

**Neues Bad = neues Lebensgefühl**

Besuchen Sie unsere Ausstellung

**ULLRICH**  
DIE BADGESTALTER

www.ullrich-bebra.de  
Wiesenweg 5 · Bebra · Telefon 0 66 22 92 99-0

# HEIMAT NACHRICHTEN

ROTENBURG  
BEBRA

**Schöne Überdachungen**

**Vollholz Viereck GmbH**  
**isofloc**

05664 - 930 341 | www.vollholz-viereck.de

**Streit um Beleuchtung**  
Stadt kritisiert die Naturschutzbehörde.



**70 Bäume für 70 Jahre**  
Baumpaten erhalten Urkunden.



**Erinnerung an Opfer**  
Neue Ausstellung widmet sich rechter Gewalt.



## Beim AZV wird Müll teurer

Abfallverband erhöht Gebühren – Mengen bleiben gleich

**Hersfeld-Rotenburg** – Die meisten Haushalte im Landkreis müssen im neuen Jahr mehr Geld für die Müllabfuhr zahlen. Grund ist eine Gebührenerhöhung des Abfallwirtschaftszweckverbands Hersfeld-Rotenburg (AZV), der für den Müll in 17 Kreiskommunen zuständig ist. Für einen Durchschnittshaushalt im AZV-Gebiet bedeutet das rund zwölf Euro Mehrkosten im Jahr.

Lediglich in Bebra, Ronshausen und Rotenburg bleiben die Müllgebühren wie gehabt. Dort holt der zweite Verband im Kreis, der Müllabhol-Zweckverband Rotenburg (MZV), den Abfall ab, der eine eigene Satzung hat. Der AZV hatte zuletzt zum Jahreswechsel 2019/2020 seine Gebühren geändert.

Dass sich nun die Gebühren erhöhen, liegt hauptsächlich an gestiegenen Kosten bei der Verwertung von Grün- und Bioabfällen, dem Betrieb der Deponie „Am Mittelrück“ in Ludwigsau nach Neuausschreibungen sowie erhöhten Aufwendungen für Rekultivierung und Nachsorge, sagt Geschäftsführer Jörg Goßmann, der seit diesem Jahr offiziell beim AZV angestellt ist. Bislang war er vom Landkreis abgeordnet.

Ein typischer Haushalt im AZV-Gebiet hat laut Goßmann eine 120-Liter-Restmülltonne, die im Schnitt zehnmal jährlich geleert wird, und eine 120-Liter-Biotonne, die alle 14 Tage abgefahren wird.

Für so einen Haushalt fielen bislang insgesamt 190,68 Euro pro Jahr an – jetzt sind es 202,94 Euro. Auch die Gebühren für Selbstanlieferer an der Deponie sind – meist



**Seit Beginn der Corona-Pandemie landen auch viele Schutzmasken in der Hausmülltonne:** Das schlägt sich aber nicht eindeutig in den Abfallmengen der vergangenen zwei Jahre wieder. Unser Foto zeigt Jan-Niclas Heß, Leiter des Entsorgungszentrums Hersfeld-Rotenburg in Friedlos.

FOTOS: LAH/SES

moderat – angepasst worden. Lediglich die Kosten für asbesthaltige Abfälle wurden deutlich erhöht. Pro Tonne mussten Anlieferer bislang 48 Euro bezahlen, jetzt sind es 155 Euro. Konstant bleiben die Gebühren im MZV-Gebiet, also in Bebra, Ronshausen und Rotenburg. „Wir werden nicht an der Gewinnschraube drehen“, so Ge-

schäftsführer Andreas Tamme. Der Verband hatte allerdings erst 2021 die Gebühren erhöht. Die meisten Kunden des MZV haben, anders als im AZV-Gebiet, kleine 60-Liter-Restmülltonnen. Ein Einfamilienhaus mit einer 60-Liter-Restmülltonne (zwölf Leerungen) und einer 60-Liter-Biotonne muss demnach weitaus 141,12 Euro im Jahr

zahlen. Unterdessen sind trotz der Corona-Pandemie die Müllmengen im Kreis etwa gleich geblieben. Obwohl mehr Menschen im Homeoffice arbeiten und zusätzlich überall Masken und zahlreiche Schnelltests entsorgt werden, wirkt sich das kaum auf die Müllmenge im Kreis Hersfeld-Rotenburg aus. Das ist zumindest die Einschätzung der Müllverbände AZV und MZV.

Die Mengen von Haus-, Bio- und Papiermüll sind demnach in den vergangenen Jahren auf einem relativ ähnlichen Niveau geblieben. Bei den Zahlen zeigten sich lediglich „normale Schwankungen“, sagt AZV-Geschäftsführer Jörg Goßmann.

ses/lah

### Gelbe Tonne soll 2023 kommen

Bislang haben Haushalte im Landkreis drei Mülltonnen: Restmüll, Bioabfall und Papier. 2023 soll eine vierte hinzukommen: die Gelbe Tonne. Wie berichtet, sollen die Behälter für Verpackungsmüll im AZV- und MZV-Bereich, also im gesamten Kreisgebiet, eingeführt werden. Sie sollen dann, bis auf wenige Ausnahmen, die gelben Säcke ersetzen. Für die Abholung und Entsorgung fällt keine gesonderte Gebühr an.

**NERF** GERMAN QUEST

**Action!**  
Verleih-Kiste ab 8 Pers. ab 79,-€

Junggesellen-Absch., Kindergeburtstage, etc.

Termin jetzt buchen!  
office@german-quest.de  
Tel.: 06623 - 919720

**FIT INS NEUE JAHR - BEI VORLAGE DIESER ANZEIGE 69€ STARTPAKET GRATIS SICHERN**

**LoFTfit**  
Gesundheit aus Leidenschaft

Fitnessstudio LoFTfit  
Friedloser Straße 13 · Bad Hersfeld  
Tel.: 06621 - 8959521  
www.loftfit.de

Kostenloses Probetraining vereinbaren!  
Wir bieten ein breites Spektrum für Fitness und Entspannung, mit jeder Menge Spaß!

Fitnessstraining · Cardiogeräte  
Zirkeltraining · Kurse · Solarium  
Sauna · Massage

**...weils bequemer geht!**

Modisch bequeme Schuhe mit Fußbett und für lose Einlagen.

**Schuh Schmidt**  
Bad Hersfeld · Enge Gasse 1

**Hessenbub-Rotenburg**  
Freizeitaktivitäten

**Mehrtagesfahrten**

12.03.-19.03.2022	8 Tage
Kururlaub Spa & Fit im Kolberger Deep/ Polen inkl. 3 Anwendungen pro Werktag	ab 369,- € mit HP
18.04.-21.04.2022	4 Tage
Tulpenblüte Holland	ab 399,- € mit HP
10.07.-15.07.2022	6 Tage
Zittauer Gebirge	ab 399,- € mit HP

**Tagesfahrten**

01.06.2022 exkl. Spargel-Essen Wenatex	Preis pro Person 5,- €
18.06.2022 Minikreuzfahrt Rhein inkl. 3-Gang-Mittagsmenü an Bord	Preis pro Person 68,- €

Wir freuen uns auf Sie!

Hessenbub - Rotenburg  
Inh. Waldemar Kornek  
Büro Am Dupstein 14, Tel. 06623 420450  
(Mo.-Do. jeweils von 10-15 Uhr oder nach Absprache). Telefonisch sind wir bei Buchungen oder Rückfragen gerne für Sie da.  
E-Mail: info@hessenbub.de  
www.hessenbub.de

**gunther**  
ENERGIE

**Heizöle**  
jetzt Super-Heizöl

**HolzPellets**  
ENplus-Qualität

Rufen Sie uns an!  
**(0 66 22) 405-120**  
36179 Bebra

www.guenther-energie.de

**Anzeigenschluss**  
mittwochs 10 Uhr

<p><b>NIVONA Café Romatica 825 Edelstahl-Chrom Kaffee-Vollautomat</b></p> <p>Pumpendruck 15 bar, 1 und 2 Tassenbetrieb, programmierbare Einstellprofile, Reinigungsprogramm, Entkalkungsprogramm, Spülpflege Automatik für Milchaufschäumer.</p> <p>Statt 1.049,- € nur <b>980,- €</b></p>	<p><b>LAURASTAR Dampfbügelstation</b></p> <p>Integrierter Aktiv Bügelstisch mit 3 Höheneinstellungen, Dampfdruck 3,5 bar, Gebläsefunktion, Ansaugfunktion.</p> <p>Statt 799,- € nur <b>395,- €</b></p>	<p><b>BOSCH BSS1A114 Unlimited Serie 8 ProPower Sandmetall</b></p> <p>Akku Stielsauger, Li-Ionen-Akkusystem, 18 Volt, Fugendüse/-bürste, Wandhalterung, einfache Filterreinigung durch RotationClean – kein Waschen notwendig.</p> <p>Statt 749,- € nur <b>339,- €</b></p>	<p><b>SOEHNLE 63874 Style Sense Compact 200 Schwarz</b></p> <p>Personenwaage, digitale Anzeige, LCD-Ausführung, Ziffernhöhe 25 mm, Tragkraft bis 180 kg, Teilung 100g, Glasauflage.</p> <p>Statt 17,99 € nur <b>10,- €</b></p>	<p><b>HOTREGA Flächen-Desinfektion-ULTRA</b></p> <p>Spezialprodukt zur Reinigung und Desinfektion von abwaschbaren Oberflächen im privaten und gewerblichen Bereich. Hochwirksam gegen Viren, Bakterien und Pilze. Frei von Alkohol, Chlor, Duft- u. Farbstoffen. 500-ml-Flasche.</p> <p>Statt 9,95 € nur <b>4,50 €</b></p>	<p><b>LANGHELD</b> ELEKTRO-FACHHANDEL</p> <p>Innovativ &amp; kompetent Eigener Kundendienst und Servicewerkstatt</p>
<p><b>Metz Planea 55TX77</b></p> <p>UHD twin R 55 Zoll/140 cm 4 K LED-TV mit integrierter 500 GB-Festplatte zum Aufnehmen 2 gleichzeitig laufender Sendungen.</p> <p>Statt 1.999,- € nur <b>1.499,- €</b></p>	<p><b>STRONG SRT 40 FB 4003 Schwarz</b></p> <p>101 cm LED-Fernseher, 40 Zoll, Full-HD, JVB-T2 HD, DivX-S2, DVB-C, Energieeffizienzklasse G.</p> <p>Statt 399,- € nur <b>269,- €</b></p>	<p><b>Panasonic SC-PM 250 EG-S Silber</b></p> <p>Micro-Stereo-System, 20 Watt, CD-Player, Radioteil, RDS, Bluetooth-Schnittstelle, USB-Anschluss.</p> <p>Statt 119,- € nur <b>89,- €</b></p>	<p><b>Gigaset A415A Schwarz</b></p> <p>Festnetz-Telefon, strahlungsarm, schnurlos, integrierter Anrufbeantworter, DECT, bis 100 Nummernspeicher.</p> <p>Statt 39,99 € nur <b>29,- €</b></p>	<p><b>Miele Einbau-Geschirrspüler G 5000 SC-Active Edelstahl</b></p> <p>Integrierbar, für 14 Maßgedecke.</p> <p>Statt 919,- € nur <b>849,- €</b></p>	<p><b>BOSCH Wärmepumpentrockner WTH 85V 10 Weiß</b></p> <p>Füllmenge 8 kg, Edelstahltrommel.</p> <p>Statt 949,- € nur <b>549,- €</b></p>
<p><b>Constructa Waschmaschine CWF 14 J 01 Weiß</b></p> <p>Füllmenge 7 kg, Schleuderdrehzahl U/min: Max. 1400.</p> <p>Statt 469,- € nur <b>369,- €</b></p>					

# Stadt kritisiert Naturschutzbehörde

Fuldabrücke: Beleuchtung sei Teil des Antrags gewesen – Fehling ist sauer

Bad Hersfeld – Weil sowohl die Genehmigung als auch Untersuchungen zu möglichen Auswirkungen auf Tiere wie Vögel, Fledermäuse, Fische oder Insekten fehlen sollen, musste die Beleuchtung an der neuen Fuldabrücke in Bad Hersfeld auf Geheiß der Oberen Naturschutzbehörde beim Regierungspräsidium Kassel ausgeschaltet werden. Jetzt äußert sich die Stadt in einer ausführlichen Stellungnahme dazu – und übt ihrerseits deutliche Kritik am Handeln der Behörde.

Von „Schildbürgerstreich“ und „Peinlichkeit“ sei zugleich in den sozialen Medien und in Leserbriefen die Rede gewesen, so Bürgermeister Thomas Fehling. Dabei habe man die Genehmigung der Beleuchtung weder vergessen, noch habe man die gesetzlichen Anforderungen an Tierwohl und Landschaftsschutz nicht beachtet.

„Es wurde nichts vergessen“

Auch für die Stadt sei die Verfügung der Oberen Naturschutzbehörde, dass die Beleuchtung bis auf Weiteres nicht betrieben werden darf,



**Beleuchtung im Handlauf:** Dieses Bild der neuen s-förmigen einseitig aufgehängten Schrägseilbrücke in Bad Hersfeld gelang mit Langzeitbelichtung.

FOTO: STEFFEN SENNEWALD

aus heiterem Himmel gekommen – zumal sie noch dazu mit der Einleitung eines Ordnungswidrigkeitsverfahrens gegen die Stadt „garniert“ worden sei. Anlass für das Schreiben sei Fehlings Wissen nach die Berichterstattung in der Presse gewesen, die unter anderem mit

ausdrucksstarken Fotos versehen gewesen sei, die die beleuchtete Brücke besonders in Szene gesetzt hätten.

Nachdem die Anordnung zunächst befolgt und das Licht ausgeschaltet wurde, habe man sofort die eigenen Unterlagen nochmals sorgfältig durchgesehen. „Das Ergebnis war natürlich das, was wir schon wussten: Die Beschreibung der Beleuchtung ist sehr wohl Teil unserer Antragsunterlagen zur Genehmigung der Fuldabrücke. Da

ist nichts vergessen worden“, betont nun Fachbereichsleiter Johannes van Horrick, der bei der Stadt für den Brückenbau verantwortlich war. „Wir haben extra eine Licht-Designerin eingesetzt. Für die besondere Lage im Schutzgebiet wurde eine Beleuchtung mit einem sehr niedrigen Lichtniveau gewählt, um den Eingriff in die Natur so gering wie möglich zu halten, bei gleichzeitiger Gewährleistung der notwendigen Verkehrssicherheit“, erklärt van

Horrick. Zum Einsatz kommen laut Pressemitteilung LED-Einzelleuchten mit Optik, die eine Abstrahlung auf die Gehfläche gewährleisten und Streulicht in die Umgebung weitestgehend vermeiden sollen. Lediglich ein leichtes Lichtabbild zeichne sich auf dem Netz des Geländers ab, das die Wahrnehmung aus der Ferne erleichtere und auf der Brücke den Wegeverlauf zeichne. „Beides unterstützt eine gute Orientierung und gefühlte Sicherheit der Nutzer. Die Lichtfarbe beträgt circa 3000 Kelvin und ist insektenfreundlich (Warm-Orange)“, heißt es weiter. Außer der minimalen Handlaufbeleuchtung gebe es unter der Brücke kein Licht, auf eine Effektbeleuchtung der Masten oder eine Anstrahlung der Bäume in der Nachbarschaft sei von vornherein bewusst verzichtet worden.

„Die Beleuchtung ist in unseren Antragsunterlagen nicht nur erwähnt, sondern in einem eigenen Kapitel wird ausführlich dargelegt, was wir diesbezüglich zu tun gedenken“, sagt auch Bürgermeister Thomas Fehling. „Genau dies ist Basis der späteren Genehmigung. Das jetzt nach Wochen des Schweigens Verantwortliche der Genehmigungsbehörde überrascht und verwundert feststellen, das genau die Brücke gebaut wurde, die sie genehmigt ha-

ben, will mich einfach nur sehr befremden.“

Bislang sei man davon ausgegangen, dass eine Genehmigung eine Genehmigung ist, und: „Wir sind auch nach wie vor der Ansicht, dass es nicht ausreicht, wenn jemand im fernen Kassel nach Ansicht einiger bunter Bilder meint, eine solche Entscheidung einfach wieder einkassieren zu können.“ „Vollends sauer“ ist Fehling zudem über die seiner Meinung nach völlig fehlende Kommunikation nach der Brückeneröffnung.

„Statt zum Telefonhörer zu greifen, um vermeintlich neue Aspekte mit uns auf der Arbeitsebene zu klären, sich gemeinsam vielleicht auch mal ein eigenes Bild vor Ort zu machen, wird gleich mit schwerem Geschütz losgelegt.“

Man habe so billigend in Kauf genommen, dass die Betroffenen in den Generalverdacht der Inkompetenz und schlechter Planung geraten. Beides sei nicht richtig. Dem Vorwurf rechtswidrigen Verhaltens trete man entschieden entgegen.

Sollten weitere fachliche Anforderungen zu erfüllen seien, die in der Genehmigung nicht genannt wurden, stelle man sich diesen. Das Ziel bleibe weiterhin eine rechtskonforme und zugleich attraktive Beleuchtung der Fuldabrücke. red/nm

**20% Sofort-Rabatt**

**GUTSCHEIN auf 1 Produkt.**

Nicht auf bereits reduzierte Artikel („Dauergünstig“ gekennzeichnet)  
Generell ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen auf Arzneimittel.  
Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.  
Der Coupon ist gültig vom 01.02. bis 28.02.2022.

**GALERIE APOTHEKE** Kurbad **ApOtheke** CITY-APOTHEKE & City Sanitätshaus

Benno-Schilde-Str. 9 36251 Bad Hersfeld Tel. 06621/968668  
Eichhofstraße 3 36251 Bad Hersfeld Tel. 06621/92220  
Badestube 4 36251 Bad Hersfeld Tel. 06621/966010

[www.hildwein-gesundheit.de](http://www.hildwein-gesundheit.de)

## Museumsfreunde weiter aktiv

Förderkreis hat neuen Vorstand – Auflösung abgewendet

Bad Hersfeld – Der Förderkreis Museum hat einen neuen Vorstand. Bei einer Mitgliederversammlung wurde der Journalist und Stadtführer Michael Adam zum 1. Vorsitzenden gewählt. 2. Vorsitzender ist der Orthopäde Dr. Christoph Harlfinger, neuer Schriftführer ist der Finanzwirt Jürgen Opfer, die Kasse betreut der frühere Zuse-Mitarbeiter und Diplom-Ingenieur Harri Krappitz.

Durch die Wahl eines neuen Vorstands konnte der Förderkreis von der Selbst-

auflösung bewahrt werden. Bei einer Sitzung des Kulturausschusses hatte der bisherige 1. Vorsitzende Bertold Schmidt angekündigt, nach 25 Jahren aus Altersgründen nicht mehr antreten zu können. Das gleiche galt für das Gründungsmitglied und 2. Vorsitzenden Hans Heinrich Jäger sowie die Schatzmeisterin Heide Salzmann.

Mangels Nachwuchs sah der engagierte Verein, der sich um die Museen in Bad Hersfeld verdient gemacht hat, keinen anderen Weg als die Selbstauflösung. Nach ei-

nem Bericht der Hersfelder Zeitung hatten sich dann allerdings gleich mehrere Interessenten gemeldet, die auch bereit waren, Führungsverantwortung zu übernehmen. Damit ist der Verein gerettet.

**Dank an viele aktive Beiräte**

Bertold Schmidt dankte zunächst nicht nur den alten Vorstandsmitgliedern, sondern auch den vielen aktiven Beiräten, die die häufi-

gen Aktionen der vergangenen Jahre mitgetragen haben. Dem neuen Vorstand sicherte er zu, ihn in die neue Aufgabe einzuführen und ihn durch Führungen in den einzelnen Bereichen mit den Gegebenheiten vertraut zu machen. Bertold Schmidt ist glücklich, dass es zu dieser Entwicklung gekommen ist und sicher, dass sich mit dem neuen Vorstand ein kompetentes Team gefunden hat. Auch der neue Vorsitzende und seine Mitstreiter freuen sich auf die kommenden Aufgaben und sicherten zu, das Museum auch in Zukunft konstruktiv zu begleiten. red/kai



**Der neue Vorstand des Förderkreises Museum:** von links Dr. Christoph Harlfinger, Jürgen Opfer, der neue 1. Vorsitzende Michael Adam, Harri Krappitz und der scheidende Vorsitzende Bertold Schmidt. Das Foto entstand im 2. Stockwerk des Museums.

FOTO: LENI DONCEVA/NH

**HNA | ZUSTELLER**

**Pressezusteller (m/w/d)**

**Werden Sie Teil unseres Teams!**

Aktuell suchen wir in

- **Melsungen-Empfershausen** (zur Festeinstellung)
- **Malsfeld** (Urlaubs-/ Krankheitsvertretungen)

Mindestalter 18 Jahre.

**Jetzt informieren und bewerben!**

**VTS Melsungen-Rotenburg GmbH**  
Tel. 05661 705730 | WhatsApp 0151 61666277  
vts-meg-rot@hna.de [www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
ROTENBURG ERBA

**IMPRESSUM**

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

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

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

**Anzeigenverkauf:**  
Tel.: 0 56 61 / 70 57 27  
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

**Zustellung:** TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Tel.: 0 5 61 / 920 94-301  
E-Mail: info@top-direkt.de

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 1a vom 1.1.2022

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

# Für 70 Jahre Festspiele gibt es 70 Bäume

## Bad Hersfelder Baumpaten erhalten Urkunden für Engagement und Nachhaltigkeit

**Bad Hersfeld** – Der Magistrat wurde von der Stadtverordnetenversammlung beauftragt, anlässlich des 70-jährigen Jubiläums der Festspiele 70 Stadtbäume anzupflanzen. Dies geschieht mit Unterstützung von Baumpaten und -patinnen, die mit Spenden helfen, die Anpflanzung der Bäume zu finanzieren.

Nach den ersten Patenschaftsbäumen in den Leonhard-Müller Anlagen und im Kurpark überreichte jetzt Bürgermeister Thomas Fehling den nächsten Baumpaten und Baumpatinnen ihre Urkunden – für fünf Pflanzungen rund um den Schilde-Park. Er dankte den Spendern im Namen der städtischen Gremien herzlich für ihr Engagement.

Folgende Personen wurden bei einem Treffen ausgezeichnet:

Helga und Klaus Hauke aus Bad Hersfeld sind die Geburtshelfer von einer schmalblättrigen Esche. Ihr Baum steht vor dem Wortreich direkt an der Geis. Die Anpflanzung einer Vogelkirsche hat



**Für ihr Engagement bedankte sich** (von links) Bürgermeister Thomas Fehling bei Irmgard und Kerstin Günther, Helga und Klaus Hauke, Dr. Rainer Hoffmann, Martina Schäfer sowie Gesa und Sebastian Hild.

FOTO: MEIK EBERT/NH

zung einer Vogelkirsche hat Martina Schäfer mit ihrem Engagement im Bereich des Schilde-Parks möglich gemacht.

Den neuen Spitz-Ahorn hinter der Schilde-Halle verdankt die Stadt dem Ehepaar Gesa und Sebastian Hild. Dr.

Rainer Hoffmann hat eine Purpur-Erle am Geisufer in der Nähe der Kindertagesstätte Abenteuerland gespendet. Er ist damit direkter Nachbar der Purpur-Erle der Familie Günther, für die Irmgard Günther und ihre Schwiegertochter Kerstin anwesend waren.

Fehling nannte die Nachhaltigkeit als wichtigsten Grund für die städtische Aktion.

„Auch vor Ort kann man sich konkret engagieren, um etwas für die Verbesserung des Stadtklimas in Bad Hersfeld zu tun. Dabei können al-

le mitmachen, so wie die neuen Baumpatinnen und Baumpaten es schon getan haben.“

Alle Bäume sind mehrere Jahre alt und stammen aus deutschen Baumschulen. Vor jedem Exemplar findet sich eine Informationstafel, auf der Daten zur Baumgattung, zum Baumpaten und zum Jahr der Anpflanzung zu finden sind.

Ausführende Firma der Pflanzaktion ist das Unternehmen „Gartenkunst- Landschaftsarchitektur & Gartenpflege Wilhelm Schönewolf“ aus Bad Hersfeld. Sie hat in Zusammenarbeit mit dem städtischen Fachpersonal die Bäume beschafft und angepflanzt, die Unterflurverankerung der Bäume erstellt, die weiße Stammschutzfarbe angebracht, um Frostrisse zu verhindern, und betreibt die Fertigstellungs- und Entwicklungspflege.

Margarita Nuhn, Projektleiterin der Stadtverwaltung, kündigte für Januar und März weitere Anpflanzungen an.

red/ebe

# Berufsschule Bebra wirbt online

## Schülervertretung bietet digitale Informationsplattform für Interessierte

**Bebra** – Das erste Schulhalbjahr ist fast geschafft, die Schulen in Hessen sind weiterhin unter den geltenden Hygienemaßnahmen geöffnet und trotzdem müssen einige Veranstaltungen abgesagt werden.

Die geplante Informationsveranstaltung für die zukünftigen Schüler der Beruflichen Schulen Bebra findet deshalb am Mittwoch, 26. Januar, in digitaler Form statt.

Der Leiter des Beruflichen Gymnasiums, Sebastian Götz, wird die Veranstaltung, die via Zoom stattfindet, leiten und lädt dazu alle interessierten Schüler und deren Eltern ein.

Um an der digitalen Information teilnehmen zu können, müssen Interessierte am Tag der Veranstaltung dem Link über die homepage **bs-bebra** folgen. Sebastian Götz wird die drei Schwerpunkte,

Gestaltungs- und Medientechnik, Wirtschaftslehre und Mechatronik im Detail vorstellen. Neben den Schwerpunkten haben die Schüler die Möglichkeit, ab der 12. Klasse einen weiteren Leistungskurs zu wählen, das Angebot dazu ist jedes Jahr umfangreich.

Zu den sogenannten Pflichtkursen bietet das Oberstufenteam den Schülern ein abwechslungsreiches Angebot an Wahlpflichtkursen an – außer Robotik, Kunst und Literatur gibt es erstmals einen Kurs in Form einer schulinternen Werbeagentur unter der Leitung von Mustafa Metin, der an realen Aufträgen arbeitet.

Da die Entscheidung, welche Schule man nun für den weiteren Bildungsweg auswählt und wo man zukünftig das Abitur ablegen wird, nicht einfach ist, haben die

Beruflichen Schulen Bebra neben der digitalen Infoveranstaltung und den auf der Homepage **bs-bebra.de** abrufbaren Informationsvideos, eine direkte Anlaufstelle für zukünftige Schüler geschaffen.

Die Schülervertretung steht allen Interessierten mit Rat und Tat zur Seite. Die Schülerinnen Lilly Sekulla, Sophia Soraya Gergin und Schülersprecherin Tabea Simon unterstützen die Idee.

Die Schülersprecherin sagt dazu, „Wir freuen uns auf jeden, der sich an uns wendet und wir hoffen viele offene Fragen beantworten zu können und den Schülern bei ihrer Wahl der richtigen Schule zu helfen.“

Die Initiative von „Schüler zu Schüler“ wurde ins Leben gerufen, um den zukünftigen Schülern noch eine andere Plattform des Informationsaustauschs zu geben und um

besonders in pandemischen Zeiten, Unsicherheiten zu vermeiden. Die Schülervertretung ist zu erreichen unter folgender Email-Adresse: **sv@bs-bebra.de**

red/rej



**Informieren gerne:** Von links Sophia Soraya Gergin, Schülersprecherin Tabea Simon, Lilly Sekulla, Oberstufenleiter Sebastian Götz.

FOTO: ISABELLE EBERLEIN-KNIERIM/NH



34593 Knüllwald-Schellbach  
Tel. 05681 9921-0 • Fax 9921-97

**IHR AUSFLUGSZIEL IM SCHÖNEN KNÜLL**

Am Wochenende bitten wir um Reservierung!  
Coronaregel: 2G  
E-Tankstelle am Hotel

[www.hotelanneck.de](http://www.hotelanneck.de)



**Schweinerouladen**  
lecker gefüllt 100 g **0,99**

**Schweinekotelett**  
Kamm & Stiel 100 g **0,65**

**Gehacktes**  
Schwein und Rind gemischt 100 g **0,79**

**Fleischkäse**  
verschiedene Sorten 100 g **0,95**

**Schwämmer Runde**  
100 g = 1,19 € Stück **4,00**

**Ab Dienstag frisch**

**Schwartenwurst**  
geräuchert 100 g **0,99**

**Kochschinken** 100 g **1,59**

**Aus der heißen Theke**

**Pizzaabrotchen** Stück **1,30**

**Aus unserer Salattheke**

**Eiersalat** 100 g **0,99**

Diese Angebote, sind gültig vom 31. 1. - 5. 2. 2022.  
Ihr Team von Roth's freut sich auf Ihren Besuch!  
Für Druckfehler keine Haftung.

# Brillenfassungen



Aktuelle Angebote:  
[www.creativ-optik-bebra.net](http://www.creativ-optik-bebra.net)

**35%**

**stark reduziert**

**bis zu 50% Rabatt \***

bis 28. Februar 2022

\*auf alle vorrätigen Fassungen

Abbildung beispielhaft

## Zweitbrille günstiger

Das günstigere Glaspaar zum halben Preis beim Kauf einer zweiten Brille sofort oder innerhalb von drei Monaten

Unser besonderes Zusatzangebot nur 14 Tage vom 1. bis 14. Februar:

**Blaulichtfilter inklusive**  
bei jeder Brille ab 150 Euro wenn gewünscht

Umtausch Ihrer Brille innerhalb von 6 Monaten wenn Sie nicht zufrieden sind  
Drei Jahre Garantie auf Herstellungs- und Materialfehler

**creativoptik**  
Inb. Cornelia Kolb e.K.  
[www.creativ-optik-bebra.de](http://www.creativ-optik-bebra.de)  
Nürnberger Straße 38 | 36179 Bebra | Tel. 06622 - 423 00

**GEÖFFNET** Mo bis Fr 09.30-13 /14-18 Uhr  
Sa bereits ab 09 bis 13 Uhr  
**EINFACH KOMMEN** oder Wunschtermin,  
**auch außerhalb der Öffnungszeiten**  
Mobilfunknummer 0179 60 22 555

# Erinnerung an Opfer rechter Gewalt

Neue Ausstellung im Quellpavillon im Bad Hersfelder Kurpark

Bad Hersfeld – Die Wanderausstellung „Opfer rechter Gewalt seit 1990 in Deutschland“ des Vereins „Opferperspektive“ aus Potsdam wird seit dem 27. Januar bis zum 28. Februar im Quellpavillon im Kurpark gezeigt. Der 27. Januar als internationaler Holocaustgedenktag wurde bewusst als Eröffnungstermin gewählt.

Wegen der pandemisch anhaltenden schwierigen Lage wurde jedoch auf eine Gedenkveranstaltung bewusst verzichtet, heißt es in einer Mitteilung aus dem Rathaus. Die Kreisstadt hat die Ausstellung gemeinsam mit einer Reihe von kulturellen Einrichtungen und Vereinen nach Bad Hersfeld geholt.

Mindestens 183 Menschen sind zwischen 1990 und 2017 durch rechte Gewalttaten ums Leben gekommen.

Viele wurden getötet, weil für sie im Weltbild der extremen Rechten kein Platz ist; manche, weil sie den Mut hatten, Nazi-Parolen zu widersprechen. Einige Schicksale bewegten die Öffentlichkeit, viele wurden kaum zur Kenntnis genommen, vergessen sind die meisten. Von vie-



Der Quellpavillon im Kurpark von Bad Hersfeld.

FOTO: STADT BAD HERSFELD/INH

len der Toten wurde nie ein Foto veröffentlicht, von manchen nicht einmal ihr Name. Die Ausstellung „Opfer rechter Gewalt“ ist eine Dokumentation wider das Verdrängen und Relativieren rechter Gewalt. Sie erinnert

an diese Menschen und thematisiert zugleich die anhaltende Verdrängung rechter Gewalt.

Erstmals gezeigt wurde die Arbeit „Opfer rechter Gewalt“ der Künstlerin Rebecca Forner im Jahr 2002 in der

Berliner Gedenkstätte Topographie des Terrors. 2004 entstand in Zusammenarbeit mit der Opferperspektive e.V. die Wanderausstellung.

Sie wurde seitdem mehrfach überarbeitet und liegt nunmehr in der siebten Fas-

sung vor. Erst Anfang 2019 wurde die Ausstellung zuletzt aktualisiert. Die Ausstellung wird im Quellpavillon des Kurparks bis zum 28. Februar präsentiert werden und kann ganztägig besichtigt werden.

red/ka

Wir räumen unser Winterlager!

## 50% Rabatt

auf die komplette Herbst-/Winterkollektion.

Öffnungszeiten  
Mo - Fr 09:30 - 13:00 Uhr  
15:00 - 18:00 Uhr  
Sa 09:30 - 13:00 Uhr

**Women Style**  
by Jana Kahlitz  
Hauptstraße 35, 36266 Heringen

**ROTENBURGER SCHMUCKCENTER**  
Sofortankauf

BRUCHGOLD • ZAHNGOLD • SILBER  
• GOLDMÜNZEN • BARREN  
• BESTECK gegen BARGELD

Waldweg 5 im Rotenburg Center  
Tel.: 06623/9138400

**GOLDANKAUF**  
BRUCHGOLD • ZAHNGOLD  
SILBER • GOLDMÜNZEN  
BARREN • BESTECK  
gegen BARGELD

»ALANYA JUWELIER«  
Breitenstraße 6 · 36199 Rotenburg  
Telefon 01 73 / 88 59 88 4

**Tobias Lotz**  
Metzgermeister

Forsthausstr. 15 • 36251 Kathus • Tel.: 066 21 / 649 15  
Di. 8-13 Uhr + 15-17 Uhr, Mi. 8-13 Uhr, Do. 8-13 Uhr, Fr. 8-13 Uhr + 15-17 Uhr, Sa. 8-12 Uhr  
Am Markt 27 • 36251 Bad Hersfeld • Tel.: 06621/15196  
Di.-Fr. 07:30-17 Uhr, Sa. 07:30 - 13 Uhr

**Angebote vom 1. 2. bis 5. 2. 2022**

**Schnitzel** aus der Oberschale ..... 1 kg **7,49 €**  
**Rinderwurst** ..... 100 g **1,19 €**  
**Braunschweiger** grob und fein ..... 100 g **0,89 €**  
**Wiener/Käsewiener** ..... 100 g **1,19 €**  
**Fleischwurst** ..... Stück **2,50 €**



Sandweg 2 | Bad Hersfeld  
Telefon 0 66 21-16 95 30  
www.kuechen-janzen.de

**KüchenJanzen** Lieferung · Montage  
Planung · Beratung  
...alles aus einer Hand

Menüplan/Angebote vom 31.01–04.02.2022  
Metzgeria Bebra

**Budesheims** Metzgerei

Metzgerei André Budesheim GmbH, Nürnberger Straße 39, 36179 Bebra  
Tel: 06622 9148885  
bebra@budesheims.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Chili con Carne mit Baguette <b>6,50 €</b>	Jägerschnitzel mit Kroketten und kleinem Salat <b>8,50 €</b>	Überbackene Gnocchi in Sahnesauce mit Hähnchenbrust <b>8,00 €</b>	Ungarisches Gulasch (halb und halb) dazu Spätzle <b>9,00 €</b>	2 Frikadellen mit Zwiebelsauce und Kartoffelgratin <b>7,00 €</b>
<b>Menü 2</b>	Vegetarisches Chili mit Baguette <b>5,00 €</b>	Pilzgeschnetzeltes mit Kroketten und kleinem Salat <b>7,00 €</b>	Gnocchi in Sahnesauce mit Blattspinat und Mozzarella <b>6,00 €</b>	Vegetarische Spätzle Pfanne <b>5,50 €</b>	Kartoffelgratin mit Wurzelgemüse <b>6,00 €</b>

Wir empfehlen am Samstag zwischen 11 und 13 Uhr halbe Hähnchen mit Pommes zum Abholpreis von 5,-€/Portion. Um Vorbestellung wird gebeten.

Heiße Theke von 6.00 bis 15.00 Uhr, Mittagstisch von 11.00 bis 14.00 Uhr. Alle Gerichte solange der Vorrat reicht.  
Das Allergen- und Zusatzstoffverzeichnis liegt für Sie zur Ansicht im Laden bereit.

## Forschen und experimentieren

Werratschule für Unterricht in Naturwissenschaft geehrt

Heringen – In einer Onlineveranstaltung des Vereins MINT Zukunft wurde die Werratschule (WTS) für ihr Engagement im MINT-Bereich geehrt und darf sich nun offiziell MINT-freundliche Schu-

le nennen. Die Ehrung ist für drei Jahre gültig und wird Schulen zuteil, die die Bildung von Kindern und Jugendlichen in den MINT-Fächern fördern und den Unterricht in diesen Fächern nachhaltig verbessern. MINT steht dabei für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik.

Miriam Strube, die als MINT-Koordinatorin der Werratschule maßgeblich am Bewerbungsprozess beteiligt war, freut sich: „Unsere Schule bietet ein sehr breites Feld an Entfaltungsmöglichkeiten für unsere Schülerinnen und Schüler. Es ist schön, wenn unser Engagement entsprechend gewürdigt wird.“ Die Werratschule bietet seit Langem schon AGs im MINT-Bereich an. Die Forscherklassen der Jahrgänge 5 bis 7 oder der Science-Club ab der 8. Klasse beispielsweise greifen das Interesse der Schüler an

Natur und Technik auf. Sie bieten ihnen die Möglichkeit, unter Anleitung zu forschen zu werden, die naturwissenschaftliche Arbeitsweisen erlernen und in kleinen Gruppen experimentieren.

Darüber hinaus ist der doppeltqualifizierende Bildungsgang „Abitur + CTA“ ein besonderes, in der Region einmaliges Angebot für naturwissenschaftlich interessierte Schüler. Er bietet die Möglichkeit, neben dem Abitur eine Berufsausbildung zum staatlich geprüften Chemisch-Technischen Assistenten (CTA) zu absolvieren. Diese Kombination aus Beruf und Schule wird in enger Zusammenarbeit mit K+S realisiert.

MINT-freundliche Schulen weisen nach, dass sie mindestens zehn von 14 Kriterien erfüllen. Das Kriterium „Die Schule bezieht außerschulische Partner in die MINT-Un-

terrichtsgestaltung ein“ wurde besonders hervorgehoben und bekam das Prädikat „vorbildhaft“. Aber auch der Bereich der Berufsorientierung wurde gelobt. Die Werratschule bietet für alle Schüler eine vertiefte und praxisnahe Berufs- und Studienorientierung unter besonderer Berücksichtigung von MINT-Berufen an. Hierzu zählen unter anderem Betriebspraktika, Fahrten zu Berufsmessen oder verschiedene Bewerbungstrainings, die einen festen Bestandteil des Schullebens widerspiegeln.

Schulleiter Christoph Peters unterstreicht in einer Pressemitteilung das Lob, welches der Schule durch die Ehrung entgegengebracht worden sei und verspricht, dass die Bildungseinrichtung auch in Zukunft weiter daran arbeiten werde, MINT-freundliche Schule zu bleiben.

red/jce



Engagement gewürdigt: Miriam Strube, MINT-Koordinatorin der Werratschule, und Schulleiter Christoph Peters freuen sich über das Signet MINT-freundliche Schule. FOTO: JULIA SCHAUB

# Feuerwehr mit virtueller Brille

Verband unterstützt Ausbildung mit technischen Helfern

Hersfeld-Rotenburg – Feuerwehrleute müssen allzeit bereit sein und sich auf die verschiedensten Szenarien gefasst machen. Regelmäßiges Training – sowohl praktisches als auch theoretisches – ist daher besonders wichtig. In Zeiten der Corona-Pandemie werden die Feuerwehren kreativer und nutzen für ihre Ausbildung auch digitale Lösungen. Dafür hat die Feuerwehr im Landkreis Hersfeld-Rotenburg jetzt technische Helfer bekommen.

Der Kreisfeuerwehrverband Hersfeld-Rotenburg hat für die Kreisausbildung zwei hochwertige Notebooks sowie einen modernen Beamer gespendet. Die Hardware wurde jetzt von den Verbandsvorstandsvorsitzenden Thomas Specht und Guido Kamm an Landrat Torsten Warnecke und Kreisbrandinspektor Marco Kauffunger übergeben.

„Wir wollen damit einen wichtigen Beitrag leisten, damit der Ausbildungsstand unserer Kameradinnen und Kameraden weiterhin auf einem hohen Niveau gehalten werden kann“, erklären Specht und Kamm. Kreisbrandinspektor Marco Kauffunger versicherte, dass die Hardware gut genutzt werden wird. Auch Landrat Warnecke ist dankbar für die technische Ausstattung.

Neben der Hardware unterstützt der Kreisfeuerwehrverband die Anschaffung von VR-Brillen finanziell. VR steht für virtual reality, also virtuelle Realität. Sie sollen in der



**Neue Technik für die Feuerwehrausbildung im Kreis Hersfeld-Rotenburg:** Der stellvertretende Verbandsvorsitzende Guido Kamm übergab Landrat Torsten Warnecke (links) und Kreisbrandinspektor Marco Kauffunger (rechts) zwei Notebooks und einen Beamer. Der Vorsitzende des Kreisfeuerwehrverbands, Thomas Specht (Zweiter von links) probierte indessen die Virtual-Reality-Brille für die digitale Simulation gleich selbst aus.

FOTO: LANDKREIS HERSFELD-ROTENBURG/ANH

Ausbildung der ehrenamtlichen Feuerwehrkräfte für die digitale Simulation eingesetzt werden. Marco Kauffunger verspricht sich viel von der Trainingsmethode: „Vor allem das Erkunden besonderer Einsatzlagen, beispielsweise bei Unfällen mit Gefahrgut, ist für uns bei einer Übung nur sehr schwer darstellbar. Zum einen bedeutet es einen enormen Personalaufwand, zum anderen braucht man sehr vielfältige Einsatzszenarien.“ Mithilfe der VR-Brillen könnten zukünftig verschiedene Einsatzfälle wie Verkehrsunfälle mit eingeklemmten Personen, Gefahrguteinsätze oder

Wohnhausbrände realitätsnah dargestellt werden und die Feuerwehrkräfte lernen, Techniken und Taktiken zu üben.

„Das digitale Training bietet uns die Möglichkeit, dass auch die Kameradinnen und Kameraden von Feuerwehren mit geringeren Einsatzzahlen bestens ausgebildet werden können. Digital können sie viele Szenarien üben“, so Kauffunger.

Die digitale Simulation sei zwar natürlich kein Ersatz für das traditionelle Training, sondern eine Ergänzung. Es sei aber auch eine neue Herangehensweise, um Nachwuchs zu gewinnen. Gemein-

sam mit dem Fachdienst Gefahrenabwehr der Kreisverwaltung treibt der Kreisfeuerwehrverband weiter die Digitalisierung in den Feuerwehren voran, um die ehrenamtlichen Kräfte zu entlasten.

Diese Initiative werde auch seitens des Landes Hessen gefördert. Sie will im nächsten Schritt Prozesse, die bisher analog und mit vielen Schnittstellen versehen sind, nicht nur vereinfachen und beschleunigen, sondern auch einen Beitrag dazu leisten, dass die ehrenamtlichen Führungskräfte weniger manuellen Verwaltungsaufwand haben, heißt es in der Pressemitteilung des Kreises. red/nm

# Land fördert Ausbau der Sirenen im Kreis

Gemeinden bekommen Unterstützung

Hersfeld-Rotenburg – Die Kommunen Bad Hersfeld, Bebra, Heringen, Nentershausen und Philippsthal erhalten jeweils 15 000 Euro sowie Haunack und Neuenstein jeweils 10 850 Euro für den Bau neuer Dachoder Mastsirenen. „Das Geld stammt aus dem Sire-

nenförderprogramm und wird über Bundesmittel finanziert und vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe gemeinsam mit den Ländern koordiniert“, informiert Kaya Kinkel, Landtagsabgeordnete der Grünen. red/tey

**GOLDANKAUF**  
 Altgold • Zahngold • Silber • Erbnachlässe  
 Schmuck • Platin • Goldmünzen • Luxusuhren  
**JUWELIER HANDKE**  
 Linggplatz 9 • Bad Hersfeld • Tel. 0 66 21/968 62 28  
 Mobil 01 75 / 232 61 10 • www.juwelier-handke.de

**Gerd Budesheim**  
**Metzgerei + Partyservice**  
**Angebote vom 31.1. bis 5.2.2022**

<b>Dicke Rippe</b> frisch oder gepökelt und geräuchert	1 kg € <b>4,89</b>
<b>Gyros-Paket</b> 750 g Geschnetzeltes Gyros Art, 500 g Krautsalat, 125 g Tzaziki	Paket € <b>9,90</b>
<b>Nuss-Schinken</b> mild und zart	100 g € <b>1,59</b>
<b>Feine Teewurst</b>	100 g € <b>0,79</b>

Diese Woche empfehlen wir unsere hausgemachte Lamm-Stracke

*Schlamm-Eck* Tel.: 06621-14510  
**Spießbraten im Brötchen** Portion € **3,50**

Mühlersfeldstraße 6  
 36251 Bad Hersfeld / Kathus  
 Telefon (0 66 21) 7 81 32

Öffnungszeiten  
 Mo. 7.00 - 13.00 Uhr  
 Di. - Fr. 7.00 - 18.00 Uhr  
 Sa. 7.00 - 13.00 Uhr

*Budesheims*  
 Metzgeria am Linggplatz 14  
 Telefon 06621-959695  
 Mo.-Do. 7-17 Uhr,  
 Fr. 7-18 Uhr, Sa. 7-13 Uhr

Für Druckfehler keine Haftung.

**NOBEL CRANZ + SCHÄFER**  
 KÜCHEN FÜR MICH GEMACHT

**NEUERÖFFNUNG**  
 unseres neuen Interliving Küchenstudios in Thüringen!  
 Eröffnungsvorteile auch in Rotenburg a. d. F. und Bad Hersfeld!

**GRATIS!\***

Zur Neueröffnung:

# 30 KÜCHEN-TESTER gesucht!

Die riesen Marken-Auswahl bei Cranz+Schäfer:

**nobilla ORANIER interliving**  
 gorenje SIEMENS FRANKE schüller BORA AEG

\* Ab einem Küchen-Einkaufswert von 750,- € erhalten Sie eine Flasche Rotkäppchen-Sekt zu Ihrem Kauf gratis dazu.

**ERKLÄRUNG:**  
 Die ersten 30 Küchen-Käufer erhalten ihre neugeplante Küche garantiert bis zum 1/2-Preis.<sup>1)</sup>  
 Anlässlich unserer Neueröffnung in Eisenach suchen wir zusammen mit unseren Herstellern ab sofort für regionale Marktanalyse-zwecke 30 Küchen-Tester. Werden Sie jetzt einer von insgesamt 30 Küchen-Testern. Sie haben die freie Auswahl aus einem riesen-Sortiment hochwertiger Küchen ganz nach Ihren Wünschen.

**Und so leicht geht's:** Das Einzige, was Sie bis 2 Wochen nach der Lieferung Ihrer neuen Küche tun müssen, ist einen knapp gehaltenen Bewertungsbogen auszufüllen. Für diese gebietsbezogene Analyse bedanken wir uns zusätzlich bei Ihnen mit 200,- €<sup>1)</sup> als Direktabzug vom Kaufpreis! Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir uns bei diesen sensationellen Preis-Vorteilen wirklich auf nur 30 Küchen-Tester beschränken müssen, da derartige Nachlässe im täglichen Verkauf nicht möglich sind.

**ALS KÜCHEN-TESTER ERHALTEN SIE JETZT:**

bis zum

# 1/2

PREIS REDUZIERT!<sup>1)</sup>

FÜR DAS AUSFÜLLEN EINES BEWERTUNGSBOGENS

# ZUSÄTZLICH

# 200,- €

GESCHENKT!<sup>1)</sup>

ALS DIREKTABZUG VOM KAUFPREIS!

ZUSÄTZLICH BIS ZU 48 MONATE

# 0%

FINANZIERUNG!<sup>2)</sup>

**Ihre Bewerbungs-Hotline:**

In Eisenach: 03691/7563-36  
 In Rotenburg a.d.F.: 06623/410108  
 In Bad Hersfeld: 06621/6202350

C+S 0422

**NOBEL CRANZ + SCHÄFER**  
 KÜCHE & EINRICHTEN

Sie finden uns auch auf:

**3x groß in Nordhessen & Thüringen!**

Möbel Cranz+Schäfer GmbH www.cranz-schaefer.de

<p><b>ROTENBURG/F.</b>                  Küchen &amp; Wohnen                  Brüder-Grimm-Str. 4                  36199 Rotenburg/F.                  Tel: 06623/410108                  Mo-Fr: 10-19 Uhr                  Sa: 10-17 Uhr</p>	<p><b>BAD HERSFELD</b>                  Küchen                  Frankfurter Str. 11                  36251 Bad Hersfeld                  Tel: 06621/6202350                  Mo-Fr: 10-19 Uhr                  Sa: 10-17 Uhr</p>	<p><b>EISENACH</b>                  Küchen                  Altstadtstraße 37                  99817 Eisenach                  Tel: 03691/75630                  Mo-Fr: 10-18.30 Uhr                  Sa: 10-17.30 Uhr</p>
--	--	--

<sup>1)</sup> gilt auf alle Neuaufträge/neugeplanten Einbauküchen. Ausgenommen sind bereits getätigte Aufträge, Altküchen, mit Sonderpreis käuflich gemachte Produkte im Haus und geschützte Markenware wie Interliving® Bora und smag. Nicht mit anderen Werbe-maßnahmen/-verleihen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. <sup>2)</sup> Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Eff. Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die TAGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 4 PAngV dar. Finanzierung ab einem Einkaufswert von 500,- €, nicht mit Sofort-Skonto kombinierbar. Unser Finanzierungs-Bsp.: Einbauküche, Barzahlungspreis: 2.999,- €, Gebühren: 0,- €, Anzahlung: 0,- € = Nettodarlehensbeitrag 2.999,- €, monatliche Rate: 62,47 € bei 48 Monaten Laufzeit, Sollzins p.a.: 0,00%, effektiver Jahreszins: 0,00%. Nicht mit anderen Werbemaßnahmen/-verleihen kombinierbar. <sup>1)</sup> + <sup>2)</sup> Nur 10 Tage gültig!

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**Veltins Pilsener**  
„Steinie“  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,18 €

**- 35 %**  
**7.77**

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

**Dauer  
Niedrigpreis!**  
**9.99**

**Mönchshof Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
1 l = 1,30 €

**14.99**  
**12.99**

**Tyskie**  
Polnisch für Kenner,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,30 €

**15.99**  
**12.99**

**Veldensteiner**  
Vollbier Hell,  
Kräusen Helles,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,30 €

**14.99**  
**12.99**

**Rother Bräu Öko Bier\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,30 €

**14.99**  
**12.99**

**Moy Bier Helles**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,60 €

**17.99**  
**15.99**

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

**- 27 %**  
**10.99**

**+ Snack-  
schale  
GRATIS!**

**Paulaner Weißbier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,26 € Pfand,  
1 l = 1,50 €

**+ 2 Flaschen  
GRATIS!**  
**14.99**

Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

**Förstina Sprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,46 €

**6.49**  
**5.49**

**top frisch Lemonwater**  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,44 €

**4.49**  
**3.99**

**top frisch Bitterlimonade**  
diverse Sorten,  
teilweise chininhaltig,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 3,00 € Pfand,  
1 l = 0,83 €

**5.99**  
**4.99**

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

**- 20 %**  
**5.99**

**Förstina Vital 3, OK**  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,83 €

**8.99**  
**7.49**

**Bad Brückener Schorle**  
diverse Sorten,  
Apfel, Johannisbeere,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,89 €

**8.99**  
**7.99**

**Bacardi Rum & Cola, Jim Beam Whiskey**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
10%,  
0,33 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 6,03 €

**- 29 %**  
**1.99**

**Dr. Faust**  
diverse Sorten,  
0,75 l - Flasche,  
1 l = 5,99 €

**4.99**  
**4.49**

**Wodka Gorbatschow, Citron**  
37,5%,  
0,7 l - Flasche,  
1 l = 8,56 €

**- 25 %**  
**5.99**

**Aha Excelsior**  
Kräuter-Liqueur,  
38%,  
0,7 l - Flasche,  
1 l = 15,70 €

**12.99**  
**10.99**

**Coca-Cola Kombikiste**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,79 €

**- 30 %**  
**9.49**

**Havana Club**  
Añejo 3 Años,  
40%,  
0,7 l - Flasche,  
1 l = 16,41 €

**12.49**  
**11.49**

**top frisch Apfelsaft**  
diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 1,00 €

**Dauer-  
Niedrigpreis!**  
**5.99**

**Linie Aquavit**  
41,5%,  
0,7 l - Flasche,  
1 l = 21,41 €

**17.99**  
**14.99**

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

Folgen Sie uns auf:  
f i y

In Ihrer Nähe:  
Heurich GmbH & Co. KG  
Landwehr 20-26  
D-36100 Petersberg



Die Stiftung Warentest hat Chicken Nuggets getestet. Der Salzanteil ist wohldosiert. Für einen unnötigen Energiegehalt sollten sie aber nicht mit Pommes vertilgt werden. Salat oder Reis seien besser.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA/DPA-TMM

## Goldgelbe Schätze

Chicken-Nuggets im Test

Ob aus Weizenmehl oder aus Cornflakes: Eine knusprige Panade ist die halbe Miete. Aber auch darüber hinaus sollten Chicken-Nuggets schmecken. Wie ist es um die Qualität der Produkte bestellt?

sind: Bofrost (1,43 Euro), Bio Cool (2,78 Euro), Edeka Gut & Günstig (0,50 Euro) sowie Kaufland K-Classic (0,54 Euro).

Allerdings fanden die Tester bei einzelnen Produkten neben Schimmelpilzen auch Schadstoffe wie chemische Ester-Verbindungen (3-MCPD). Sie entstehen beim Vorgaren und gelten möglicherweise als krebserregend. Auch Chlorat fiel negativ auf. Es könnte etwa von chloriertem Wasser aus dem Produktionsprozess stammen können. Zu viel Chlorat könne die Jodaufnahme hemmen.

Bei den meisten Kindern sind Chicken-Nuggets ein Hit auf dem Teller. Doch wie gut sind die Hähnchen-Happen mit goldgelber bis orangefarbener Panade im Geschmack und hinsichtlich der Zutaten? Jedes zweite Produkt weiß zu überzeugen, ist das Ergebnis eines Vergleichs von 15 tiefgefrorenen Chicken-Nugget-Produkten und 5 Veggie-Alternativen („test“-Ausgabe 2/2022).

Was den Testern positiv auffiel: Der Salzgehalt der meisten Nuggets ist wohldosiert. Zudem decken die meisten Produkte die empfohlene tägliche Eiweißzufuhr für Kita-Kinder zu 83 Prozent. Da eine Portion mit vier gebratenen Nuggets bereits 70 Prozent der Energie liefert, die für eine Hauptmahlzeit vorgesehen ist, sollten Kinder dazu dann aber keine Pommes mehr verdrücken, sondern besser Reis oder Salat, empfehlen die Warentester. tmm

Zehn der getesteten Nugget-Sorten schnitten gut ab. Unter den besten 5 Produkten ist auch eine Veggie-Variante. Die veganen Mühlen-Nuggets von Rügenwalder Mühle (1,55 Euro pro 100 Gramm) können sogar mit den besten Hähnchen-Produkten mithalten. Und das



Grüner Smoothie: Wer auf seine Figur achtet, sollte häufiger Gemüse statt Obst in den Mixer schmeißen – Stangensellerie zum Beispiel.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

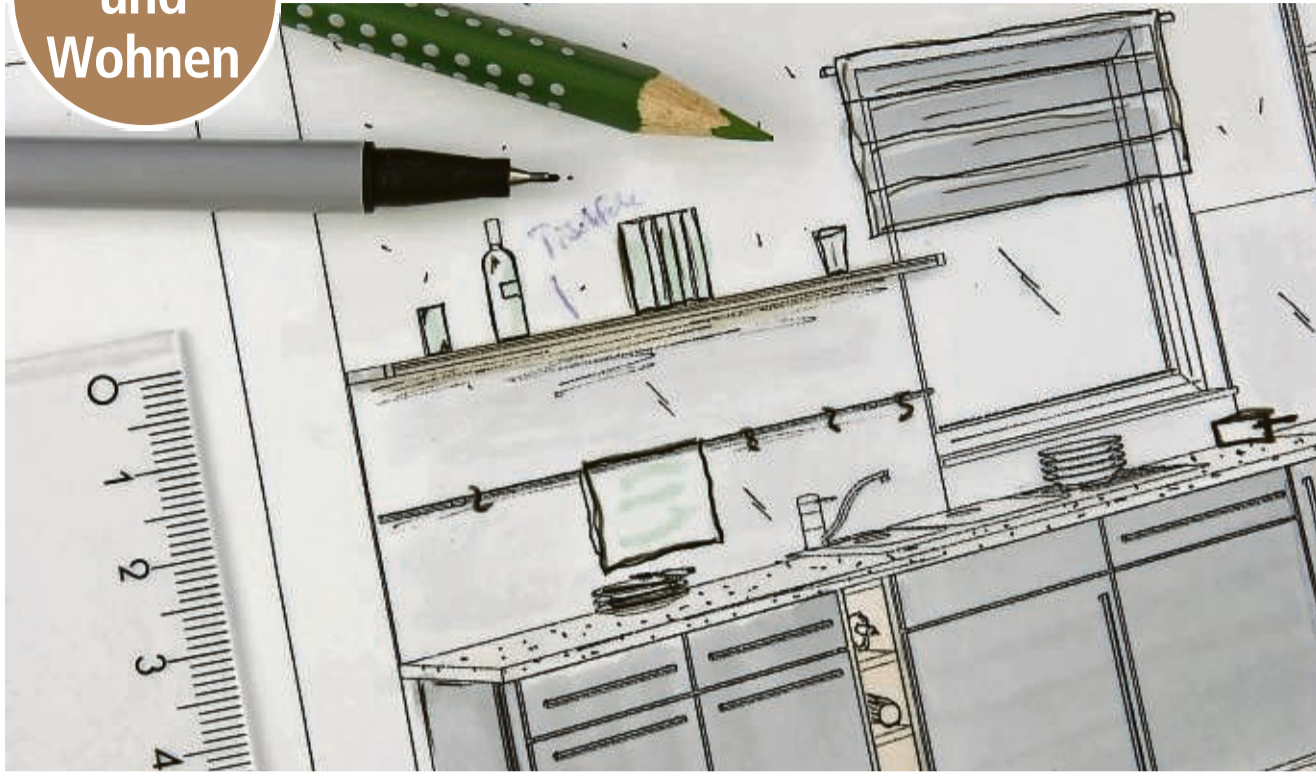
## Sellerie und Rote Beete

Empfehlung vom Ernährungscoach

Wer auf eine kalorienarme Ernährung achtet und Gewicht reduzieren möchte, sollte anstelle von Fruchtsäften vermehrt Gemüsesäfte trinken. Dazu rät der Fitness- und Ernährungscoach Henri Ciplajevs. Traubensaft, Apfelsaft und Orangensaft etwa zählten wegen ihres hohen Zuckeranteils zu den sehr kalorienreichen Fruchtsäften.

Saft vom Stangensellerie. Der habe im Vergleich wenige Kalorien, sättige gut, rege die Verdauung an und könne beim Abnehmen unterstützen. Zwar sei Selleriesaft für viele eher gewöhnungsbedürftig. „Die positiven Eigenschaften und die geringe Kalorienanzahl sind meiner Meinung nach aber Grund genug, über den Geschmack hinwegzusehen“, sagt Ciplajevs. Wer an Selleriesaft geschmacklich gar nicht herankommt, für den könnte zum Beispiel Grapefruitsaft eine Alternative sein – zwar ein Obstsaft, der aber mit seinen Bitterstoffen punktet. Ingwersaft sei auch sehr gesund und könne die Fettverbrennung anregen, ebenso wie Rote-Beete-Saft. tmm

Ciplajevs stellt klar: „Das bedeutet nicht, dass man das Obst in keinem Fall zu sich nehmen sollte.“ Doch gerade bei Fruchtsaft gilt: nur in Maßen verzehren. Sonst könne man unbewusst sehr viele Kalorien zu sich nehmen und gegebenenfalls an Gewicht sogar zulegen. Unter den Gemüsesäften hat der Personal Trainer einen Favoriten: den



Fachgerechte Küchenplanung vom qualifizierten Fachmann vor Ort.

FOTO: ALTERFALTER - STOCK.ADOBE.COM

## Küchenplanung vom Fachmann

Tipps und Tricks für eine schöne individuelle Küche

Küchenplanung sollte gut durchdacht sein. Mit unseren Tipps verwirklichen Sie ganz leicht Ihre Traumküche.

Bei einer Küchenplanung müssen viele Faktoren berücksichtigt werden: Welche Geräte werden gebraucht? Wie viel Platz steht zur Verfügung? Wie sieht der vorhandene Grundriss aus? Und wie soll das Ganze überhaupt am Ende aussehen? Weil sich Anschlüsse und schwere Schränke nicht so einfach wieder verlegen bzw. umrücken lassen, sind

Fehler in der Küchenplanung meist von Dauer und oft lange Zeit ein Ärgernis. Eine ausführliche Küchenberatung von einem Küchenexperten lohnt sich also, denn dann sind die Geräte und Möbel später größtmöglich an die persönlichen Bedürfnisse angepasst.

Überlegen Sie sich bei der Planung, was Sie von einer optimalen Küche erwarten: Soll es eine gemütliche Wohnküche werden oder eher ein funktionaler Arbeitsraum?

Aus welchem Material sollen die Küchenmöbel sein? Wie viel Stauraum ist not-

wendig? Welche Geräte sollen eingebaut werden? Wer bei der Küchenplanung ruhig und besonnen vorgeht, kann sich auf einen funktionalen und schönen Raum freuen.

Diese drei Punkte sind ausschlaggebend für die Planung einer Küche:

Wieviel Platz ist vorhanden? Wie sind die exakten Maße und wo liegen die Anschlüsse?

Wie hoch ist das Budget? Entscheiden Sie, ob Sie sich eine geschlossene oder offene Küche wünschen. Auch die Anzahl der Fenster und Art der Beleuchtung sollten

bedacht werden. Genügend Stauraum erleichtert die Organisation und Ordnung: Je mehr Geschirr und Küchenutensilien da sind, desto mehr Schränke müssen eingeplant werden.

Große und tiefe Hängeschränke bieten vor allem in kleinen Küchen viel Platz zum Verstauen.

Worauf die Wahl auch fällt, die ausgewählten Küchenelemente sollten im Idealfall ausbaufähig und an den jeweiligen Küchenraum anpassungsfähig sein. So können sie auf Veränderungen im Leben und Wohnen reagieren.

**HOCH- UND TIEFBAU SEBASTIAN MAI MEISTERBETRIEB**

- Hoch- und Stahlbetonbau
- Baugruben und Erdarbeiten
- Abbrucharbeiten
- Kanalbau und Entwässerung
- Pflasterarbeiten
- Baustoff-Lieferung
- Schlüsselfertiges Bauen

Am Haselbach 24 · 36199 Rotenburg-Seifertshausen  
Telefon 06623 3008961 · info@bau-mai.de · www.bau-mai.de

In den Tonkauten 10  
36251 Bad Hersfeld  
Tel. 0 66 21 / 92 23-0  
Fax 0 66 21 / 92 23-21  
info@holzlandjung.de

**HolzLand HOLZ-JUNG GENTIL**

www.holzlandjung.de  
www.holz-store24.de

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 7.00 bis 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 bis 15.00 Uhr

Kirchhain · Bad Hersfeld · Darmstadt

**vario TREPPEN**

aus Holz oder Metall,  
für innen oder außen,  
für Alt- oder Neubau

Breitenbacher Weg 9  
36179 Bebra  
Telefon 06622 9261-0  
www.variotreppen.de

Ihr Meisterbetrieb rund um's Dach!

**DACHDECKERI hess walther** seit 1945

BERATUNG · PLANUNG · REALISIERUNG

- Fachbetrieb für Dacheindeckungen und Entwässerungen
- Flachdach-Sanierungen
- Schornsteinverkleidungen
- Isolierung/Wärmeschutz im Dachbereich
- Dachfenster
- Blitzschutz
- Reparaturservice
- Gerüstarbeiten...

Goethestr. 18 a · 36251 Bad Hersfeld · Tel. 06621 14278 · info@dach-hess-walther.de

## Altes Parkett in neuem Glanz

Mit guter Pflege lange Freude am schönen Boden zuhause

Parkett hat eine lange Lebensdauer. Wer sich einen vollflächig geklebten Parkettboden ins Haus legt, kann mit einer Haltbarkeit von 40 Jahren und mehr rechnen.

Was aber, wenn das Parkett schon nach einigen Jahren nicht mehr wie neu aussieht? Kratzer und Dellen sind manchmal unvermeidlich, wenn zum Beispiel ein neues Möbelstück ins Haus kommt. Und auch Flecken lassen sich im Familienalltag nicht immer verhindern. Doch selbst wenn das Parkett stumpf und unansehnlich geworden ist, sind seine Tage noch lang nicht gezählt. Eine Renovierung



Mit Schleifmaschine den Parkettboden polieren und erhalten.

FOTO: PANTHERMEDIA / BA1STIC

lohnt sich auf jeden Fall, so die Initiative pik Parkett im Klebeverbund.

Schon bei der Auswahl eines Parkettbodens können vorausschauende Bauher-

ren darauf achten, dass die oberste Holzschicht ausreichend stark ist. Bei gängigen Produkten schwankt dieses Maß zwischen 2,5 und 6 Millimetern. Je dicker

die Schicht, desto öfter lässt sich der Boden renovieren. Hat die oberste Lage zum Beispiel 4 Millimeter, so kann der Boden zwei bis dreimal abgeschliffen wer-

den. Wer nicht genau weiß, wie das Parkett aufgebaut ist, sollte an einer unauffälligen Stelle am Rand eine Probe nehmen.

Für die Renovierung wird das Parkett abgeschliffen. Bestimmte Schleifmaschinen können mit etwas Übung auch von einem geschickten Heimwerker bedient werden. Der Abtrag sollte an jeder Stelle des Parketts gleich stark sein, damit der Boden hinterher eben ist.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte diese Arbeit daher besser einem Fachhandwerker überlassen. Damit sollte garantiert auch sein, dass das Ergebnis nichts zu wünschen übrig lässt.

Hörmann - Berner - Normstahl - Siebau - Novoform  
Bothe-Hild - Crawford - Krüger - FEFI-Graf - u.v.m.

**Fa. H.Diedenhofen**  
Technischer Baubedarf

Garagentore + Antriebe  
Homburger Str. 28 a  
36251 Bad Hersfeld  
Tel. 0 66 21 / 29 73 • Fax 6 29 75  
Ersatzteile und Service  
aller Fabrikate!!

Seit 1919 im Familienbetrieb  
100 Jahre Erfahrung im  
Handwerk

**Naturstein Schaffert**

Heinrich Schaffert & Söhne GbR

Natursteinarbeiten  
im Innen- u. Außenbereich

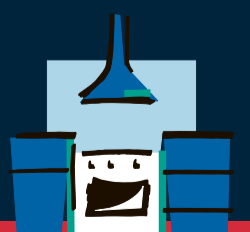
Planung & Beratung

Alsfelder Straße 18  
36251 Bad Hersfeld-Asbach  
Tel. 0 66 21 / 7 31 60  
Fax 0 66 21 / 7 85 14  
www.Naturstein-Schaffert.de  
info@Naturstein-Schaffert.de



Das starke Team  
für Ihre Küche!

Peter Persch  
... die Küche!



# NORMA®



**ab Montag,  
31. Januar**

In der Frischfleischtruhe:

**Schweine Minutensteaks**  
natur, 800-g-Packung (1 kg = 6,24)

**24% billiger**  
zum Vergleich: 400-g-Packung = 3,29

**4,99\***

800 g

Qualität aus Deutschland

**Polnische Spezialitäten**  
Kabanos oder Rohpolnische

250-g-Packung (100 g = 1,04) je Packung

**21% billiger**  
UVP 3,29

**2,59\***

**Getrocknete Pilze**  
Steinpilze, Champignons mit Pfefferlingen 60-g-Dose (100 g = 6,65)

oder Waldpilze gemischt 100-g-Dose je Dose

**3,99\***

**Wirtshaus**  
Käse-Spatzle mit Röstzwiebeln 119-g-Packung (100 g = -,83) oder Schinken-Nudeln

168-g-Packung (100 g = -,59) je Packung

**28% billiger**  
UVP 1,39

**-,99\***

**Länderhonig**  
z. B. Pinienhonig aus der Ägäis oder Blütenhonig aus Spanien und viele weitere Sorten

500-g-Glas (1 kg = 7,98) je Glas

**29% billiger**  
UVP 5,69

**3,99\***

500 g

**HEINZ**  
Tomato Ketchup

1170-ml-Flasche (1 l = 2,56) je Flasche

**48% billiger**  
zum Vergleich: UVP 500-ml-Flasche = 2,49

**2,99\***

1170 ml

**Bonduelle** Champignons  
Minis oder Scheiben, 1. Wahl

3x195-g-Dose, Abtr.-Gew. 345 g (1 kg = 8,09) je 3er-Pack

**3er-Pack**  
**33% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,39

**2,79\***

**Antipasti**  
Antipasti-Mix 210-g-Schale (100 g = 1,33) oder Grüne Oliven mit Knoblauch und Kräutern

300-g-Schale (1 kg = 9,30) je Schale

**15% billiger**  
UVP 3,29

**2,79\***

**Pralinen XXL** verschiedene Sorten in einer Packung 1-kg-Packung

**1 kg**  
**5,99\***

**XXL Gericht**  
Tortellini Rahmspinat, Nudel HähnchenPflanze oder Reis Hähnchen Pflanze

800-g-Packung (1 kg = 4,36) je Packung

**UVP 5,49**  
**800 g**  
**3,49\***

**36% billiger**

**Vita** XXL Sahne Karamellen  
Classic oder Kakao-geschmack 1-kg-Beutel je Beutel

**1 kg**  
**3,33\***

**Maxiduft-/Duftteelichte** Sweet Magic Vanille oder Beerenraum • Maxiduftlichte: 12-Stück-Packung, Ø 57,2 mm, H 22 mm, je ca. 8 Std. Brenndauer • Duftteelichte: 36-Stück-Packung, Ø 38,8 mm, H 15,5 mm, je ca. 4 Std. Brenndauer je Packung

**2,99\***

**ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!**

**Mako-Jersey-Bettwäsche**  
1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Baumwolle, Mako • Aloe-Vera-Ausrüstung
- Einlaufschutz durch Sanfor-Knit-Ausrüstung • Mit Marken-Reißverschluss je Bettwäsche

Made in Germany

**19,99\***

**Jersey-Spannbettuch**  
• 100% Baumwolle

- Mit Aloe-Vera-Ausrüstung
- Steghöhe ca. 30 cm

**NEUE Farben**

ca. 90-100x200cm **7,99\***  
ca. 140-200x200cm **9,99\***  
ca. 180-200x200cm **11,99\***

**Visko-Komfortkissen mit Tencel**, ca. 40 x 80 cm 51% Viskose (Tencel), 49% Polyester • Viskoelastischer Spezial-schaum

Made in EU

**14,99\***

**Nachthemd oder Shorty-Set „Engelchen & Teufelchen“** • Reine Baumwolle • Größen S (36/38) – L (48/50)

**NEUE Designs**

**53% billiger**  
UVP 14,99  
**6,99\*** je Nachthemd

**55% billiger**  
UVP 19,99  
**8,99\*** je Shorty-Set

**Kopfkissen oder Kassettenbett**  
• Bezug: 100% Baumwolle • Füllung: ca. 50% weiße Gänsefedern und ca. 50% Faserkügelnchen (Thermetic-Polyester)

Kissen ca. 40x80cm **5,99\***  
Kissen ca. 80x80cm **9,99\***

4x6 Kassetten ca. 135x200cm/1300g **27,99\***  
5x7 Kassetten ca. 155x220cm/1600g **29,99\***

**Thermo-Socken 4 Paar**  
• Vollrottee-Qualität

- Größen 35/38 – 43/46 je 4 Paar

**70% billiger**  
UVP 19,99  
**5,99\*** 1 Paar gratis

**Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“** in Kupfer oder Schwarz

- Aus hochwertigem Aluminium
- Back-ofenfest

Pfanne Ø ca. 24cm Kochtopf Ø ca. 20cm **15,99\***  
Pfanne Ø ca. 28cm Kochtopf Ø ca. 24cm **18,99\***  
Pfanne Ø ca. 32cm Kochtopf Ø ca. 28cm **19,99\***

**Robuste Granitoptik-Beschichtung**

**Wachstuch-Tischdecke** mit geprägter Oberfläche

- Aus robustem PVC
- je Tischdecke

ca. 100 x 140 cm (1m<sup>2</sup> = 2,49) **3,49\***

ca. 130 x 160 cm (1m<sup>2</sup> = 2,16) **4,49\***  
ca. 140 x 190 cm (1m<sup>2</sup> = 2,25) **5,99\***  
ca. 140 x 220 cm (1m<sup>2</sup> = 1,94) **5,99\***

**Klarsichtbox 2 in 1**  
• Dauerhafte Belüftung dank Air-Control-System

2er-Set je 30 Liter

Einzelbox 52 Liter

**9,99\***

**Akku-Schlagbohrschrauber**  
12V inkl. 2x 12V Akkus und Bit-/Bohrer-Set

- Stufenlose Drehzahlsteuerung mit Quick Stop
- 3 Jahre Garantie

**UVP 59,90**  
**39,99\*** **33% billiger**

**Akku Poliermaschine**  
12V • Inkl. Schnell-ladegerät • Kraftvolles 2-Gang-Getriebe

Inkl. 3 Polierhauben und 5er-Set Schleif-papier

**UVP 49,99**  
**39,99\*** **20% billiger**

**Geschirrtücher 2er-Set**  
je ca. 50 x 70 cm

- 100% Baumwolle

je 2er-Set **3,99\***

**Latex-Handschuhe**  
50er • Puderfrei • Reißfest

- Größen S – XL

Hoher Tragekomfort durch natürliches Latex

**4,99\***

**Arbeitsunterstellbock**  
Standfläche ca. 58 x 58 cm

- 3 Jahre Garantie

7-fache Höhenverstellung 80-130 cm

Extra hohe Belastbarkeit bis 200 kg!

**14,99\***

**Winkelschleifer**  
WWS-EWS1200-B01

- Leerlaufdrehzahl regelbar, 3.000 – 12.000 U/min.
- 3 Jahre Garantie

**22,99\***

**SMD-LED-Leuchtmittel** • Hocheffiziente SMD-LEDs • Warmweiß

- Energieeffizienzklasse F (auf einem Spektrum von A bis G)

Birne E27 806 lm, 9,4 Watt oder 1055 lm, 11,5 Watt

JDR E14 oder JDR E27 500 lm, 5,8 Watt

GU5.3 400 lm, 4,3 Watt

Kerze E14 470 lm, 5,5 Watt

**2,99\***

**Backformen** mit keramisch verstärkter Antihafbeschichtung

je Ausführung

Teigkarte gratis

ca. 30 x 11 cm **4,99\***  
ca. 22 cm **8,99\***  
ca. 24 x 24 cm **8,99\***  
ca. 35 x 24 cm **8,99\***  
ca. 30 cm **8,99\***

**Regelbare Lötstation**  
Inkl. 2 Lötspitzen sowie 2 Spulen Elektroniklot (Ø 1 mm / Ø 1,5 mm) und Lötständer 3 Jahre Garantie

je Ausführung **9,99\***

**Digitales Multimeter**  
3 Jahre Garantie

Inkl. 2 Messspitzen mit Messleitung und 9V Block-Batterie

**3,59\***

**Spanplatten-/Schnellbauschrauben** aus robustem Karbonstahl, in verschiedenen Größen und Ausführungen

je Ausführung **3,59\***

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-zwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](http://www.norma-online.de/aktionsartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

**NORMA**  
MEHR FÜRS GELD.

**AKTUELLE PROSPEKTE** – einfach & bequem online durchblättern unter [www.norma-prospekt.de](http://www.norma-prospekt.de)

**NORMA**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

**ENTDECKEN SIE MEHR AKTIONEN!**

# Booster fürs Auto

Was bei Geräten für Starthilfe zu beachten ist

Gerade nach kalten Nächten kann die Autobatterie schlapp machen. Für kurzfristige Abhilfe können sogenannte Starthilfe-Booster sorgen.

Wenn das Auto morgens nicht anspringt, kann das besonders im Winter an einer zu schwachen Batterie liegen. Neben klassischer Starthilfe kann ein sogenannter Starthilfe-Booster zum Einsatz kommen. Die Geräte funktionieren ähnlich wie eine Powerbank fürs Handy, so der Auto Club Europa (ACE).

Sie haben Polklemmen, um sie an die Autobatterie anzuschließen. Vorteile: Kein zweites Auto ist nötig und beim Anklemmen gebe es keine Funken oder Spannungsspitzen.



Starthilfe-Booster können einer müden Autobatterie wieder auf die Sprünge helfen.

FOTO: ACE/DPA-TMN

## Schritt für Schritt nach Anleitung

So geht's: Immer nach Anleitung vorgehen, wo auch die einzelnen Schritte erklärt sind. In der Regel wird die rote Polklemme an Plus und die schwarze an Minus geklemmt. Im Anschluss sollte der korrekte Sitz der Klem-

men geprüft werden. Nach fünf Minuten Wartezeit den Motor starten – und wenn er läuft, den Booster wieder schnell abklemmen. Wichtig: Damit der Booster leistungsfähig bleibt, rät der ACE dazu, ihn bei Kälte nicht im Auto zu lassen. Wichtig ist laut ACE ein Schutz vor Kurz-

schluss. Der verhindere Schlimmeres, wenn sich die Polzangen beim eingeschalteten Booster berühren sollten. Es gibt auch Geräte, die erkennen, wenn aus Versehen die Anschlüsse falsch angeklummt wurden. Sie schalten dann erst gar nicht ein. Auch muss der Booster

stark genug für das Auto sein. Die Hersteller nennen dazu oft maximale Hubraum-Angaben.

Praktisch sind eine Taschenlampenfunktion oder ein USB-Anschluss, welcher das Laden auch von Smartphone, Laptop und Co. ermöglicht.

tmn

## Neue Anforderungen

Steuerliche Begünstigung bei E-Dienstwagen

E-Autos werden steuerlich gefördert. Das gilt auch, wenn der Strome als Dienstwagen genutzt wird. Für Plug-In-Hybridfahrzeuge gelten hier seit Anfang des Jahres aber neue Regeln.

Wer seinen Dienstwagen auch privat nutzt, muss den dadurch entstandenen geldwerten Vorteil versteuern. „Dieser geldwerte Vorteil für die Privatnutzung kann entweder durch die Führung eines Fahrtenbuches oder pauschal mit der sogenannten 1-Prozent-Regelung erfasst werden“, erklärt Erich Nöll vom Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) in Berlin.

Unabhängig von der Berechnungsmethode werden Elektro-, Brennstoffzellen- und Plug-In-Hybridfahrzeuge bei der Besteuerung des geldwerten Vorteils begünstigt.



Für Plug-In-Hybridfahrzeuge gelten seit Anfang des Jahres neue Regeln, wenn sie als Dienstwagen genutzt werden.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-TMN

Dann sind bei der 1-Prozent-Regelung nur der halbe Bruttolistenpreis und bei der Fahrtenbuchmethode nur die hälftigen Anschaffungs- oder vergleichbaren Miet- oder Leasingkosten für die Berechnung des geldwerten Vorteils

anzusetzen. Für ab dem 1. Januar 2022 angeschaffte beziehungsweise erstmals an einen Arbeitnehmer zur Privatnutzung überlassene Plug-In-Hybriden hätten sich die Voraussetzungen allerdings verschärft, erklärt Nöll. „Die Ver-

günstigung greift jetzt nur noch, wenn das Fahrzeug eine rein elektrische Reichweite von mindestens 60 Kilometern hat.“ Bei früheren Anschaffungen reichte eine rein elektrische Reichweite von 40 Kilometern aus.

tmn

## Gratis Strom laden

Mit dem E-Auto beim Bau- und Supermarkt

Immer mehr Supermarktketten stellen Ladesäulen für E-Autos auf ihren Kundenparkplätzen parat. Das berichtet die „Auto Motor Sport“ (2/2022) in einer Extra-Beilage. Auch große Bau- und Möbelhausketten haben an einigen Filialen dieses Angebot.

Die Bedingungen sind unterschiedlich. So wird mancherorts etwa die Dauer auf eine Stunde beschränkt und der Service meist auch nur zu Öffnungszeiten angeboten. Zuweilen ist auch eine spezielle Lade-App erforderlich. Vielerorts sei immer noch kostenloses Laden möglich. Das könne sich künftig aber auch ändern.



Einkaufskorb und E-Auto gleichzeitig füllen? An manchen Supermärkten ist das möglich - zuweilen sogar kostenlos.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

Etwa wo Geschäfte mit Energiekonzernen zusammenarbeiten, bezahle man

auch jetzt schon – dann wiederum ist Laden meist rund um die Uhr möglich. Inse-

gesamt gehe der Trend zu höheren Ladeleistungen, doch auch hier ist die Situation uneinheitlich. So setzen manche besonders im städtischen Raum oder in der Nähe von Autobahnen auf Schnelllader.

Bedingungen und Standorte lassen sich auf den entsprechenden Homepages einsehen. Manche Ladepunkte seien auch in den meisten Lade-Apps zu finden. Lademöglichkeiten stellen demnach beispielsweise Filialen von Aldi Süd, Lidl oder Kaufland parat. Auch solche von Rewe oder Penny, Ikea, Hornbach, Hellweg oder Burger-Ketten wie McDonald's oder Burger King werden aufgezählt.

tmn

www.ebert-bebra.de  
Robert-Bunsen-Str. 2  
36179 Bebra

**EBERT BEBRA**  
KAROSSERIE UND LACK

Tel. 06622/8019  
Fax: 06622/918922

**TÜV-Geprüfte Fachwerkstatt  
für Unfallinstandsetzung**

- Fahrzeuglackierung
- Smartrepair
- Autoglas
- Ersatzfahrzeugservice

**Einfach besser schlafen im neuen Jahr!**

**-20% mit Code SCHLAF22**  
(bei der Bestellung eingeben, gültig bis 28.02.22)

INNOVATIONSPREIS ERGONOMIE 2021

In enger **Zusammenarbeit mit Schlafforschern** und auf Basis von Studien aus Wissenschaft und Praxis entwickeln wir **funktionale Schlafprodukte**, von Nachtwäsche über Kissen und Bettdecken bis hin zu Matratzenschonern, um das besondere Drittel unseres **Lebens zu verbessern**.

30 Tage Probeschlafen

Versandkostenfrei ab 50 €

Kostenlose Retoure

**WICO** **Seitenschläferkissen** **ACAMAR** **1,4** **05/2020** **sehr gut** **69,95 €**

**Kniekissen** **24,95 €**

**Aloe Vera** **Kopfkissen** **NuMOON** **1,6** **11/2021** **gut** **69,95 €**

**Bettdecke AERO** **ActiveClima** **135 x 200 cm** **1,3** **11/2021** **sehr gut** **149,95 €**

**Bettdecke AERO** **ActiveClima** **135 x 200 cm** **1,4** **06/2020** **sehr gut** **149,95 €**

Direkt bestellen: [www.third-of-life.com](http://www.third-of-life.com)

Info + Beratung: Tel. 089 - 44 35 55 04



**Third of Life**  
Your Sleep Company

Kissen | Decken | Bettwäsche | Topper  
Sleepwear | Zubehör | Beratung



FOTO: PANTHERMEDIA / MIZAR\_219842

# Gründe für eine Ausbildung

Unabhängigkeit, Karriere und Vielfalt: das duale System hat Vorteile

Schulabgänger stehen vor schwierigen Entscheidungen, schließlich geht es um nichts weniger als ihre berufliche Zukunft. Und die Vielzahl an Berufsfeldern und Studiengängen macht es nicht gerade einfach, den richtigen Weg für sich zu finden.

Mit diesen Tipps brechen wir eine Lanze für die Berufsausbildung, die den Grundstein für eine glorreiche Zukunft legt.

## # 1: Das Beste aus Praxis und Theorie

In einer dualen Ausbildung wird Praxis großgeschrieben. Im Ausbildungsbetrieb ist der Azubi Teil des großen Ganzen und lernt in realen Arbeitssituationen. Von Anfang an in das betriebliche Geschehen eingebunden, sammeln die Berufsstarter wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Kunden, Kollegen und Geschäftspartnern. Dadurch lernt man früh, worauf es in der Praxis ankommt und entwickelt eine berufliche Handlungskompetenz. In der Berufsschule kommt die passgenaue Theorie zum praktischen Tun dazu – so bekommt der Azubi das Beste aus beiden Welten.



**Theorie und Praxis:** Im dualen Ausbildungssystem ergänzen sich die theoretische Wissensvermittlung und der Praxisbezug.

FOTO: PANTHERMEDIA/BERND GELLER

## # 2: Sofort eigenes Geld verdienen

Nichts macht stolzer, als das erste Mal einen selbst verdienten Geldeingang auf dem Bankkonto verbucht zu sehen. Damit kann man sich die eigenen Träume erfüllen: Der schnellere Laptop, die lauteste Anlage, die aufregende Reise oder der Bauvertrag fühlen sich gleich besser an, wenn man selbst dafür gearbeitet hat. In der dualen Ausbildung verdienen die jungen Leute ihr eigenes Geld, sicherlich, reich wird man nicht. Aber es ist ein erster Schritt in Richtung Unabhängigkeit und Erwachsensein – und das di-

rekt nach der Schule.

## # 3: Schnell ans Ziel kommen

Eine duale Ausbildung dauert maximal 3,5 Jahre und kann je nach Vorbildung oder Leistungen verkürzt werden. Dies ist eine absehbare Zeitspanne, in der man schnell einen fachlich qualifizierten Berufsabschluss erwirbt.

## # 4: Gute Übernahmechancen

Die Betriebe wissen, dass gute Fachkräfte nicht auf Bäumen wachsen und bilden in der Regel für ihren eigenen Bedarf aus. Dies sind also gute Zeiten für motivierte Arbeitskräfte, denn die

Chancen auf eine feste Übernahme stehen besser denn je.

## # 5: Aufstieg durch Fortbildung

Die Möglichkeiten für junge Leute, die etwas aus sich machen wollen, sind vielfältig, eine gute Ausbildung legt den Grundstein hierfür. Von der Ladentheke ins Chefbüro, von der Werkbank zum eigenen Handwerksbetrieb: Mit einer beruflichen Fortbildung, insbesondere einer Aufstiegsfortbildung, gibt es tolle Perspektiven nach oben. Durch Berufliche Weiterbildung bleiben die Jobstarter immer auf dem Laufenden, festigen ihr Wissen und feilen an ihrer Karriere. Eine Beförderung, höheres Gehalt, mehr Verantwortung oder Selbstständigkeit: Die Gründe, sich auch nach der Ausbildung zu entwickeln, sind zahlreich.

## # 6 Starke Perspektiven

Ob in der Pflege, im Handwerk oder der Industrie: Gut ausgebildete Fachkräfte werden händingend gebraucht, denn der demografische Wandel und die gute Konjunktur kurbeln die Nachfrage nach guten Leuten weiter an. Alle, die sich jetzt dazu entscheiden, eine Ausbildung zu machen, werden schon bald zu begehrten Spezialisten ihres Berufes. RED/MAS

**Wir haben dir viel zu bieten! Nutze jetzt deine Chance!**

Wir sind ein mittelständisches Energiehandelsunternehmen mit einem modernen Tankstellennetz in Hessen und Thüringen. Wir suchen zum 1. August 2022 **Auszubildende:**

- Kaufmann im Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d)
- Kaufmann im E-Commerce (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Berufskraftfahrer (m/w/d)

Näheres dazu unter [www.guenther-energie.de/karriere](http://www.guenther-energie.de/karriere)

Deine Bewerbungsunterlagen – gerne auch per E-Mail – bitte bis zum 12.03.2022 an: [bewerbung@guenther-energie.de](mailto:bewerbung@guenther-energie.de)

**gunther** ENERGIE [www.guenther-energie.de](http://www.guenther-energie.de)

V. W. Günther Mineralölhandelsgesellschaft mbH, 36179 Bebra

# Frauenförderung in der Männerdomäne

Technische Berufe nicht mehr nur Männersache

Im klassischen Rollenbild der Geschlechter sind Frauen immer noch in den sozialen, pflegenden und kreativen Bereichen tätig und die Männer decken die technischen Berufe ab. Dies soll sich zukünftig ändern.

Trotz aller Mädchen-/Frauenförderung sind lediglich zehn Prozent aller Studierenden in ingenieurwissenschaftlichen Studiengängen weiblich.

Doch woran liegt das? Ein Grund dafür kann sein, dass diese Branche weiterhin eine sehr einseitige Darstellung des Arbeitsfeldes abbildet und somit für junge Frauen oft uninteressant bleibt.

Verschiedene Programme versuchen dennoch, etwaige Interessierte für diesen Berufszeitpunkt in IT oder anderen technischen Studiengängen zu begeistern.

Die Vielfältigkeit dieser Arbeit wird in der Regel nicht transparent genug angepriesen, sodass schnell auf Desinteresse gestoßen wird.

Aus diesem Fakt heraus gibt es immer mehr Unternehmen und Förderprogramme, die ganz explizit dagegen arbeiten wollen und versuchen, Frauen in den Bereichen durch MentorInnen zu werben. Vor al-

len Dingen geht es dabei auch um Empowerment und Gleichheit. So können immer mehr Möglichkeiten zur Vernetzung entstehen und ein Austausch zwischen PraktikerInnen und SchülerInnen findet statt. Daraus erhofft man sich, dass jungen Frauen ein besserer Einblick in die Berufe gewährt wird und sich das altbewährte Rollenbild perspektivisch auflösen kann.

## ICH GEHE ZU SUMMACOM

**DOMINICK**  
EX-Systemgastronom:  
Ihn haben unsere Kunden einfach nie satt.

**KUNDENBETREUER (M/W/D) GESUCHT!**

ALLE INFOS UND ONLINE BEWERBEN UNTER:  
[SUMMACOM.DE/JOBS](http://SUMMACOM.DE/JOBS)

### LUST AUF SICHERE PERSPEKTIVEN? WIR BIETEN JOBS UND CHANCEN!

Zum 1. März 2022 stellen wir an unserem Standort in Bad Hersfeld mehrere **Kundenbetreuer (m/w/d)** für unsere Sparda-Banken ein.

Wir leben Wertschätzung, Vielfalt, Respekt und Zusammenhalt. Auch Quer- und Wiedereinsteiger aller Altersklassen sind herzlich willkommen und werden umfassend qualifiziert.

**Wir bieten:**

- eine ausführliche und fachliche Einarbeitung
- einen direkt unbefristeten Arbeitsvertrag in einem zukunftssicheren Unternehmen
- ein Einstiegsgehalt von 2.100 Euro
- Sachbezugsgutschein (für Einkäufe, verfällt nicht)
- kostenloses Obst
- 30 Tage Urlaub im Jahr
- Möglichkeit zum Homeoffice und vieles mehr!

**SUMMACOM GmbH & Co. KG**  
Standort Bad Hersfeld  
Benno-Schilde-Platz 6  
36251 Bad Hersfeld

ENTDECKE DIE BENEFITS DER [#summacommunity](https://www.summacom.de)

★★★★★

**SUMMACOM**

KUNDENSERVICE, VERTRIEBSUNTERSTÜTZUNG UND TRAINING

[X](#) [in](#) [f](#) [@](#)

**#SUMMACOMMUNITY** – Wir leben Wertschätzung, Vielfalt, Respekt und Zusammenhalt

## Soft Skills immer wichtiger

Soziale Kompetenz als wichtiger Baustein

Die Bedeutung guter Soft Skills ist in der Arbeitswelt mittlerweile branchenweit anerkannt. Ob Ingenieur, Handwerker, Designer oder Manager: Neben den erforderlichen fachlichen Kenntnissen werden auch „weiche“ Kompetenzen wie Team- und Kommunikationsfähigkeit aber auch Flexibilität und Empathie vorausgesetzt.



### Was genau sind Soft Skills?

Unter Soft Skills werden die sogenannten „weichen Fähigkeiten“ verstanden, welche die soziale Kompetenz des Bewerbers ausmachen. Es handelt sich hierbei um eine Ansammlung von Fähigkeiten, die sich nur schwer messen und beurteilen lassen, für die Gesamtkompetenz des Mitarbeiters

aber durchaus entscheidend sind. Dazu zählen:

- Empathie/ Einfühlungsvermögen
- Kritikfähigkeit
- Selbstdisziplin
- Durchsetzungsvermögen
- Verantwortungsbewusstsein
- Kommunikationsfähigkeit

In der Berufswelt versteht man unter Soft Skills die Fä-

higkeit, positiv auf die Einstellung sowie das Verhalten von Personen zu wirken. Hierzu gehört beispielsweise die Stärkung des Teamgeistes oder auch die Motivation von Einzelpersonen. Darüber hinaus können Soft Skills neben der sozialen Kompetenz auch persönliche Merkmale wie Konfliktfähigkeit, Belastbarkeit oder Toleranz miteinschlie-

ßen. Welche dieser Merkmale im Arbeitsleben von Bedeutung sind, hängt unter anderem von der Branche und der spezifischen Position beziehungsweise dem Aufgabenbereich ab.

Die Liste der Soft Skills eines Menschen ist lang und die Gewichtung der Fähigkeiten sehr individuell. Je nach Lebensbereich sind andere Fähigkeiten besonders relevant oder eventuell nicht so wichtig. Auch im Laufe des Berufslebens kann die Gewichtung der Soft Skills sich immer wieder verändern.

Sind beispielsweise zu Beginn der beruflichen Laufbahn Kritikfähigkeit und Lernbereitschaft besonders gefragt, können später Teamfähigkeit und Durchsetzungsvermögen eine höhere Bedeutung erlangen. Daher ist es wichtig die Soft Skills zu stärken, die für die angestrebte oder aktuelle berufliche Position von großer Bedeutung sind.

### Kurz und knapp: Soft Skills

Soft Skills lassen sich durch praktische Erfahrung, aber auch durch zielgerichtete Übungen ausbauen und weiterentwickeln. Da sie in der heutigen Berufswelt eine oftmals ebenso hohe Stellung wie fachliche Kompetenzen haben, sollten nicht nur Führungskräfte darauf achten, ihre sozialen Kompetenzen regelmäßig zu schulen.



Ein gut vorbereitetes Vorstellungsgespräch kann einen die Karriereleiter schnell höher klettern lassen. FOTO: PIXABAY.DE

## Fit ins Vorstellungsgespräch

Wie Authentizität erfolgversprechend ist

Wer zum Vorstellungsgespräch eingeladen wird, hat eine große Hürde schon geschafft. Denn die Bewerbungsunterlagen haben ganz offensichtlich überzeugt und die fachlichen Qualifikationen ebenso. Das ist allerdings noch nicht das Ende. Ein letzter wichtiger Schritt ist das Vorstellungsgespräch und das bringt viel Nervosität mit sich. Aber kein Grund zur Sorge. Auch das ist machbar. Vor allem der erste Eindruck zählt, daher ist Blickkontakt und ein freundliches, sicheres Auftreten immer ein Vorteil.

In der Regel interessieren die Personaler genau drei Dinge: Kompetenz, Teamgeist und Mehrwert. Nicht zuletzt haben die Verantwortlichen für Personalentscheidungen eines besonders im Hinterkopf. Könnte sich die Einstellung für das Unternehmen negativ auswirken? Aus diesem Grund werden häufig auch abstruse Fragen gestellt, die man aber mit Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen lösen kann. Wichtig sind kleine Formulierungen, die entscheidend für die Einstellung sein können. Natürlich beinhaltet das Wort

Bewerbung den Werbeanteil in eigener Sache. Dennoch sollte man mit zweifelhaften Übertreibungen und Selbstüberschätzung vorsichtig umgehen. Während der Selbstrepräsentation ist es eine Meisterleistung, gleichzeitig auch Bezug zum Unternehmen aufzubauen. Das kann überzeugend und gut vorbereitet wirken.

Um sich für diese Situationen gewappnet zu fühlen, bietet es sich an, kleine Szenarien im Voraus durchzuspielen oder gar eine Beratung in Anspruch zu nehmen.

## Work-Life-Balance

Tipps und Übungen für ein gesundes Gleichgewicht

Eine gute Work-Life-Balance bedeutet enorm hohe Lebensqualität. Dieser Begriff meint im Allgemeinen ein Gleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben. Das heißt nicht gleichzeitig, dass beide Faktoren in einem 50/50 Verhältnis stehen müssen. Das Wohlbefinden und die Fokussierung können dabei sehr individuell sein. Effektive Strategien können dabei helfen, ein gesundes Mittelmaß zu finden, sodass man Burnout, Unausgeglichenheit und Konzentrationsschwächen umgehen kann. Jeder Mensch hat eine ganz eigene Toleranzgrenze bis zu

dem Punkt, an dem das Ungleichgewicht nicht mehr verkraftet werden kann. Speziell für ambitionierte BerufseinsteigerInnen, die das Leben nun ganz auf den Job ausrichten möchten, ist es eine Empfehlung, eine Balance zu finden. Einige Tipps, die dabei unterstützen können, sind manchmal leichter gesagt als getan, jedoch sind sie es wert, ernst genommen zu werden. Bewusstes Zeitmanagement kann sich anhäufende Überstunden vermeiden, sodass genügend Zeit auch dem Privatleben gewidmet werden kann. Außerdem kann es helfen, die zu erledigen

Aufgaben nach Dringlichkeit und Größe zu sortieren, um einen klaren Überblick zu bekommen. Besonders effektiv lässt es sich arbeiten und ans Ziel kommen durch möglichst wenig Ablenkung. Daher ist zu viel am Handy zu surfen oder Personen zu antworten zu vermeiden. Ein gesunder Fokus kann sehr sinnvoll sein.

Des Weiteren kann die Arbeitsatmosphäre angenehmer sein, sobald man sich mit den ArbeitskollegInnen gut versteht. Besonders auf die Gesundheit und Bewegung zu achten, unterstützt den gesunden Geist.

## Checkliste: Arbeitsvertrag

Wichtige Aspekte für den Berufsstart

In Deutschland herrscht Vertragsfreiheit. Das bedeutet, dass der Arbeitgeber grundsätzlich an keine direkten Regeln gebunden ist und die Gestaltung eines Arbeitsvertrages daher sehr variabel sein kann. Dennoch gilt es, auf bestimmte Faktoren ein besonderes Augenmerk zu legen. Denn es ist ganz eindeutig, dass diese Art von Verträgen für schlechte Zeiten wichtig ist. Daher braucht es explizite Aufmerksamkeit der ArbeitnehmerInnen für einen wohlsonnenen Arbeitsvertrag.

Die in Rechtsdeutsch verfassten Klauseln können daher manchmal sehr verwirrend sein. Wichtig ist es aus diesem Grund, sich vor der Vertragsunterzeichnung Zeit

zu nehmen, um alles genau zu lesen und zu verstehen.

Im Allgemeinen ist darauf zu achten, dass der Vertrag ausschlaggebende Aspekte beinhaltet: Es sollte in jedem Fall eine konkrete Tätigkeitsbeschreibung vorliegen, so dass genau geregelt ist, welche Arbeit verübt werden soll. Dazu kommen Faktoren wie Arbeitsort, Kündigungsfristen für das Beschäftigungsverhältnis, die Dauer der Beschäftigung und die Vergütung.

Sollten ein oder mehrere Punkte nicht vorhanden sein, ist es das Recht der ArbeitnehmerInnen diese Informationen einzufordern bzw. sich diese Informationen vom Arbeitgeber nachträglich zu erfragen.

**Wir suchen Dich!**

Garten-/Landschaftsbauer  
Straßenbauer  
Tiefbauer  
Bauhelfer

Arbeiten rund um's Haus

**ARUH-BAU**

0177 4701776  
info@aruh-bau.de

[www.aruh-bau.de](http://www.aruh-bau.de)

Freie Ausbildungsplätze zum Start in 2022!

Instagram: Noch mehr Erfolgsgeschichten? Folge uns auf Instagram!

**Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.**

**#Karrierestart**

Mit einer Ausbildung zum Bankkaufmann (m/w/d) schaffst du dir die beste Karriereperspektiven.

Ein Beruf für Menschenkenner mit Spaß an wirtschaftlichen Zusammenhängen.

[www.spk-hef.de/ausbildung](http://www.spk-hef.de/ausbildung)

**Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg**

Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.

Meine Zeit steht in  
deinen Händen.  
Psalm 31,16

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

## Erika Kerst

geb. Pforr  
\* 22. 1. 1940 † 19. 1. 2022

Für immer in unseren Herzen  
**Doris  
Heike  
Anna und Thomas  
Julia und Stefan mit Alisa**

Heringen-Kleinensee, im Januar 2022  
Die Trauerfeier zur Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.  
Für bereits erwiesene und noch zgedachte Beweise der Anteilnahme und des Mitgefühls bedanken wir uns auf diesem Wege recht herzlich.

STILLE RÜCKSCHAU  
Plötzlich bleibst du stehen und schaust zurück,  
auf den Weg, den du gegangen bist.

Wir haben Abschied genommen von




## Liesel Pfeiffer

geb. Bachmann  
\* 16. 7. 1931 † 14. 1. 2022

Deine Familie  
Richelsdorf, im Januar 2022

Danke an alle für die Anteilnahme und Zuwendungen.  
Die Beisetzung fand am 24. Januar 2022  
im engsten Familienkreis statt.



Ich weiß, dass mein Erlöser lebt,  
und als der letzte wird er  
über dem Staub sich erheben.  
(Hiob 19, 25a)

Dein Leben mussten wir loslassen,  
aber in unseren Herzen  
halten wir Dich für immer fest

## Christa Siebert

geb. Fey  
\* 7. 11. 1954 † 21. 1. 2022

In Liebe und Dankbarkeit  
Dein Günter  
Tina und Christoph mit Hannah  
Edith und Irmfried  
Marc und Julia mit Emily und Charlotte  
und alle Anverwandten

Meckbach, im Januar 2022  
Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Samstag, dem 5. Februar 2022, um 13.00 Uhr unter den aktuellen 2G-Plus Corona-Bestimmungen in der Friedhofskapelle Meckbach statt.  
Für bereits erwiesene und noch zgedachte Anteilnahme bedanken wir uns auf diesem Wege herzlichst.  
Ein besonderer Dank geht an das Palliativteam Waldhessen.

Ein langes Leben geht zu Ende.

Wir sind traurig, dass du nicht mehr bei uns bist,  
aber wir sind dankbar, dass wir dich so lange haben durften.



## Andreas Guttjan

\* 21. 9. 1922 † 21. 1. 2022

WIR WERDEN DICH VERMISSEN!  
Deine Kinder  
Rita, Harald und Helga mit Familien  
Deine Gefährtin Waltraud  
Deine Paten und Deine Cousine  
sowie alle Angehörigen und die, die mit uns um Dich trauern

Richelsdorf, im Januar 2022

Die Trauerfeier fand aufgrund der allgemeinen Situation im engsten Familienkreis statt.  
Für die bereits erwiesenen und uns noch zgedachten Beweise der Anteilnahme und des Mitgefühls bedanken wir uns herzlich.  
Danke an die Allgemeinarztpraxis Hagemann  
und an alle Mitarbeiter des AWO Altenzentrums Obersuhl für die fürsorgliche Betreuung.

DU LEBST IN DEM WEITER,  
WAS DU FÜR UNS GESCHAFFEN HAST.

Denn er hat seinen Engeln befohlen,  
dass sie dich behüten auf all deinen Wegen  
(Psalm 37,5)

Plötzlich und unerwartet müssen wir Abschied nehmen von meinem  
lieben Mann, unserem Sohn und Bruder

## Volker Kister

\* 8. 9. 1964 † 24. 1. 2022

In stiller Trauer  
Christa Kister  
Dieter und Annelore Kister  
Jürgen und Manuela Kister  
Manuela Kister

Bad Hersfeld und Hönebach, im Januar 2022  
Die Beerdigung findet am Montag, dem 31. Januar 2022, um 14.00 Uhr unter den 2G Plus Corona-Regeln von der Friedhofskapelle Hohe Luft aus statt.

Obwohl wir dir die Ruhe gönnen, ist voller Trauer unser Herz,  
dich leiden sehen und nicht helfen können war unser größter Schmerz.

Wir nehmen Abschied von meiner lieben Mutter, Schwiegermutter, Oma  
und Uroma

## Luise (Liesel) Harth

geb. Wurm  
\* 11. 5. 1931 † 18. 1. 2022

In Liebe und Dankbarkeit  
Karin Harth und Harald Schade  
Angela und Uwe Bock  
Karin Harth  
Sarah und Andreas  
Nico und Lisa

Bad Hersfeld, Kiefernallee 4  
Die Urnenbeisetzung findet in aller Stille statt, nur im engsten Familienkreis.  
Danken möchte ich dem Pflegepersonal der Station 2 der Senioren-Residenz  
Ambiente für die liebevolle Pflege meiner Mutter.  
Danke auch für die vielen Beileidsbekundungen und Anteilnahme.

Was du im Leben uns gegeben, dafür ist jeder Dank zu klein. Du hast gesorgt für deine Lieben,  
von früh bis spät, tagaus, tagein. Du warst im Leben so bescheiden, nur Sorge um uns  
kannstest du. Mit allem warst du stets zufrieden, nun schlafe sanft in stiller Ruh.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

## Anneliese Bolender

geb. Bock  
\* 27. 8. 1937 † 19. 1. 2022



Wir vermissen dich  
Dein Adam  
Deine Tochter Heidi und Andreas mit Luisa,  
Julian und Anne mit Emilia  
Deine Tochter Martina mit Luc-Robin  
Dein Bruder Georg und Margarete  
Deine Schwägerin Martha  
sowie alle Angehörigen

Niederaula, Bad Hersfeld und Frielingen, im Februar 2022  
Die Trauerfeier zur Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 4. Februar 2022,  
um 15:00 Uhr von der Friedhofskapelle in Niederaula aus statt.  
Für alle Zeichen der Verbundenheit und Wertschätzung sagen wir herzlichen Dank.

Den Augen fern,  
dem Herzen ewig nah.



## Herzlichen Dank

sagen wir allen für die überwältigende  
Anteilnahme am Heimgang unserer  
geliebten Frau, Mutter, Schwiegermutter  
und Oma.  
Danke für die vielen lieben Worte und Zeilen,  
die kleinen und großen Gesten der  
Wertschätzung, den gespendeten Trost,  
die bewegende Trauerfeier und die stille  
Verbundenheit, die uns zeigen, wie viele  
Menschen Herta mit ihrem warmen Wesen  
berührt hat.

## Herta Siegner

geb. Weber  
\* 2. September 1948  
† 24. Dezember 2021

Im Namen der Familie  
Bernd Siegner  
Bad Hersfeld, im Januar 2022



Obwohl wir dir die Ruhe gönnen, ist voller Trauer unser Herz,  
dich leiden sehen und nicht helfen können, war unser größter Schmerz.

## Gisela Schmidt-Hagedorn

geb. Hugo

\* 15. 5. 1940 † 23. 1. 2022

Nach einem erfüllten Leben nehmen wir Abschied  
Dein Rainer

Deine Kinder  
Annemarie und Harald  
Manfred und Marina  
Sabine und Frank  
Andreas und Anne

Deine Enkel und Urenkel  
Nicole, Laura, Christian  
Lisanne, Phillip und Lina

Bad Hersfeld, den 29. Januar 2022

Die Trauerfeier zur Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 4. Februar 2022,  
um 11.00 Uhr von der Kapelle des Hauptfriedhofes aus statt.

Es gelten die aktuellen 2G-Plus Corona-Regelungen.

Wenn ihr an mich denkt, dann seid nicht traurig,  
erzählt lieber von mir und traut euch zu lachen.  
Lasst mir einen Platz zwischen euch,  
so wie ich ihn im Leben hatte.

In den schweren Stunden des Abschieds haben wir noch einmal  
erfahren, wie viel Zuneigung und Wertschätzung unserem Vater

## Gerhard Rommel

\* 4. 12. 1939 † 30. 12. 2021

erwiesen wurde.

Herzlichen Dank...

... sagen wir allen, die gemeinsam mit uns Abschied nahmen und von  
Erlebnissen mit unserem Vater berichtet haben. Jede einzelne Anekdote  
lässt ihn bei uns sein.

... sagen wir der Gemeinschaftspraxis Haunetal für die Unterstützung.

... sagen wir Herrn Pfarrer Gruber, dem Bläsercorps des Kreisjagdvereins  
Hersfeld, Herrn Bürgermeister Preßmann als Vertreter der Gemeinde  
Haunetal und dem Bestattungshaus Henniger für die würdevolle Aus-  
gestaltung der Beisetzung.

Im Namen aller Angehörigen

Simone Adam, Markus, Alexander und Benjamin Rommel

Haunetal-Bodes, im Januar 2022

*You'll Never Walk Alone*

Wir müssen Abschied nehmen von unserem  
Vereinskameraden und Ehrenmitglied

## Wilfried Thomas

\* 24. 4. 1945 † 17. 1. 2022

Wilfried hat sich über mehr als fünf Jahrzehnte  
für den Fußball und unseren Verein  
verdienstvoll eingesetzt.  
Seine hilfsbereite Art und seine Menschlichkeit  
machten ihn zu einem allseits beliebten  
Vereinskameraden.

Wir werden ihn nie vergessen.

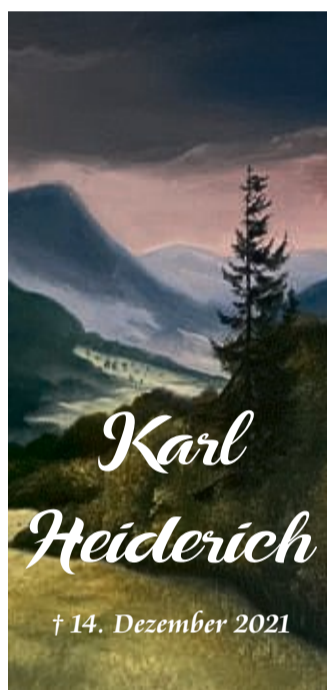


In stillem Gedenken:

TSV Friedewald 1911 e.V.



Der Mensch,  
den wir liebten,  
ist nicht mehr da,  
wo er war,  
aber immer dort,  
wo wir sind  
und seiner gedenken.



H  
E  
R  
Z  
L  
I  
C  
H  
E  
N  
D  
A  
N  
K

SAGEN WIR ALLEN, DIE UNSEREN LIEBEN VATER,  
OPA UND UROPA AUF  
SEINEM LETZTEN WEG BEGLEITET HABEN  
UND IHRE ANTEILNAHME AUF VIELFÄLTIGE  
WEISE ZUM AUSDRUCK BRACHTEN.

BESONDERER DANK GILT  
DEN PFLEGERINNEN DER DIAKONIE HOHENRODA - AUSBACH  
DEM TEAM DER STATION NORD IM KLINIKUM BAD HERSFELD  
DER FREIWILLIGEN FEUERWEHR WEHRSHAUSEN  
DEM HEIMAT UND VERKEHRSVEREIN WEHRSHAUSEN  
FRAU PFARRERIN MARIE - THERESE ECKARDT  
UND DEM BESTATTUNGSHAUS REINMÜLLER

IM NAMEN ALLER ANGEHÖRIGEN  
HILDEGUND, HANS GEORG UND GABI

WEHRSHAUSEN IM JANUAR 2022



**Nachruf**

Der Bad Hersfelder Verein  
für Sport und Gesundheit e.V. gedenkt

## Elvira Damm

Sie war über viele Jahre dem Verein treu verbunden  
und auch mit viel Engagement und Leidenschaft  
als Übungsleiterin tätig.

Der Vorstand und die Übungsleiter werden sie  
in dankbarer Erinnerung behalten.

Die Vorstandschaft des BVSG

## Herzlichen Dank

sagen wir allen, die ihre Anteil-  
nahme auf so vielfältige und  
liebvolle Weise zum Ausdruck  
brachten.

Ein besonderer Dank gilt Frau  
Pfarrerinnen Marie-Therese  
Eckardt für die einfühlsame  
Gestaltung der Trauerfeier, dem  
Bestattungshaus Tischlerei  
Fischer für die hilfreiche  
Unterstützung und allen,  
die sie auf ihrem letzten Weg  
begleitet haben.

Im Namen  
aller Angehörigen  
Ulrike Stang-Bein  
Petra Sieling

Schenklengsfeld,  
im Januar 2022



## Renate Stang

† 30. 12. 2021



## Wir danken

allen recht herzlich, die sich  
in der Trauer um unseren  
lieben Verstorbenen mit  
uns verbunden fühlten  
und ihre Anteilnahme in  
vielfältiger Weise  
zum Ausdruck brachten.

## Werner Ickler

\* 28. 12. 1950  
† 29. 12. 2021

In stiller Trauer  
Anne  
Tatjana mit Familie

Oberaula, im Januar 2022

## Erich Günther

\* 21. 3. 1934 † 31. 12. 2021



### Herzlichen Dank

sagen wir für die vielen Beweise liebevoller  
Anteilnahme und die zahlreichen Zuwendungen.

### Besonderer Dank

gilt Familien, Freunden und Bekannten, die uns mit  
Worten, Gesten und Taten gezeigt haben, dass wir in  
unserer Trauer nicht alleine sind,  
Frau Pfarrerin König, dem Bestattungsinstitut Elke  
Lehmann und dem Blumenhaus Ulrike Hahn für die  
Gestaltung der Trauerfeier sowie Frau Stein vom  
Tannenhof für den Trauerkaffee.

Er fehlt uns  
Issi mit Familie

Nentershausen, im Januar 2022

*Du fehlst uns,*



## Dieter Metzner

† 29. 12. 2021

### Statt Karten

*Und nichts ist mehr, wie es war.*

*Für die tröstenden Worte,  
gesprochen oder geschrieben,  
für einen Händedruck  
oder eine stumme Umarmung,  
wenn die Worte fehlten,  
für alle Zeichen  
der Verbundenheit  
und Wertschätzung  
sagen wir herzlichen Dank.*

Im Namen aller Angehörigen  
René Metzner und  
Carmen Hergert

Alheim-Baumbach, im Januar 2022

## Auch wenige Worte können viel Trost spenden.



Mit einer  
Familienanzeige  
in Ihrer Tageszeitung  
geben Sie  
den Verlust eines  
lieben Menschen  
bekannt.

### EICHLER'S HOFLADEN

Metzgerei | Partyservice | Eigene Schlachtung

**Unsere Angebote vom 1. 2. bis 5. 2. 2022**

Fleischwurst kesselfrisch	100 g	0,78 €
Eichler's Knochenschinken	100 g	2,59 €
Schinkenwurst am Stück	100 g	1,19 €
Kasseler Mittwoch frisch aus den Heißbrauch	100 g	0,95 €
Teufelssalat	200 g	2,50 €

**Gläservorratsstübe ab Mittwoch:** 1 Glas Currywurst, 1 Glas Rouladen, 1 Glas Gulasch, 1 Glas Leberwurst & 1 Glas Schwartzenmaggen **24,90 €**

EICHLER'S HOFLADEN  
Hauptstraße 2  
36282 Haunack-Unterhaun

Telefon 06621-66664  
eichlers.hofladen@web.de  
www.eichlers-hofladen.de

Liebe Leser, kaufe Wohnwagen mit/ ohne TÜV, zu fairen Preisen. Bitte alles anbieten. ☎ 0152-54658507

1A Buche ab 39,- € ☎ 0152-28000388  
www.brennholzhandel-vey.de

### Bekanntschaffen

Isolde, 71 J., als Witwe kam für mich die Einsamkeit von jetzt auf gleich. Bin eine Frau, die gerne umgibt u. sich um den Haushalt kümmert. Gerne würde ich die Sonne in Ihr Leben bringen, wäre auch umzugsbereit. Wenn Sie auch hier aus der Gegend kommen, ist Ihr Anruf üb. PV unser Glück. Tel. 0162-7928872

Margarete, 76 J., gute Hausfrau u. begabte Köchin, mit viel Herz u. schöner Frau. Figur, fahre noch sehr gerne Auto, mag malen u. die Natur. Ihr Aussehen spielt keine große Rolle, wichtig ist, dass Sie ehrlich sind u. wir uns mögen. Würde am liebsten zusammen ziehen, wenn Sie üb. PV anrufen. Tel. 0176-34498406

Ich, Eifi, 65 J., verwitwet, möchte noch einmal das Glück finden. Mag die Natur, kleine Ausflüge mit meinem Auto, fernsehen zu zweit. Bin eine gute Köchin, umzugsbereit und freue mich auf unser Kennenlernen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück. 0800-7774050

Günther, 71 J., humorvoller Witwer, unternehmungslustig, fürsorgl., aber leider sehr einsam. Ich möchte nicht noch ein Jahr alleine verbringen u. suche eine liebe, ehrliche Freundin. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos. Tel. 0800-2886445

Sie, 60, su. Freundin/Freundschaften. Primaballerina61@web.de

### Verkauf

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

Gebrauchter Crosstrainer Cardiostrong CST EX 40-B-2. Gekauft 09/18 bei Sport Tiedje für 799,00 €, aktuell 999,00 €. Technische Details auf Anfrage. Preis: € 295. Tel. 06627-8636

### Ankauf

**Ihr Entrümpler in Bad Hersfeld vom Boden bis zum Keller besenrein**

SEIT ÜBER 15 JAHREN  
Ankauf von Militaria 1. und 2. Weltkrieg

**MANFRED FRANZ**  
Tel. 0 66 21 / 1 35 32  
oder 01 71 / 5 42 65 82

### Landwirtschaft & Forsten

Heu in Rundballen vom Vorjahr, günstig abzugeben. T.: 0151/56787820

### Tiermarkt

Bernersennhund-Welpen m.P.-VB-, 2.000€, 99837 Werra-Suhl-Tal, 4 wunderschöne Bernersennhundwelpen ab Ende Februar in ein neues liebevolles Zuhause (3x entwurmt, geimpft, gechippt, mit tierärztlicher Enduntersuchung sowie mit Papieren) abzugeben. Besichtigung möglich. Tel. 0171-6923592

### Baumarkt

**Preiswerte**  
Bagger-, Fuhr- und Abrissarbeiten  
Garten- und Landschaftsbau  
Pflasterarbeiten  
Vermietung von Baumaschinen  
Baustoffhandel

Tel. 06623/44013 od. 0171/6531284

### Kundendienst

**Hausgeräte Kundendienst**

**ELEKTRO-GREGOR**  
Im Gewerbegebiet 3  
36284 Friedewald  
Telefon: 06674-535

### Immobilienverkauf

Immobilienmakler gibt es viele - entscheiden Sie sich für den Richtigen!  
**KLAUS SCHMIDT-IMMOBILIEN**  
Tel.: 06625-5764  
www.klaus-schmidt-immobilien.de

**GFI.immo**

Rentnerhepaar sucht seniorenger. Haus zum Kauf, in HEF, bevorzugt Petersberg, Hohe Luft. ☎ 06621/7966126

### Immobilienankauf

Feld und Wald, auch verpachtet, zu gutem Preis, zu kaufen oder zu pachten gesucht. Telefon 05654-6126 oder 01520-6542490  
E-Mail: claus.ellenberger@gmx.de

### Vermietung

Mansbach: helle 2 Zi.-Whg. im 1. OG, 70 m², Parkett, Bad m. Fußbd.hzg., Blk., Garage, eig. Zugang m. Terr. u. Gartenanteil, 500,- € KM. ☎ 0172-7086218

Bebra: 95 m² EG-Whg. 3 ZKB, kl. Abstellr., gr. Kellerraum, Gemeinschaftsraum, sehr zentral gelegen, ab 1.5. zu vermieten. Tel.: 0179/1481211

Friedewald, schöne kl. Wohnung zu verm., 40 m², EBK, Gartennutz., zentrale Lage, frei ab sof. ☎ 0160-8012342

Bebra, DG Wohnung, 3 ZKB, 70 m², zu vermieten, Tel: 06623 6886

HEF-Kurviertel, App., ca. 32m², DG, 280€ KM + NK + KT. Tel. 06621-72695

### Auto-Ankäufe

**Wir entsorgen Ihr Altauto**  
Autoverwertung - Abschleppdienst

**DEISEROTH**

Tel: 06674 -919515  
Ankauf • Abholung • Verwertungsnachweis

€ Auto für Export gesucht. Zahle über Wert. Kaufe alle Kfz, Diesel u. Benziner, auch mit Motorschaden. TÜV/km Stand egal. 0157-570 178 22

Liebe Leser: kaufe PKWs zu fairen Preisen. Unfall, auf ohne TÜV, hohe KM. Bitte alles anbieten! ☎ 0152-54658507

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

**ALTAUTO**  
KOSTENLOSER ABHOLSERVICE  
☎ 06622 919991  
Autoverwertung Reif Bebra

**Suche alle Gebrauchtwagen**  
Export/Import  
Tel. 06622/917387 o. 0173/5913502

### Kontakte

Mollige Polin macht alles - ganz privat!  
**01522-779 88 37**

## Keine Kohle?

„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als HEIMATNACHRICHTEN - Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

© Foto: Benicce - www.fotolia.com

### Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienst Du Dein Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhafte in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich die HEIMATNACHRICHTEN Rotenburg Bebra bzw. den Kreisanzeiger Bad Hersfeld **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

#### KREISANZEIGER BAD HERSFELD

- **BAD HERSFELD:** Beiershausen, Johannesberg, Kathus, Sorga, Stadt Unterhaun
- **HAUNACK:** Widderhausen
- **HERINGEN:** Gersdorf, Heddersheim, Stadt
- **KIRCHHEIM:** Friedlos, Meckbach, Mecklar, Rohrbach
- **LUDWIGSAU:** Obergeis, Raboldshausen, Untergeis
- **NEUENSTEIN:** Stadt, Solms
- **NIEDERLAULA:** Hausen
- **OBERAULA:** Heimbaldshausen, Stadt
- **PHILIPPSTHAL:** Erdmannrode, Stadt, Unterweisenborn
- **SCHENKLENGSFELD:** Wippershain
- **VACHA:** Stadt

#### HEIMAT-NACHRICHTEN ROTENBURG BEBRA

- **ALHEIM:** Heinebach, Licherode
- **BEBRA:** Breitenbach, Stadt
- **GERSTUNGEN:** Untersuhl
- **NENTERSHAUSEN:** Stadt
- **RONSHAUSEN:** Stadt
- **ROTENBURG:** Braach, Lisperhausen, Stadt
- **WILDECK:** Hönebach

#### Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel: (0561) 92094-101

www.top-direkt.de



Ihr Partner mit Ideen

## J + G MiHM

Kunststoff-Fenster • Haustüren • Rolläden

Wir suchen **Handwerker** (m/w/d) für die Fensterproduktion und Montage in Vollzeit  
Leimbacher Straße 9 • 36088 Hünfeld-Malges  
Tel. (0 66 72) 92 32 0 • info@mihm-fensterbau.de

### Wir suchen Auszubildende für unser Team !

Die Firma hollstein SICHERHEITSTECHNIK ist ein regional tätiges Unternehmen, das sich auf die Installation von Einbruchmeldeanlagen, Brandmeldeanlagen und Videoüberwachungssysteme spezialisiert hat. Für diese Aufgaben bilden wir aus:

#### Informationselektroniker (m/w/d)

Sie wollen einen attraktiven Beruf erlernen, der Sie fordert und große Perspektiven für Ihre Zukunft bietet? Dann bewerben Sie sich jetzt !

hollstein SICHERHEITSTECHNIK  
Fachbetrieb & Ingenieurbüro  
info@hollstein-sicherheitstechnik.de

Braunhäuser Str. 20  
36179 Bebra

www.hollstein-SICHERHEITSTECHNIK.de

**DM services**  
Wir bewegen Ideen

### Wir suchen ab sofort oder später:

#### - Berufskraftfahrer/innen Klasse CE

- für nationalen Linien-Fernverkehr - in Wechselschicht
- tägliche Heimkehr - ab Standort Bad Hersfeld

Kontakt: Dirk Steinbrecher, Telefon: 06621/9590516

E-Mail: dirk.steinbrecher@dm-logistik-services.de

DM-Services GmbH & Co. KG, Europaallee 2, 36251 Bad Hersfeld

### Wir suchen Verstärkung für unser Team !

Die Firma hollstein SICHERHEITSTECHNIK ist ein regional tätiges Unternehmen, das sich auf die Installation von Einbruchmeldeanlagen, Brandmeldeanlagen und Videoüberwachungssysteme spezialisiert hat. Für diese Aufgaben suchen wir:

#### Elektroniker (m/w/d)

Sie wollen sich zum elektronischen Sicherheitstechniker weiterqualifizieren und suchen einen geregelten unbefristeten attraktiven Job? Dann bewerben Sie sich jetzt !

hollstein SICHERHEITSTECHNIK  
Fachbetrieb & Ingenieurbüro  
info@hollstein-sicherheitstechnik.de

Braunhäuser Str. 20  
36179 Bebra

www.hollstein-SICHERHEITSTECHNIK.de

## Krankenpflege Bardt

Wohnen mit Sicherheit

Für unsere Standorte in Sontra, Heringen und Rotenburg suchen wir

**einen Podologen** (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Ein Dienstwagen wird gestellt.

Für unseren Standort in Sontra suchen wir

**eine Verwaltungskraft** (m/w/d) in Vollzeit

und für unseren Standort in Heringen suchen wir

**einen Koch oder Küchenhilfe** (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**Krankenpflege Bardt GmbH & Co. KG**  
Postweg 3 · 36217 Ronshausen  
Telefon 06623 9122625  
E-Mail: roland.bardt@krankenpflege-bardt.de

Landkreis Hersfeld-Rotenburg  
Der Kreisausschuss

Der Kreisausschuss des Landkreises Hersfeld-Rotenburg besetzt zum nächstmöglichen Zeitpunkt im Fachdienst Rotenburg/Bebra - befristet bis 31. 10. 2024 - eine halbe Stelle als

### SocialCoach im Projekt „reapro“

(m/w/d)

Aufgaben u. a.: Ressourcenaktivierung von psychisch Erkrankten im SGB II, intensive und qualifizierte Erst- und Eingliederungsberatung, Einleitung von Hilfsangeboten sowie Begleitung und Steuerung des Hilfeplanprozesses. Sie sollten über ein abgeschlossenes Studium in einem der folgenden Studiengänge verfügen: BASS (Soziale Sicherung, Inklusion, Verwaltung), Beratung für Bildung, Beruf und Beschäftigung oder Soziale Arbeit bzw. Sozialpädagogik oder einen beratungsorientierten Studiengang abgeschlossen haben.

Bewerbungsschluss: 14.02.2022

Weitere Informationen unter:  
www.hef-rof.de/stellenausschreibungen  
E-Mail: personal@hef-rof.de  
Telefon 06621/ 87-1107

SCAN ME

## Hess

Wir suchen Verstärkung in unserer Buchhaltung

### Bilanzbuchhalter (m/w/d)

**Aufgaben:**

- Abwicklung des Zahlungsverkehrs
- Pflege der Unternehmenskonten
- Mitwirkung bei der Umsatzsteuervoranmeldung
- Vorbereitung und Mitwirkung bei der Erstellung von Monats-, Quartals- und Jahresabschlüssen nach HGB
- elektronische Buchführung und Datenübermittlung

**Das sollten Sie mitbringen:**

- abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, Studium der Betriebswirtschaft oder vergleichbare Qualifikationen
- Kenntnisse des internen und externen Rechnungswesens und entsprechender Datenerfassung in Rechnungsbüchern und ERP-Programmen
- Kenntnisse in der Anlagenbuchhaltung
- Erstellen klarer und präziser Berichte für die Geschäftsleitung
- Kenntnisse in den DATEV Programmen.

Art der Stelle: Vollzeit, Festanstellung

Gehen Sie gerne neue Wege?  
Bitte senden Sie Ihre aussagefähige Bewerbung unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und Ihrer Kündigungsfrist per Post oder E-Mail an:

Hess GmbH & CO. KG  
Industriestr. 8  
36275 Kirchheim  
Tel.: 06625/9248162  
E-Mail: bewerbung@hess-service.de

ADAC Mobilitäts-partner

www.hess-service.de

### Mitarbeiter/in (m/w/d) für Telefonakquise mit Erfahrung gesucht!

Ab sofort, Teilzeit, nachmittags einsetzbar.  
Bewerbung unter 06625-1820 oder an service@immobilien-sofortkauf.de  
Fa. Mötzing, Schulrain 8, 36272 Niederaula

# STELLENANGEBOTE

## AUSBILDUNG ZUM CHEMIELABORANTEN (M/W/D) am Forschungs- und Entwicklungsstandort Hünfeld



### WIR BIETEN:

- Fundierte Ausbildung in Analytik, Geräteanalytik und der präparativen, chemischen Synthese
- Überbetriebliche Ausbildung (u.a. Englischkurs)
- Ausbildungsvergütung ca. 1000€ im 1. Ausbildungsjahr
- Übernahmegarantie bei entsprechender Leistung

### AUFGABEN:

Du bist zuständig für die Vorbereitung und Dokumentation von chemischen Untersuchungen, Versuchsreihen und deren Durchführung. Unsere englische Konzernsprache ist für dich kein Hindernis.

### ANFORDERUNGEN / QUALIFIKATIONEN:

- Guter mittlerer Bildungsabschluss, Fachhochschulreife oder allgemeine Hochschulreife (Abitur)
- Mindestens „befriedigend“ in Mathematik, Chemie, Physik und Englisch
- Interesse an Chemie und chemisches Grundverständnis
- Grundkenntnisse Word, Excel und Powerpoint

Start: 01. August 2022 Dauer: 3,5 Jahre

### INTERESSIERT? DANN BEWIRB DICH!

Bewerbungen bitte postalisch oder per Email einreichen an:  
HFC Prestige Service Germany GmbH \*Ausbildung\*, Wellastraße 4, 36088 Hünfeld  
Natascha Kossick (natascha.kossick@wella.com) und  
Elke Blum (elke.blum@wella.com)



Die Wella Company ist eines der weltweit führenden Schönheitsunternehmen, bestehend aus einer Familie von ikonischen Marken wie Wella Professionals, System Professional, OPI, Sebastian Professional, Wellaflex und ghd.

Wir bei Wella sind Innovatoren, die danach streben, Endkonsumenten und Beauty-Profis zu inspirieren und mit unseren Marken ermöglichen wir es jedem Einzelnen, sein wahres Selbst zu zeigen, zu fühlen und auszuleben. Wir möchten das beste Schönheitsunternehmen der Branche aufbauen, in dem unsere 6.000 Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern stets ihr Bestes geben können. Geleitet von unseren Unternehmenswerten, haben wir es uns zum Ziel gemacht, mit unseren Produkten einen positiven Einfluss auf die Menschen, unseren Planeten und die Gesellschaft auszuüben. So können wir allen Stakeholdern ein nachhaltiges Wachstum bieten.

Für weitere Informationen über die Wella Company besuchen Sie unsere Website [www.wellacompany.com](http://www.wellacompany.com).

Sicherungsstellen (w/m)  
Bediener Warnsysteme (w/m)  
Sicherungsaufsicht (w/m)  
Bahnerder (w/m)

Bruno, 36

## aufspringer

„...genieße die Verantwortung in vollen Zügen.“

bewirb dich auch!

06678 919012  
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDDLPH

[www.bist-du-bereit.com](http://www.bist-du-bereit.com)

Gethke Glas Kirchheim ist der Anbieter für Flachglas in der Region. Unser Motto „Glas und mehr“ bestimmt unser tägliches Handeln. Unser Unternehmen steht für gute Qualität und kundenorientierten Service.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir schnellstmöglich einen

### Sachbearbeiter im Vertriebsinnendienst (m/w/d)

zur Auftrags- und Angebotsbearbeitung in Vollzeit



**Ihre Aufgaben:** Nach Ihrer erfolgreichen Einarbeitung sind Sie mit Ihren Kollegen für die zuverlässige Kundenbetreuung verantwortlich. Die aktive Kundenberatung, das Erstellen von Angeboten und die Auftrags- und Reklamationsbearbeitung gehören zu Ihren zentralen Aufgaben.

**Ihr Profil:** Sie verfügen über eine Ausbildung als Industriekaufmann, Großhandelskaufmann oder einer vergleichbaren kaufmännischen Ausbildung. Sie sind in der Lage selbstständig und eigenverantwortlich zu arbeiten, verfügen über ein hohes Maß an kommunikativen Fähigkeiten, technisches Verständnis und zeichnen sich durch hohe Einsatzbereitschaft und Belastbarkeit aus. Sie arbeiten gerne in einem Team und sind engagiert, begeisterungs- und lernfähig. Sie stehen bereits seit einigen Jahren im Berufsleben und haben idealerweise Kenntnisse im Bereich der Baubranche bzw. Flachglasbranche.

**Unser Angebot:** Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz in einem Unternehmen, das sich den Herausforderungen des Marktes stellt. Neben einer leistungsgerechten Vergütung, bieten wir zusätzlich umfangreiche Sonderzahlungen.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, senden Sie uns bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [dennis.franke@gethke-glas.de](mailto:dennis.franke@gethke-glas.de)

Gethke Glas Kirchheim GmbH & Co. KG  
Im Rod 4 • 36275 Kirchheim • Tel. 06628/ 91533-0

Gethke Glas Kirchheim ist der Anbieter für Flachglas in der Region. Unser Motto „Glas und mehr“ bestimmt unser tägliches Handeln. Unser Unternehmen steht für gute Qualität und kundenorientierten Service.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir schnellstmöglich einen

### Mitarbeiter in der Auftragserfassung (m/w/d)

in Teilzeit (25-30 Std./Woche)



**Ihre Aufgaben:** Nach Ihrer erfolgreichen Einarbeitung erfassen Sie eigenverantwortlich eingehende Kundenbestellungen mit unserer Branchensoftware. Sie nehmen Anrufe von Kunden entgegen und/oder leiten diese weiter. Klären ggf. notwendige Details die für die Auftragserfassung relevant sind.

**Ihr Profil:** Als verlässliches Mitglied unseres Teams sind Sie kommunikationsstark, engagiert und begeisterungsfähig. Sie arbeiten selbstständig und gewissenhaft. Die Grundkenntnisse an einem EDV-Arbeitsplatz sind vorhanden. Idealerweise haben Sie eine kaufmännische Ausbildung absolviert. Auch Wiedereinsteiger nach Erziehungsurlaub sind willkommen.

**Unser Angebot:** Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz in einem Unternehmen, das sich den Herausforderungen des Marktes stellt. Neben einer leistungsgerechten Vergütung, bieten wir zusätzlich umfangreiche Sonderzahlungen. Die wöchentliche Arbeitszeit beträgt ca. 25-30 Stunden. Der tägliche Arbeitsbeginn kann individuell festgelegt werden.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, senden Sie uns bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [dennis.franke@gethke-glas.de](mailto:dennis.franke@gethke-glas.de)

Zusätzlich suchen wir einen

Produktionsmitarbeiter (m/w/d) &  
Anlagen- und Maschinenbediener (m/w/d)  
Bewerbung an: [Bewerbung.ki@gethke-glas.de](mailto:Bewerbung.ki@gethke-glas.de)

Gethke Glas Kirchheim GmbH & Co. KG  
Im Rod 4 • 36275 Kirchheim • Tel. 06628/ 91533-0



## UNSERE LEISTUNG. ZUVERLÄSSIG. STARK.

An vier Standorten

Wir, die RVT Rohstoffverwertung GmbH & Co. KG, sind ein expandierendes mittelständisches Recyclingunternehmen. Zusammen mit den verbundenen Standorten in Alsfeld, Erfurt und Gera liegt unser Schwerpunkt in der nachhaltigen Rückgewinnung von Eisen- und legierten Schrotten sowie Metallen und deren Rückführung in den Wirtschaftskreislauf.

Zur Verstärkung unseres Teams in Merkers suchen wir einen

### Schlosser/Industrie- oder Landmaschinenmechaniker (m/w/d)

#### Ihre Aufgaben

- Lokalisieren, identifizieren und Beheben von mechanischen sowie hydraulischen Defekten und Störungen an unseren Recyclingaggregaten
- Selbstständige Durchführung von Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten an unseren Produktionsmaschinen
- Unterstützung bei der Optimierung und Modernisierung unserer Anlagen
- Ausführung von Schweißarbeiten und Mitwirkung bei der Instandhaltung von Lager- und Umschlagflächen
- Weitere Schlosserarbeiten, wie z. B. das Reparieren von Containern und Mulden

#### Ihr Profil

- Abgeschlossene technische Ausbildung oder vergleichbare Qualifikation
- Einschlägige, weiterführende Kenntnisse im Bereich der Mechanik
- Schweißtechnische Erfahrungen im Bereich MAG sind erforderlich
- Eigenständige, verantwortungsvolle sowie selbstständige Arbeitsweise
- Hohes technisches Verständnis und schnelle Auffassungsgabe

#### Unser Angebot

- Eine zukunftsorientierte Tätigkeit in einem mittelständischen Unternehmen
- Flache Hierarchien und kurze Kommunikationswege
- Bezuschussung von vermögenswirksamen Leistungen
- Betriebliche Altersvorsorge und Gesundheitsförderung
- Betriebliche Krankenzusatzversicherung
- Bike-Leasing

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Zögern Sie nicht lange und senden Sie Ihre Bewerbung an folgende Adresse:

RVT Rohstoffverwertung GmbH & Co. KG, Industriestraße 4, 36460 Kraysberggemeinde OT Merkers  
Personalabteilung Frau Lena Steuernagel  
Tel. 06631/9632-27, [bewerbung@rvt.de](mailto:bewerbung@rvt.de)  
[www.rvt.de](http://www.rvt.de)

## Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Der TSV Bebra 1887 e.V. sucht ab dem 01.10.22

### einen Hausmeister (m/w/d)

für die vereinseigene Turn- und Sporthalle in Bebra, Am Sportplatz 1.  
Interesse am Sport und eine aktive Mitgliedschaft im Verein wird erwünscht.  
Es steht eine ca. 110 m<sup>2</sup> große Dienstwohnung zur Verfügung. Weiterhin werden

### Übungsleiter (m/w/d)

Kinder- u. Jugendsport sowie Erwachsenen- und Rehasport gesucht.  
Gegenüber neuen Sparten und Gruppen stehen wir offen. Nicht nur ausgebildete Übungsleiter, sondern auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

**Bewerbungen bitte per Mail an:**  
vorstand@tsv-bebra.de  
Kontakt: Matthias Hohmann 0171 3304516,  
Holger Maus 06622 42282

**Suchen**

### Aushilfskraft (m/w/d)

für Fahrzeugtransporte  
Umkreis Kirchheim u. HEF.  
Telefon: 06625/9248-0  
oder per Mail an:  
[bewerbung@hess-service.de](mailto:bewerbung@hess-service.de)

Zuverlässige Reinigungskraft für Haushalt in Niederaula gesucht, 3-4 Std./Woche. Tel. 0151-18056245

Stadtheringen (Werra)

Stellenausschreibung der Stadt Heringen (Werra)

Beim Magistrat der Stadt Heringen (Werra) sind zum nächstmöglichen Zeitpunkt mehrere unbefristete Stellen als

### Erzieher / Heilerziehungspfleger (m/w/d)

zu besetzen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.heringen.de](http://www.heringen.de).

Zur Unterstützung unseres Teams im Raum Heringen suchen wir ab sofort

### Marktleiter m/w/d

mit verschiedenen Einsatzorten

Interessiert?  
Dann bewerben Sie sich!  
Ansprechpartner: Herr Martinek  
[p.martinek@heurich.de](mailto:p.martinek@heurich.de)

[www.logo-getraenke.de](http://www.logo-getraenke.de)

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine

### Servicekraft m/w/d

in Teilzeit oder auf Basis geringfügiger Beschäftigung.

Bewerbung gerne per Mail an [landgasthof-hotel-wil@t-online.de](mailto:landgasthof-hotel-wil@t-online.de) oder telefonisch unter 06621-15344

Fahrer m/w/d für Personenbeförderung gesucht.  
Jens Marggraf GmbH  
Rotenburg, Tel.: 0 66 23 - 78 40

## Kreisanzeiger Region Bad Hersfeld

Jahn Böhm  
Bad Hersfeld-Niederaula-Breitenbach a.H.-Hauneck-Haunetal  
☎ 06621 / 161-193  
✉ [boehm@hersfelder-zeitung.de](mailto:boehm@hersfelder-zeitung.de)

Anzeigenschluss:  
Mittwoch  
10 Uhr

**KREIS**  
ANZEIGER  
REGION BAD HERSFELD



# Wie eine Umarmung von innen

## Wintereintöpfe mit einem Extra-Kick

Winterzeit ist Eintopfzeit. Wenn es draußen kalt ist, schneit oder regnet, wärmt ein Eintopf Bauch und Gemüt. Ganz nebenbei verschlingt er alle Reste und lässt sich immer wieder neu interpretieren.

Warum Ein-Topf-Gerichte das Zeug zum Lieblingsessen haben? Sie machen nicht nur ganze Familien satt und fühlen sich nach einer Umarmung von innen an, sondern sind auch „zahn“ in der Zubereitung. Sind die Zutaten erstmal geschnippelt, verlangen sie keine weitere Zuwendung – Deckel zu und die Suppe köchelt unaufwendig auf kleiner Flamme.

Der Aufwand lässt sich auch beim Abwasch geringhalten, denn es wollen nicht zig Töpfe und Pfannen gespült werden.

Ob mit oder ohne Fleisch, das immer zuerst mit Zwiebeln angebraten wird: Es brodeln meist gemeinschaftlich Wurzelgemüse wie Rote Bete, Pastinake, Topinambur, Schwarzwurzel oder diverse Kohlarten zusammen in einer Gemüse- oder Fleischbrühe. Sollen Eintöpfe aus Linsen, Bohnen und Erbsen zubereitet werden, ist etwas Vorplanung nötig, denn die Hülsenfrüchte werden am besten vorher über Nacht eingeweicht.

Die Küchen der Welt bieten reihenweise Ideen, den klassischen Wintereintopf aufzupeppen. Die arabische Küche verzaubert Linsengerichte mit Kreuzkümmel, Koriander und Piment. Ein Klassiker ist etwa „Mejarda“ oder auch „Mujaddara“. Das Linsengericht wird in Syrien, Israel, Palästina und Jordanien zubereitet, der Clou sind frittierte Zwiebelringe on top. Mit Ko-



**Die zitronige Linsensuppe** kommt ohne Ingwer oder Knoblauch aus. Dafür sorgen Porree, Kurkuma, Kreuzkümmel und frisch gepresster Zitronensaft für Aroma. Gebratener Grünkohl setzt als Topping Akzente.

FOTO: MELANIE BRUMMERLOH/VOLLWERT-BLOG.DE/DPA-TMN

kosmilch kommen Aromen aus Südostasien in den Linsen- oder Erbseneintopf.

Oder der Grünkohl-Eintopf – er kann nach thailändischer Art einfach mit Kokosmilch, Süßkartoffeln und einer Chilischote auf dem Herd simmern. Ein Erbseneintopf gewinnt feine asiatische Noten mit Sojasauce, Reisöl oder eineinhalb Löffel Ingwer, fein gehackt.

### Wirsingeeintopf mit Datteln

Die Berliner Bloggerin Peggy Schatz kocht etwa einen Wirsingeeintopf mit Datteln, gewürzt mit Harissapulver. Oder sie gönnt sich einen duftigen Gruß aus der Levante-Küche, indem sie Rosenwasser zum Einweichen verwendet. Zum Beispiel für weiße Bohnen, die sie zusammen mit Rosenkohl und Kartoffeln kocht. Dafür werden 500

bis 600 Gramm weiße Bohnen über Nacht in Wasser eingeweicht, das mit zwei Esslöffeln getrockneter Rosenblüten aromatisiert wird.

Auf ihrem Blog „zunehmend wild“ ist schon seit Jahren nachzulesen, wie sie Rezepte abwandelt und kreativ erweitert und dabei ihr Faible für „Essbares aus Wildkräutern, Wildgemüsen, Wildfrüchten und wilden Baumteilen“ auslebt.

Peggy Schatz mag das Zusammenspiel von herben und fruchtigen Aromen, etwa beim veganen „Steckrübe Sweet'n spicy“-Topf: „Die Steckrübe gewinnt im Backofen ein aufkonzentriertes, leicht herbes Aroma. Das harmoniert mit dem Süße-Säurespiel der Ananas. Erbsen bringen weitere Süße und eine zweite Farbe ins Spiel“, sagt Peggy Schatz.

Für einen schnellen Fruchtkick in dicken Wintereintöpfen sorgt übrigens auch Essig.

Balsamico rundet die Linsensuppe ab, Holunderessig passt prima zur Süßkartoffelsuppe. Eine weitere Anregung: Für eine Eintopf aus Süßkartoffeln und Rettich frittiert sie Süßkartoffelspäne. Dafür behält sie ein Stück Süßkartoffel übrig, raspelt es und tupft es mit Küchenpapier trocken. Dann erhitzt sie in einem kleinen Topf Speiseöl, gibt die Süßkartoffelraspel vorsichtig hinein und bräunt sie leicht. Mit einem Schaumlöffel werden die Süßkartoffelspäne herausgefischt und zum Abtropfen auf ein Stück Küchenpapier gelegt.

### Zitronige Linsensuppe

Melanie und Sönke Brummerloh berichten auf Ihrem Vollwert-Blog ebenfalls über ihre Experimente in der Küche. Ihre zitronige Linsensuppe steht in weniger als 20 Mi-



**Beim Steckrübe Sweet'n spicy-Topf** hat die Steckrübe ein leicht herbes Aroma, das mit dem Süße-Säurespiel der Ananas harmoniert.

FOTO: PEGGY SCHATZ/WILDKRAUT UND WANDERSCHUH/DPA-TMN

nuten auf dem Tisch – ist deshalb besonders beliebt bei Eltern von kleineren Kindern, die wenig Zeit haben, vorab viel zu schnippeln.

„Die Suppe kommt ohne Ingwer oder Knoblauch aus, es muss lediglich Porree geschneit werden“, sagt Melanie. „Kurkuma und Kreuzkümmel sorgen für ein schönes Aroma, zudem der frisch gepresste Zitronensaft“, ergänzt Sönke. Gebratener Grünkohl, Mangold oder Pak Choi setzen grüne Akzente.

Antoniya Hasenöhrll bloggt unter blog-bulgarien.de über Kultur, Land und Leute ihres Heimatlandes. Sie verrät, wie sie das Grundrezept einer klassischen bulgarischen Bohnensuppe aufpeppt: Dafür verwendet sie 250 Gramm Bohnen, zum Beispiel Kidney- oder Canellini-Bohnen, die sie vorab über Nacht einweicht.

„Man kann natürlich auch Dosenbohnen verwenden,

die haben dann aber weniger Nährstoffe“, sagt sie. Die Bohnen werden mit Bohnenkraut, zwei Tomaten, einer großen Zwiebel, einer Karotte sowie drei Scheiben Kasseler gekocht. Klein geschnittene Zwiebeln, in Öl angebraten, kommen als Topping dazu. Alternativ zum Kasseler kann auch eine kräftig gewürzte Rohwurst verwendet werden.

### „Sucuk“ aus Bulgarien

„Sucuk“ aus Bulgarien ist je nach Region aus Rind- oder Kalbfleisch und Lammfleisch. Jeder kann die Suppe nach Lust und Laune und dem, was der Kühlschrank hergibt, abwandeln: Dill kann als Ersatzspieler fürs Bohnenkraut in den Topf. Schmand sorgt für eine gewisse Sämigkeit, mit Limetten verrührt für einen spritzigen Touch. tmn

## FASZINATION MODELLBAU



- Modellbahnen und Modellautos führender Hersteller
- Umfangreiches Angebot an Zubehör-Artikeln
- Reparatur- und Umbauservice für Modellbahnen
- Anlagenplanung und Anlagenbau
- Bewertung/Ankauf von Modellbahn-Sammlungen
- RC Modelle – Autos, LKW, Flieger und Schiffe

Modellbauland Fulda  
36037 Fulda, Kanalstraße 23  
Tel. 0661/21730, modellbahnbohn@t-online.de  
www.mobabohn.de

## ES BAU

Ihr Profi für Fußböden

Wir stehen zu Rat und Tat

- Wir verlegen Böden aller Art
- Wir bauen Türen ein
- Verkauf und Beratung
- Kostenfreie Angebote

Egerländer Straße 2  
36093 Künzell  
Telefon 0151/19131096  
e-sbau@web.de

## Neustart für Gemüsereste

### Ein zweites Leben auf der Fensterbank

Sogar im Winter ist Gemüseanbau möglich, und zwar im Haus. Jetzt, wenn die Tage wieder länger werden, kann auf der Fensterbank ausgerechnet aus dem Küchenmüll wieder neues Grün werden.

Was machen Sie mit Ihren Gemüseresten vom Kochen? Auf den Kompost? Das ist eine Weise, weniger Restmüll zu produzieren und die Ressourcen der Erde zu schonen. Ein anderer ist, die Grünabfälle wieder zu ganzen Pflanzen heranwachsen zu lassen und sie erneut fürs Kochen zu ernten. Regrowing nennt sich die Methode, Salatstrünke oder Zwiebelwurzeln weiter zu verwenden – und übersetzt heißt das „wieder wachsen“. Es ist in der Regel unkompliziert, umweltfreundlich und spart Geld – und man braucht keinen Garten oder Balkon dazu.

Aber beim Regrowing geht es nicht darum, seinen kompletten Gemüsebedarf mit diesem Anbau in Vasen oder im Topf zu decken. „Sondern man nimmt die Abfälle, die da sind, und schenkt ihnen ein zweites Leben“, sagt Melissa Raupach, Co-Autorin des



**Von Frühlingszwiebeln** kommt ein mindestens fünf Zentimeter langes Endstück mit Wurzeln ins Wasser.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

Buchs „Regrow your veggies“. Sie betrachtet die Methode als „Rückbesinnung zum Natürlichen“. Regrowing funktioniert bei Pflanzen, die sich vegetativ, also ungeschlechtlich vermehren. Bei ihnen entsteht im Gegensatz zur geschlechtlichen Vermehrung eine neue Pflanze ohne Blüte, Befruchtung und Ausbildung eines Samens – allein aus sich teilenden Zellen der Mutterpflanze.

**So geht's:** Benötigt wird lediglich ein möglichst heller Standort – am besten ein Fensterplatz. Dazu einige Gläser und Blumentöpfe, Wasser

und Erde. Und dann braucht man Kochreste wie Strünke. Die von Frühlingszwiebeln, Lauch und Romana-Salaten sind laut Melissa Raupach gut geeignet, da man mit ihnen „eine super hohe Erfolgswahrscheinlichkeit“ hat.

Diese Pflanzen durchlaufen zwei Phasen: Zunächst kommt ein abgetrennter Teil der Pflanze in ein Glas mit Wasser. Dies sollte man möglichst täglich wechseln, um zu verhindern, dass die Pflanzen faulen. „Für die zweite Phase pflanzen Sie die Pflänzchen je nach Sorte ein bis zwei Wochen später in Erde ein und können sie nach



**Lauchreste** lassen sich wieder austreiben. FOTO: PLANTURA GMBH/REGROW YOUR VEGGIES, VERLAG E. ULMER/DPA-TMN

mehreren Wochen ernten“, sagt Felicitas Arndt von der Koordinierungsstelle „Zu gut für die Tonne!“ beim Bundeszentrum für Ernährung.

**Beispiel: Romana-Salat.** Ein typischer Vertreter dieser „Regrowing-Veggies“, wie Fans der Anbaumethode die Gemüsesorten nennen, ist der Romana-Salat, weil er laut Melissa Raupach „sehr zuverlässig nachwächst“. Der Strunk sollte mindestens fünf Zentimeter hoch sein, damit er gut in ein Wasserglas passt. Wichtig ist, dass ungefähr die Hälfte immer im Nassen steht.

Nach fünf bis zehn Tagen deuten sich neue Wurzeln an, und es zeigt sich frisches Grün am oberen Teil des Salatstrunks. Nun kann der alte neue Romanasalat eingepflanzt werden. Auch hier wird nur der Strunk in die Erde gegeben. Die neu treibenden Blätter müssen unbedingt frei bleiben, weil sie Licht benötigen.

**Der Zeitpunkt:** Auch wenn mit dem Regrowing der Gemüseanbau außerhalb der Gartensaison möglich ist, das gilt nicht für die dunkelsten Wintertage ohne einen wirklich sonnigen Platz zum Wachsen oder die Hilfe von speziellen Pflanzenleuchten. „Durch den Lichtmangel werden Blätter und Triebe lang“, sagt Peter Muß vom Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer. „Hierdurch sind sie weich und damit auch anfälliger für Krankheits- und Schädlingsbefall.“

Wer es dennoch mit dem Regrowing zum Winterende noch versuchen will: ab Ende Januar loslegen. Denn wenn der Anteil mit Tageslicht wieder spürbar zunimmt, gehe es mit Qualität und Geschmack der Pflanzen wieder aufwärts, sagt der Fachbuchautor Engelbert Kötter. tmn