

Wir kaufen Schrott und NE-Buntmetalle:
Kupfer (Kabel, Draht, Millberry), Aluminium, Zink, Messing, Blei, Bleibatterien usw.

HUGO SCHROTT METALL

Inhaber: Heinrich Hugo e. K.
Industriegebiet Nord • Justus-Liebig-Straße 3 • 36179 Bebra
☎ 06622 5587 Mo. – Fr. von 8:00 – 16:00 Uhr
www.hugo-schrott-metall.de

HEIMAT NACHRICHTEN

ROTENBURG BEBRA

...die Werkstatt an Ihrer Seite!

AUTOHAUS ROTBAUER

Kfz-Meister
Peter Rotbauer
Thüringer Straße 1 A
36308 Wildeck-Hänebach
06678 347
info@autohaus-rotbauer.de
www.autohaus-rotbauer.de

FREIHEIT IN SCHÖNSTER FORM GENIEßEN

Ab sofort bei uns:
Wohnmobile und Wohnwagen von **LMC**

EU-Neufahrzeuge konfigurieren und bestellen



Seit 1981 • Nr. 1

4. Januar 2025

Bad Hersfeld traut sich! Kartenvorverkauf www.traut-sich.com

Hochzeitsmesse ♥ 12.01.2025 ♥ 10 - 17 Uhr ♥ Schilde-Halle

traut-sich.com Bad Hersfeld



AchimZuschlag

Sanitär | Heizung | Regenerative Energien

☎ 06621 795170
www.achim-zuschlag.de

Anzeigenschluss
mittwochs 10 Uhr

JOB

Neuer Job gefällig?

Stellenanzeigen finden Sie in unserem Anzeigenteil

Mit Schwung und Treffsicherheit ins neue Jahr

Mit einem gut-besuchten verkaufsoffenen Sonntag mit vielen Attraktionen hat Bad Hersfeld das alte Jahr verabschiedet und Kurs auf 2025 genommen. Höhepunkt des attraktiven Veranstaltungsprogramms war ein Biathlon-Event in der Breitenstraße, bei dem Freizeitsportler ihre Fitness und Treffsicherheit unter Beweis stellen konnten.

Die Einzelhändler haben eine positive Bilanz des verkaufsoffenen Sonntags gezogen.

kai Foto: sen Mehr im Innenteil

Muhammad ist an der Spitze

Kurze und internationale Vornamen sind im Landkreis beliebt

Hersfeld-Rotenburg – In den Geburtsurkunden des Standesamts Bad Hersfeld zeigt sich auch in diesem Jahr eine interessante Mischung aus klassischen Namen und internationalen Einflüssen. Lina führt mit zehn Nennungen die Liste der beliebtesten Mädchennamen im Landkreis an, während sich bei den Jungen Muhammad, Noah und Finn mit jeweils sechs Einträgen den Spitzenplatz teilen.

Somit ergab sich bei den Mädchen ein Wechsel an der Spitze. Lina, mit zehn Einträgen der häufigste Vorname, hat den letztjährigen Spitzenreiter Emilia abgelöst, der dieses Jahr auf Rang drei landet (acht Nennungen). Mit neun Einträgen folgt Ella auf Platz zwei. Lea hat es auf Platz vier geschafft. Gemeinsam auf Platz fünf befinden sich Emma, Hanna, Leni und Mila, die jeweils fünfmal vergeben wurden.

Im Vergleich zu den Vorjahren zeigt sich, dass klassische und kurze Namen bei den Mädchen weiterhin beliebt sind. Bereits in den Vorjahren fanden sich ähnliche Namen wie Emilia, Mila und Emma in den Top-Rankings.

Bei den Jungennamen ist Muhammad in diesem Jahr besonders oft gewählt worden: Mit sechs Nennungen liegt er gleichauf mit Noah und Finn an der Spitze. Bad Hersfelds Standesbeamter Matthias Heyer betont jedoch, dass Muhammad alleiniger Spitzenreiter wäre, wenn man verschiedene Schreibweisen wie Mohamad, Mohamed oder Mohammad zusammenfasst. Platz zwei teilen sich Adam, Ben, Emil, Leon, Milan und Theo, die jeweils fünfmal vergeben wurden. Namen wie Arian, Jakob, Leo und Luke folgen mit je vier Nennungen.

1974 sind Nicole und Christian Spitzenreiter

Eine amtliche Statistik der beliebtesten Vornamen für ganz Deutschland gibt es nicht. Diverse Namensforscher bringen aber jährlich eigene Listen heraus. Vor 50 Jahren waren laut der Website „beliebte-vornamen.de“ Nicole, Tanja, Sandra sowie Christian, Stefan, Thomas auf den ersten Plätzen. 1924, vor 100 Jahren, waren Ursula, Ilse, Gerda sowie Hans, Karl, Günther die populärsten Namen. 1890 waren es Anna, Martha und Karl, Wilhelm.

Die Namenswahl im Kreis Hersfeld-Rotenburg spiegelt auch die kulturelle Vielfalt wider. Heyer nennt Beispiele wie Mathiwos und Shahzaib bei den Jungen sowie Aqsa, Iliriana und Lajjaame bei den Mädchen. „Durch Immigration werden natürlich auch für deutsche Ohren Vornamen gewählt, die so nicht gewöhnlich sind“, sagt Heyer weiter.

Von den insgesamt 821 in Bad Hersfeld registrierten Geburten bis zum 19. Dezember haben 663 Kinder einen einzigen Vornamen erhalten, 149 wurden mit zwei Vornamen eingetragen, und neun Kinder tragen sogar drei Vornamen. Namen mit mehr als drei Einträgen gab es dieses Jahr nicht.

Auch wenn die Bad Hersfelder Statistik regional begrenzt ist, sieht Matthias Heyer auch in diesem Jahr wieder Parallelen zu den deutschlandweiten Trends: „Die beliebtesten Vornamen im Kreis decken sich oft mit den Rankings auf bundesweiter Ebene.“ So führt laut dem Portal „babelli.de“ Noah deutschlandweit die Rangliste der Jungennamen an, während bei den Mädchen Emilia auf Platz eins steht – ein Name, der auch im Kreis Hersfeld-Rotenburg weiterhin hoch im Kurs bleibt.

CAROLIN EBERTH

Die schönsten Symbole der Liebe

rubin FISCHER TRAU RINGE
SINCE 1919

www.rubin-trauringe.de www.fischer-trauringe.de

Qualität made in Germany

Seit 1901

Uhren Schmuck

Gerlach

Bad Hersfeld • Weinstr. 12 • www.uhren-gerlach.de

bad-spezialisten.eu

24 std DUSCH SANIERUNG

Gleich Termin vereinbaren unter 0 66 21/30 41

Bis zu 4000 € Zuschuss! Wir kümmern uns um alle Anträge! Rufen Sie uns an.

Bäderstudio **Herrmann & Firges**
Badgestaltung in Vollendung

Im Unterfeld 5 • 36251 Bad Hersfeld-Asbach

Garagentore HORMANN
Bernier - Normstahl - Siebau - Novoferm - u.a.

H. Diedenhofen
Technischer Baubedarf
Inh. Stefan Diedenhofen e.K.

Seit 1972 in Bad Hersfeld

Ihr Meisterbetrieb für **Garagentore und Torantriebe**

Beratung - Verkauf - Montage
Ersatzteile und Service aller Fabrikate

Hombberger Str. 28 a
36251 Bad Hersfeld
☎ 06621 - 2973
Fax: 06621 - 62975
info@diedenhofen-tortechnik.de
www.diedenhofen-tortechnik.de

Gold- und Silbereinkauf
Zahngold, Nachlässe
Reparatur und Ankauf
Schweizer Premiummarken

Goldschmiedearbeiten:
Gravuren • Aufarbeitung • vergolden
löten • Polituren • Umarbeitung

Uhren Schmuck

Gerlach

Bad Hersfeld • Weinstraße 12

Ihr Fachhändler seit 1901

Großer PREISSTURZ zum Jahresanfang!

HGV-Gewinnspiel! Stempel bei uns erhältlich!

20% auf unser SORTIMENT
Reduzierte Ware ausgeschlossen.

10% auf Jeans!

RIESENAUSWAHL an modischer Herbst-/Wintermode, Big-Größen und kurze und lange Längen!

SENIORENMODE für alle Größen!

JEANS P KELLER
bei uns direkt vor der Tür
Inh.: R. Wendel

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9.30-12.30 Uhr
+ 14.30-18.00 Uhr • Sa.: 9.30-13.00 Uhr
- Mittwoch geschlossen -

Weiterode 06622 919967
Falkenweg 6

30 Jahre im Dienst der Geschichte

Rotenburgs Archivarin Angela Pooch verabschiedet sich in den Ruhestand

Rotenburg – Was verbinden wohl die meisten Menschen mit der Institution Archiv? Dunkle Keller, staubige Akten und womöglich einen antiquierten Leiter, dessen Ansichten selbst so alt sind wie sein Bestand. Überkommene Klischees, die die wichtige Aufgabe der Archive vollkommen verkennen.

Bei Angela Pooch, die fast 30 Jahre für das Rotenburger Stadtarchiv zuständig war, trifft antiquiert oder staubig nicht zu. Sie hat ein strahlendes Lächeln, und manchmal blitzt der Schalk aus ihren Augen.

Voraussetzung für ihren Job waren damals die Kenntnisse der Sütterlin-Schrift. „Die habe ich von meinem Onkel gelernt. Er war Pfarrer“, erzählt die gebürtige Erfurterin. Fortan sprang die heute 62-Jährige ins kalte Wasser, und sie schwamm schnell.

Angela Pooch leistete Pionierarbeit im Archivwesen der Stadt Rotenburg, das bis dahin ein Schattendasein führte. Überall suchte die Angestellte nach kulturhistorischen Überlieferungen in dieser geschichtsträchtigen Stadt, sie bewertete eine „Flut von Akten“ aus der Verwaltung, fand staubige Unterlagen der ehemals selbstständigen Gemeinden an den „unmöglichsten Stellen“ und arbeitete von Anfang an gerne und intensiv mit dem Hessischen Staatsarchiv in Marburg zusammen. Wahre Schätze habe sie wiedergefunden, erinnert sie sich.

„Archive sorgen dafür, dass über Jahrzehnte hinweg Lebenswirklichkeiten aufbewahrt und zugänglich gemacht werden. Wie sich die Werte innerhalb einer Verwaltung und damit der Gesellschaft verän-



Zukunft braucht Vergangenheit: Angela Pooch leistete viele Jahre Pionierarbeit im Archivwesen der Stadt Rotenburg.

FOTO: SUSANNE KANNGIESER

dern und entwickeln, lässt sich anhand archivischen Materials nachzeichnen“, diese Lektion verinnerlichte Angela Pooch bis ins kleinste Detail. Sie gehörte 1996 zu den ersten Mitarbeitern in der Verwaltung, die einen Computer regelmäßig benutzte. Damit wurde ihr Radius noch vergrößert und so konnte die Erstellung der „Findbücher“ zum Bestand der überlieferten Akten und Amts-

bücher der Verwaltung pünktlich zur 750-Jahr-Feier der Stadt digital erstellt und gedruckt werden.

Sie zeichnete Aufsätze und Publikationen im Auftrag des Magistrats und war verantwortlich für Bildbände und Dorfchroniken, unterstützte Rotenburger Vereine bei der Erstellung ihrer Jahrbücher und zu Jubiläen. Dabei verließ die alleinerziehende Mutter zwei-

er Töchter gerne auch schon mal die Komfortzone der Verwaltung und kam mit den Menschen vor Ort ins Gespräch, um deren Erinnerungen für die nachkommenden Generationen festzuhalten.

„Ich wollte das Wissen zu Traditionen und Bräuchen nutzen“, sagt die Frau mit dem Einsler-Schulabschluss. „Die Überlieferungen im Stadtarchiv sollten nie ungenutztes Erbe

sein, sondern dürfen erschlossen werden“.

Angela Pooch arbeitete mit der Denkmalpflege zusammen, gab Hinweise für die archäologischen Untersuchungen und leitete Funde weiter. Sie erfasste, bewertete, und sicherte Dokumente zur Stadtgeschichte von den städtischen Behörden, aus Vereinen, Firmen sowie, in Ergänzung zur Kultur- und Sozialgeschichte,

Einzelstücke aus privaten Hinterlassenschaften. In Publikationen und zu Ausstellungen lag es ihr stets am Herzen, „die Geschichte zu bewahren, um für die Zukunft zu lernen“. Sie gab auch hilfreiche Informationen für Hausbesitzer, die mehr über die Bauhistorie ihrer Immobilie erfahren wollten. Jahrelang kämpfte sie für die Anschaffung der sogenannten Rollregal-Anlagen, die seit 2012 im Magazin eine leichtere Handhabung und eine systematische Archivierung gewährleisten.

Stolz ist sie auch darüber, dass ihr die Aufnahme Rotenburgs mit Besonderheiten der lokalen Stadtgeschichte und verloren geglaubten Plänen in den hessischen Städteatlas gelungen ist. Gerne hätte sie noch ein historisches Schild für den Standort der ältesten Burg in der Altstadt angebracht.

Emotional berührt hat sie stets die Suchanfragen nach vermissten Personen, Waisenkindern oder nach Menschen, die zahlreich aus dem Altkreis Rotenburg zum Beispiel nach Chile ausgewandert sind. „Diese Thematik hat mich immer motiviert, den Dingen auf den Grund zu gehen, zu recherchieren und eine Lösung zu finden“. Hilfestellung hat die Archivarin auch dann gegeben, wenn Familien ihre Vorfahren suchten oder eine „Deutschstämmigkeit“ für ein Studium in Deutschland nachgewiesen werden musste. Langweilig wird es ihr im Ruhestand nicht. Sie reist gerne, besucht Freunde in der ganzen Welt, pilgert, tanzt, kümmert sich um ihre Eltern, liest gerne historische Romane und schreibt Geschichten von Fabelwesen für ihre Enkel.

SUSANNE KANNGIESER

Turnier der Obersuhler Skatspieler

Axel Harnier aus Sorga ist Sieger - Neue Termine für 2025 stehen schon fest

Obersuhl – An elf Spieltagen spielten die insgesamt 16 Teilnehmer, darunter auch zwei Frauen, um den Titel. Axel Harnier aus Sorga erreichte 14994 Punkte und konnte seinen Vor-

jahressieg wiederholen. Das beste Tagesergebnis errang Egon Trostmann Bosserode mit 2628 Punkten.

Den zweiten Platz mit 13818 Punkten erzielte Peter Kohl-

hepp aus Philippsthal, den dritten Platz machte mit 13603 Punkten Frank Pifke aus Kathus. Der Reihe nach machten die Plätze vier bis 16 Egon Trostmann, Bosserode, Jürgen Führer, Wölfershausen, Ingo Roth, Philippsthal, Norbert Krenz, Bosserode, Emanuel Volkenant, Bad Hersfeld, Martina Selzer, Hönebach, Gunther Schramm, Bosserode, Markus Bachmann, Obersuhl, Norbert Bachmann, Obersuhl, Lothar

Efler, Bosserode, Elli Bachmann, Obersuhl, Peter Cojjanovic, Leimbach, und Markus Bachmann, TVO Obersuhl. Das Startgeld wurde je nach Platzierung gestaffelt an alle Spieler ausgezahlt. Zusätzlich bekam der Erstplatzierte einen Pokal. Von dem Geld der verlorenen Spiele wurden alle Spieler mit Frau oder Partner zur Siegerehrung mit anschließenden gemeinsamen Abendessen in der Gaststätte „Zum Blockhaus“ in

Obersuhl eingeladen. Organisationsleiter Norbert Bachmann gab bekannt, dass der erste Spieltag 2025 am Mittwoch, 15. Januar, im Sporthaus des SVE Obersuhl stattfindet. Beginn ist um 18 Uhr. Weitere Termine und Infos gibt es am ersten Spieltag. Neue Spieler sind willkommen. Alle zwölf Spieltage finden im Wechsel im Sporthaus SVO und in der Gaststätte „Zum Blockhaus“ in Obersuhl statt. red/sen



Siegerehrung beim Skat-Club „blau/weiß“ Obersuhl: Die Spieler des diesjährigen Skattourniers.

FOTO: SKAT-CLUB

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

www.die-zusteller.de

Samstags noch nichts vor? Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Wochenzeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Bebra** Stadt
- **Nentershausen** Stadt
- **Breitenbach** Stadt
- **Ronshausen** Stadt
- **Lüdersdorf** Stadt
- **Machtlos** Stadt
- **Solz** Stadt
- **Rotenburg** Stadt
- **Weiterode** Stadt
- **Berka** Stadt
- **Herda** Stadt

(Mindestalter 13 Jahre)

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

HEIMAT NACHRICHTEN
ROTENBURG BEBRA

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

Herausgeber:
 NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
 An der NHW Verlag GmbH ist als einzige Gesellschafterin beteiligt die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG (Kassel). An der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die Dierichs Presse GmbH (Kassel) und als Kommanditistin die ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG (Kassel; Kapitalanteil 100 %). An der ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die ZHH Verwaltungs GmbH (Kassel) und als Kommanditisten die F. Wolff & Sohn KG (Hamm; Kapitalanteil 80 %) und die Mittelhessische Druck- und Verlagsgesellschaft mit beschränkter Haftung (Gießen; Kapitalanteil 20 %). An der F. Wolff & Sohn KG ist als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) beteiligt die G. T. Werbung, Gesellschaft mit beschränkter Haftung (Hamm) und als Kommanditisten u.a. Herr Dr. Dirk Ippen (Gräfelting) mit 51 % und Herr Daniel Schöningh (Gräfelting) mit 30 %.

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

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: VTS Süd GmbH
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 05 61 / 203-23 23
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 4 vom 1.1.2025

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Im Einsatz für andere Menschen

Landrat besuchte am Heiligabend Helfer und Retter

Hersfeld-Rotenburg – Während viele Waldhessen letzte Einkäufe erledigen, die Vorbereitungen fürs Festmahl treffen und Kinder der Bescherung entgegenfiebert, ist der Heiligabend für andere ein fast normaler Arbeitstag. Insbesondere dort, wo andere Hilfe brauchen, tun die Beschäftigten auch über die Feiertage ihren Dienst.

In der Wache der Bad Hersfelder Polizeistation an der Kleinen Industriestraße haben die Beamten am späten Vormittag gut zu tun. Mehrfach klingeln die Telefone, kurz darauf rücken zwei Beamte Richtung hessisch-thüringischer Landesgrenze aus. „Heute Morgen beschäftigen uns mehrere Unfälle, darunter leider auch ein schwerer Motorradunfall“, berichtet Stationsleiter Thomas Jungk, als Bürgermeisterin Anke Hofmann und Landrat Torsten Warnecke eingetroffen sind.

Die Heiligabend-Tour des jeweiligen Chefs der Kreisverwaltung ist bereits seit Jahrzehnten Tradition. Seit dem Morgen ist Warnecke unterwegs, um Polizei und Bundespolizei, Rettungsdienst, Rettungsleitstelle, den Mitarbeitern der Kliniken sowie bei der Kreisaltenpflege zum Auftakt des Weihnachtsfests im Namen der Allgemeinheit Danke zu sagen. Insgesamt 13 Stationen in Rotenburg, Bad Hersfeld und Niederaula umfasst die Route.

In Bad Hersfeld wird der Landrat von Bürgermeisterin Anke Hofmann begleitet. Kofferraum und Rückbank von Warneckes Dienstwagen sind prall gefüllt mit Präsenten: Neben den obligatorischen „Stracken“ auch Honig, Schokolade und Plätzchen, die beiden Verwaltungschefs den Polizisten überreichen – nicht nur als Dank für den Dienst an Heiligabend, sondern auch für die gute Zusammenarbeit übers Jahr, wie beide betonen.

An einer der nächsten Stationen, der DRK-Rettungswache am Europakreisel, sind grade alle Fahrzeuge im Depot, zu diesem Zeitpunkt jedenfalls



Auch an Heiligabend bereit zum Ausrücken: Die Besetzung der Rettungswache des Roten Kreuzes am Bad Hersfelder Europakreisel.

FOTOS: JCE



Viele Helfer fassten bei der Essensausgabe bei der Feier „Das besondere Weihnachten“ in der Stadthalle mit an. FOTO: JCE



Mit musikalischer Begleitung: Vor dem Weihnachtsessen in der Stadthalle spielte der Posaunenchor. FOTO: JCE

müssen die großen Rolltore nur fürs Foto geöffnet werden. Die Führungskräfte von Rettungsdienst und DRK-Kreisverband haben sich mit weiteren Präsenten dem Besuch angeschlossen. Das Team der Rettungswache wirkt entspannt, bis zum Schichtwechsel am frühen Abend sind es allerdings noch ein paar Stunden. Danach hat zumindest der „Dienstälteste“ Jürgen Wolf ein

paar Tage frei und muss erst nach Weihnachten wieder arbeiten, wie der im Gespräch mit dem Landrat berichtet.

Fleißig gearbeitet wird zu diesem Zeitpunkt auch am Rande des Kurparks – und zwar ehrenamtlich. Zahlreiche Helfer packen dort mit an, um denjenigen, die sonst keine Möglichkeit dazu haben – etwa Wohnungslosen und Menschen mit kleinem Einkommen – „Das besondere Weihnachten“ zu bieten. Zum zweiten Mal findet unter diesem Titel die von Kirche, Stadt und

Tafel organisierte Feier, die aus dem früheren Weihnachtsessen der Bahnhofsmision hervorgegangen ist, in größerem Rahmen in der Stadthalle statt. „In diesem Jahr hatten wir 130 Anmeldungen, fast doppelt so viele wie im vergangenen Jahr“, freut sich Pröpstin Sabine Kropf-Brandau.

Als Bürgermeisterin und Landrat eintreffen, liest Festspiel-Intendant Joern Hinkel gerade eine Passage aus Astrid Lindgrens „Pelle zieht aus“, Männer, Frauen und Kinder im voll besetzten und festlich ge-

schmückten Saal lauschen ihm gebannt. Der Posaunenchor lässt weihnachtliche Weisen erschallen, neben einem Tannenbaum liegen Geschenke und im Nachbarraum stellen Helfer von der Bäckerei Gerlach gespendete Geschenktüten bereit. Kurz darauf tischen Gastronom Karsten Hess aus dem Neuensteiner Ortsteil Aua und seine Helfer Suppe sowie Rouladen mit Rotkraut und Klößen auf – auch das hat bereits seit mehreren Jahrzehnten an Heiligabend Tradition.

jce



Sorgte an den Feiertagen für Sicherheit: Das Team der Polizeistation Bad Hersfeld. FOTO: JCE

RÄUMUNGS-VERKAUF

WEGEN GESCHÄFTS-AUFGABE

MINDESTENS 50% BIS ZU 60% **70%**

Wir starten in das neue Jahr mit noch mehr Rabatten!
Weihnachtsartikel **70% Rabatt**

PFETZING
Haus&Co so nah, so gut, so sympathisch! Play&Bike

Nürnberger Str. 30 | 36211 ALHEIM HEINEBACH
MO. – FR. 09.00–12.30 | 14.00–18.00 UHR | SA. 09.00–13.00 UHR

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
Tel. 0173 8859884 u. 06623 410980

„Wir schlachten noch selbst...“
Fleischer Roth

Cyros Schweinegeschnetzeltes	100 g	0,99
Kaiserkasseler ohne Knochen, goldgelb geräuchert	100 g	0,89
Steaktaschen verschieden gefüllt	100 g	1,19
Ab Dienstag frisch aus dem Rauch:		
Roths Kartoffelwurst	100 g	1,29
Fleischkäse verschiedene Sorten	100 g	1,19
Hausmacher Blut- und Leberwurst	100 g	0,89
Schinkenspeck	100 g	1,79
Aus unserer heißen Theke:		
Frikadellenbrötchen	Stck.	1,80
Aus unserer Salattheke:		
Roths Fleischsalat	100 g	1,09

Diese Angebote sind gültig vom 06.01. bis 11.01.2025.
Ihr Team von Roth's freut sich auf Ihren Besuch!
Für Druckfehler keine Haftung.

IHRE MOBILITÄT IST UNSERE LEIDENSCHAFT!

MEHR MARKEN. MEHR AUSWAHL! **DELLO-GRUPPE.DE**

DÜRKOP GmbH, Filiale Bad Hersfeld
Fuldastraße 4-8
36251 Bad Hersfeld
Tel. 06621 179-0

DÜRKOP GmbH
Sitz: Neederfeld 91,
22529 Hamburg.

DÜRKOP
Dein Auto. Unser Herzschlag.

Von der Theke an den Schreibtisch

Mercedes Thiel vom Buchcafé geht in den Ruhestand

Bad Hersfeld – Als „kleine Ehrenamtliche“ hat Mercedes Thiel einst im Bad Hersfelder Buchcafé begonnen, wie sie selbst sagt. Nun geht sie als Geschäftsführerin nach rund zehn Jahren in den Ruhestand.

An ihren ersten Besuch im Buchcafé gemeinsam mit Bekannten kann sich Thiel noch gut erinnern, und es dauerte nicht lange, bis sie sich selbst im Verein für Kultur und Kommunikation engagierte. Sie übernahm Theken- und Einlassdienste und immer mehr Verantwortung. Die „Basics“ zu kennen, sei für sie damals auch Grundvoraussetzung gewesen, um die Geschäftsführung zu übernehmen, betont die 64-Jährige. „Damals haben wir sogar noch die Plakate selbst gemacht“, sagt sie und lacht.

Als sie den frei werdenden Posten im Juli 2014 „mit einem starken Vorstand im Rücken“ von ihrem Vorgänger übernahm, war sie zuvor bereits selbst vier Jahre im Vorstand aktiv gewesen. Auf Jobsuche war sie ohnehin gerade und die Töchter waren längst selbstständig: „das passte“. Allerdings sei die Absprache gewesen, dass ihr Vorgänger weiterhin für das Künstler- und Veranstaltungsmanagement zuständig sein sollte. Nach nur anderthalb Jahren fiel Thiel dann aber auch diese Aufgabe noch zu und sie stockte von 20 auf 30 Stunden auf. „Der Rest ist Ehrenamt“, erklärt Thiel, die jede Woche etwa 50 Stunden ins Buchcafé investiert,



Nach zehn Jahren als Geschäftsführerin ist Schluss: Mercedes Thiel geht zum Jahresende in den Ruhestand. Verbunden bleiben möchte sie dem Bad Hersfelder Buchcafé als Vereinsmitglied aber natürlich trotzdem. FOTO: NM

ZUR PERSON

Mercedes Thiel kommt aus Thüringen und hat viele Jahre lang in Dresden gelebt. Dort hat sie auch Betriebswirtschaft und Berufspädagogik studiert. Neben dem Beruf absolvierte sie außerdem noch ein Fernstudium an der Fernuni Hagen im Bereich Bildungswissenschaften. Nach Bad Hersfeld kam sie vor 18 Jahren der Liebe wegen. Von 2007 bis 2012 war Thiel Leiterin des Europäischen Projekt-beziehungsweise Informationsbüros in Trägerschaft der EU-Kommission und der Schule für Erwachsene mit Sitz in Bad Hersfeld. Anschließend stieg sie in das Projekt Hessencampus ein, bevor sie schließlich die Geschäftsführung des Buchcafés übernahm. Thiel hat drei Töchter und ist zum zweiten Mal verheiratet.

gieren, und mehr Zeit für die Enkel und gemeinsame Reisen mit ihrem Mann will Thiel sich ebenfalls nehmen.

Im Januar möchte die scheidende Geschäftsführerin ganz bewusst aber erst mal eine kleine Auszeit einlegen, auch vom Buchcafé. „Ich möchte dem Team die Chance für einen Neuanfang geben“, erklärt sie. Leicht fällt Thiel der Abschied nicht, schließlich habe sie ihren Job mit sehr viel Herzblut erledigt, aber sie weiß auch: „Ich muss loslassen und darf nicht reinreden.“ Thiels Nachfolgerin arbeitet sich derzeit ein: Ab Januar übernimmt Claudia Hofmann aus Haunetal die Geschäftsführung.

Verbunden bleiben wird Mercedes Thiel dem Buchcafé aber natürlich weiterhin. Als Besucherin und Vereinsmitglied. Sie kann sich sogar vorstellen, irgendwann wieder den Thekendienst oder den Einlass zu übernehmen. „Dann schließt sich der Kreis.“ nm

auch wenn das Veranstaltungsmanagement inzwischen wieder ausgegliedert ist.

„Ich bin mit meinen Aufgaben gewachsen und hatte die Chance, kleine Schritte zu ge-

hen“, berichtet die Wahl-Bad Hersfelderin. Gleichwohl habe der Job sie oft an ihre Grenzen gebracht. Als Geschäftsführerin musste sie stets mit knapper Kasse haushalten, oft Nein sagen und war dabei immer auf der Suche nach neuen Ideen und Fördermöglichkeiten. Gleichzeitig habe sie aber natürlich auch viele Gestaltungsmöglichkeiten und Freiheiten gehabt, und wenn sie bei Abendveranstaltungen in viele zufriedene Gesichter geschaut habe, habe sie gewusst, wofür sie das alles mache. „Das war kein Geschäftsführerjob wie jeder andere“, findet sie.

Dabei sei ein soziokulturelles Zentrum mit der Größe des Buchcafés mit einer reinen Ver-

einsstruktur kaum mehr zu stemmen. Das zeigen laut Thiel auch die Erfahrungen anderer. „Das Buchcafé ist kein kleiner Hinterhofverein mehr, sondern ein Unternehmen“, sagt Thiel. Wenn sie sich zum Abschied etwas wünschen dürfte, wäre es deshalb, dass aus dem Buchcafé ein städtisch getragenes Bürgerhaus wird, in dem sich der Verein nur noch um die Kultur kümmert.

Mit einigen Herausforderungen ging unter anderem der Umzug an den jetzigen Standort einher, da das Buchcafé seitdem unter die Versammlungsstättenverordnung fällt. Ein großer Einschnitt sei zudem das Jahr ohne Kneipe gewesen. Besonders gern denkt Thiel

wiederum an die Parkdeckkonzerte während der Coronapandemie zurück. „Der Zusammenhalt war einfach toll!“

Als Rentnerin sieht sich die 64-Jährige noch nicht, es ist zum letzten Tag im Dienst ist und ihren Aufgabenbereich gut übergeben möchte. Aber selbstverständlich sei es eine große Entlastung, bald weniger Verantwortung zu tragen. Für ihren „Unruhestand“ hat Thiel bereits diverse Pläne. Sie möchte noch mal studieren, „Richtung Geschichte und Gesellschaftswissenschaften, das finde ich spannend“. Darüber hinaus gebe es mehr als genug Möglichkeiten, sich in den Bereichen Kultur, Projektmanagement und Bildung zu enga-

Buchcafé wird von Verein getragen

Träger des Bad Hersfelder Buchcafés ist der Verein für Kultur und Kommunikation mit aktuell circa 230 Mitgliedern. Der gemeinnützige Verein organisiert und betreibt das Soziokulturelle Zentrum seit 1979 als öffentliche Einrichtung. Bis zu 100 Konzerte, Lesungen, Kabarett-, Tanz- und Theaterveranstaltungen finden jährlich im Buchcafé statt, das gleichzeitig Heimat und Treffpunkt zahlreicher Gruppen, Initiativen und Verbände ist, die in unterschiedlichen Bereichen sozial, politisch oder kulturell engagiert sind. Das Buchcafé ist im Laufe der Jahre mehrmals umgezogen, zuletzt von der Badestube an den Brink 11.

ANDREAS' GOLDANKAUF
BRUCHGOLD · ZAHNGOLD
SILBER · GOLDMÜNZEN
BARREN · BESTECK
gegen BARGELD
Nürnberg Straße 53
36179 Bebra
Tel. 0160 4454630

DEISEROTH
Fleischerei & Partyservice
07.01.-11.01.2025

Sauerbraten	100 g	1,69 €
Kasseler		
Rollbraten	100 g	1,19 €
Fleischwurst	100 g	0,99 €
Frischwurst-Aufschnitt	100 g	1,39 €
Fleischsalat	100 g	1,19 €

Montags-Spartüte
06.01.2025
1 ger. Bratwurst
500 g Gehacktes
nur 7,99 €

Heringen, Riedweg 4
Telefon 06624 915999
Röhrigshof, Hattorfer Str. 28
Telefon 06620 919227

creativoptik
Inh. Cornelia Kolb e.K. In Bebras Mitte
Nürnberg Str. 38
www.creativ-optik-bebra.net

UNSERE SPARWOCHEN ZUM JAHRESBEGINN
10% 25% bis zu 50% auf alle vorrätigen Brillenfassungen

Angebote ab sofort bis 28.02. 10% Rabatt auf alle Einstärkengläser aus unserem Sortiment

Vero Orbito VG1 Gleitsichtgläser 139 statt 168 Euro UVP: 336 Euro
Made in Germany, www.galaxa.de, Kunststoffgläser, mit Entspiegelung und Hartschicht

50% bei uns immer beim Kauf eines zweiten Glaspaares Rabatt auf das günstigere Glaspaar innerhalb drei Monaten

Brillen von preisorientiert bis Highend Premium
WILLKOMMEN 2025

Gut zu wissen: Vergleichspreise sind immer die aktuellen Hauspreise unseres inhabergeführten Meisterbetriebs.

Mehr lächeln, weniger Handy

Das hilft beim Glücklichein

Neues Jahr, neues Glück: Aber was brauchen wir dafür – und was nicht? Tipps von Experten, was wir wegsortieren, hinzu-

gen und ausprobieren können. Im Grunde funktioniert das wie das Aussortieren einer Schublade. Auch hier fragt

man sich: Was möchte ich behalten, was weglassen? Die Psychologieprofessorin Elizabeth Dunn und ihr Team von der University of British Columbia in Vancouver haben 65 experimentelle Studien zur Glücksforschung untersucht. Daraus haben sie gemeinsam zwei Kategorien von „Glücks-Boostern“ destilliert: Zum einen Dinge, durch deren Addition das Leben besser wird. Zum anderen die Dinge, durch deren Weglassen (Subtraktion) das Leben an Qualität gewinnt.

Hinzufügen
Dankbarkeit zeigen: Denken Sie bewusst darüber nach, wofür Sie dankbar sind, und teilen Sie diese Gedanken.
Sozialer sein: Sich mit anderen Menschen zu verbinden, steigert das Wohlbefinden. In einer Studie kam beispielsweise heraus, dass Menschen, die während einer Fahrt zur Arbeit mit einem Fremden sprachen, hinterher besser gelaunt waren als diejenigen, die für sich blieben.
Lächeln: Ein natürliches Lächeln, wenn man etwa ein la-



Nach den Feiertagen ist Zeit zum Reflektieren: Wie soll es weitergehen? Das Aufräumen, ob im Haushalt oder im eigenen Leben, hilft dabei, Ballast loszuwerden.
FOTO: EKATERINA YAKUNINA/DPA

chendes Gesicht auf einem Foto nachahmt, kann die Stimmung verbessern.
Neues und Abwechslung: „Wir

alle sind von der sogenannten hedonischen Anpassung betroffen – das bedeutet, dass wir uns schnell an positive Erfahrungen gewöhnen“, erklärt Nesi. Kleine Veränderungen, wie das bewusste Erleben eines Wochenendes als „Mini-Urlaub“ könnten helfen, diese Gewöhnung zu durchbrechen.

Geben statt nehmen: Wer anderen etwas schenkt oder Geld für wohltätige Zwecke ausgibt, fühlt sich oft glücklicher, als wenn er es für sich selbst verwendet.

Weglassen
Unangenehme Aufgaben reduzieren: Tätigkeiten auszulagern, die uns stressen oder ermüden, wie Putzen oder Einkaufen, könne sich lohnen: „Wenn Menschen Geld ausgeben, um Zeit zu sparen, fühlen sie sich weniger gehetzt und glücklicher“, so Nesi.
Smartphone-Nutzung einschränken: Vor allem, wenn man mit anderen zusammen ist. Hier lenken Handys oft ab und können die Freude an der gemeinsamen Aktivität mindern.
tmn

Klimaschutz aus erster Hand

6. Energie- und Klimatage im März in der Schilde-Halle



Energietage Bad Hersfeld: Die Messe findet im März 2025 in der Schilde-Halle in Bad Hersfeld statt.

FOTO: STADT BAD HERSFELD/NH

Bad Hersfeld – Im kommenden März finden die 6. Energie- und Klimatage (EKT) in der Schilde-Halle statt. Ausrichter ist die Kreisstadt Bad Hersfeld vertreten durch die Bereiche Klimaschutz und Stadtmarketing.

Am Samstag, 8., und Sonntag, 9. März 2025, jeweils von 10 bis 17 Uhr knüpft die Verbraucher- und Informationsmesse für alle Themen rund um Energiesparen, Energieeffizienz, intelligente Gebäudetechnik,

ökologisches Bauen und Heizen, Fassadentechnik, Photovoltaik, Klimaschutz und Klimaanpassung an die erfolgreichen Veranstaltungen an, die zuletzt im Jahr 2018 stattgefunden hatten. Seinerzeit nahmen über 35 Aussteller, vornehmlich aus dem gesamten Landkreis Hersfeld-Rotenburg, aber auch einige bundesweit tätige Institutionen, teil.

Gerade in Zeiten, in denen über die Energiewende und den Klimaschutz intensiv und

kontrovers diskutiert wird, bietet diese lokale Fachmesse die Gelegenheit, sich direkt vor der eigenen Haustüre bei renommierten heimischen Firmen über den aktuellen Stand der Technik zu informieren. Mehrere Fachvorträge von Referenten aus ganz Hessen flankieren die Informationen der ausstellenden Firmen zu nachhaltigem Bauen und zukunftsorientierten Klimatechnologien. In den Vorträgen werden auch konkrete bauliche Umsetzun-

gen aus dem Landkreis Hersfeld-Rotenburg und ihre messbaren Erfolge vorgestellt.

Die Energie- und Klimatage sind ein beliebter Treffpunkt für Fachleute, Entscheidungsträger und Endkunden, die nach innovativen Lösungen und Partnern für ihre Bau- und Sanierungsprojekte suchen. Der Eintritt zur zweitägigen Veranstaltung einschließlich der Vorträge für die Besucher ist komplett kostenfrei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Zum aktuellen Zeitpunkt haben bereits eine erfreulich große Anzahl an heimischen Firmen ihre Teilnahme an den 6. Energie- und Klimatagen in der Schilde-Halle zugesagt. Interessierte Firmen können sich aber noch weiterhin an den Bereich Klimaschutz zwecks Abstimmung einer Teilnahme wenden.

Die Landes Energie Agentur Hessen (LEA) und einige Energieberater und Institutionen aus dem Landkreis Hersfeld-

Rotenburg haben ihre Teilnahme ebenfalls bereits zugesichert und können den Besuchern eine Hersteller-neutrale Impulsberatung geben.

Die Stadtverwaltung Bad Hersfeld und die bereits feststehenden Aussteller hoffen darauf, viele Interessierte bei den Energie- und Klimatagen 2025 in Bad Hersfeld begrüßen zu dürfen!

red/kai

Budesheim's

Metzgerei · Imbiss · Partyservice

Unsere Angebote

vom 06.01. bis 11.01.2025

Lachsrolle 1 kg **9,99 €**

Geschnetzeltes 1 kg **9,99 €**

Kasseler-Aufschnitt 100 g **1,39 €**

Frischwurst-Aufschnitt 100 g **1,59 €**

Diese Woche im Schlemmer-Eck

Hamburger o. Cheeseburger

auch mit Bacon, mit 0,2 Ltr. Getränk nach Wahl **5 €**

Das Team von Budesheim's wünscht allen ein gesundes und frohes neues Jahr.

Kathus 06621 78132
Mühlersfeldstr. 6 • 36251 Bad Hersfeld – Kathus

Bad Hersfeld 06621 959695
Linggplatz 14 • 36251 Bad Hersfeld

Schlemmer-Eck 06621 14510
Am Markt 6a • 36251 Bad Hersfeld

kontakt@metzgerei-budesheim.de
Für Druckfehler keine Haftung

Passerellamode
glücksgeschwister mode für euch

OUTLET VERKAUF

IM EHEMALIGEN FLO'S CITY STORE

06.01.25 - 18.01.25

BIS ZU -80%

Jacken ab **59,- €**

Sweatshirts für **25,- €**

Shirts für **15,- €**

Troyer für **25,- €**

DIGEL
THE MENSWEAR CONCEPT

Westen / Sakkos / Hosen ab **30,- €**

G.O.L.
FINEST COLLECTION

Teenager Kleider festlich ab **30,- €**

SWING

Kleider festlich ab **50,- €**

name it

Jacken für **25,- €**

Hosen für **12,- €**

Bettwäsche für **25,- €**

Strumpfhosen Doppelpack für **7,- €**

JACK & JONES

Strickpullis ab **10,- €**

VILA
CLOTHES

Strickkleid **15,- €**

ONLY & SONS

Pullis ab **20,- €**

CMP

Wander- und Trekking Schuhe ab **45,- €**

Passerellamode - BEBRA | glücksgeschwister - mode für euch
Nürnberger Str. 43-47 | 36179 Bebra | Mo - Fr bis 18.00 Uhr, Sa bis 16.00 Uhr | kostenlose Parkplätze vor der Tür

Entdecken Sie auch weitere Marken.
CAMEL ACTIVE Street One
TOM TAILOR GERRY WEBER
TAIFUN

Angebote gültig vom 06.01. – 11.01.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Dein Januar - Boost 2025
alkoholfrei & kalorienarm

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten, Pack = 6 x 1,5 l, zzgl. 1,50 € Pfand, 11 = 0,19 €

KNALLER PREIS!

4,98
1,68

Entspricht einem Flaschenpreis von **0,28 €**

Lammsbräu Bio Bier*
diverse Sorten, Kasten = 10 x 0,5 l, zzgl. 2,30 € Pfand, 11 = 2,20 €

10,99

Jever Fun
alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €

12,99 11,99

Heineken Alkoholfrei
Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,52 €

5,99 4,99

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,55 €

4,99

Plose Mineralwasser
naturale, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,17 €

6,99

hassia Mineralwasser*
diverse Sorten, 2 Kasten á 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 11 = 0,50 €

11,98 10,98

Sturmius Zero
koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €

9,99

Pfanner Saft*
diverse Sorten, 11 - Tetrapak, 11 = 1,29 €

1,29

deit Limonade
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €

9,99 8,99

Lübzer Bier
Pils, Naturradler Grapefruit, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €

11,99

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

12,99

Urfränkisches Landbier*
hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €

13,99 12,99

Pilsner Urquell
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €

14,99 13,99

AKTIEN Bier
Zwickl, Landbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €

14,99 13,99

Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

15,99 14,99

Maisel's Weisse
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €

14,99 13,99

Helles Pilleken
Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,27 €

4,99 4,49

top frisch Apfel-Schorle
Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,78 €

6,99

Bertoldi
diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €

3,99

Gallo
diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 6,65 €

4,99 4,49

Dornfelder Rotwein
trocken, halbtrocken, 0,75 l - Flasche, 11 = 3,99 €

2,99 2,49

Lillet Blanc, Rosé
0,75 l - Flasche, 11 = 15,99 €

11,99

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

1x Sous Vide Stick | 1x Jahresabo Disney*

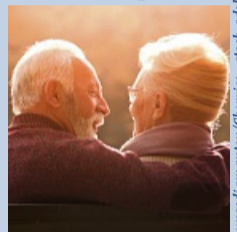
*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.
Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** In einer schwierigen Streitfrage bekommen Sie von unerwarteter Seite Hilfe. So überrascht Sie auch sind, Sie sollten sich dankbar zeigen.
- STIER 21.4.-21.5.** Machen Sie mal Pause! Mitte der Woche sollten Sie gezielten Provokationen ausweichen und Ihr weiteres Vorgehen im Beruf überdenken.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Lassen Sie sich von der Aufregung zu Wochenbeginn nicht beeindrucken und denken Sie daran, dass Sie jetzt noch etwas Wichtiges zu erledigen haben.
- KREBS 22.6.-22.7.** In der Liebe klappt alles wie am Schnürchen. Beruflich werden Sie auf einigen Widerstand stoßen. Lösen Sie Ihre Aufgaben mit Köpfchen und Humor.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Stimmungsschwankungen machen Ihnen zu schaffen. Suchen Sie das Gespräch mit einer Vertrauensperson, kann sein, dass sie eine gute Lösung weiß.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Kämpfen Sie um das, was Ihnen wichtig ist. Auch wenn man Ihnen noch so viele Hindernisse in den Weg legt, Sie werden das schaffen!

Warum Bestattungsvorsorge besser ist als das Sparbuch

(djd-k). In der dunklen Jahreszeit und speziell im Trauermonat November beschäftigen sich viele Menschen mit der eigenen letzten Reise. Dafür gibt es nicht nur emotionale, sondern auch sachliche Gründe: Wer frühzeitig seine Wünsche für die eigene Bestattung festlegt, stellt sicher, dass sie umgesetzt werden. Vor allem entlastet man mit der Vorsorge Angehörige von Entscheidungen und finanziellen Belastungen. Vorsorge ist umso wichtiger, wenn man sich für eine besondere Form des Gedenkens entscheidet, etwa einen Erinnerungsdiamanten. Das Verfahren zur Umwandlung von Kremationsasche oder Haaren in einen Diamanten wurde von der Firma Algordanza in der Schweiz entwickelt, mehr Infos: www.algordanza.com. Bei der Finanzierung der Vorsorge können wahlweise 50 oder 100 Prozent eingezahlt werden.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Nicht alles, was in Ihrer Umgebung an Kritik geäußert wird, richtet sich an Ihre Adresse. Reagieren Sie also nicht gleich überempfindlich.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Wollen Sie ein kleines Strohflecken – oder eine Herzensangelegenheit mit Tiefenwirkung? Alles wäre jetzt drin! Die Entscheidung liegt bei Ihnen!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Nicht alles wird Ihnen auf Anhieb gelingen. Bleiben Sie gelassen, auch wenn sich die ganze Welt gegen Sie verschworen zu haben scheint.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Ihre Energie ist atemberaubend – und Ihre Gegner räumen freiwillig das Feld. Jetzt haben Sie endlich den Weg frei, um Ihr Projekt durchzuziehen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Lassen Sie sich von Ihrem Weg nicht abbringen, auch wenn die Angebote noch so verlockend sind. Sie müssen Ihr Projekt jetzt zu Ende bringen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sprechen Sie über Ihre Probleme. Wählen Sie als Partner für diese vertrauensvolle Unterhaltung einen Menschen, dem Sie absolut vertrauen können.

Alpträume: Schrecken nicht wegschieben

Dortmund – Angst, schweißgebadetes Aufwachen: Träume, in denen wir Schlimmes „erleben“, können belastend sein. Eine Psychologin hat Tipps, wie wir mit ihnen umgehen - und sie sogar nutzen können.

Jede Nacht träumen wir, oft erinnern wir uns nicht - aber manchmal ist es so schlimm, dass wir aufwachen: Sogenannte Alpträume sind eine Unterform des Träumens und mit starken negativen Gefühlen besetzt, so die Psychotherapeutin Sylvia Schmidt. Ihre Tipps zum Umgang mit belastenden Träumen hat sie in ihrem Buch „Die psychologische Hausapotheke“ aufgeschrieben, darunter diese beiden: Alpträume können ganz unterschiedliche Ursachen haben, etwa Stress, unverarbeitung des Tagesgeschehen, Medikamente oder Erkrankungen, aber auch etwa Horrorfilme. Ein erster Schritt im Umgang mit Alpträumen könne sein, die Auslöser zu identifizieren, so Schmidt. Sie berichtet, „dass es durchaus sinnvoll sein kann, eine gewisse Zeit vor dem Schlafen belastende Themen beiseitezuschieben“.

Eine Tipps von ihr, um das Gehirn zu leeren: Konfliktgespräche vermeiden. Gedanken oder Erlebnisse in einem Gespräch oder auch durchs Aufschreiben „aus dem Kopf“ kriegen. Eine „Grübelzeit“ nehmen, wenn man das Bedürfnis hat, die Ereignisse des Tages noch mal zu durchdenken. Tipp: Suchen sie sich dafür einen bestimmten Ort aus: „Manchen Menschen fällt es leichter, Gedanken beiseitezuschieben, wenn sie wissen, dass an anderer Stelle Platz für sie ist.“

Um Alpträumen den Schrecken zu nehmen, empfiehlt Schmidt, den Traum bewusst zu einem positiven Ende zu führen: „Da wir uns bei Träumen immer im Reich der Fantasie befinden, ist ein Happy End immer möglich.“ Wir können also die Traumgeschichte am nächsten Tag verändern, auch mit Superkräften: „Schreiben Sie das Drehbuch um, werden Sie Regisseur Ihres Traums und überlegen Sie tagsüber, wie Sie dem Traum den Schrecken nehmen können“, so Schmidt.

„Wenn Sie einen alternativen Traum gefunden haben, stellen Sie sich den auch tagsüber ein paar mal vor, üben Sie den neuen Traum und erhöhen Sie damit die Wahrscheinlichkeit, dass neue, angenehme Traumhalte Ihre Nächte begleiten.“ Und: „Wenn Sie den Traum zu einem positiven Ende führen, das angenehme Gefühle hervorruft, kann das eventuell auch die Problemlösung bei einem realen Problem, das den Alptraum ausgelöst hat, unterstützen.“

Foto: djid-k, Algordanza Erinnerungsdiamanten, Christie - stock.adobe.com

Das Baby kommt

Wie Eltern den perfekten Vornamen finden

Werdende Eltern stellen sich sehr viele Fragen – eine der ganz großen lautet: Wie soll unser Baby heißen? Das ist keine einfache Entscheidung, immerhin muss das Kind auf lange Zeit damit leben. Ein paar Hilfestellungen.

Emma oder Lulu-Fee, Paul oder Nathan-Korbinian: Wie soll es denn nun heißen, das Kind, das bald kommt? Diese Frage bereitet vielen Eltern in spe erst mal einiges an Kopfzerbrechen. Kein Wunder, einen Namen, den drei andere Kinder in der Klasse haben, wollen viele vermeiden. Ist der Name hingegen zu ausgefallen, kann es dafür schon auch mal Spott und Häme geben. Wie findet man da den richtigen Weg für die eigene Familie?

7 Punkte, die werdenden Mamas und Papas bei der Namensuche helfen:

1. Welche Namen liegen im Trend?

Sofia beziehungsweise Sophia bei den Mädchen und Noah bei den Jungen sind aktuell die beliebtesten Namen in der Statistik der Gesellschaft für Deutsche Sprache (GfDS). Auch beliebt: Mia, Emilia sowie Matteo und Elias.

Derzeit seien vor allem Namen beliebt, die die Konsonanten m, n und l enthalten, sagt Frauke Rüdebusch, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der GfDS. Außerdem würden sogenannte helle Vokale bevorzugt. Also e, i sowie Kombinationen wie ai und ei – im Gegensatz dazu werden a, o, u oder etwa au als harte Vokale bezeich-

net.

Ein weiterer Trend: „Immer häufiger kommt es inzwischen wieder vor, dass Kinder eher traditionelle Vornamen bekommen“, so Beate Tripp, stellvertretende Geschäftsführerin beim Bundesverband der Deutschen Standesbeamtinnen und Standesbeamten (BDS). Beispiele dafür sind etwa Karl, Paul oder Wilhelm bei den Jungen beziehungsweise Agnes, Doris oder Irma bei den Mädchen.

2. Schon mal über geschlechtsneutrale Namen nachgedacht?

Es gibt auch Namen, aus denen nicht sofort ersichtlich wird, welches Geschlecht ein Kind hat. Einige Eltern wollen ihre Kinder etwa frei von Geschlechterrollen erziehen.

Und sie können den Kindern laut Frauke Rüdebusch unter Umständen auch das Leben leichter machen: „Ein Vorteil liegt hier besonders für intersexuelle Menschen auf der Hand, die sich frei entfalten können“ – und später nicht ihren Vornamen ändern müssen, wenn er nicht mehr zur eigenen Geschlechtsidentität passt.

Beispiele für geschlechtsneutrale Vornamen sind Mika, Jona oder Kim.

3. Den Nachnamen und die Namen der Geschwister berücksichtigen

Ein Vorname kann noch so schön sein, wenn er in der



Offt gar nicht so einfach: Die Frage, welchen Namen das Kind für den Rest seines Lebens tragen soll, treibt viele werdende Eltern um. FOTO: STEFAN PUCHNER/DPA

Kombination mit dem Nachnamen seltsam klingt. Frauke Rüdebusch rät werdenden Eltern daher, für ihr Kind einen Vornamen zu wählen, der ihnen gefällt – und gut zum Nachnamen passt. Und dem Kind so im Alltag keine Probleme bereitet.

Und: „Idealerweise harmonisiert der Vorname des Kindes auch mit den Vornamen der Geschwister“, rät Rüdebusch.

4. Zwei Namen zur Auswahl? Beide vergeben!

Geschmäcker sind verschieden – auch die von werdenden Eltern. Können sich Mama und Papa gar nicht einigen, hat Beate Tripp eine einfache Lösung: „In dem Fall kann es Sinn ma-

chen, dass das Kind zwei Vornamen bekommt, die gleichberechtigt nebeneinander stehen.“ So kommen beide Eltern zum Zug – und das Kind kann später selbst entscheiden, welchen Namen es besser findet.

5. Bei der Kreativität gibt es Grenzen

Haben sich die Eltern auf einen (oder zwei) Namen geeinigt, muss das zuständige Standesamt diesen noch genehmigen. „Wir haben die Vorgabe darauf zu achten, dass mit der Vornamenswahl das Wohl eines Kindes nicht gefährdet ist“, sagt Tripp.

Nicht erlaubt seien etwa Vornamen wie Porsche, Pfefferminze, Möhre oder Schnucki, weil die Kinder - und später Er-

wachsenen – sonst Gefahr laufen würden, ihr Leben lang Hohn und Spott ausgesetzt zu sein.

Übrigens: Auch der Vorname Lucifer ist verboten – weil er der Rufnahme des Teufels ist.

6. Den Namen vor der Geburt verraten oder nicht?

Neben der Wahl des Namens ist auch die Entscheidung, wann man wem erzählt, wie das Kind heißen soll, keine einfache. Einerseits läuft man Gefahr, verunsichert oder gar verärgert zu werden – etwa wenn Opa den Namen Leo so gar nicht cool findet. Andererseits: „In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, noch eine Ver-

trauensperson zurate zu ziehen und zu fragen: 'Wie findest du den oder den Namen?“, sagt Rüdebusch.

Wichtig hier: Die Eltern sollten sich über das Vorgehen einig sein.

7. Was tun, wenn das Standesamt den Vornamen ablehnt?

Auch wer sein Kind nicht Möhre oder Lucifer nennen will, kann in die Situation kommen, dass das Standesamt einen Vornamen ablehnt. Etwa, weil er zu ungewöhnlich ist. Hier kann die GfDS helfen. Mit einem Gutachten zum jeweiligen Vornamen können die Expertinnen und Experten oft Abhilfe schaffen. tmn

JAHRES-START-VERKAUF!

Schnell sein – was weg ist, ist weg!



Alles sofort abholbar!

- ✓ Einbauküchen!
- ✓ Polstergarnituren!
- ✓ TV-Sessel!
- ✓ Wohnwände!
- ✓ Schlafzimmer!
- ✓ Boxspringbetten!
- ✓ Esszimmer!
- ... und vieles mehr!

ACHTUNG:
In allen Abteilungen
hochwertige Ausstellungs-
stücke bis zum

1/2
PREIS und mehr!
REDUZIERT!

Zwischenverkauf
vorbehalten.

**CRANZ
SCHÄFER**

KÜCHE & EINRICHTEN

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

ROTENBURG A.D.F.
Küchen & Wohnen

BAD HERSFELD
Küchen

EISENACH
Küchen

Brüder-Grimm-Str. 4
36199 Rotenburg a.d.F.
Tel: 06623/410108
Mo-Fr: 10-18:30 Uhr
Sa: 10-16 Uhr

Frankfurter Str. 11
36251 Bad Hersfeld
Tel: 06621/6202350
Mo-Fr: 10-18:30 Uhr
Sa: 10-16 Uhr

Altstadtstraße 37
99817 Eisenach
Tel: 03691/75630
Mo-Fr: 10-18:30 Uhr
Sa: 10-17:30 Uhr

*Jesus spricht:
Ich bin der Weg,
die Wahrheit
und das Leben;
niemand kommt
zum Vater
denn durch mich.
Johannes 14,6*

Nach einem erfüllten Leben ist meine liebe Ehefrau,
Mutter und Oma sanft eingeschlafen.

Elfriede Meiß
geb. Bettenhausen
* 9. 3. 1937 † 10. 12. 2024

DU WIRST IMMER IN UNSEREN HERZEN BLEIBEN.

**Dein Ehemann Günter
Deine Tochter Birgit
Deine Enkelin Alena mit Oliver
sowie alle Angehörigen**

Wildeck-Obersuhl, im Januar 2025

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung
findet am Freitag, den 10. Januar 2025, um 15.00 Uhr
auf dem Friedhof in Obersuhl statt.

Für die bereits erwiesenen und uns noch zugedachten
Beweise der Anteilnahme und des Mitgeföhls
danken wir von ganzem Herzen.



Glücklich sind wir zwei gegangen immer gleichen Schritts.
Was Du vom Schicksal hast empfangen, ich empfang es mit.
Doch nun heißt es Abschied nehmen und mir wird so bang,
jeder muss alleine gehen seinen letzten Gang.

Plötzlich und unerwartet, für uns alle unfassbar, verloren wir
meinen herzensguten Mann und unseren liebevollen Vater und Schwiegervater

Hans-Werner Schiffgen
* 7. 12. 1947 † 20. 12. 2024

In Liebe und Dankbarkeit
Irmtrud Schiffgen
Jörg und Dagmar Mohr, geb. Schiffgen
Michael und Karina Schiffgen
sein kleiner Freund Paulchen 🐾
sowie alle Verwandten und Freunde



Die Trauerfeier zur Urnenbeisetzung findet am 9. Januar 2025 um 14:00 Uhr von der
Friedhofskapelle des Hauptfriedhofes aus statt.

Für bereits zugewiesene und noch zugedachte Anteilnahme sagen wir herzlichen Dank.

*Trauert nicht um mich!
Ich hab gelebt, so war es gut.
Ich hab geliebt, ich hab geholfen.
War für euch da.
Und wenn ihr an mich denkt,
dann lebt ein Stück von mir in euch fort,
wird euch trösten und beschützen.*

Schweren Herzens, aber dankbar
für die schöne gemeinsame Zeit
nehmen wir Abschied von

HANS-MARTIN BOTTIN
* 16. 12. 1957 † 12. 12. 2024

DU WIRST UNS FEHLEN!

**Deine Renate
Andre und Bibi mit Jasmina
Nina und Michael
Annika und Nico mit Fabian und Lilly
sowie alle Angehörigen und Freunde**

Wildeck-Richelsdorf, im Januar 2025

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung
findet am Mittwoch, den 8. Januar 2025, um 14.00 Uhr
auf dem Friedhof in Richelsdorf statt.

Für alle Beweise der Anteilnahme und des Mitgeföhls
danken wir von ganzem Herzen.



Herzlichen Dank

sprechen wir allen aus, die unserem geliebten
Vater, Schwiegervater und Opa in
Freundschaft und Wärme verbunden waren,
ihn auf seinem letzten Weg begleitet
und uns mit ihrer Anteilnahme auf so
unterschiedliche Weise trösteten.

Ein besonderer Dank gilt unserer Pfarrerin,
Frau Eckert, für die mitfühlende und würdige
Gestaltung der Trauerfeier, unserer lieben
Tante Irmtraud Ebel sowie Frau Groppe-Guske
für die liebevolle Blumendekoration und dem
Bestattungsinstitut Lehmann für die
einfühlsame Unterstützung.



Hans Wetterau
* 06.12.1937 † 14.11.2024

In stiller Dankbarkeit
Familie Andreas Wetterau
Familie Wolfgang Wetterau



**Raimund
Aleksa**
* 2. 8. 1937 † 16. 12. 2024

Alles hat seine Zeit, es gibt eine Zeit der Stille,
eine Zeit des Schmerzes und der Trauer,
aber auch eine Zeit der dankbaren Erinnerung.

Du wirst uns fehlen, aber immer in unseren Herzen weiterleben.

In Liebe und Dankbarkeit
Deine Ehefrau Edeltraud
Deine Enkel Bartek, Olivia und Martin mit Familien
sowie alle Angehörigen

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung fand
im Familienkreis auf dem Friedhof von Gersdorf
in Gersdorf (Rhön) statt.

Vielleicht bedeutet Liebe auch zu lernen, jemanden gehen zu
lassen, wissen, wann es Abschied zu nehmen heißt,
nicht zulassen, dass unsere Geföhle dem im Wege stehen,
was am Ende wahrscheinlich besser ist für die, die wir lieben.

Wir nehmen Abschied von meiner geliebten Frau,
unserer Mutter und Schwiegermutter



Barbara Kny
geb. Mell
* 19. 3. 1952 † 21. 12. 2024

In Liebe
Lothar und Andreas
Sandra und Alexander

Herfa, den 28. Dezember 2024

Die Urnenbeisetzung findet auf Wunsch der
Verstorbenen im engsten Familienkreis statt.



Was man tief in seinem Herzen besitzt,
kann man nicht durch den Tod verlieren.

(Joh. Wolfgang v. Goethe)



**Auch wenige
Worte können viel
Trost spenden.**

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

Stellenangebote

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... **... werde Sicherheitsposten!**

Bewirb dich jetzt!

- Guter Verdienst 06678 919012
- Krisensicher arbeit@bist-du-bereit.com
- Für Quereinsteiger bist-du-bereit.com
- Aufstiegschancen

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LÜDDELPH

Stellenausschreibungen der Gemeinde Cornberg



Die Gemeinde Cornberg sucht:

- eine **Leitung für die Kindertagesstätte Löwenzahn (m/w/d)**
- einen **Erzieher (m/w/d)**

Die Einstellungen erfolgen unbefristet und zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

Weitere Informationen können Sie der ausführlichen Stellenbeschreibung auf der Homepage der Gemeinde Cornberg (www.cornberg.de) entnehmen.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung.

Buchenbrennholz, Kaminholz trocken, ofenfertig geschnitten, frei Hof lieferbar
Holzindustrie Templin
 Werk Nentershausen GmbH
 Hopfenwiese 5, 36214 Nentershausen
 Tel. 06627/9215-11

Bekanntschäften

Margret, 70 J., ehemalige Altenpflegerin, mit etwas vollbus. Figur, aus Einsamkeit oft traurig. Wünsche mir einen lieben Gefährten, um dem Alleinsein zu entrinnen. Ist in Ihrem Leben noch Platz für mich? Dann melden Sie sich gleich üb. PV, ich könnte Sie mit meinem Auto besuchen u. mich vorstellen. **Tel. 0176-34498406**

Ingrid, 79 J., aber mein Alter sieht man mir nicht an, bin gutauss. u. gesund, eine finanz. unabhängige Witwe. Suche e. Lebenspartner, nicht nur für ein schönes Zuhause, sondern auch für Reisen oder Kurzausflüge. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Verschiedenes

Testament – Erbrecht – Beratung

Gabi Viehmann

Fachanwältin für Erbrecht & Familienrecht

Telefon 06621 79798-0
www.kreissl-morbach.de

Verkauf

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

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

Privat sucht Vorwerk Staubsauger, Porzellan, Gobelin, Näh-/Schreibmaschinen, Musikinstrumente, Bestecke, Zinn, Münzen, Mode und Goldschmuck.
 ☎ 0172-6774027

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche u. Eiche 79 €
 30 cm, inkl. Lief., Tel. 0176 6268 1914

1A Buche ab 65,00 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

STIEBER Pokale & Ehrenpreise

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

STIEBER GMBH & CO. KG
Großhändler und Produzent von Pokalen, Medaillen, Trophäen und Ehrenpreisen aller Art.
 Mit Sitz in **Hauneck-Unterhaun**, sowie Lager und Produktion in **Bad Hersfeld** sind wir seit über 50 Jahren aktiv in unserem Markt.

INTERESSE GEWECKT?
 ✉ bewerbung@stieber-vereinsbedarf.de
 ☎ 06621 / 7 999 14
 🌐 www.stieber-vereinsbedarf.info

MITARBEITER/INNEN IN VOLLZEIT

- Versandabteilungsleiter (m/w/d)
- Lager- / Versandmitarbeiter/in als Teamleitung (m/w/d)

Mehr Infos zu den offenen Stellen auf: www.stieber-vereinsbedarf.info

SCAN MICH Homepage

Arbeitsvertrag – Lohn – Kündigung

Daniela Morbach
 Fachanwältin Arbeitsrecht
 Zertifizierte Beraterin für Kündigungsschutzrecht (VDAA e.V.)

Telefon 06621 79798-0
www.kreissl-morbach.de

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

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

Mit vollem Durchblick auf Jobsuche

localjob.de
 Das regionale Jobportal

DIE SEENOTRETTER
 DGzRS

Spende und werde ein Teil von uns. seenotretter.de

OHNE DEINE SPENDE GEHT'S NICHT

Einsatzberichte, Fotos, Videos und Geschichten von der rauen See erleben:
 📱 📺 📷 📺 #teamseenotretter

Spendenfinanziert

NORMA®

Große



Woche!

Über 80 Artikel in Ihrer Filiale!

ab Montag, 6. Januar

Bio-Getreide XXL Quinoa
800-g-Packung (1 kg = 4,99), Sesam 850-g-Packung (1 kg = 4,69), Haferkleie 1-kg-Packung (1 kg = 3,99), Buchweizen 1,2-kg-Packung (1 kg = 3,33) oder Bulgur 1,5-kg-Packung (1 kg = 2,66) je Packung

XXL
3,99*

Bio-Zitronensaft
2x250-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 5,98)

DOPPEL PACK
2,99*

Bio-Kürbiskerne XXL/Hafer
XXL Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,30) oder NEU: Hafer 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79) je Beutel

13% billiger
zum Vergleich: z.B. Kürbiskerne 175-g-Beutel = 1,89

2,79*

Bio-Bouillon Gemüse 540-g-Dose, ergibt 27 Liter (1 l = -,15) je Dose

ergibt 27 Liter
3,99*

Premium Orangen
Spanien, Kl. I, Sorte: Navelina, ausgewählte, vitaminreiche Orangen mit aromatisch und saftigem Fruchtfleisch. Ideal für frisch gepresste Säfte, Desserts, Salate oder als erfrischender Snack. 3-kg-Netz (1 kg = 1,48) je Netz

3 kg!
4,44*

Bio-Sonnenblumenkerne/Hanf samen XXL NEU: Hanfsamen geschält 200-g-Beutel (1 kg = 13,95) oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79) je Beutel

billiger
zum Vergleich: z.B. Sonnenblumenkerne 650-g-Packung = 1,89

2,79*

Bio-Hülsenfrüchte XXL
Berglinsen 1-kg-Beutel (1 kg = 2,99)

billiger
zum Vergleich: z.B. Berglinsen 500-g-Beutel = 1,69

2,99*

Bio-Agavendicksaft
dunkel oder hell 500-ml-Squeeze-flasche (1 l = 6,66) je Squeeze-flasche

3,33*

Bio-Kokosöl
nativ, kaltgepresst 920-g-Bügelglas (1 kg = 7,60) je Bügelglas

6,99*

Paprika Sweet
Mix Spanien Kl. I, rot und gelb, 1-kg-Netz (1 kg = 2,99) je Netz

1 kg!
2,99*

WC-Gel XXL
Ocean Fresh, Lime Fresh oder Floral Fresh Beseitigt 99,99% Bakterien & spezielle Viren. 1-l-Flasche (1 l = 1,85) je Flasche

1 Liter
1,85*

Bad Lufterfrischer
Tropische Früchte, Reine Früchte oder Madagaskar Vanille & Magnolie

2x7,5-ml-Packung (1 l = 399,33) je 2er Pack

13% billiger
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 3,45

5,99*

Drano Power-Gel Rohrreiner
beseitigt stärkste Rohrverstopfungen 1-l-Flasche (1 l = 2,79) je Flasche

25% billiger
UVP 3,75

2,79*

Swiffer Duster Staubmagnet
Starter Kit 1 Griff + 7 Tücher oder Nachfüllpack, 9 Tücher je Artikel

billiger
zum Vergleich: UVP Duster Nachfüllpack = 5,45

4,95*

Speisekartoffeln
Deutschland vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet, 10-kg-Sack (1 kg = -,50) je Sack

10 kg!
4,99*

➔ BIS ZU 48% SPAREN

Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit geräuschloser Absenkautomatik • Passend für alle handelsüblichen WCs • Kratzbeständig und reinigungsfreundlich • Inkl. Befestigungsmaterial und Metallschrauben • 3 Jahre Garantie

Abendrot, Schilfherz, Zen Garten, Muschel, Blüten & Tropfen, Tropfen, Weiß

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

Frottierwaren „Adria“ • Hautsympathisch und super saugfähig durch reine Baumwolle • Walkfrottier vom Feinsten • Mit praktischer Aufhängekordel • Angenehm weich und voluminös

In folgenden Ausführungen erhältlich:
• Gästetuch 5er-Set, je ca. 30 x 50 cm
• Waschlhandschuh 6er-Set, je ca. 16 x 21 cm
• Handtuch 2er-Set, je ca. 50 x 100 cm
• Duschtuch, ca. 70 x 140 cm

Capri Breeze, Apricot, Petrol, Basilikum, Karibik, Silver Cloud, Aqua

je Ausführung 6,99*

Thermo-Steppjacke für Damen

- Oberstoff 100% Polyamid Futter 100% Polyester • Elastische Paspelierung am Ärmel-/Saumabschluss
- 2 seitliche Eingriffstaschen mit Reißverschluss
- Größen S (36/38)–XL (48/50) je Jacke

Ultraleicht und mit wärmender Wattierung

16,99*

Thermo-Stiefel für Damen und Herren

- Wasser- und schmutzabweisendes Obermaterial • Flexible, robuste und profilierte Laufsohle • Damen-Größen 38–41 • Herren-Größen 42–45
- Warmendes Futter • Kälteabweisende Aluminium-Einlegesohle
- Herren Mit Klettverschluss • Damen Mit Rautenstepung

33% billiger
UVP 29,99

19,99*

Thermo-Leggings für Damen • Weich und warm durch angeraute Innenseite • 57% Baumwolle, 41% Polyester, 2% Elasthan oder 97% Baumwolle, 3% Elasthan • Größen S (36/38)–XL (48/50) je Leggings

Extra weich und super warm! Anthrazit/Melange, Schwarz

5,99*

Rollenbox 45 Liter mit Deckel und Griffen • Box transparent

Deckel auch in: Graphit, Grün, Blau

je Ausführung 7,99*

Badezimmer-Garnitur 3-tlg.

- 100% Polyester (Mikrofaser) • Rutschhemmende Unterseite • Samtweicher Flor • Matte ca. 50 x 75 cm • WC-Vorleger ca. 50 x 40 cm • Deckelmatte ca. 50 x 47 cm

Für Hänge-WC: Gorda Beige, Cenon Grey Wine, Jealy Grau, Churin Pacific

Für Stand-WC: Fuldatail Grau, Jarry Petrol

je Ausführung 11,99*

Softshell-Arbeits hose für Herren • Robustes wind- und wasserabweisendes Softshell-Material (ca. 300 g/m²) mit Klimafunktion • Größen M (48/50)–XL (56)

Angerautes, wärmendes Innenfutter

je Hose 21,99*

Outdoor-Schuhe für Damen und Herren

- Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial • Textiles Warmfutter • Profilierte, flexible und robuste TPR-Laufsohle • Damen-Größen 39–41 • Herren-Größen 42–45
- Kuscheliges Warmfutter

UVP 44,95
22,99*

Seamless-Viskose-Leggings mit gestrickten Streifen, für Damen • 55% Polyester, 40% Viskose, 5% Elasthan • Kuschelweiche und wärmende Innenseite • Größen S–XL je Leggings

Super weiche Viskose-Qualität! Streifen quer, Karo Groß/Grau, Schwarz Nadelstreifen

6,99*

Kabelloser Akku-besen „Deeper Sweeper“

- Triangel-Design für Sauberkeit bis in jede Ecke • LED-Licht zur Reinigung unter dem Sofa • Clevere Eckstoßdämpfer • Inkl. Akku und Ladegerät

44% billiger
UVP 89,90

49,99*

Lifetex XXL-Teppichläufer „Aspen“ ca. 67 x 300 cm

- 100% Polyamid
- Hoher Gehkomfort
- Sicher & rutschfest
- Formbeständig

Extralang, Bombay anthrazit, Agadir grau

je Ausführung 19,99*

Haustier Wendeliegekissen „Charlie“

- Auch passend für handelsübliche Körbe • Waschbar

ca. 60 x 80 cm, ca. 70 x 100 cm, ca. 80 x 120 cm

14,99*, **17,99***, **24,99***

Kraft Kfz-Kleinteile-Sortiment

je Set **5,99***

Aderendhülsen-Set 806tlg. 700+106 gratis

Kfz-Sicherungs-Set 62tlg. inklusive Sicherheitsgreifer 49+13 gratis

Schnell-Verdrahtungs-Set 75tlg. 65+10 gratis

Anschlussklemmen-Set 353tlg. inklusive Isolierzange 305+48 gratis

Krokodilklemmen-Set 116tlg. 100+16 gratis

Stoßverbinder mit Schruppschlauch-Set 100tlg. 85+15 gratis

Auch erhältlich: Schnellkuppler-Set 47tlg.

* 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 Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an 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 Nachhaltigkeitsbericht **NEU** Ausgabe 2023 **ZUM 9. MAL IN FOLGE** **HIER ONLINE ANSCHAUEN**