

# BÜRGERZEITUNG

Wochenblatt  
mit amtlichen Bekanntmachungen  
der Gemeinde

## MALS FELD

*Hier steckt unsere Heimat drin!*

Jahrgang 33

Donnerstag, den 4. März 1999

Nummer 9

Gegen viele Alltagsbeschwerden ist ein Kraut gewachsen

## Heilkräuter und Hausmittel

Fortsetzung

### *Erbrechen*

Erbrechen kann vielfältige Ursachen haben. Beispielsweise unverträgliche Speisen, zuviel Alkohol, Nikotin oder reichhaltiges Essen. Bei verdorbenem Magen reicht es normalerweise aus, einen Fastentag einzulegen oder nur leichte Speisen zu essen. Diese können beispielsweise aus Zwieback, Reis oder Haferschleim bestehen.

Bei Erbrechen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Deshalb muß viel getrunken werden. Geeignet sind Kamillen- oder Pfefferminztee mit einigen Tropfen Baldrian, die eine beruhigende Wirkung auf den Magen haben. Der Tee sollte aber ungesüßt getrunken werden.

Auch Mineralwasser ohne Kohlensäure ist geeignet. Bei Fieber oder Schmerzen muß ein Arzt befragt werden. Besondere Gefahr besteht, wenn der erbrochene Mageninhalt wie Kaffeesatz aussieht. Dabei kann es sich um Magenblutungen handeln, die sofort in ärztliche Behandlung gehören.

### *Kopfschmerzen*

Die Ursachen für Kopfschmerzen sind vielfältig. Zum einen können Streß oder Überlastung Kopfschmerzen auslösen, zum anderen aber auch Infektionen oder Krankheiten im Bereich der Ohren. Auch nach übermäßigem Alkohol- oder Nikotingenuß können Kopfschmerzen auftreten. Bei krankheitsbedingten Kopfschmerzen sind Hausmittel als Begleittherapie sehr hilfreich. Dies sollte aber vorher mit dem Arzt abgesprochen werden.

Gegen Spannungskopfschmerzen helfen kalte oder feuchtheiße Kompressen auf Stirn oder Nacken. Auch kalte Arm- oder Fußbäder lindern den Schmerz. Als Heilkräuter eignen sich insbesondere Eukalyptus- oder Pfefferminzöle, die auf Stirn, Schläfen und Nacken eingerieben werden. Melissentee beruhigt und wirkt krampflösend.

### *Halsschmerzen*

Halsschmerzen treten meistens in Verbindung mit einer Erkältung auf. Um den Hals zu schonen, ist es besser, während der Erkrankung auf eiskalte Getränke und scharfe Speisen zu verzichten. Gleichmäßige Wärme tut dem Hals jetzt gut. Außerdem hilft gegen Hals- und Rachenentzündungen Salbei-, Kamille-, Thymian- und Blutwurztee. Sollte sich die Halsentzündung zu einer eitrigen Gaumenmandelentzündung (Angina), mit hohem Fieber und starken Schluckbeschwerden ausweiten, muß der Arzt die Entzündung in vielen Fällen mit Antibiotika behandeln.

Auch eine Heiserkeit, die länger als drei Tage anhält, gehört in ärztliche Behandlung.

### *Husten*

Husten tritt meist in Verbindung mit einer Erkältung auf. Starker Husten, der länger als eine Woche anhält, gehört immer in ärztliche Hand. Gegen Husten gibt es mehrere Heilkräuter. Beispielsweise Thymian, Eibisch oder Sonnentau. Diese Heilkräuter gibt es auch in Form von Halstabletten, in fertigen Hustensäften oder Hustentees. Auch ätherische Öle zum Einreiben, Inhalieren oder als Badezusatz lindern den Husten. Geeignet ist auch eine Milch-Fenchel-Honig-Mischung. Die Milch wird mit dem Fenchel aufgekocht. Nach Abkühlung werden zwei Löffel Honig in der Milch erhitzt, aber nicht gekocht.

### *Erkältung*

Bei Erkältungen muß zwischen zwei Arten unterschieden werden. Zum einen gibt es den gripalen Infekt, der eher harmlos ist, und zum anderen die nicht selten tödliche Virusgrippe (Influenza). Die Symptome bei einer Virusgrippe sind generell stärker als bei einem gripalen Infekt. Ältere und chronisch Kranke sollten sich jährlich gegen Grippe impfen lassen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Impfung. Eine Virusgrippe gehört immer in ärztliche Behandlung und sollte auf keinen Fall selbst behandelt werden. Bei Fieber verliert der Körper durch vermehrtes Schwitzen Flüssigkeit. Wer erkältet ist, sollte deshalb viel trinken. Um das Husten zu erleichtern, läßt sich die Schleimproduktion in den Lungen anregen. Hierzu eignet sich Holunderblütentee, Lindenblütentee wirkt schweißtreibend. Damit die Schleimhäute nicht austrocknen, helfen Gesichtsdampfbäder mit Kamilleblüten, Pfefferminzblättern oder Anisfrüchten. Wichtig bei einer Erkältung ist auch, daß der Körper und insbesondere die Füße warmgehalten werden. Sonst kühlen die Schleimhäute der oberen Atemwege zu sehr ab. Das kann zur Folge haben, daß sie schlechter durchblutet und die Abwehr gegen Schnupfenviren wieder aktiviert wird.

### *Fieber*

Fieber wird in den meisten Fällen durch eine Infektion mit Bakterien oder Viren ausgelöst. Die Normaltemperatur eines Menschen beträgt bis 37,0° C. Hält das Fieber aber über drei Tage an und treten Begleiterscheinungen, wie starke Kopfschmerzen oder eine sehr starke Erschöpfung auf, ist ein Besuch beim Arzt unvermeidlich. Leichtes Fieber sollte nicht gleich mit Zäpfchen oder Tabletten behandelt werden. Kalte Wadenwickel, die zwei- bis dreimal alle fünf bis zehn Minuten erneuert werden sollten, können das Fieber senken. Da der Körper durch das Fieber viel schwitzt, sollte für ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von heißem Tee gesorgt werden. Hagebuttentee eignet sich sehr gut, da er einen hohen Vitamin-C-Anteil besitzt. Falls nach einer Auslandsreise Fieber auftritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

## Wichtige Rufnummern und Öffnungszeiten

<b>Gemeindeverwaltung</b> .....	05661/500270
<b>Sprechstunden der Gemeindeverwaltung</b>	
Montag bis Freitag .....	8.00 bis 12.00 Uhr
für Berufstätige Mittwoch .....	13.00 bis 18.00 Uhr
<b>Sprechstunden im OT Dagobertshausen</b>	
Jeden Samstag von .....	11.00 bis 12.00 Uhr
hält der Ortsvorsteher Lothar Kothe in seiner Wohnung Sprechstunden ab.	
<b>Sprechstunden im OT Elfershausen</b>	
Jeden Dienstag von .....	19.00 bis 20.00 Uhr
hält der Ortsvorsteher Karl Harbusch in seiner Wohnung, Am Sportplatz 6, Sprechstunden ab.	
<b>Sprechstunden im OT Ostheim</b>	
Jeden Freitag von .....	19.00 bis 20.00 Uhr
hält der Ortsvorsteher Reiner Lampe in seiner Wohnung Sprechstunden ab.	
<b>Sprechstunden im OT Mosheim</b>	
nach telefonischer Vereinbarung - hält der Ortsvorsteher Rolf Bücken in seiner Wohnung Sprechstunden ab.	
Tel.: 05662/1331	
<b>Sprechstunden im OT Beiseförth</b>	
Jeden Samstag von .....	9.00 bis 9.30 Uhr
hält der Ortsvorsteher Ludger Pannbäcker, Mühlenstr. 24, Tel.: 05664/1893, Sprechstunden im Kornbäckermuseum ab.	
<b>Sprechstunden im OT Sipperhausen</b>	
Montag-Donnerstag von .....	19.30 - 20.30 Uhr
nach telefonischer Vereinbarung hält der Ortsvorsteher Harald Ziebarth in seiner Wohnung Sprechstunden ab. Tel. 05685/646	
<b>Sprechstunden im OT Malsfeld</b>	
Jeden Freitag von .....	18.00 - 18.30 Uhr
hält die Ortsvorsteherin Erdmute Schirmer in ihrer Wohnung Sprechstunden ab.	
<b>Sprechstunden des Ortsgerichtsvorstehers</b>	
Ortsgerichtsvorsteher Karl Harbusch hält jeden Freitag in der Zeit von 10.00-11.00 Uhr in den Räumen des Rathauses in Malsfeld, Lindenstr. 1, Sprechstunden ab. Zusätzliche Termine werden nach Vereinbarung vergeben. Tel. privat: 05661/4794, dienstl. 05661/708143	
Anschrift: Am Sportplatz 6, Malsfeld-Elfershausen	
<b>Dienststunden der Gemeindekasse</b>	
Montag bis Freitag von .....	8.00 bis 12.00 Uhr
<b>Gemeindebücherei</b>	
Buchausgabe donnerstags von .....	17.00 bis 19.00 Uhr
<b>NOTRUF</b>	
<b>Polizei</b> .....	110
<b>Feuer, Unfall, Notfall</b> .....	112
<b>Krankentransport</b> .....	05681/19222
<b>ZENTRALE LEITSTELLE</b>	
Alarm- u. Einsatzzentrale .....	05681/19222
Krankenhaus Melsungen .....	05661/770
Polizei Melsungen .....	05661/70890
Überfall, Verkehrsunfall .....	112
Ärztlicher Notfalldienst der Landesärztekammer .....	05681/19222
Tierärzte, OT Binsförth	
B. u. R. Kortheus .....	05664/6611 o. 05661/50506
Brandschutz, Rettungsdienst .....	112
<b>Störungsdienste:</b>	
Gas .....	1655 od. 0551/9091
Wasser .....	0171/9759546
Kläranlage .....	05661/2729
Strom .....	05681/985400
<b>Sozialpsychiatrischer Dienst am Gesundheitsamt des Schwalm-Eder-Kreises, Freiheiter Str. 29, 34576 Homberg/Efze</b> .....	05681/775-469
Am Wochenende: .....	0172/5615176
<b>Kasseler Hilfe, Opfer- und Zeugenhilfe e.V.</b>	
Wilhelmshöher Allee 101, 34121 Kassel .....	0561/282070
Kostenlose und auf Wunsch anonyme Beratung und Hilfe für Menschen, die von einer Straftat oder durch seelische und körperliche Gewalt als Opfer, Zeuge oder Angehöriger betroffen sind.	
<b>Sprechzeiten:</b>	
Montag-Freitag .....	9.00 - 12.30 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag .....	13.30 - 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung	
<b>Weißer Ring</b> .....	01803/343434
Kriminalitätsoffer finden Hilfe	
<b>Psychosoziales Zentrum Schwalm-Eder-Nord</b>	
<b>Kontakt- und Beratungsstelle, Burgstr. 21, 34212 Melsungen, Tel. 05661/2626</b>	
<b>Sprechzeiten:</b>	
Mo. und Mi. ....	9.00-10.00 Uhr
Di. und Fr. ....	11.00-12.00 Uhr
Teestube Mi. ....	15.00-18.00 Uhr
Wochenendcafé, jeden 1. Samstag .....	14.00-17.00 Uhr

<b>Fritzlar: Hardehäuser Hof, Raum 4: jeden 1. und 3. Dienstag</b>	
Sprechzeit: .....	15.00-16.00 Uhr
Cafétreff: .....	16.00-18.00 Uhr
<b>Alarmplan Feuerwehr</b>	
Ortsbrandmeister: Willi Scholl,	
Malsfeld - OT Elfershausen, Hauptstr. 49 .....	05661/50126
Stellvertreter: Günter Röse,	
Malsfeld - OT Ostheim, Steingasse 6 .....	05661/6895
<b>Malsfeld</b>	
Wehrf. Armin Egerer, Malsfeld, Birkenweg 2 .....	05661/8792
Stellv. Friedel Paul, Kirchstr. 24 .....	05661/51048
<b>Beiseförth</b>	
Wehrf. Oskar Hofmann, Am Stück 9 .....	05664/8202
Stellv. Oliver Garde, Brunnenstr. 17 .....	05664/7092
<b>Dagobertshausen</b>	
Wehrf. Waldemar Ellenberger, Malsfelder Str. 11 .....	05661/6824
Stellv. Joachim Oesterling, Ostheimer Str. 6 .....	05661/2793
<b>Ostheim</b>	
Wehrf. Günter Röse, Steingasse 6 .....	05661/6895
Stellv. Oliver Witzel, Steingasse 16 .....	05661/1467
<b>Mosheim</b>	
Wehrf. Fritz Botte, Am Berg 16 .....	05662/1284
Stellv. Werner Marx, Falkenberger Weg 6 .....	05662/3475
<b>Elfershausen</b>	
Wehrf. Willi Scholl, Hauptstr. 49 .....	05661/50126
Stellv. Bernd Otto, Hauptstr. 42 .....	05661/51314
<b>Sipperhausen</b>	
Wehrf. Uwe Globes, Dickersh. Str. 4 .....	05685/327
Stellv. Christian Hocke, Dickersh. Str. 3 .....	05685/316
<b>Gemeindekrankenschwester Susanne Bruelheide</b>	
Büro: Am Knick 2, 34323 Malsfeld .....	Tel.: 05661/6660
<b>Zuständigkeit Erdgas innerhalb der Gemeinde Malsfeld</b>	
egm-Betriebsstelle Melsungen,	
Kasseler Str. 74, Melsungen .....	Tel. 05661/7079-0
<b>Postamt Malsfeld Schalterstunden</b>	
Montag - Freitag ..9.30 bis 11.00 Uhr und von 15.15 bis 16.45 Uhr	
außer Mittwoch nachmittags geschlossen	
Samstag .....	9.30 - 11.00 Uhr
<b>Postamt Beiseförth</b>	
Montag - Freitag von .....	15.00 bis 16.45 Uhr
Samstag von .....	10.15 bis 12.00 Uhr
Kastenleerung sonntags nur an der Poststelle.	
<b>Finanzamt Melsungen</b> .....	05661/7060
Sprechzeit: Montag - Mittwoch - Freitag .....	8.00 - 12.00 Uhr
oder nach Vereinbarung	
<b>Frauenhaus Notruf Tag und Nacht:</b> .....	05681/6170
Frauenhaus Beratungsstelle, Holzhäuser Str. 7 in Homberg/Efze:	
jeden Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr	
oder nach Vereinbarung .....	05681/930447
<b>TÜH Melsungen</b>	
Fahrzeugprüfung .....	05661/920344
Öffnungszeiten: Mo. - Do. .7.30 - 12.30 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr	
Fr. ....	7.30 - 14.00 Uhr



...damit fachliche Hilfe rechtzeitig eintrifft:

### Notrufnummern im Schwalm-Eder-Kreis

**110** Polizei

**112** Feuer, Unfall, Notarzt



#### Informationen für die Zentrale Leitstelle:

- Wo ist der Notfall?
- Was ist passiert?
- Wieviel Verletzte oder Erkrankte?
- Welche Art der Verletzungen bzw. Erkrankungen?
- Warten auf Rückfragen, nicht gleich auflegen!

## Gemeinde Malsfeld

### Telefonverzeichnis mit Durchwahlen

Gemeinderverwaltung	Zentrale	05661/500270
	Fax	05661/500287
Funktion	Name	Durchwahl- 5002
Bürgermeister	Herr Vaupel	72
Büroleiter	Herr Thierolf	77
Vorzimmer	Frau Batte	73
Ordnungsamt	Frau Schöpp	74
Einwohnermeldeamt	Herr Köbberling	81
Gemeindekasse	Frau Eckert	82
Steueramt	Frau Sauer/ Herr Potzkai	78
Bauamt	Herr Schmidt	76
	Herr Schnaudt	75
	Frau Schmelz	85
	Frau Schlee	80
Standesamt	Frau Pannenbäcker	88
Wasserangelegenheiten	Herr Keudel	79
Wasser-Notdienst		0171/9759546
Bauhof		95

## Amtliche Bekanntmachungen

Jagdgenossenschaft Ostheim, 23.2.1999  
Malsfeld - OT Ostheim

### Jagdgenossenschaftsversammlung

Zu der am **Freitag, 12. März 1999, 20.00 Uhr** in der Gasstätte Düvel, Malsfeld-OT Ostheim, Mosheimer Str. 1, stattfindenden Jagdgenossenschaftsversammlung lade ich hiermit ein.

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung der Mitglieder, Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlußfähigkeit
2. Verlesung der Protokolle
3. Wahl der Kassenprüfer sowie Prüfung der Kassengeschäfte
4. Bericht des Vorstandes über das abgelaufene Geschäftsjahr
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes des Genossenschaftsausschusses und Kassenführung
7. Wahl des Jagdvorstandes, des Genossenschaftsausschusses und des Schriftführers
8. Verwendung der Jagdpacht
9. Verschiedenes

Der Jagdvorstand  
gez. Braun

Vorstehende amtliche Bekanntmachung der Jagdgenossenschaft Ostheim wird hiermit öffentlich bekanntgemacht.

Malsfeld, 23.2.1999

Der Gemeindevorstand  
der Gemeinde Malsfeld  
gez. Vaupel, Bürgermeister

### Abfuhrtermine März 1999

#### LSF/Gelber Sack

OT Malsfeld, OT Dagobertshausen, OT Ostheim,	
OT Elfershausen	17.03.1999
OT Beiseförth	18.03.1999
OT Mosheim	10.03.1999
OT Sipperhausen (einschl. Bubenrode)	09.03.1999

#### Altpapier

OT Elfershausen	10.03.1999
OT Malsfeld, OT Dagobertshausen, OT Beiseförth, OT Ostheim	11.03.1999
OT Mosheim, Siedlung Bubenrode, Hof Largesberg und Rote Mühle	15.03.1999
OT Sipperhausen	22.03.1999

## Bereitschaftsdienste

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

**Am Wochenende, 6./7.3.1999, sind**  
Herr Zeki, 34323 Malsfeld, Schulstr. 7, Tel. 05661/2252 sowie Herr Fr. Polak, 34587 Felsberg-ST Gensungen, Tel. 05662/4562 dienstbereit.

**Am Mittwoch, 10.3.1999, sind**  
Herr Bürger, 34323 Malsfeld-OT Beiseförth, Finkenweg 10, Tel. 05664/930094 sowie Herr Fr. Polak, 34587 Felsberg-ST Gensungen, Tel. 05662/4562 dienstbereit.

### Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

**Am Wochenende, 6./7.3.1999, sowie am Mittwoch, 10.3.1999 ist**  
ZA Dr. Rößler, 34212 Melsungen, Bahnhofstr. 8, Tel. 05661/3263 dienstbereit.

### Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

**Am Wochenende, 6./7.3.1999, ist**  
TA Heinz, 34212 Melsungen, Sonnenhang 42, Tel. 056661/3592 dienstbereit.

### Apothekendienst

An den nachfolgend genannten Terminen sind folgende Apotheken dienstbereit:

**6.3.1999**

Kloster-Apotheke, Nürnberger Landstr. 12,  
34326 Morschen-OT Altmorschen, Tel. 05664/9485-0

**7.3.1999**

Bartenwetzler-Apotheke, Rotenburger Str. 7, 34212 Melsungen,  
Tel. 05661/73820

**10.3.1999**

Linden-Apotheke, Steinweg 1, 34323 Malsfeld, Tel. 05661/2567

### Augenärztlicher Notfalldienst

**am 6./7.3.1999 zu erfragen bei**

H. Hoin, Schwalmstadt, Ziegenhain, Tel. 05661/71355.

## Wir gratulieren

#### Zum 85. Geburtstag

Frau Anna Roese, Malsfeld, Beiseförther Str. 6  
geb. am 5.3.1914

#### Zum 79. Geburtstag

Herr Karl Pausch, Malsfeld-OT Dagobertshausen, Unterecke 5,  
geb. am 6.3.1920

#### Zum 85. Geburtstag

Herr Josef Stöhr, Malsfeld-OT Beiseförth, Mühlenstr. 6  
geb. am 7.3.1914

#### Zum 78. Geburtstag

Herr Georg Steuber, Malsfeld, Steinweg 7,  
geb. am 7.3.1921

#### Zum 97. Geburtstag

Herrn Max Iffert, Malsfeld-OT Beiseförth, Bahnhofstr.5,  
geb. am 8.3.1902

#### Zum 77. Geburtstag

Frau Anneliese Werkmeister, Malsfeld, Steinweg 18,  
geb. am 8.3.1922

#### Zum 75. Geburtstag

Frau Elli Hesselbein, Malsfeld-OT Dagobertshausen, Malsfelder Str. 15, geb. am 8.3.1924

#### Zum 83. Geburtstag

Frau Aenne Trieschmann, Malsfeld-OT Mosheim, Kohlenstr. 20,  
geb. am 9.3.1916

#### Zum 75. Geburtstag

Frau Meta Seiffert, Malsfeld-OT Dagobertshausen, Malsfelder Str. 18, geb. am 9.3.1924

#### Zum 77. Geburtstag

Frau Marie Kopia, Malsfeld-OT Mosheim, Auf der Trift 2,  
geb. am 10.3.1922

## Kirchliche Nachrichten

### Evangelische Kirchengemeinden

#### Malsfeld

##### Sonntag, 7.3.1999

19.00 Uhr Jugendgottesdienst  
10.30 Uhr Kindergottesdienst  
16.00 Uhr Teen-Café

##### Montag, 8.3.1999

14.30 Uhr Kinderstunde  
15.30 Uhr Jungenjungschar  
19.00 Uhr Posaunenchor

##### Dienstag, 9.3.1999

19.00 Uhr Ten Sing

##### Mittwoch, 10.3.1999

19.30 Uhr Kirchenchor

##### Donnerstag, 11.3.1999

16.00 Uhr Mädchenjungschar  
19.00 Uhr Das rote Sofa

##### Freitag, 12.3.1999

19.00 Uhr Das rote Sofa  
20.00 Uhr Slinky

#### Beiseförth

##### Sonntag, 7.3.1999

18.00 Uhr Gottesdienst

##### Dienstag, 9.3.1999

15.00 Uhr Kinderstunde

##### Freitag, 12.3.1999

14.30 Uhr Jungenjungschar  
16.00 Uhr Mädchenjungschar

#### Ostheim

##### Freitag, 5.3.1999

19.00 Uhr Weltgebetstag

#### Sipperhausen

##### Sonntag, 7.3.1999

10.00 Uhr Gottesdienst

#### Mosheim

##### Sonntag, 7.3.1999

11.15 Uhr Gottesdienst

### Katholische Gottesdienste

#### Melsungen

##### Samstag, 6.3.1999

17.00 Uhr Beichtgelegenheit

##### Sonntag, 7.3.1999

10.00 Uhr Sonntagsmesse und Kindergottesdienst

##### Dienstag, 9.3.1999

14.30 Uhr Seniorennachmittag

##### Mittwoch, 10.3.1999

8.30 Uhr Frauenmesse  
18.30 Uhr Kreuzweg

##### Donnerstag, 11.3.1999

15.30 Uhr Erstkommunionvorbereitung

##### Freitag, 12.3.1999

18.30 Uhr Abendmesse

#### Kath. Kirchengemeinde Christus Epheta Homberg

##### Donnerstag, 4.3.1999

9.00 Uhr hl. Messe/Pfarrkirche  
16.45 Uhr Kreuzwegandacht im Altenheim  
20.00 Uhr Elternabend Kommunionkinder, Gruppe II,  
Thema: Messe

##### Freitag, 5.3.1999 - Herz-Jesu-Freitag

vormittags Hauskommunion  
14.30 Uhr hl. Messe/Pfarrkirche,  
anschl. Gesprächskreis/Kaffee der Frauen  
16.45 Uhr hl. Messe/Altenheim  
19.30 Uhr Weltgebetstag in der Stadtkirche

##### 3. Fastensonntag

Kollekte: Kirchensanierung

##### Samstag, 6.3.1999

18.00 Uhr Vorabendmesse

##### Sonntag, 7.3.1999

8.30 Uhr hl. Messe in Hebel (f. ++ Eltern Josef u. Johanna Hattmanczyk u. Großeltern) (f. ++ Fam. Schmeiler)  
9.30 Uhr Rosenkranzgebet um geistliche Berufe  
10.00 Uhr Familiengottesdienst (für die Gemeinde) (f. + Rafael. Nikodemus, Celestine u. Gabriel Klass) (f. + Theodor Sikorski) (f. Peter u. Maria Walter u. Leb. Angehörige)

##### Montag, 8.3.1999

19.00 Uhr Kreuzwegandacht in der Kirche,  
anschl. Treffen der Kolpingfrauen

##### Dienstag, 9.3.1999

19.00 Uhr hl. Messe im Pfarrheim  
19.45 Uhr Bibelkreis: Vorbereitung auf die ökum. Bibelwoche zum Kolosserbrief

##### Mittwoch, 10.3.1999

7.30 Uhr hl. Messe im Altenheim  
19.00 Uhr Jugendgruppe  
20.00 Uhr Ökum. Arbeitskreis im Pfarrheim

## Aus Vereinen und Verbänden

### Schützenverein Malsfeld 1912 e. V.

#### Aus den Rundenwettkämpfen:

##### Luftgewehr:

##### Grundklasse 1:

**Malsfeld 1 - Gilde Melsungen I** 1433:1463 Ringe  
Edith Norwig 350, Michael Besser 362, Günter Mathias 353, Holger Besser 368 Ringe.

##### Grundklasse 2:

**Dagobertshausen 2 - Malsfeld 3** 604:622 Ringe  
Daniela Götzmann 161, Sabine Brassel 160, Gertrud Sattler 155, Helmut Skura 146 Ringe.

##### Jugend:

##### Pfiffetel 1 - Malsfeld 1

850:892 Ringe  
Daniela Götzmann 329, Manuel Götzmann 302, Christina Stöhr 261 Ringe.

##### Jugend:

##### Altmorschen 2 - Malsfeld 2

847:736 Ringe  
Tino Loebel 302, Sabrina Scholz 200, Julia Waskönig 234 Ringe.

##### Luftpistole:

##### Kreisklasse:

##### Ellenberg 1 - Malsfeld 1

1405:1394 Ringe  
Karl-Heinz Richter 350, Dieter Blumenstein 350, Jochen Brüne 357, Wilfried Besser 337 Ringe.

##### Grundklasse 3:

##### Altmorschen 1 - Malsfeld 2

1299:1352 Ringe  
Holger Besser 348, Dieter Blumenstein 346, Franz Hruschka 333, Horst Norwig 325 Ringe.

### Posaunenchor und Knüllwaldmusikanten Oberbeisheim

In der Jahreshauptversammlung am 13.2.1999 konnte der erste Vorsitzende Horst Euler 21 aktive Mitglieder in der Knüllwaldschänke begrüßen.

Nach der Totenehrung für die verstorbenen Mitglieder dankte er dem Chorleiter des Posaunenchores Heinrich Siehl für seine geleistete Arbeit.

Auch den aktiven Bläserinnen und Bläsern, die neben den 23 Übungsstunden auch 14 Bürgerinnen und Bürgern im letzten Jahr einen musikalischen Geburtstagsgruß überbracht haben, dankte Euler. Gespielte wurde im Berichtsjahr bei Gottesdiensten, einer goldenen Hochzeit, im Wildpark Knüll, bei Vereinsjubiläen, am Kreis-krankenhaus in Homberg, bei einer Feier am Volkstrauertag und beim Kreisposaunenfest in Homberg.

Auch an vier Beerdigungen wirkte der Posaunenchor mit. Den Abschluß des Jahres 1998 bildete das Blasen von Weihnachtsliedern an verschiedenen Plätzen im Ort.

Chorleiter Siehl bedankte sich bei den aktiven Bläsern für ihr Engagement und die gute Zusammenarbeit. Er wünschte für die Zukunft alles Gute und hofft, daß die Aktivitäten auch im kommenden Jahr wieder so gut reflektiert werden.

Zum 100jährigem Jubiläum im Jahre 2002 soll ein Posaunenfest angestrebt werden.

### Knüllwaldmusikanten

Der musikalische Leiter der Knüllwaldmusikanten Udo Euler konnte auf 70 Zusammenkünfte im Jahr 1998 hinweisen, die sich aus 43 Übungsstunden und 27 Auftritten zusammensetzten. Da die Blasmusik der Knüllwaldmusikanten in der Region immer beliebter und bekannter wird, erstrecken sich die Auftritte von der Schwalm bis hin nach Kassel.

Udo Euler sprach von einem „erfreulichem Jahr 1998“ und wies auf die Auftritte hin, die erstmals mit bis zu 26 Musikern gestaltet werden konnten. Die Verstärkung mit einigen Bläsern und die Ausbildung von Jugendlichen hat sich sehr positiv für den Verein ausgewirkt. Bewerber, die sich musikalisch ausbilden lassen wollen, werden sofort in den Verein aufgenommen (bisher konnten sie erst nach der Ausbildung Mitglied werden). Dies wurde in der Versammlung mehrheitlich beschlossen.

Die Aktivitäten im Jahr 1999 werden sich wieder so ähnlich gestalten wie im Berichtsjahr 98. Ein Höhepunkt wird sicher das 75jährige Bestehen der Feuerwehr Oberbeisheim sein, bei dem die Knüllwaldmusikanten an jedem der vier Festtage im Einsatz sind.

Die Mitglieder sprachen sich für eine Feier zum 20jährigen Bestehen der Knüllwaldmusikanten aus. Am 12. und 13. August 2000 soll diese Feier stattfinden. Des Weiteren wurde ein Busreise für den 9. bis 11. Juli 1999 festgelegt.

### 20 Jahre Vorsitzender und 20 Jahre Chorleiter

Seit nunmehr 20 Jahren ist Horst Euler Vorsitzender des Posaunenchores Oberbeisheim. In der Jahreshauptversammlung im Jahre 1979 wurde er Nachfolger seines Vaters. In der gleichen Versammlung wurde Heinrich Siehl zum Chorleiter gewählt.

Aus diesem Anlaß bedankte sich der stellvertretende Vorsitzende Frank Schmidt bei beiden mit einem Präsent für die geleistete Arbeit in den letzten zwei Jahrzehnten. Besonders betonte er hierbei die Gründung der Knüllwaldmusikanten im Jahre 1980, bei der beide sehr engagiert waren.

Die Versammlung wurde gegen 22.00 Uhr beendet. Die nächste Jahreshauptversammlung soll am 14. Februar 2000 stattfinden.

### Imkerverein Homberg und Umgebung

#### Einladung zu einer Fortbildung am 19.3.1999

Der „Imkerverein Homberg und Umgebung“ lädt alle Mitglieder, Freunde und Bekannte zu einer Fortbildungsveranstaltung am

**Freitag, 19.3.1999, 19.30 Uhr,  
34576 Homberg, Gaststätte „Jütte“,**

recht herzlich ein.

In der Fortbildungsveranstaltung wird der Lehrbeauftragte des Landesverbandes Hess. Imker, Herr Jörg Freier, zu einem aktuellen Thema referieren:

**„Imkern mit der Varroa“**

Wir bitten um zahlreichen Besuch der Veranstaltung.

### Landwirtschaftliche Sozialversicherungsträger Hessen

In regelmäßigen Abständen werden von den Landw. Sozialversicherungsträgern Hessen, bestehend aus der

#### Land- und Forstwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft

#### Landwirtschaftlichen Alterskasse

#### Landwirtschaftlichen Krankenkasse und

#### Landwirtschaftlichen Pflegekasse

auswärtige Sprechtag durchgeführt, an denen sich interessierte Mitglieder über ihre versicherungsrechtlichen Angelegenheiten informieren können.

Der nächste Sprechtag findet wie folgt statt:

**Datum: 16.3.1999**

**Ort: Kreisbauernverband, Hessenallee 8, Ziegenhain**

**Zeit: 9.00-12.00 Uhr**

Um telefonische Anmeldung unter der Nummer 0561/1006-229 wird gebeten.



### In den Osterferien in das Berchtesgadener Land

Wer Lust hat, das Berchtesgadener Land im Frühlingserwachen zu erleben oder in den höheren Lagen noch Ski fahren möchte, für den bietet die Jugend- und Freizeiteinrichtung des Schwalm-Eder-Kreises im „Buchenhaus“ in Schönau a.K. noch zu folgenden Freizeiten Restplätze an:

1.) 20.3.-30.3.1999

2.) 31.3.-9.4.1999

Interessierte können beim Eigenbetrieb „Jugend- und Freizeiteinrichtungen des Schwalm-Eder-Kreises“, Parkstr. 6, 34576 Homberg (Efze), Tel. 05681/775-229, nähere Auskünfte zu den Freizeiten erhalten.

### Freizeit für Familien mit Kleinkindern im Sommer auf der Insel Sylt

Der Eigenbetrieb „Jugend- und Freizeiteinrichtungen des Schwalm-Eder-Kreises“ bietet im „Haus Schwalm-Eder“ in Westerland/Sylt in der Zeit vom 23.6.-1.7.1999 eine Freizeit für Familien mit Kindern im Vorschulalter an.

Die Kosten für diese Freizeit betragen

<b>Erwachsene</b>	<b>532,00 DM</b>
<b>Kinder 6-10 Jahre</b>	<b>296,00 DM</b>
<b>Kinder 3-5 Jahre</b>	<b>232,00 DM</b>
<b>Kinder bis 2 Jahre</b>	<b>80,00 DM</b>

In diesen Preisen sind enthalten:

Unterkunft in Zimmern mit fließend Warm-/Kaltwasser, Vollverpflegung, Kosten für die Hin- und Rückreise mit einem modernen Reisebus sowie Kurtaxe.

Das Haus „Schwalm-Eder“ ist am Ortsrand von Westerland, 5 Gehminuten vom Strand entfernt, gelegen. In dem Haus sind in erster Linie Mehrbett-Zimmer, in denen Familien geschlossen untergebracht werden.

Neben dem Speiseraum und dem Fernsehzimmer lädt die „Friedenstube“ zum Verweilen ein.

Für die kleinen Gäste bietet Sylt viel Abwechslung an. Neben dem Badevergnügen werden am Hauptstrand im „Kinderhaus“ attraktive Spielmöglichkeiten angeboten.

Nähere Informationen erhalten Interessierte unter der Telefonnummer 05681/775-229.



### Bürgerzeitung

Wochenblatt mit öffentlichen Bekanntmachungen der Kommunalverwaltung.

Die Bürgerzeitung erscheint wöchentlich.

Herausgeber, Druck und Verlag: **Verlag + Druck Linus Wittich KG**, Waberner Str. 18, 34560 Fritzlar, Telefon-Sammel-Nr. 05622/8006-0, Telefax 8006-18. Geschäftsführer Peter Imbsweiler. Verantwortlich für den amtlichen Teil der Bürgermeister. Verantwortlich für den außeramtlichen Teil Marliese Meiers. Verantwortlich für den Anzeigenteil Werner Stracke. Vierteljährlicher Bezugspreis: DM 9,90 - nur im Abonnement zu beziehen. Im Bedarfsfall Einzelstücke durch den Verlag zum Preis von DM 0,80 + Versandkosten. Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere z.Zt. gültige Anzeigenpreisliste. Für nicht gelieferte Zeitungen infolge höherer Gewalt oder anderer Ereignisse kann nur Ersatz des Betrages für ein Einzel-exemplar gefordert werden. Weitergehende Ansprüche, insbesondere auf Schadenersatz, sind ausdrücklich ausgeschlossen.

## Aus dem Schwalm-Eder-Kreis

### Kontakt- und Beratungsstelle „Frau und Betrieb“

**Neues Dienstleistungsangebot für arbeitssuchende Frauen und Berufsrückkehrerinnen aus dem Schwalm-Eder-Kreis**  
Heute wurde der Öffentlichkeit im Rahmen einer Presseveranstaltung die neue Kontakt- und Beratungsstelle für arbeitssuchende Frauen und Berufsrückkehrerinnen aus dem Schwalm-Eder-Kreis vorgestellt: „Frau und Betrieb“, ein erweitertes Dienstleistungsangebot mit dem Ziel der beruflichen Eingliederung von Frauen in den Arbeitsmarkt.

Bei diesem Projekt handelt es sich um eine gemeinsame Initiative

- des Amtes für Wirtschaftsförderung
- der Regionalen Koordinierungsstelle für Arbeitsmarkt- und Beschäftigungspolitik
- des Frauenbüros des Schwalm-Eder-Kreises und
- der Beauftragten für Frauenbelange des Arbeitsamtes Kassel.

Verantwortliche Beraterin und Leiterin dieser Serviceeinrichtung ist Antje Hesse, deren Beschäftigung des Arbeitsamtes Kassel mit der Übernahme der Gehaltskosten - zunächst für die ersten 12 Monate - fördert.

Der Schwalm-Eder-Kreis trägt die Sachkosten.

„Frau und Betrieb“ will Frauen im Prozeß der beruflichen Orientierung begleiten und gleichzeitig engen Kontakt mit den Betrieben in der Region pflegen. Sie bietet Frauen Begleitung bei der Suche nach einem Arbeitsplatz und unterstützt Betriebe bei der Suche nach qualifizierten weiblichen Arbeitskräften. Sie stellt individuell abgestimmte **Fördermöglichkeiten** für Arbeitsplatzanbieter und Arbeitsplatznachfragerinnen „aus einer Hand“ zusammen. Die Kontakt- und Beratungsstelle bietet dabei eine geschützte, vertrauliche, unabhängige und kostenlose Beratung. Das Besondere, die Beratungen finden praktisch vor der Haustür statt, eine große Erleichterung für die oft auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesenen Frauen.

Kontakt- und Beratungsstelle „Frau und Betrieb“, Frau A. Hesse, Parkstraße 6, 34576 Homberg (Efze), Tel. 05681/775-275, Fax 05681/775-497

Sprechzeiten (Telefon. Anmeldung wünschenswert, nach Vereinbarung auch außerhalb dieser Zeiten):

**Homberg (Efze):** Beratungszentrum der AWO, Holzhäuser Str. 7, wöchentlich mittwochs 9.00 bis 12.00 Uhr

**Melsungen:** Außenstelle der Kreisverwaltung, 1. Stock, Rotenburger Str. 14, 14täglich, gerade Woche montags 9.00 - 12.00 Uhr

**Gudensberg:** Beratungszentrum der AWO, 14täglich, ungerade Woche, montags 9.00 - 12.00 Uhr

**Borken:** Mütterzentrum, Marktstraße 4, 14täglich, gerade Woche dienstags 9.00 - 12.00 Uhr

**Ziegenhain:** Außenstelle der Kreisverwaltung, 2. Stock, Am Großen Wallgraben 36, 14täglich, ungerade Woche dienstags 9.30 - 12.00 Uhr

Nahezu 4.000 Frauen sind im Schwalm-Eder-Kreis von registrierter Arbeitslosigkeit betroffen, das sind rd. 30 Prozent mehr als vor vier Jahren; im Hessenschnitt lag der Zuwachs im gleichen Zeitraum bei 20 Prozent. Die Arbeitslosenquote der Frauen - bezogen auf die abhängigen Erwerbspersonen - lag Ende des Jahres im Schwalm-Eder-Kreis bei 11,7 Prozent gegenüber 9,4 Prozent in Hessen. Dies verdeutlicht die vergleichsweise geringeren Beschäftigungsmöglichkeiten für Frauen auf dem Land. Frauen sind im beruflichen Alltag auch heute noch immer nicht gleichberechtigt. Die rollenspezifische Arbeitsteilung überläßt die Verantwortung für die Familie vorrangig den Frauen oder schreibt sie ihnen gänzlich zu. Insbesondere Frauen im ländlichen Raum sind der überlieferten Rolle besonders verhaftet. Dies begünstigt die Teilung des Arbeitsmarktes, der die Leistungen und Fähigkeiten der Frauen nichts ausreichend honoriert. Bei den Fragen der Frauen nach...Wiedereinstieg ins Berufsleben...der Erstellung von Bewerbungsunterlagen...Einsatz eigener Fähigkeiten...Organisation von Berufs- und Familienarbeit...unterstützt und hilft die Kontakt- und Beratungsstelle „Frau und Betrieb“ und hilft so, die Chancen der Frauen im Schwalm-Eder-Kreis, Arbeit zu finden und aufzunehmen, zu verbessern.



### Vhs Schwalm-Eder aktuell

#### Bildungsurlaub: WORD'97 mit Schwerpunkt INTERNET

Homberg. In der Zeit vom 22. bis 26. März 1999 findet ein Kompaktkurs WORD'97 mit einer Einführung in das INTERNET in Homberg statt.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse in der Benutzeroberfläche WINDOWS. Unterrichtet werden insgesamt 40 Unterrichtsstunden. Die Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub ist beantragt. Auskunft erteilt die vhs, Frau Baar, unter der Tel. Nr. 0 56 81-77 54 04.

#### Dreamtime-Music mit dem australischen Didgeridoo

Melsungen. Zu einem Wochenend-Workshop besonderer Art lädt die vhs nach Melsungen ein. Eine Einführung in die Musik, Kunst und Kultur der australischen Ureinwohner. Die Ursprünge des Didgeridoos, des wahrscheinlich ältesten Blasinstrumentes, liegen etwa 20.000 Jahre zurück. Heute ist es in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt zu hören. Der Workshop am 20. und 21. März bietet die Möglichkeit, sich ein einfaches Didgeridoo selber zu bauen, zu bemalen und die verschiedenen Spieltechniken zu erlernen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Informationen und Anmeldungen bei Kursleiter Ulrich Soppa, Tel. 0 5663/17 38.

#### Bewußt fasten vor Ostern

Schwalmstadt. Eine begleitete Fastenwoche für Gesunde steht vor Ostern auf dem vhs-Programm. Unter fachlicher Anleitung können die Teilnehmenden die Wirkungen des Heilfastens kennenlernen. Es beginnt mit einem Einführungsabend am 11. März, die Treffen während der eigentlichen Fastenwoche sind am 15. - 17. und 19. März, jeweils ab 19.00 Uhr in der St. Martin-Schule in Treysa. Schriftliche Anmeldungen an die vhs, Postfach 1262, 34568 Homberg.

#### Hilfe bei Allergien

Schwalmstadt. Der Kompaktkurs an zwei Abenden bietet eine theoretische Einführung in Ursachen und Auftreten von allergischen Reaktionen des Körpers sowie einen Überblick über mögliche Gegenmaßnahmen, von der traditionellen chinesischen Medizin bis zu naturkundlichen Hausmitteln. Termine: 5. und 12. März, jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr in der St.-Martin-Schule in Treysa. Informationen bei Kursleiterin Annemarie Lühgen, Tel. 06691/26 10. Schriftliche Anmeldung an die vhs, Postfach 1262, 34568 Homberg.

## Kurhaus Bad Zwesten Freitag, 5. März 1999, 20.00 Uhr Prager Gitarrenquartett

Marek Veleminsky,  
Vaclav Kucera,  
Jiri Mrhal und Martin Sauer  
spielen Werke von  
Grieg, Villa-Lobos, Brouwer,  
Vivaldi, Janacek,  
Ravel und Rak



Eintritt: DM 18,00; mit Kurkarte,  
Schüler, Studenten und Rentner DM 16,00  
Kartenvorverkauf: Tel. 05626/525 oder 727

## Ein Mercedes aus 2. Hand hat das Leben noch vor sich!



MB 190, 8/89, 106000 km, weiß <b>DM 9.900,-</b>	MB C 180 Elegance, 11/97, 10417 km, grünmet., Klimaanlage, Sitzheizung <b>DM 43.900,-</b>	MB C 180 T, 6/97, 21950 km, rubinmet., Klimaanlage <b>DM 43.500,-</b>	MB E 220, 8/93, 106831 km, weiß, Automatik, SD el. <b>DM 23.900,-</b>	MB E 290 DT, 3/97, 9834 km, rubinmet., Klimaanlage, AHK, EDW <b>DM 58.900,-</b>
MB 190 E 1.8, 6/91, 109202 km, weiß <b>DM 13.900,-</b>	MB C 180 6/96, 23894 km, onyxgrau, SHD el. <b>DM 32.900,-</b>	MB 200 E, 7/90, 95449 km, dklblau, SD el. <b>DM 17.900,-</b>	MB E 220, 2/94, 70959 km, malachit, Automatik, SHD, el. ASR <b>DM 29.900,-</b>	MB 300 E, 6/92, 100900 km, borinitmet., SHD el. <b>DM 19.900,-</b>
MB 190 E 2.0, 1/91, 114847 km, almandinrot, SHD, Automatik <b>DM 19.900,-</b>	MB C 180, 9/93, 55803 km, rot, Automatik, SHD el. <b>DM 25.500,-</b>	MB 220 E, 7/93, 103765 km, silbermet., Automatik, SHD el. <b>DM 22.900,-</b>	MB E 200 T, 6/94, 76384 km, blaumet., SHD el., ASD <b>DM 38.900,-</b>	MB E 320 Coupé, 10/94, 67252 km, blaumet., Klimaanlage, SHD el. <b>DM 39.900,-</b>
MB C 180, 6/97, 19898 km, smaragdschwarz, Klimaanlage, SHD el. <b>DM 36.900,-</b>	MB C 180, 10/95, 62678 km, borinitmet., Automatik, SHD el. <b>DM 31.500,-</b>	MB E 220, 7/95, 73567 km, weiß, SHD el., FH 2fach <b>DM 27.900,-</b>	MB E 200 Elegance, 3/97, 8881 km, rubinmet., SHD el., Glasausf., Sitzheizung <b>DM 49.900,-</b>	MB V 230 Fashion, 2/97, 13798 km, rubinmet., Automatik, Sitzheizung, Klimaanlage <b>DM 46.900,-</b>

### Unsere Leistungen:

- Ankauf/Verkauf
- Leasing/Finanzierung
- Garantie
- ständig 450 Gebrauchte im Angebot
- 5000 Jahreswagen im Computer

**Mercedes-Benz  
Gebrauchtwagen-Center Nordhessen**

Sandershäuser Str. 101 · Kassel · ☎ 05 61 / 50 00- 3 33  
Direkt an der BAB 7 · Ausfahrt Kassel-Nord

## Ernährung

### Wieviele Mahlzeiten pro Tag?

#### Zwischenmahlzeiten sind sinnvoll

Neuere Studien zeigen, daß Zwischenmahlzeiten einen bedeutenden Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs leisten können, ohne dabei zu einer überhöhten Energieaufnahme zu führen.

Außerdem tragen sie zu einer ernährungsphysiologisch wünschenswerten Steigerung der Kohlenhydratzufuhr bei. Zur Vorbeugung von Übergewicht ist es günstiger, die tägliche Kalorienzufuhr auf fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten zu verteilen als auf wenige große. Durch die häufige Zufuhr kleinerer Nahrungsmengen ist der Stoffwechselumsatz ständig erhöht, es kommt zu einer erhöhten Wärmebildung und somit zu einer weniger effizienten Verwertung der Nahrungsenergie.

Als nährstoffreiche und schmackhafte Snacks für zwischenmahlzeiten empfehlen sich Obst, Milchprodukte und Vollkorngetreideprodukte. Auch Getreide, Nüsse oder Trockenfrüchte sind als Knabberlein geeignet.

### Süßes in der Kinderernährung

#### Der vernünftige Umgang mit Naschereien

Kinder können zu einem maßvollen Umgang mit Süßem erzogen werden. Das heutzutage vorhandene große Angebot an Naschwerk und gesüßten Kinderlebensmitteln führt häufig zu einem übermäßigen Verzehr an Süßem. Und die Vorliebe für Süßes ist den Kindern erwiesenermaßen angeboren. Von den Kindern zu verlangen, ganz auf Süßes zu verzichten, wäre daher aus psychologischer Sicht unsinnig.

Ein strenges Verbot erhöht nur die Anziehungskraft von Süßigkeiten und kann zu ständigen Auseinandersetzungen um das Thema Essen führen. Darüber hinaus interessieren Kinder die Argumente der Gesundheitsvorsorge von Erwachsenen nur wenig.

Auch aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es nicht notwendig, den Zuckerverzehr der Kinder völlig einzuschränken. In einer insgesamt ausgewogenen Kinderernährung können bis maximal 20 Prozent der Kalorienzufuhr in Form von Süßigkeiten und gesüßten Produkten toleriert werden. Das sind zum Beispiel für Klein- und Schulkinder höchstens 50 Gramm Gummibärchen oder ein kleines Eis und nicht mehr als ein Eßlöffel Marmelade oder Zucker am Tag.

In der Säuglingsernährung kann noch völlig auf das zusätzliche Süßen verzichtet werden. Die natürliche Süße der verwendeten Lebensmittel wie Karotten und Obst ist ausreichend, um dem Säugling wohlschmeckende Mahlzeiten anzubieten. Kinder akzeptieren auch mäßig gesüßte Speisen. Sind sie schon an einen sehr süßen Geschmack und häufiges Naschen gewöhnt, empfiehlt es sich, den Zuckersatz sowie die Häufigkeit der Süßigkeitengabe schrittweise zu reduzieren. Gemeinsam beschlossene Spielregeln helfen, den Süßigkeitenkonsum in einem verträglichen Maß zu halten.

So ist es sinnvoll, nur einmal am Tag Süßes zu essen und sich danach die Zähne gründlich zu putzen. Zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten sollten vermieden werden, da anschließend nur selten die Zähne geputzt werden. Wichtig ist das

**NASSE KELLER ODER WOHNUNG?**  
Ein Angebot von uns bedeutet für Sie erhebliche finanzielle und technische Vorteile!  
Firma Christ · Tel. + Fax 0561-584470

Aus der Heimat – für die Heimat  
**Hessisches LÖWENBIER** Premium-Pilsener  
ausgezeichnet mit dem **Silbernen DLG-Preis 1998**  
von der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft e.V.  
**BRAUEREI MALSFELD · Tel. 0 56 61 / 70 41-0**  
**IHRE HEIMATBRAUEREI**

**MURARO** 50 Jahre Klasse!  
Kunststoff-Fenster \* individuelle Fertigung  
Haustüren Sicherheitstüren  
RAL geprüfte Fenster, da kann man sicher sein.  
34355 Staufenberg-Landwehrhagen, ☎ 0 55 43 / 31 44

**Sie wählen Ihr Programm, sie schaltet Sie auf Sendung**

**Anruf genügt!**  
Viola Krug  
Tel.: 05622 / 80 06-0  
Mobil: 0171 / 31 32 13 9

**Die Reichweite von Fernsehwerbung ist gigantisch!  
Die Reichweite der Printmedien des WITTICH VERLAGS ist effektiv!**

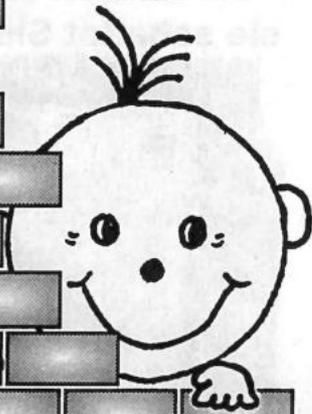
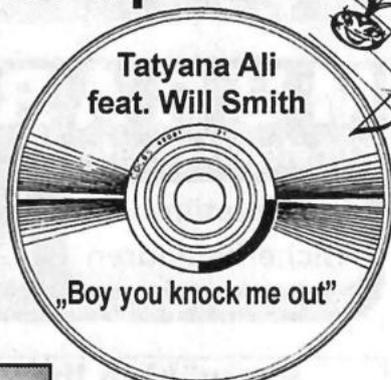
# Kinonews

## Shakespeare in Love

Eine hinreißende, mit drei „Golden Globes“ ausgezeichnete Love-Story, die den Zuschauer ins Jahr 1593 entführt. William „Will“ Shakespeare schreibt gerade an dem Stück „Romeo und Ethel“, als ihm die Ideen ausgehen. Die adelige Lady Viola möchte in einem seiner Stücke mitwirken - zu damaliger Zeit für Frauen strikt verboten. Also verkleidet sie sich einfach als Mann, um die Rolle zu bekommen. Schnell durchschaut William die Maske und verliebt sich in die schöne Viola. Weil diese allerdings bereits einem anderen versprochen wurde, ist es eine aussichtslose Liebe - und so beginnt er, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, indem er das Stück „Romeo und Julia“ schreibt. 122 Filmminuten voller Romantik und Leidenschaft, FSK ab 12 Jahre.



### CD-Tip



## Übergewicht?

- auf der Erde vielleicht -

So viel wiegt Ihr andernorts in Kilogramm entsprechend der jeweiligen Schwerkraft:

<b>Erde</b>	<b>55</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>85</b>
Venus	48	57	66	75
<b>Mars</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>32</b>
Merkur	20	24	28	31
<b>Mond</b>	<b>8,8</b>	<b>10,4</b>	<b>12</b>	<b>13,6</b>



## Weg mit dem Stress!

- mit 3 mal 6 in 30 Sekunden -

Wenn Euch der Stress so richtig in der Umklammerung hat und das dafür typische, erdrückende Gefühl entsteht, versucht es doch mal mit der 6 - 6 - 6 - Methode. Im Klartext: Eine entspannte Position einnehmen und dann sechs Sekunden lang einatmen, sechs Sekunden die Luft anhalten und sechs Sekunden wieder ausatmen. In gerade mal einer halben Minute könnt Ihr Euch so beruhigen und entspannen.

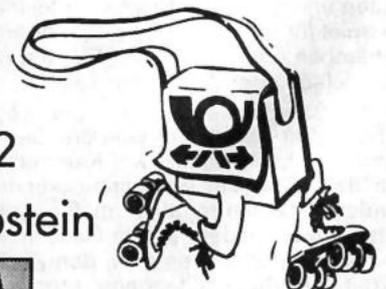


### „Boy you knock me out“

ist die erste Single-Auskopplung aus Tatyana Alis Debütalbum. Die 19jährige Sängerin wurde von Will Smith selbst entdeckt - sie trat in dessen US-Serie „Der Prinz von Bel Air“ auf und er erkannte ihr gesangliches Talent. Jetzt ist es soweit - die Single, auf der auch Will zu hören ist (er steuerte die Raps dazu bei), ist auch in Deutschland erhältlich. In England stieg „Boy you knock me out“ übrigens sofort auf Platz drei in die Charts ein.

Wenn Ihr uns schreiben wollt, schreibt an:

Petras  
Jugendseite  
Postfach 112  
36356 Herbstein



# Jugendseite

# Polster-Sonderschau des Jahres

Freitag, 5.3. von 9.30-19.00 Uhr  
Samstag, 6.3. von 9.30-16.00 Uhr

Sehen Sie an 2 Tagen eine außergewöhnliche Polster-Präsentation. Neuheiten und Klassiker der großen Marken, umrahmt von einem aktionsreichen Programm. Kommen Sie am Wochenende zu Hämel - es ist viel geboten.



Lassen Sie sich überraschen!  
**SUPER PREISE**

MÖBEL  
**HÄMEL**  
Das Marken-Möbelhaus

Die neue „K 1200 LT“  
**Premiere bei Hämel**

Viele Modelle, Bekleidung und Zubehör. Kommen Sie zum Probefahren!



**BMW-Motorräder von Martin Koch, Baunatal-Großenritte**

Sonder-Präsentationen bei Hämel



„Forever young - dauerhaft schön mit Permanent Make-up Live-Vorführung an einem Model von FINE-LINE Simone Winter, Borken-Kleinenglis



**Bonsai-Schau**  
Mit Verkauf!  
**Bonsai-Garten GILSERBERG**

brühl  FROMMHOLZ

**ROLF BENZ** **COR** **LEOLUX**

Viel Vergnügen für groß + klein:



Wir laden Sie ein zu einem Glas Sekt

Frisches Popcorn

Kinder-Kino  
Gewinnspiel!



MÖBEL  
**HÄMEL**  
Das Marken-Möbelhaus

Frielendorf  
direkt an der B 254

Telefon (0 56 84) 9 99 40 • E-Mail: info@haemel.de  
Wir freuen uns auf Sie: Mo - Fr 9.30-19.00 Uhr, Samstag 9.30-16.00 Uhr

- ROLF BENZ**
- brühl**
- M**
- hülsta**
- interlücke**
- TEAM7**
- LEOLUX**
- dyrlund LEICHT**

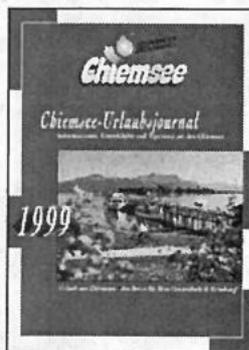
## „Meeehr Urlaub“

Traumhafte Urlaubsziele rund um den Chiemsee. Bestellen Sie jetzt!



Ein Urlaub am Chiemsee ist mehr als nur frische Kräfte für den Alltag sammeln. Hier erleben Sie hautnah die Schönheiten einer traumhaften Landschaft mit blitzblauem Wasser, mit den lichtdurchfluteten Spiegelungen der eindrucksvollen Berge und einer Gastfreundschaft, die aus dem Herzen kommt. Ein Urlaubsziel wie aus dem Bilderbuch, ein Paradies für alle, die gern im, unter, über und auf dem Wasser sind. Lernen

Sie Brauchtum und Kultur kennen, bestaunen Sie Kirchen und Schlösser, besuchen Sie die Museen und Volksbühnen oder feiern Sie Volksfeste mit den Menschen, die hier leben. Schwimmen, rudern oder segeln Sie sich frei, radeln Sie auf und davon oder erobern Sie die nahen Gipfel im Höhenrausch. „Meeehr Urlaub“ finden Sie nur bei uns am „Bayerischen Meer“! Fordern Sie jetzt, gleich kostenlos weiteres Infomaterial an!



Chiemsee-Urlaubsjournal 1999



**Tourismusverband Chiemsee**  
Alte Rathausstraße 11,  
85209 Prien am Chiemsee

Rufen Sie uns an unter Tel.: (08051)2280 oder senden Sie uns ein Fax an: (08051)61097 oder besuchen Sie uns im Internet unter: [www.tourismus.chiemsee.de](http://www.tourismus.chiemsee.de)

Angeln Sie sich die besten Angebote im Jahr der „Gesundheit und Erholung“ rund um den Chiemsee!

Hier einige Preisbeispiele:

- Kurzzeitpauschale .....ab 160,- DM
- Osterangebot .....ab 188,- DM
- König-Ludwig-Pauschale .....ab 222,- DM
- Thermalbadewoche .....ab 280,- DM
- Ü/F pro Person bereits .....ab 20,- DM
- Ferienwohnung für 2 Personen bereits ..ab 50,- DM

Fordern Sie kostenlos das Chiemsee-Urlaubsjournal 1999 mit aktuellen Preisen und Pauschalen der Urlaubsregion Chiemsee an!

Name .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Telefon/Fax .....





## Treffpunkt für Qualitätsbewußte

Gut, daß es noch Unterschiede gibt. Man muß das Küchensystem von bulthaup gesehen haben.

Besuchen Sie uns. Sie sind herzlich willkommen!

**bulthaup**  
küchensysteme  
studio kassel

Werner-Hilpert-Straße 10-14  
34117 Kassel  
Telefon 05 61 / 1 83 84

## SIGRID

BRAUT- UND FESTMODEN  
BRÜDERSTRASSE 1, 34117 KASSEL  
TEL. 05 61 / 77 57 86

Beachten Sie die Angebote  
unserer Inserenten

## HICHR

Fertigdecken, Wände



Statik, Verlegepläne, Bewehrungspläne  
Fertigdecken für den Hausbau  
Henschelstraße 1, 34311 Naumburg  
Tel.: 0 56 25 / 92 51 30, Fax: 92 51 31  
Handy: 01 72 / 5 66 92 53

DIE NEUE  
GENERATION  
HOCHLEISTUNGS  
REIFEN

**MICHELIN**  
Pilot

SO INDIVIDUELL WIE IHR FAHRSTIL

Unser Rundum-Service für Auto + Reifen



REIFEN 5  
KLEIN

Am Zollstock 1, 34560 Fritzlar-Lohne  
Telefon 0 56 22 / 35 03 + 40 65  
Fax 0 56 22 / 55 09

• Ihr Fachbetrieb mit dem modernen Service •

Kreative Gartengestaltung  
vom Meisterbetrieb



Garten- u. Landschaftsbau

**H.J. Abel**

• Niedenstein •

Ob Planung, Neuanlage, Umgestaltung  
- fragen Sie uns! ☎ 0 56 24 / 21 70

## Staatstheater Kassel Spielplan vom 02. bis 19. März 1999

	Opernhaus	Schauspielhaus	tif & theatercafé
Di. 2.			16.00 (Treffpunkt Personalausgabe) Jugend & Theater Experimentierbühne Theater "Die 7 Todsünden II"
Mi. 3.	19.30 bis 22.00 WIEDERAUFNAHME Das Rheingold von Richard Wagner		20.30 tif Hautnah von Patrick Marber
Do. 4.	19.30 bis 22.00 La Bohème von Giacomo Puccini (in italienischer Sprache mit Übersetzung)	19.30 bis 21.30 Hs 3 Gebrüder Vatermörder oder Wüter des Leuchters und Brenners Ein Grimmprojekt (UA)	20.30 tif Foyer Indien von Alfred Dorfer und Josef Hader
Fr. 5.	19.30 bis 21.15 Km 4 Wozzeck von Alban Berg		20.30 tif Hautnah von Patrick Marber
Sa. 6.	19.30 bis 21.45 Grease von Jim Jacobs/Warren Casey	19.30 5 * 5 Premiere Top Dogs von Urs Widmer Anschl. Premierenfeier im theatercafé	20.30 bis 22.15 tif Eden (UA) von Jutta Schubert
So. 7.	18.00 bis 20.30 Pm 3 (Europ. EA) Valentinos Traum von Dominick Argento	18.00 bis 21.45 Romeo und Julia von William Shakespeare	20.30 bis 21.45 tif Foyer Helden wie wir von Thomas Brussig
Mo. 8.	20.00 bis 22.00 Stadthalle K 6 6. Sinfoniekonzert Werke von Brahms und Bartok Dirigent: Roberto Paternostro		
Di. 9.	19.30 bis 21.15 Wozzeck von Alban Berg		
Mi. 10.	19.30 bis 21.45 Grease von Jim Jacobs/Warren Casey	19.30 bis 4/Gs 3 Top Dogs von Urs Widmer	20.30 bis 22.50 tif Der Messias Patrick Barlow/Jude Kelly/John Hoogh
Do. 11.	19.30 bis 21.15 JHR grün/weiß 3 Wozzeck von Alban Berg	19.30 LJR 2/3 Top Dogs von Urs Widmer	15.00 Theatercafé Jugend & Theater Bunte Tüte Burggeist und Burgtrübsinn 20.30 tif Foyer Lesebühne Die Phantasien des Sigmar Tasso Mit Antoine Bogner u. Amadeus Golner

	Opernhaus	Schauspielhaus	tif & theatercafé
Fr. 12.	19.30 bis 22.00 Dm 4 (Europ. EA) Valentinos Traum von Dominick Argento	19.30 Hs 3 Tasso: Prometheus Johann Wolfgang Goethe	20.30 bis 22.15 tif Eden (UA) von Jutta Schubert (Anschließend Publikumsgespräch) 23.00 theatercafé GASTSPIEL Der falsche Faffziger Schloßprogramm des Schauspielersembles
Sa. 13.	19.30 bis 22.00 Die lustige Witwe von Franz Lehár	19.30 bis 21.30 Es 4 Gebrüder Vatermörder oder Wüter des Leuchters und Brenners Ein Grimmprojekt (UA) (Anschließend Publikumsgespräch)	20.30 bis 22.40 tif Foyer Indien von Alfred Dorfer und Josef Hader  23.00 theatercafé GASTSPIEL Der falsche Faffziger Ein Schloßprogramm des Schauspielersembles
So. 14.	19.30 bis 21.30 Kinder des Olymp Ballettabend von Terrance HoSinhang nach dem Film «Les Enfants du Paradis»	18.00 Tasso: Prometheus Johann Wolfgang Goethe	20.30 tif Hautnah von Patrick Marber
Mi. 17.			20.30 bis 22.00 tif / tif Foyer An der schönen blauen Donau von Franz Hummel Pergolesi's Homeservice von Bent Lorenzen (DEA)
Do. 18.	19.30 bis 22.30 Die Zauberflöte von Wolfgang Amadeus Mozart	19.30 bis 21.30 Gebrüder Vatermörder oder Wüter des Leuchters und Brenners Ein Grimmprojekt (UA)	
Fr. 19.	19.30 bis 22.30 Anatevka von Jerry Bock / Joseph Stein	19.30 bis 22.50 Die Erfindung der Liebe (DSE) von Tom Stoppard (Nur noch wenige Vorstellungen)	20.30 tif PREMIERE Nichts Schöneres von Oliver Bukowski  23.00 theatercafé GASTSPIEL Showsolet Mit Guido Klode und Martin Lüker

**TOCA**

BRAUT MODE ABEND

Friedrich-Ebert-Str. 16  
Nähe Ständeplatz  
D-34117 Kassel  
Tel + Fax 05 61 - 7 39 64 24

**Embleme und Logos per TELEFAX**

**Wichtiger Hinweis an alle Inserenten!**

Bitte beachten Sie, daß Anzeigenaufträge und Texte, die mit einem Logo versehen werden sollen, nicht vom Faxgerät zur Reproduktion übernommen werden können.

- Die Anzeigenabteilung -

Ihr Partner für anspruchsvolle  
Küchengestaltung

das heißt: Kompetenz  
in allen Fragen  
der geplanten  
Einbauküche

das heißt: Weiterempfehlung  
durch unsere Kunden

das heißt: verlangen Sie  
einfach mehr!

die  
perfekte  
küche GmbH

Falderbaumstraße 14  
34123 Kassel-Waldau  
Telefon: 05 61 / 58 50 50

## Inserieren bringt Gewinn !

Garten-Center • Garten- und Landschaftsbau • Baumschule  
Der vollendete Wassergarten mit großer Ausstellung

### I. Bollerhey

Eichenberger Str. 19a, 34233 Fuldatal-Rothw., ☎ 0 56 07 / 77 78 • Fax 78 88

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr

- Springbrunnen und Wassertechnik
- Qualitätsteichfolie bis 12 m Breite
- Wasserpflanzen, Stauden, Ziergehölze
- Splitiergehölze der Extraklasse
- Zimmerbrunnen für verbessertes Raumklima
- Hydroplanzen, Dekoartikel
- Gartenausstattung, Tröge, Figuren, Keramik
- Natursteine in großer Auswahl
- Pflasterarbeiten, Trockenmauern
- Dach- und Innenraumbegrünung
- Schwimmteiche und Bachläufe
- Pergolen und Zäune

Beratung - Planung - Ausführung • Alles aus einer Hand



HOMEBØY  
loud-couture

Däumling  
Kinderschuhe

CAT

Docker's  
by Saks

MEPHISTO

afis  
SHOE FASHION

DONNA  
AROLINA

HELIX

RICOSTA

Everybody

GALIZIO  
TORRESI

elefanten

Canter

GISSWEIN

MEGA  
GAGA

LOUIS NORMAN

NIKE

# KOMPETENZ FÜR STARKE MARKEN

APOLLO  
WERTVOLLE  
HANDARBEIT

Marc O'Polo

BIRKENSTOCK

MEINDL

M John

più di  
SERVAS

ara

## Es ist soweit ...

... die neuen

Frühjahr/Sommer-  
Kollektionen sind da!

50 000 Paar topaktuelle  
Markenschuhe für Damen,  
Herren und Kinder erwarten

Sie jetzt bei uns!

rieker

LLOYD

ECCO

REMONTE

MARC

ONEILL

Oswald  
LADY SHOT

adidas

gamsch

SUPERGA

Jenny

Doindorf

BAUSE

GAMEL  
BOOTS

HÖGL

DANIEL HECHTER

ESPRIT

micio

Joni Baran

FILA

THERESIA

Josef Seibel

Clarks  
LOWA

PUMA

Think!

ARCO

Gabor

K+S shoes

VANS

Westland

Stadler  
Tibi

Reebok

jjela

Rheinberger

ROMIKA

bama  
astormüller

Maripé

Paulgreen

Dr. Martin

Buffalo

Prana

wortmann

WALDLÄUFER

Bata Barclay

Berkemann

Sionx

Donnerstag  
und Freitag  
bis 20 Uhr,  
Samstag  
bis 16 Uhr

Unsere Öffnungszeiten:  
Montag bis Mittwoch 9.30 – 18.30 Uhr  
Donnerstag und Freitag 9.30 – 20.00 Uhr  
Samstag 9.30 – 14.00 Uhr  
Am 1. Samstag im Monat 9.30 – 16.00 Uhr.

# Schuhhaus Heinmüller

Knüllwald-Oberbeisheim



BAB-Abfahrt Homberg/Efze, oder über  
Rasthof Hasselberg abfahren (erster Ort auf der Ostseite)