbar wird, dauert es eine Dekade. In einem früheren Buchenbestand kommt schon nach wenigen Wochen frisches Grün.

Waldbesucher können viel lernen, wenn sie den Aufbruch des Lebens auf den Sukzessionsflächen staunend studieren oder mit Förstern und Waldpflegern der Frage nachgehen, welche Baumarten wo in Zukunft überleben werden. HessenForst lädt regelmäßig zu lehrreichen Waldspaziergängen und zur Teilnahme an Pflanzaktionen ein. Mit dem Pflanzen ist es übrigens nicht getan. Die jungen Bäume brauchen über Jahre und Jahrzehnte intensive Hege und Pflege. Auch diese Geduld ist lehrreich.

nh

Freizeit im Wald: Ob Radfahren, Wandern oder Waldbaden – wir lieben unseren Wald. FO-

TO: PANTHERMEDIA/ ARNE TRAUDTMANN

„HessenForst-Tipp:

„Sprechen Sie uns an! Wir sind dankbar für jeden, der an unserem Dienst an der Natur, am Überleben des Waldes im Klimawandel Anteil nimmt.“
HessenForst

Der Green Up-Wald wächst

2700 Roteichen im Reinhardswald gepflanzt

Green Up, die HNA-Beilage zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz, inspiriert nur zu einem bewussten Lebensstil, sondern schafft auch handfeste Tatsachen: Ein Teil der Anzeigenerlöse wurde für neue Bäume gespendet, die der Landesbetrieb HessenForst im Reinhardswald gepflanzt hat.

Die HNA Green Up-Fläche befindet sich in der Revierförsterei Holzhausen im süd-

lichsten Teil des Forstamtes Reinhardshagen. Sie ist von Kassel aus gut erreichbar. Ausgehend vom Wald- und Wanderparkplatz „Roter Stock“ erreicht man die Green Up-Waldfläche auf dem Paulsweg in Richtung Ahlberg nach rund 1,8 Kilometern.

Die gepflanzten Roteichen haben die ersten Vegetationszeiten auf der Fläche hinter sich gebracht. Sie sind

gut angewachsen und werden von HessenForst gepflegt. HessenForst kalkuliert je Pflanze inklusive Pflege und Schutz in den ersten Lebensjahren mit rund fünf Euro pro Baum. Zu den aufgerundet 2700 Bäumen aus den Green Up-Mitteln pflanzt HessenForst nun weitere Pflanzen. Mithilfe aller Beteiligten füllt sich das zum Schutz gegen Wildverbiss errichtete Gatter.

nh



Der HNA Green Up-Wald wächst nicht nur in die Höhe, sondern auch in die Breite. FOTO: HESSENFORST

Die Rückkehr der Beutegreifer

Wolf und Luchs werden wieder heimisch

Langsam kehren große Beutegreifer wie Luchs und Wolf in unsere Ökosysteme zurück. Die natürliche Verjüngung der Wälder kann davon profitieren.

Bisher sind nur wenige Wölfe und einzelne Luchse in den hessischen Wäldern unterwegs. Während Wölfe es mit Rehen, Rotwild und Wildschweinen aufnehmen, beschränkt sich der Luchs meistens auf Rehe.

Viele Forschende hat die Frage umgetrieben, welchen Einfluss große Beutegreifer wie Wolf und Luchs auf den Bestand ihrer Beutetiere und welchen Einfluss das wiederum auf die Waldverjüngung hat. Es ist jedoch nicht ganz einfach, beide Wirkungsmechanismen zu verknüpfen und die vielschichtige Wechselwirkung zwischen Prädatoren, Beutetieren und Waldverjüngung zu entschlüsseln.

Wölfe und Luchse erbeuten Rehe und Rothirsche, sorgen damit gegebenenfalls lokal für reduzierte Bestände dieser Wildtierarten



Gern gesehen: Diese Luchse leben im Tierpark Sababurg, doch schon bald könnten Luchs und Wolf wieder dauerhaft in unseren Wäldern leben.

FOTO: HNA-ARCHIV

und beeinflussen infolgedessen, wo, wie häufig und wie stark junge Waldbäume verbissen werden.

Diese Wirkung der Großraubtiere auf die Bestandsgröße ihrer Beutetiere und somit auch auf den Lebensraum Wald, ist aber nur einer von zahlreichen Effekten, die Großraubtiere haben können. Die Gegenwart

großer Beutegreifer kann allerdings die räumlich-zeitliche Nutzung des Lebensraums durch Rehe und Rotwild verändern und sich auch auf die Gruppengröße der Beutetiere auswirken. Dadurch kann auch der Äsungsdruck – also die Belastung der Fläche durch den Tierbestand – örtlich ab- oder zunehmen.

Wichtig ist: Je weniger Rehe und Rothirsche in einem Gebiet vorhanden sind, desto geringer fällt in der Regel der Verbiss an der Waldverjüngung aus. Wolf und Luchs sind daher in unseren hessischen Wäldern willkommen – nicht zuletzt, weil sie wichtige Unterstützer für den Mischwald von morgen sind.

nh

Hubertus zu Ehren

In diesem Jahr finden Anfang November wieder Hubertusmessen statt

Die Hubertusmessen im November sind für viele ein Anlass, mit Jägerinnen und Jägern in Kontakt zu sein.

Der Überlieferung nach war Hubertus als junger Edelmann ein zügelloser Jäger, für den die Erlegung des Wildes einfach ein Selbstzweck war. Der Legende nach wurde er durch den Anblick eines Hirsches mit einem Kruzifix zwischen den Geweihstangen bekehrt und so zum gemäßigten, waidmännischen Jäger. Heute ist der heilige Hubertus der Schutzpatron der Jä-



Hubertusmessen: In vielen hessischen Gemeinden werden sie Anfang November gefeiert – wie hier im Jahr 2019 in St. Crucis in Bad Sooden-Allendorf.

FOTO: HNA-ARCHIV/FRANK ZERBST

gerinnen und Jäger und jedes Jahr um den 3. November, dem „Hubertustag“,

werden zahlreiche Hubertusmessen auch in Hessen gefeiert. Manchmal finden

diese Messen auch im Freien in Kooperation mit dem örtlichen Forstamt statt.

Die Jagd spielt dabei eine sehr große Rolle. Denn insbesondere auf den vielen Freiflächen, die seit 2018 entstanden und die jetzt entweder frisch bepflanzt sind oder auf denen die Naturverjüngung wachsen soll, ist ein konsequentes Wildtiermanagement unverzichtbar, um dem jungen Wald einen Start in die Zukunft zu ermöglichen.

nh

» Orte und Termine unter lvj-hessen.de/hubertusmessen-in-hessen.

Hoffnung für den Wald

Hohe Investitionen in die Zukunft der hessischen Wälder

Bundesweit sorgen sich 70 Prozent der Menschen um die Zukunft der Wälder.

Gerade in der Pandemie ist der Wald für viele Menschen ein wichtiger Rückzugs- und Erholungsraum geworden. Mit dem Klimawandel rückt aber auch unsere Abhängigkeit von der Natur wieder verstärkt in unser Bewusstsein. Wobei dem überwiegenden Teil der Bevölkerung klar ist, dass unser Lebensstil für die Waldkrise verantwortlich ist und dass wir alle nachhaltiger leben müssen.

In den nächsten Jahrzehnten ist es für Forstleute die wichtigste Aufgabe, auf den Schadflächen einen zukunftsfähigen Wald zu etablieren. HessenForst pflanzt und pflegt, um einen klimastabilen, artenreichen und naturnahen Mischwald zu entwickeln, der die von der Gesellschaft gefragten Ökosystemleistungen nachhaltig erbringen kann. Insgesamt werden über 20 Baumarten gepflanzt, um den Mischwald für morgen breit aufzustellen.

HessenForst investiert dafür mehr als je zuvor in die Verjüngung und Pflege des Waldes: 2021 fast 18 Millionen Euro allein für die Waldverjüngung. Ergänzend dazu hat Ministerpräsident Volker Bouffier 2019 das Mitmachprojekt „Unser Wald“ ins Leben gerufen,



Spenden werden sinnvoll investiert: In den nächsten Jahrzehnten ist es für Forstleute die wichtigste Aufgabe, auf den Schadflächen einen zukunftsfähigen Wald zu etablieren.

FOTO: U.BRANDES

das auf drei Säulen fußt: Pflanzaktionen, Spenden und Sponsoring. 2021 haben Bevölkerung und Unternehmen den Wald der Zukunft aktiv unterstützt.

Zusammenfassend also ein klares „Ja“ zur Frage, ob es Hoffnung für den Wald gibt: Es gibt erfolgversprechende Konzepte zur Anpassung des hessischen Waldes an den Klimawandel, die Hoffnung machen. Sie werden fortlaufend an den Stand der Wissenschaft angepasst. Der hessische Wald wird uns ganz sicher erhalten bleiben. Allerdings wird das Gesicht des Waldes in Zukunft ein anderes sein. nh

Verwendung der Spendengelder aus „Unser Wald“ bei HessenForst

Die Spendengelder fließen zu 100 Prozent in die Wiederaufforstung mit klimastabilen Baumarten. Neben zweckgebundenen Spenden erhält HessenForst auch solche ohne Zweckbindung, die an ausgewählte Forstämter gehen. 2021 wurden Spendengelder des Vorjahres in Höhe von 181 676,94 Euro zur Wiederaufforstung eingesetzt. Davon gingen rund 37 000 Euro als nicht zweckgebundene Mittel an die Forstämter Wehretal, Nidda, Romrod, Herborn und Dieburg.

2021 sind dank des Engagements von Privatpersonen, Firmen sowie Stiftungen und Vereinen Spenden in Höhe von 181 307,95 Euro eingegangen. Die nicht zweckgebundenen Spenden in Höhe von rund 17 000 Euro pro Forstamt kommen Projekten in den Forstämtern Frankenberg-Vöhl, Hofbieber, Wetzlar und Biedenkopf zugute. nh

Was kann jeder tun?

HessenForst gibt Tipps für nachhaltiges Verhalten

Schritt für Schritt: auch kleine Veränderungen können helfen das Klima zu retten – wenn alle mitmachen. Hier die Tipps von HessenForst:

Über verhältnismäßig kleine Änderungen im eigenen

Konsumverhalten können wir alle zur Verzögerung der Klimakrise – und damit zur Entlastung unserer Wälder – beitragen. Verschiedene CO₂-Rechner (zum Beispiel co2-rechner.de im Internet) geben eindrucksvoll wieder, wie sich kleine Verhaltensänderungen positiv

auswirken können. Darüber hinaus können sich die Bürgerinnen und Bürger aktiv in die Wiederbewaldung einbringen. Die Förster freuen sich über die Unterstützung „direkt am Spaten“ bei den Mitmachpflanzaktionen, die verschiedene Forstämter rund

um den 21. März, dem „Internationalen Tag der Wälder“, anbieten. Dort kann jeder seine Energie sinnstiftend einsetzen, um klimaangepassten Baumarten, wie etwa Eichen und Linden, im Wald der Zukunft einen guten Start in ein langes Leben zu ermöglichen.

Cervo Tonnato

Ein Rezepttipp aus dem HessenForst



Wildes Tonnato: Anstatt mit Kalbfleisch schmeckt die köstliche italienische Vorspeise auch mit Wildfleisch ausgezeichnet.

FOTO: KATRIN V. BODELSCHWINGH

Dieses Rezept ist eine Variante der italienischen Vorspeise Vitello Tonnato. Die Menge reicht für vier Personen als Vorspeise oder für zwei Personen mit mehr Appetit:

Zutaten:

- 1 Kg Keule vom Reh, Rot- oder Damwild; möglichst kompakt
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Stange Sellerie
- 3 Gewürznelken
- 3 Pimentkörner
- 300 ml Weißwein
- 2 TL Salz

Für die Soße

- 1 Dose ökologisch vertretbaren Thunfisch im eigenen Saft oder alternativ Makrelenfilets aus der Dose
- 4 Sardellenfilets
- 2 sehr frische Eigelb
- 1 TL milden Senf
- 200 ml mildes (!) Olivenöl
- Sud
- Saft einer kleinen Zitrone
- Salz, Pfeffer
- einige Kapern mit etwas Einlegesaft, nach Geschmack

Zum Anrichten
 Rucola oder Petersilie
 Kapern
 Baguette

So geht's:

Das Gemüse putzen, in grobe Stücke zerteilen und zusammen mit den Gewürzen und dem Fleisch in einen nicht zu großen Topf geben und so viel kaltes Wasser dazugeben, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Nun das ganze zum Kochen bringen, dann erst den Wein hinzufügen und auf niedriger Stufe eine Stunde (je nach Fleischmenge länger) simmern lassen, bis das Fleisch gar ist. Das Fleisch im Sud abkühlen lassen.

Für die Soße die Eigelbe und den Zitronensaft in ein hohes schlankes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufschlagen. Währenddessen tropfenweise das Öl zufließen lassen, bis eine mayonaiseartige Soße entsteht. Den Thunfisch, die Sardellen und die anderen Zutaten hinzugeben und alles miteinander pürieren. Unbedingt auch einige Kapern mitpürieren.

Von dem abgekühlten

Fleischsud so viel hinzugeben, bis die Soße die Konsistenz flüssiger Schlagsahne hat.

Wenn das Fleisch maximal lauwarm ist, mit einem scharfen Messer oder der Aufschnittschneidemaschine (kein Zacken- oder Wellenschliff!) in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben flach auf einem großen Teller ausbreiten und mit der Soße begießen. Einige Kapern und sehr dünn geschnittene Zitronenscheiben darauf verteilen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank (besser einen halben Tag) ziehen lassen.

Mit Petersilie oder Rucola garnieren und zusammen mit frischem Baguette und einem Glas Weißwein genießen.

Für große Fans dieses Gerichtes empfiehlt es sich, eine größere Fleischmenge zuzubereiten und diese bereits in Scheiben geschnitten im Vakuumbutel einzufrieren. So muss man das nächste Mal nur die Soße zubereiten.

Katrin v. Bodelschwingh

Buchtipp: Wildkräuter

Wildpflanzen sind mit ihren wunderbaren Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen eine echte Bereicherung in der Küche und lassen sich sogar in Städten an vielen Orten ganzjährig finden. Dieses Buch liefert das notwendige Hintergrundwissen und praktische Tipps für einen Einstieg in leicht verständlicher Form. Beschrieben werden beliebte Klassiker wie Bärlauch, Löwenzahn, Sauerampfer, Holunder und Schlehe sowie andere leicht zu findende Pflanzen, Blüten und Früchte. In über 100 Rezepten zeigt die Autorin, wie man damit auch Gäste nachhaltig beeindrucken kann.

„ **Es gibt überall etwas zu finden, du kannst sofort beginnen und es schmeckt köstlich!**

Martina Merz

Die Autorin Martina Merz hat sich ganz und gar der nachhaltigen Ernährung und einem Leben im Einklang mit der Natur verschrieben. Sie empfiehlt Einsteigern, sich erst einmal mit ein paar wenigen Kräutern zu beschäftigen und nach und nach ihr Wissen zu erweitern. Ein praktisches Extra für unterwegs: Alle Pflanzenporträts kann man auch als PDF downloaden und als handliche Bestimmungskarten für die Jackentasche ausdrucken. red



Wildkräuter – Bestimmen, Sammeln, Zubereiten, Becker Joest Volk Verlag, 288 Seiten, 29,95 Euro.

Nachwachsender Komfort

Klimafreundlich, wohngesund, nachhaltig: Korkdesignböden von JOKA punkten mit natürlichen Eigenschaften

Natürlich – natürlicher – Kork. Als reines Naturmaterial gehört Kork zu den nachhaltigsten Rohstoffen der Welt. Für seine Gewinnung wird lediglich die Rinde der Korkeiche abgeschält, die immer wieder nachwächst. Daher leisten Produkte aus biologisch abbaubarer und recycelbarem Kork wie die langlebigen Korkdesignböden von JOKA einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz. Ganz nebenbei bieten die hochwertigen Korkböden aus dem breiten Sortiment des internationalen Markenanbieters W. & L. Jordan GmbH, in Kassel bekannt als Holz Jordan, auch noch eine ideale Basis für individuelles Wohnen und Arbeiten: Für den derzeit modernen skandinavischen Einrichtungsstil zum Beispiel liefert die Kollektion Sentivo die perfekte Grundlage.

Denn die 14 Holz- und zwei Steinoptiken, in denen die JOKA Korkböden Sentivo erhältlich sind, zeigen eindrucksvoll, dass Kork schon längst über sein verstaubtes Image hinausgewachsen ist. Neben den sechs klassischen Korkdekoren stehen die langlebigen Böden unter anderem in modernen Eiche-Optiken als Dielen in verschiedenen Breiten zur Auswahl.

Gütesiegel „Blauer Engel“

Für ihre Herstellung aus der Rinde der Korkeiche, die alle neun Jahre geerntet wird und sich immer wieder erneuert, muss kein Baum gefällt werden. Zudem entzieht die Korkeiche der Atmosphäre fünfmal mehr CO₂ als jeder andere Baum, wodurch die globale Erwärmung deutlich reduziert wird. Gütesiegel wie der „Blaue Engel“, mit dem alle JOKA Korkböden ausgezeichnet sind, bestätigen ihren hohen Standard zum



Klimafreundlich und wohngesund: Korkböden von JOKA – hier: SentivoSoft S962 Oak capital cream – sorgen für ein rundum gutes Wohngefühl. FOTOS: JOKA

Schutz von Umwelt und Gesundheit.

Mit ihren fußwarmen, gelenkschonenden und zugleich rutschhemmenden Oberflächen sorgen die weichen Böden im Wohn- und Objektbereich für Leichtigkeit und laden das ganze Jahr hindurch zum Barfuß-

laufen ein. Und das mit einem rundum guten Gefühl: Die wohngesunden, klimafreundlichen Böden Sentivo von W. & L. Jordan – einem der führenden Anbieter von Bodenbelägen, Türen, Holz, Holzwerkstoffen, Sonnenschutz und Wohnstoffen in Mitteleuropa – garantieren

gute Luftqualität ohne unerwünschte Emissionen.

Dank ihrer natürlichen Beschaffenheit sorgen die Korkfußböden, die auch allergikerfreundlich sind, für eine angenehme Wohnatmosphäre. Abriebfest, wasserabweisend, schalldämmend und noch dazu für eine Fußbodenheizung geeignet, passen sich die pflegeleichten JOKA Böden unterschiedlichen Konzepten der Raumnutzung an. Bei sachgemäßer Pflege ist ihnen eine Lebensdauer von bis zu 20 Jahren im Wohnbereich garantiert.

Die Verlegung ist bei den kompetenten JOKA Fachberatern in besten Händen: Mehr als 50 professionelle Handwerker allein im Raum Kassel helfen auch bei der Auswahl und Bestellung der Produkte, die – nach vorheriger Terminvereinbarung – im JOKA CityStore in Kassel zum Anschauen und Anfasen zur Verfügung stehen.

nh

» joka.de



Klassiker in modernem Gewand: JOKA Korkdesignböden – hier SentivoSoft S943 Oak capital – bieten die perfekte Basis für aktuelle Einrichtungstrends.

JOKA®

Natürlich schöne Räume

JOKA CityStore Kassel
Horst-Dieter-Jordan-Straße 8
34134 Kassel

E-Mail: citystore-ks@joka.de
Telefon: 0561 94177-440

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 9:30 – 18:00 Uhr
Samstag 9:00 – 14:00 Uhr

www.joka.de

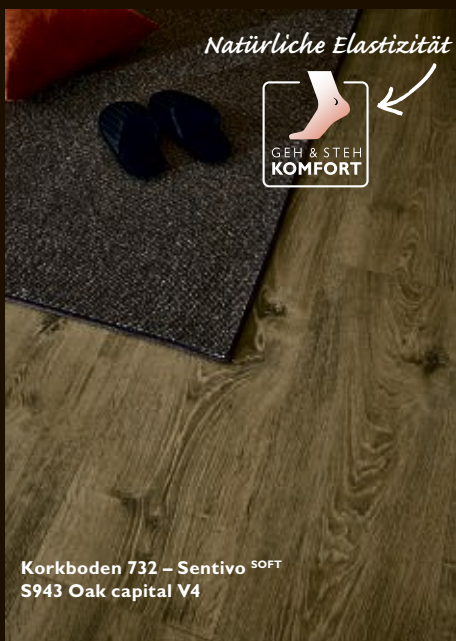


Nachhaltiger Rohstoff Korkeiche

Korkboden 733 – Sentivo PLUS | S833 Oak kolonial cream V4



Korkboden 732 – Sentivo SOFT
S962 Oak capital cream V4



Korkboden 732 – Sentivo SOFT
S943 Oak capital V4

Korkböden neu gedacht

Die Korkdesignböden von JOKA haben längst das verstaubte Image des Korks abgelegt. Überzeugen Sie sich selbst von den nachhaltigen, gelenkschonenden und wohngesunden Dielen in Holz- und Steinoptiken.

Lassen Sie sich im CityStore Kassel beraten. Kontaktieren Sie uns per Telefon, E-Mail oder scannen Sie einfach den QR-Code:



Parkett | Teppich | Designböden | Türen | Wohnstoffe

Pflanzen statt Kies

Flachdach der Garage einfach begrünen

Wer Platz für mehr Grün auf seinem Grundstück sucht, braucht manchmal nur nach oben zu schauen: Auf Flachdächern von Garage oder Carport lassen sich wunderbar Stauden und Sträucher pflanzen.

Begrünte Dächer sind schön anzusehen und gut für die Natur. Flachdächer, etwa auf Garage oder Carport, eignen sich dafür besonders. Zum Bepflanzen sind die Frühlingsmonate genau der richtige Zeitpunkt, erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

Neben ansprechender Optik und ökologischem Wert gibt es weitere Punkte, die für eine Bepflanzung sprechen: Die grünen Dächer fungieren auch als Wasser-



Für die sogenannte extensive Begrünung einer Garage ist in der Regel keine Baugenehmigung nötig. Dennoch sollte das Dach vorher auf Statik und Dichtigkeit geprüft werden.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-TMN

speicher und nehmen Regenwasser auf, das bedeutet eine geringere Belastung für die Kanalisation. Auch schafft Verdunstung durch die Vegetation ein besseres Mikroklima, die

Luft in der unmittelbaren Umgebung wird kühler.

Statik und Dichtigkeit prüfen

Wer in Eigenarbeit seine Garage begrünen will, dem empfehlen die Experten die sogenannte extensive Begrünung. Hierfür wird eine wenige Zentimeter dicke Substratschicht auf dem Flachdach ausgebracht und mit niedrigwüchsigen wetterrobusten Pflanzen bepflanzt. Wichtig ist, das Dach vorher auf Statik und Dichtigkeit zu prüfen. Pro


Quadratmeter fallen dabei in der Regel nur 60 bis 150 kg Gewicht an, welches etwa einer Belastung mit Kies entspricht. Die Materialkosten werden auf 30 bis 60 Euro pro Quadratmeter geschätzt.

Wer eine üppigere Vegetation mit Gehölzen anstrebt, sollte unbedingt einen Profi zurate ziehen. Denn für die sogenannte intensive Dachbegrünung braucht es eine deutlich dickere Schicht Pflanzsubstrat, sowie eine aufwendigere Planung. Die Kosten liegen dadurch um einiges höher, hier zählt das individuelle Angebot des Landschaftsgärtners oder Dachdeckers.

Für die extensive Begrünung einer Garage oder eines Carports ist in der Regel keine Baugenehmigung nötig. Die Verbraucherschützer empfehlen jedoch, sich vorher beim zuständigen Bauamt zu erkundigen, viele Kommunen zahlen Zuschüsse oder übernehmen prozentuale Anteile der Kosten.


In manchen Kommunen sind Dachbegrünungen für Neubauten mittlerweile sogar vorgeschrieben.


tmn



Dachbegrünung

Bärwald & Zinn GmbH Dachdeckermeisterbetrieb



Green up ganz oben!

- Steildach- und Flachdacharbeiten aller Art
- Dachbegrünungen
- Dach-Klempnerarbeiten
- Wohndachfenster-Einbau
- Fassadenbekleidungen
- Schornsteinbekleidungen

- Solar-System-Anlagen
- Wärmedämmungen n. ENEC und KfW
- Balkon- und Terrassen-Nutzbeläge
- Reparaturen
- Dach-Check

Fachbetrieb für Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik

Mönchswiese 24 · 34233 Fulda · Tel. 8161950 · Fax 8161959
E-Mail: info@baerwaldundzinn.de · www.baerwaldundzinn.de

Weniger Müll: Per App über Plastikverpackungen meckern

Weniger Plastikmüll, den wünschen sich viele. Mithilfe einer App können Käufer dem Hersteller eine Nachricht schicken, dass sie bei einem bestimmten Produkt gerne weniger Plastik hätten. In der Umwelt und insbesondere auch im Meer landet viel zu viel Plastikmüll. Eines der besten Mittel dagegen: Plastikmüll, der gar nicht erst entsteht. Deshalb hat der Verein „Küste gegen Plastik“ eine App entwickelt, über die Verbraucher Herstellern und Anbietern klarmachen können, dass sie sich andere Verpackungen wünschen. Die App heißt „ReplacePlastic“ und liegt für Android und iOS vor. Schon beim Einkauf im Laden lassen sich mit der Anwendung auf dem Smartphone Produktverpackungen scannen, die Unmut bei Konsumentinnen und Konsumenten auslösen. Das war es auch schon, denn der Verein leitet das Feedback dann entsprechend weiter. Falls vorhanden, werden dem App-Nutzer oder der App-Nutzerin zusätzlich anders verpackte Alternativen zum jeweiligen Produkt angezeigt.

tmn

Stromtankstelle für Zuhause

Die richtige Wallbox für mein E-Auto

Elektroautos verkaufen sich immer besser. Bei der Entscheidung für ein Modell sollten Kunden über passende Lademöglichkeit nachdenken. Antworten auf die wichtigsten Fragen zu Wallboxen.

Elektroautos fahren lokal emissionsfrei und tanken Strom aus der Steckdose. Nur: Wer den Akku an der Haushaltssteckdose aufrfrischt, muss Geduld mitbringen. Der Ladevorgang dauert oft stundenlang. Eine gute Alternative kann daher eine Wallbox sein.

Welche Vorteile bietet eine Wallbox?

Wallboxen beschleunigen den Ladevorgang enorm. Zum Vergleich: Mit zum Beispiel 2,7 Kilowattstunden (kWh) und abgeregelten 10 Ampere dauert es mehr als zehn Stunden, eine 30-kWh-Batterie zu füllen.

„Sie sind extra für hohen Dauerstrom ausgelegt“, sagt Matthias Vogt vom ADAC-Technikzentrum über Wallboxen. Moderne Anlagen kommunizieren neben dem Fahrzeug auch mit dem Netzbetreiber. So sollen sich Ladelastspitzen vermeiden lassen, wenn eine Überlastung des Stromnetzes droht. Hinzu kommt: Das Laden über eine Wallbox ist laut TÜV sicherer als über die Haushaltssteckdose.

Warum kann das Laden per Haushaltssteckdose gefährlich werden?

Die lange Ladezeit belastet das häusliche Stromnetz dauerhaft. „Es fließt hoher Strom über eine lange Zeit über eine elektrische Anlage, die dafür nicht ausgelegt ist“, erklärt Oliver Fuchs, Inhaber eines E-Mobilitäts-Fachbetriebs in Siegburg bei Bonn. Bei Überlastung könne es zum Kurzschluss oder gar einem Brand kommen.



Zum Tanken in die Garage: Es gibt viele Wallboxen für Privathäuser.

GRAFIK: DPA-INFOGRAFIK

Welche Leistung sollte eine Wallbox besitzen?

Experten raten zu einer 11-kW-Anlage, die die Batterie mit drei Phasen laden kann. „Wallboxen mit 11 Kilowatt Ladeleistung laden die allermeisten Batterien über Nacht vollständig auf“, sagt Fuchs. 3 kW genügen in der Regel, um den täglichen Strombedarf eines E-Autos über Nacht nachzutanken. Kunden können sich zwar auch für 22-kW-Boxen entscheiden, doch die sind teurer und lassen aufgrund der höheren Ladegeschwindigkeit die Batterie schneller verschleifen. Angeboten werden außerdem Wallboxen mit 3,6 kW.

Passt jede Wallbox zu jedem E-Auto?

Im Grunde, ja. Man sollte aber darauf achten, welcher On-Board-Lader im Auto vorhanden ist. „Je nach Fahrzeug lädt die Batterie nur über eine Phase“, sagt Christian Förster, E-Mobilitätsexperte beim TÜV Nord. Das verlängert den Ladevorgang. Modernere E-Autos integrieren daher zwei- oder dreiphasige On-Board-Lader. Unproblematisch sind mittlerweile die Steckertypen: In Europa werden Wallboxen standardmäßig mit einem Typ-2-Stecker bestückt.

Was kostet eine Wallbox?

Rund 400 Euro müssen für einfache Geräte investiert werden, man kann aber

hinzurechnen. Muss ein Hausanschluss neu verlegt werden, können mehrere tausend Euro für die Installation zusammen kommen. Die staatliche Förderung für private Anschlüsse ist Ende 2021 ausgelaufen.

Wo sollte eine Wallbox installiert werden?

Am besten in der Garage oder dem Carport. Wird sie außen angebracht, sollte die Wallbox wind- und wettergeschützt und keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. „Das kann unter Umständen bei großer Hitze die Ladeleistung herabsetzen“, erklärt ADAC-Techniker Vogt. Ebenfalls wichtig: Mit dem Ladekabel der Box sollte man die Ladebuchse am Auto bequem erreichen können.

tmn



Erleben Sie den VW ID. BUZZ Pro¹ ab dem 12.11.2022 live bei uns im Autohaus!

Vollelektrisch, voll vernetzt und vollkommen neu gedacht – Mit dem ID. Buzz macht sich der ikonische Elektro-Bus der Volkswagen ID.-Familie bereit für seine Zukunft in Serie.

¹ID. Buzz Pro: Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 21,7-20,6; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 0. Die Ermittlung der Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte nach WLTP. | Weitere Informationen unter www.dat.de/co2

Autohaus Ostmann



Nutzfahrzeuge

Autohaus Ostmann KG
Ippinghäuser Straße 10, 34466 Wolfhagen
05692 9876-111, www.autohaus-ostmann.de
nutzfahrzeuge@autohaus-ostmann.de

„So verstehen wir Nachhaltigkeit“

Statement von Dipl.Ing. Reiner Maurer

Viele sprechen darüber, wir handeln. Seit über 68 Jahren bieten wir unseren Kunden einen eigenen Kundendienst, der sich nicht nur mit der Lieferung und dem Anschließen von Geräten der Unterhaltungselektronik begnügt.

Wir reparieren und restaurieren Audiogeräte, HiFi und Heimkino Komponenten, Flat TV, soweit es die Industrie zulässt. Bei uns können Sie wählen, ob wir Ihr defektes Gerät nur gangbar machen sollen, ob es in Original-Qualität repariert werden soll, oder ob es mit neuen Technologien zusätzlich verbessert werden soll! - Und somit wieder mit neuen Geräten mithalten kann.

Nicht immer ist es sinnvoll, wegzuerwerfen und Neues zu kaufen. Einiges Altes kann wertvoller sein als Neues.

Wir geben Ihnen die Expertise, ob es sinnvoll ist, Altes zu behalten oder ob es wegen Wandel in der Technik oder zu erwartenden anderen Fehlern keinen Sinn macht, das Gerät zu reparieren. Das unterscheidet uns von normalen Reparaturwerkstätten.

Unser großes jahrzehntelanges Wissen auch speziell im Service, hilft unseren Kunden. Unsere Kunden kommen allein bezüglich ihrer Lieblingsgeräte aus ganz Nordhessen und Südniedersachsen zu uns.

Nachhaltigkeit fängt schon in Beratung und Pro-



Immer einen Schritt voraus: Durch das Radio Maurer Tuning von Lautsprechern, HiFi-Geräten und auch Flat-TV's erreichen wir Klangergebnisse, die denen von drei- bis viermal teureren HiFi-Anlagen entsprechen. Trauen Sie Ihren Ohren und Sie werden begeistert sein (Reiner Maurer).

FOTO: HNA-ARCHIV/ PEER BERGHOLTER

duktauswahl an: Wer das richtige genau für seine Bedürfnisse kauft, hat viel länger etwas davon. Und gute Qualität, auch wenn sie manchmal teurer erscheint, ist langfristig günstiger.

Wenn man bedenkt, dass amerikanische Unternehmen Online-Rücksendungen einfach entsorgen – unvorstellbar, was da an wichtigen Ressourcen verschwendet wird.

Wir verstehen uns seit Anfang an, seit den 60er-Jahren als derjenige, der Trends und Neuheiten der Unter-

haltungselektronik nach Nordhessen bringt. Der erste Stereo-Plattenspieler, Einführung der CD, seit 1978 Heimkino – oder Flat-TV.

Aber durch unser Wissen hinterfragen wir auch Trends und Neuheiten. Vieles war nach Kurzem ein Flop. Leider hat der deutsche Sparwahn im Elektronikbereich dazu geführt, dass Hersteller an einer langen Lebenserwartung der Produkte nicht interessiert sind, für viele asiatische Hersteller sollte man den Fern-

seher wechseln, wie man Hemden wechselt.

In der Zeit der Einführung der Flat-TV's hatten wir ein Schlüsselerlebnis aus Korea. Eines der beiden großen Unternehmen sagte uns, jetzt brauchen sie keinen Service mehr zu haben, wir machen das zentral. Die Folge: lange Wartezeiten, hohe Kosten für Kunden, Kostenvoranschlag bis zu 150 Euro. eigentlich sind es teurere Wegwerfgeräte und aktuell gibt es keine Ersatzteile nach den ersten Jahren. Deswegen verkaufen wir bewusst vorwiegend Fernsehgeräte aus deutscher Produktion. Die gibt es wirklich und ein Hersteller gibt sogar eine Zusage, sieben Jahre Ersatzteile zu bevorraten, somit können TV-Geräte auch wie vor Jahren länger leben.

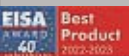
Aber Vorsicht, fast alle alten Markennamen aus Deutschland gibt es wieder, viele dieser sind technologisch auf dem Stand vor 20 Jahren, aber billig.

Wir hinterfragen auch staatliche Vorgaben, die irreführend sein können und geben Rat. Etwa wie energiesparend kann es wirklich sein, versteckte starke Energiefresser zu erkennen, zum Beispiel beim Streamen von Filmen über diverse Anbieter. Unsere Gesellschaft wird leider regelrecht aufgerufen, nicht sichtbare Energie zu verschwenden, so Reiner Maurer. nh

Wir bringen Innovationen und Trends nach Nordhessen

Die Zukunft des kabellosen HiFi

Mit der LS60 Wireless feiert der englische Hersteller KEF 60 Jahre akustische Innovation und ist unsere Vision von High-Fidelity-Sound für die Zukunft. Ein All-in-One-Lautsprechersystem, mit dem Sie von jeder Quelle aus streamen können und an das Sie mit audiophiler Leistung alle Heim-Audiogeräte anschließen können. Mit ikonisch schlankem Design



Paar 6.990,-€

Der ganz kleine Bruder KEF LSX2 – klein und bärenstark

Streamen Sie einfach alles, einschließlich AirPlay 2, Chromecast, Spotify und Tidal oder verbinden Sie die LSX II problemlos mit Ihrem Laptop, Fernseher und vielen anderen Geräten.



Paar 1.478,-€

Neuheit der IFA Berlin! Metz Lunis 42 – Made in Germany!

Premium-OLED Premiumklasse jetzt auch in klein! Sein integrierter Twin-Multi-Tuner empfängt TV-Programme auf allen verfügbaren Empfangswegen. So zeichnet er auch mehrere Programme gleichzeitig auf seinem integrierten Digitalrekorder mit 1-TB-Festplattenkapazität auf. In 42" Ende November lieferbar.



Langlebig, nachhaltig: Diese Geräte sind noch reparierbar!

2.499,-€

Radio Maurer

Auch in 55" und 65" erhältlich

Gesunder und erholsamer Schlaf

Kostenlose Schlafberatung bei der Tischlerei Schellenberger

Wer schlecht schläft und morgens müde aufwacht, weil der Rücken schmerzt, der Nacken verspannt ist und die Arme nachts einschlafen, sollte einen Termin zur Schlafberatung und zum Probeliegen beim Team der Tischlerei Schellenberger in Reinhardshagen vereinbaren.

Vom 5. bis 19. November lädt die Tischlerei zu einer kostenlosen Schlafberatung inklusive Probeliegen in die hauseigene Ausstellung ein. Gemeinsam mit dem Partner Relax bietet die Tischlerei Schellenberger 150 Euro Ersparnis beim Kauf eines Relax 2000 mit Matratze und Auflage.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und Empfindlichkeiten. Körperform, Gewicht sowie eventuelle Krankheiten ent-



Gut und gesund schlafen: Die Tischlerei Schellenberger fertigt eigene Betten mit im Kopfteil eingelassenen und beleuchteten Salzsteinen.

FOTO: TISCHLEREI SCHELLENBERGER

scheiden über die Wahl der idealen Unterlage. Ergonomisch gesehen soll sich das Schlafsystem der Wirbelsäule anpassen und nicht umgekehrt. Die Federkörper des Relax 2000 lassen sich einzeln an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen, um die perfekte Schlafposition zu finden und die Wirbel-

säule optimal zu entlasten. Mit der passenden Matratze ist die Schlafoase perfekt! Aber Ergonomie ist nicht alles: Wichtig ist es auch, mit welchen Materialien man sich – gerade im Schlaf – umgibt. Es gibt Studien, die beweisen, dass man in Naturmaterialien einfach besser schläft, als in synthe-

tischen. Hier bietet das Sortiment von Relax viele, gute Möglichkeiten, auch bei der Auswahl des Bettes.

Als Fachmann für Massivholzbearbeitung im Bereich Treppen- und Möbelbau, stellt die Tischlerei Schellenberger natürlich auch eigene Betten aus unterschiedlichen Hölzern her, zum Beispiel aus Buche, Kiefer, Eiche und natürlich auch Zirbe. Die Oberfläche wird im Schlafbereich gerne geölt, sodass das Holz atmungsaktiv bleibt. Auch arbeitet das Team auf Wunsch in die Kopfteile der Betten Salzsteine, teils beleuchtet, ein.

Wer Interesse hat, sollte bis zum 19. November unter ☎ 0 55 44 / 4 88 einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren und das Relax 2000 testen.

nh

» tischlerei-schellenberger.de

ZIRBEN-AKTIONSWOCHEN 05.11. bis 19.11.2022

RELAX 2000

3D-Spezialfederkörper für perfekte Körperanpassung

Das original **SCHLAFSYSTEM** für Ihren gesunden Schlaf.

98,6 % der Konsumenten bewerten das Relax 2000 positiv.

Natürliche und schadstoffgeprüfte Qualitätsprodukte.

Nachhaltig gewonnene und nachwachsende Rohstoffe.

Verschiedene Ausführungen und in Zirbe oder Buche erhältlich.

RELAX
Ihrer Gesundheit zuliebe!
Natürlich schlafen. Besser leben.



€ 150,00

GUTSCHEIN*

Der gesunde Schlaf mit der Kraft der Zirbe

Kommen Sie bis zum 19.11. zum Probeliegen und Sie sparen € 150,00 beim Neukauf eines Relax 2000 mit Matratze, Auflage & Kissen!

*Aktion gültig bis 19.11.2022 bei Neuaufträgen! Nicht in bar ablösbar und mit anderen Aktionen & Rabatten kombiniert werden. Ein Gutschein/Person.



Mündener Str. 38
34359 Reinhardshagen

Tel. 05544-488
info@tischlerei-schellenberger.de

Mo - Fr 8-12 Uhr & 13-16:30 Uhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin

tischlerei-schellenberger.de

Reparatur statt Tonne

So lassen sich Elektrogeräte lange nutzen

Bequem, aber nicht gut für die Umwelt: Neue Geräte kaufen, sobald die alten den Geist aufgeben. Es geht nachhaltiger – und oft günstiger.

Der Haartrockner läuft heiß, der Staubsauger lässt die Krümel liegen, der Fernseher zeigt kein Bild mehr: alles ärgerlich. Aber nicht immer ein guter Grund, das defekte Elektro- oder Elektronikgerät sofort zu entsorgen und ein neues anzuschaffen.

Vielleicht ist auch eine Reparatur möglich. Und die lohnt sich aus Umweltsicht so gut wie immer – statt eines Neukaufs. Darauf weist das Umweltbundesamt hin. Denn bei der Herstellung von Elektro- und Elektronikgeräten wird nicht nur Ener-



Es muss nicht immer ein neues Gerät sein: Oft lassen sich defekte Elektrogeräte auch reparieren. Wer dabei kostengünstige Unterstützung braucht, findet die oft im Netz oder bei Repair-Initiativen. FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-TMN

gie verbraucht, sondern auch natürliche Ressourcen – die selbst bei sachgerechter Entsorgung nicht vollständig zurückgewonnen werden können.

Die gute Nachricht: Wer sein defektes Gerät reparieren lassen möchte, muss nicht immer mit hohen Kos-

ten rechnen. Kleinere Bagatellreparaturen können etwa mithilfe der Bedienungsanleitung selbst durchgeführt werden. Wer ungeübt ist, kann sich dem Umweltbundesamt zufolge auch auf Onlineportalen wie Kaputt.de oder iFixit umsehen. Hier gibt es kostenlose Anleitungen und Reparaturvideos.

Bei größeren Reparaturen rät die Umweltbehörde mehrere Kostenvorschläge einzuholen und unabhängige Reparaturbetriebe in Betracht zu ziehen. Diese seien mitunter günstiger als die Werkskundendienste der Hersteller – haften aber gemäß Werkvertragsrecht ebenso für eine mangelfreie Reparatur.

Für ehrenamtlich geführte Repair-Cafés gilt dies übrigens nicht. Die Reparaturinitiativen, bei denen gemeinsam mit Fachleuten gewerkelt wird, können aber bei leichteren Reparaturen eine kostengünstige Alternative zur Profireparatur sein.

Aber Vorsicht: Solange Gewährleistungs- oder Garantieansprüche bestehen, sollte besser nicht in Eigenregie repariert werden. Sonst können die entsprechenden Ansprüche verloren gehen. Besser: Mit dem Hersteller oder Händler klären, ob es sich um einen Garantiefall handelt, bevor der Schraubendreher in die Hand genommen wird.

Dabei gilt generell: Die Gewährleistungsdauer bei

neu gekauften Waren beträgt zwei Jahre. Bei der Garantie gibt es keine einheitlichen Vorgaben. Sie ist eine freiwillige Leistung zum Beispiel des Herstellers.

Auch Gewährleistungsrechte lassen sich übrigens besonders umweltfreundlich nutzen. Denn hier kann gewählt werden, ob das Produkt lieber repariert oder durch ein neues ersetzt werden soll. Klar: Auch hier ist eine Reparatur die umweltfreundlichere Alternative. In beiden Fällen trägt der Verkäufer übrigens die Kosten für den Transport, die Arbeitsleistung und verwendete Materialien.

Auf Reparierbarkeit achten

Sollte weder eine Reparatur möglich sein noch ein neues Gerät geliefert werden, können Verbraucher entweder vom Kaufvertrag zurücktreten oder eine Kaufpreisminderung wählen. Kann man sich mit einem kleineren Mangel arrangieren, ist es laut Umweltbundesamt ökologisch sinnvoll, das Produkt zu behalten und den Preis zu mindern.

Schon beim Kauf sollte übrigens darauf geachtet werden, dass sich Geräte im Zweifel gut reparieren lassen. Das Umweltbundesamt rät, den Händler oder Hersteller vor dem Kauf etwa zu fragen, wie lange Ersatzteile verfügbar sind, welche Reparatur- und Wartungsangebote es gibt und welche Reparaturen auch selbst umgesetzt werden können.

Außerdem: Sich selbst fragen, ob die Neuanschaffung wirklich sein muss. Viele Elektro- und Elektronikgeräte, wie Bohrmaschinen kommen im Haushalt nur selten zum Einsatz. Eine umweltfreundliche Alternative zum Kauf können dann Leihgeräte sein, etwa aus dem Baumarkt oder von Nachbarschaftsinitiativen.

tmn



**PARISER
MÜHLE
EBRECHT**

GETREIDEPRODUKTE

Qualität aus der Mühle Ihrer Nachbarschaft

AHNA-
PERLE

und vieles mehr ...

Buchweizen – Dinkel
Gerste – Hafer – Mais
Roggen – Soja- und Weizenmehl
Auch als Biomehle,
Körner und Schrot
und Biokörner

Pariser Mühle – Mühlenladen
Öffnungszeiten:
Mo.–Do. 10–13 Uhr und 14.30–17 Uhr
Fr. 10–17 Uhr, Sa. 9–13 Uhr



Auch für
Allergiker

Ahnabreite 49, 34127 Kassel, Tel. 0561 83279
www.pariser-muehle.de

Winter-Vorbereitung

Energiespartipp: Fenster und Türen abdichten

Wer Energiesparen möchte, geht am besten mit allen Sinnen durch das ganze Haus. Zieht es irgendwo? Dann sollten Sie vor Beginn der nächsten Heizperiode Hand anlegen – und einen „Kältefeind“ einbauen.

Durch undichte Türen und Fenster verlieren wir wertvolle Heizenergie im Winter. Wer in der nächsten Heizperiode sparen will, sollte solche Schwachstellen jetzt suchen. Dafür gibt es einen Trick.

Klemmen Sie ein Blatt Papier zwischen Fensterrahmen und Fensterflügel ein, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Nun das Fenster schließen und versuchen,



So findet man heraus, ob ein Fenster dicht ist: Ein eingeklemmtes Blatt Papier sollte festsitzen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

das Blatt herauszuziehen. Geht das nicht, ist Ihr Fenster an der Stelle dicht. Man sollte den Test aber an mehreren Stellen eines Fensters wiederholen. Gleiches gilt für Türen.

Sitzt das Blatt lose, hat man mehrere Möglichkeiten: Meistens reicht es der Verbraucherzentrale zufolge bei Fenstern schon aus, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren. Das ist günstig bis kostenlos zu machen. Gegebenenfalls muss auch die Scheibe getauscht werden.

Bei Wohnungs- oder Haustüren mit offenem Türschlitz kann oftmals nachträglich eine Dichtung eingebaut werden. Diesen findet man im Handel auch unter dem Namen „Kältefeind“.

tmn

Anzeige

Vielfach für den Umweltschutz im Einsatz

Forst- und Umweltdienst Schwalm-Eder gGmbH

Bienen, Hummeln und Co. finden immer weniger Lebens- und Rückzugsräume in den „Steingärten“ der Siedlungsbereiche und in der freien Landschaft. Dem Forst- und Umweltdienst ist es ein Anliegen, der Natur mehr Freiräume zu bieten. Es werden erfolgreich Blühflächen und Blühstreifen angelegt, um dringend notwendige Rückzugsräume für Insekten zu schaffen.

Die geschickte Auswahl ein- und mehrjähriger Blühmischungen mit bis zu 40 verschiedenen Pflanzenarten bietet einerseits eine beeindruckende Farbenpracht von Juni bis Oktober und den Insekten andererseits ein abwechslungsreiches Angebot von Pollen und Nektar.

Für private und öffentliche Auftraggeber führt das kompetente Team des Forst- und Umweltdienstes Arbeiten in Gärten, an Naturdenkmälern und in Naturschutzgebieten durch.



Blütenmeer statt langweiliger Rasen: Das Team vom Forst und Umweltdienst weiß, wie das geht.

FOTO: HNA-ARCHIV

Daneben pflegt der Forst- und Umweltdienst Schwalm-Eder die Streuobstwiesen im Naturschutzgebiet Borkener See und verarbeitet das anfallende Streuobst zu hochwertigen, regionalen Produkten der Marke Goldammer. Mit

dem Kauf dieser Goldammer-Produkte unterstützen Verbraucher nicht nur die gemeinnützige GmbH, sondern auch die Natur und können sich einen Teil dieser wichtigen Arbeit auf dem Gaumen zergehen lassen.

nh

Kontakt:

Forst- und Umweltdienst Schwalm-Eder gGmbH Borken,
☎ 0 56 82 / 73 01 73, » forst-umwelt.de

Jetzt Heizkörper entlüften

Wenn der Heizkörper trotz aufgedrehtem Thermostatventil vor allem im oberen Bereich nicht richtig warm wird oder wenn das Wasser darin gluckerende Geräusche von sich gibt: Dann befindet sich Luft in den Leitungen, die man ablassen muss.

Mit einem Vierkantschlüssel das Ventil an der Seite des Heizkörpers leicht aufdrehen und so lange offen lassen, bis die Luft entwichen ist und nur noch Wasser nachkommt. Das Ventil aber nicht ganz herausdrehen. Das Wasser fängt man mit einer Schüssel auf.

Kommt viel davon heraus, bevor man das Ventil schnell wieder verschließen kann, muss man das Heizungswasser wieder auffüllen. Sonst reicht der Betriebsdruck nicht aus, um alle Heizkörper mit heißem Wasser zu versorgen. Erkennbar ist ein Druckabfall übrigens am Manometer an der Anlage im Keller. Außerdem sollte man – falls möglich – vor dem Entlüften die Umwälzpumpe der Heizung ausschalten.

tmn

Topping für's Butterbrot

Sprossen ziehen, aber sicher

Nicht jeder hat einen Garten oder Balkon, um selbst etwas anzupflanzen. Sprossen jedoch lassen sich selbst in der kleinsten Küche großziehen – wenn man ein Sprossenglas hat. Ob Radieschen, Alfalfa oder Mungbohne: Auf dem Salat oder Sandwich sehen Sprossen nicht nur hübsch aus, sondern liefern auch viele Vitamine bei wenigen Kalorien. Darauf weist das niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) hin. Auch Mineralien und Spurenelemente stecken drin, zum Beispiel Calcium, Magnesium und Eisen.

Allerdings kann es passieren, dass man sich mit den Keimlingen auch unerwünschte Keime auf den Teller holt. Steril ist so ein Samenkorn, aus dem eine



Ist es warm und feucht, keimen Samen gerne. Aber auch Bakterien vermehren sich in diesem Milieu fleißig.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-TMN

Sprosse entsteht, nämlich nicht. Da es ein landwirtschaftliches Produkt ist, besitzt es eine natürliche Keimflora. Zwar werden die Samen nach der Ernte gewaschen. Dennoch haben Untersuchungen gezeigt, dass die Sprossensamen teilweise mit Mikroorganismen belastet sind. Das können zum

Beispiel Bakterien sein, die Durchfall verursachen.

Auch wenn die unter den gesetzlich festgeschriebenen Grenzwerten bleiben: Bakterien fühlen sich im Sprossenglas oft so wohl, dass sie sich fleißig vermehren. „Das ist ein regelrechtes Biotop. Schließlich ist es dort warm und feucht“, sagt LA-

VES-Sprecherin Hiltrud Schrandt. Für den sicheren Sprossen-Genuss sollte man daher ausschließlich Samen keimen lassen, die auch dafür gedacht sind, rät Schrandt. Das Tütchen mit den Radieschen-Samen fürs Gemüsebeet gehört also nicht ins Sprossenglas.

Stichwort Sprossenglas: Wer das vorab heiß ausspült, verhindert, dass weitere Keime entstehen. „Wässern sollte man die Sprossen mit frischem Trinkwasser“, rät Schrandt. Und: Bevor man die Sprossen verzehrt, sollte man sie gründlich abspülen. Wer sichergehen will, blanchiert sie kurz, um Keime abzutöten. Für Kinder, Schwangere und Menschen mit Immunschwäche ist dieser Schritt sogar ein Muss: Sie sollten besser keine rohen Sprossen essen. tmn

Mit der Naturtante zum nachhaltigen Badezimmer

Ein kleines Naturkosmetik Start-Up am Puls der Zeit

Der Begriff „Zero Waste“ also „Null Müll“ ist in Deutschland noch relativ neu. Es geht dabei um Müllvermeidung wo es auch immer möglich ist. Die immer weiter zunehmende Plastikflut, verursacht mittlerweile immense Umweltschäden. Doch es findet bei vielen mittlerweile ein Umdenken statt. Unverpackt einkaufen ist wieder in „Mode“ gekommen. So wie wir früher in den Tante Emma Läden zum Beispiel unsere Lebensmittel in mitgebrachte Gläser gefüllt bekommen haben, so können wir immer mehr Produkte unverpackt einkaufen. Auch mehr und mehr Supermärkte haben „unverpackt“ wieder für sich entdeckt. Was in der Küche sehr gut funktioniert, kann doch auch im Bad nicht so schwer sein, denkt man sich.

Der naheliegendste und einfachste Weg in der Praxis ist in der Kosmetik und Hautpflege für mehr Umweltbewusstsein und deutlich weniger Müll im großen Stil zu sorgen.

Gedanken um ein nachhaltiges Badezimmer mit möglichst Zero Waste und mit recycelbaren Verpackungen hat sich die kleine Schauenburger Naturkosmetik Manufaktur „Die Naturtante Naturkosmetik“ schon bei Ihrer Gründung im Jahr 2020 gemacht. Das Unternehmen achtet seit Anfang an bei seinen Verpackungen darauf, dass sie gut recycelbar sind. Es werden zum Beispiel Aluminiumdosen für Lippenbalsam, Gesichtscreme, etc. genutzt. In kleinen Pappschachteln sind etwa die Seifen verpackt.

Aber auch über die Form der Kosmetik hat sich die kleine Manufaktur Gedanken gemacht. Sie bieten zum Beispiel Shampoos und Bodylotions ausschließlich in fester Form an, die auch in besagten Pappschachteln ohne Einsatz von überflüssigen Plastikflaschen auskommt.

Die Seifen, Shampoos und Bodylotions gibt es mittlerweile in einigen Unverpacktläden ohne Verpackung und sogar der Badeschaum in Pulverform kann dort lose abgefüllt werden.

Auch den CO²-Fußabdruck so klein wie möglich zu halten ist für Die Naturtante Naturkosmetik ein großes Thema. So bezieht die Manufaktur ihre Rohstoffe so regional wie möglich. Honig und Bienenwachs stammen vom regionalen Imker ein paar Ortschaften weiter und Kaffee, der in einigen Produkten zum Einsatz kommt, von einer kleinen Rösterei um die Ecke.

Seit Anfang an setzt das kleine Start-Up neben dem eigenen Onlineshop naturkosmetik-naturtante.de/shop auch auf die Zusammenarbeit mit dem regionalen Einzelhandel im Raum Kassel.

