

**B**  
**JUWELIER BABYLON**  
 JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1998  
 STAD 34 37269 ESCHWEGE

UHREN  
 BRILLANT SCHMUCK  
 GRAVUREN  
 ALTGOLD ANKAUF  
 REPARATUR SERVICE  
 TRAURINGE

# MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

**Sanitätshaus Horn GmbH & Co. KG**  
 Produkte und Dienstleistungen für Ihre Gesundheit

- Orthopädische Maßschuhe – Einlagen nach Gipsabdruck  
 Orthopädische Schuhzurichtungen – Bequemschuhe  
 Elektronische Laufanalyse – Diabetikerversorgung
- Rehatechnik – Rollstühle – Krankenbetten – Lifter  
 Reparaturservice – Pflege – Wartung – Gehhilfen
- Bandagen – Kompressionsstrümpfe – Stützmitter  
 Prothesen – Orthesen – Sanitätsbedarf – Sportartikel

Landgrafenstraße 39 37235 Hessisch Lichtenau Telefon 05602 3800  
 Steinstraße 15 37213 Witzzenhausen Telefon 05542 71252  
 Augustastraße 63 37269 Eschwege Telefon 05651 336338

**Jazz-Club**  
 Jeden Monat ein Konzert.

**Aktion Advent**  
 Hilfe für Menschen in Not.

**Klippenpfad**  
 Schüler bauen Waldweg in Sontra.

## Neue Landrätin gewählt

Nicole Rathgeber setzt sich gegen Friedel Lenze (SPD) durch



Glückwunsch an die Nachfolgerin: Noch-Landrat Stefan Reuß übergibt das Amt am 1. Januar an Nicole Rathgeber, Kandidatin der Freien Wähler.

FOTO: TOBIAS STÜCK

**Werra-Meißner** – Der Werra-Meißner-Kreis wird ab dem kommenden Jahr zum ersten Mal seit seinem Bestehen keinen Sozialdemokraten an der Spitze seiner Verwaltung haben. Am vergangenen Sonntag setzte sich die Volljuristin Nicole Rathgeber aus Meinhard-Griebendorf gegen den Berkataler Bürgermeister Friedel Lenze in der Stichwahl durch. Rathgeber erhielt 59,74 Prozent (19 434 Stimmen), auf Lenze entfielen 40,26 Prozent (13 098).

Nicole Rathgeber sprach in einer ersten Stellungnahme

von einem „famosen Ergebnis“, das sie gemeinsam mit ihrem Team erzielt habe. 18 Wochen habe man gemeinsam gekämpft. Gleichzeitig lud sie die Fraktionen im Kreistag zur Zusammenarbeit ein. „Wir wollen Tolles für den Kreis erreichen, das können wir nur gemeinsam schaffen“.

Friedel Lenze gratulierte seiner Kontrahentin zum Wahlsieg, der sich früh abzeichnete. Er wünschte ihr Kraft und Erfolg und bot die Zusammenarbeit an. „Ich habe mit einem knappen Ergebnis gerechnet, hatte aufgrund meines Vor-

sprungs im ersten Wahlgang eine andere Erwartungshaltung“, sagte der 53-Jährige. Der Wähler habe seinen Wunsch, politisch etwas anderes auszuprobieren, deutlich ausgedrückt.

Vor zwei Wochen hatte Lenze mit 41,6 Prozent noch deutlich vor der zweitplatzierten Rathgeber gelegen, die 29,7 Prozent der Stimmen erringen konnte. Auf den Plätzen drei und vier landeten Bad Sooden-Allendorfs Bürgermeister Frank Hix (CDU) und sein Witzzenhäuser Amtskollege Daniel Herz (parteilos). Nach der ers-

ten Wahl hatten CDU und FDP angekündigt, nun Rathgeber zu unterstützen.

Um 19.12 Uhr waren alle 204 Wahlbezirke ausgezählt. Von den rund 82 000 Wahlberechtigten hatten knapp 33 000 ihre Stimme abgegeben. Das entspricht einer Wahlbeteiligung von 39,89 Prozent. Am schnellsten hatten die Wahlhelfer in der Gemeinde Berkatal ausgezählt, sie waren um 18.26 Uhr fertig. Berkatal war auch die einzige Gemeinde, in der Lenze mit 53,09 Prozent die Nase vorn hatte.

Nicole Rathgeber holte im Ringgau mit 79,41 Prozent die meisten Stimmen. Rathgeber tritt ihre neue Stelle zum 1. Januar an. Sie folgt auf Stefan Reuß, der zum Sparkassen- und Giroverband Hessen-Thüringen wechselt.

Reuß sagte Rathgeber am Sonntagabend eine ordentliche Amtsübergabe und eine loyale Verwaltung zu. Den anderen Kreistagsparteien rief er zu, dass man den Kreis nur erfolgreich fortentwickeln könne, wenn man Dinge gemeinsam anpacke.

ts/nde

## Medienanstalt Hessen schreibt Preis aus

**Nordhessen** – Kinder und Jugendliche nutzen Medien ganz selbstverständlich. Um diese selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu nutzen, brauchen sie Medienkompetenz. Zur Stärkung dieser Kompetenz schreibt die Medienanstalt Hessen den MediaSurfer-Medienkompetenzpreis Hessen aus. Für den Preis können medienpädagogische Projekte mit und von Kindern und Jugendlichen im Alter von drei bis 18 Jahren aus Hessen, die in 2020 und 2021 realisiert wurden, eingereicht werden. Egal ob Foto-Story, Videoclip, Trickfilm, Radiosendung, Social-Media-Profil oder Webseite: im Fokus steht die pädagogische Heranführung an die Medien sowie die aktive Auseinandersetzung der Kinder mit diesen. Erwartet werden keine perfekten Produktionen, heißt es. Die Bewerbung von Kitas, Schulen, Jugendgruppen und allen, die medienpädagogische Arbeit betreiben, lohnt sich, heißt es weiter. Gewinner erhalten Preisgelder im Gesamtwert von 24 000 Euro und werden bei der Preisverleihung im Frühjahr 2022 ausgezeichnet. Außerdem wird in Kooperation mit dem Hessischen Kultusministerium im Rahmen der Medieninitiative „Schule@Zukunft“ ein Sonderpreis von 2000 Euro unter dem Motto „Digital gestützten Unterricht in Präsenz und Distanz innovativ und kreativ gestalten“ ausgelobt.

Anmeldeformular, Teilnahmebedingungen und weitere Hinweise zum MediaSurfer sind zu finden unter [lpr-hessen.de/mediasurfer](http://lpr-hessen.de/mediasurfer). Bewerbungsschluss für den Preis der Medienanstalt ist der 31. Dezember 2021.

**Kontakt:** Tanita Blumenauer, Tel.: 0561/93586-35, [presse@lpr-hessen.de](mailto:presse@lpr-hessen.de)

**H. REHBEIN**  
**Metallbau H. Rehbein**  
 Leipziger Straße 32  
 37284 Waldkappel  
 0 56 56 / 221  
[www.metallprofis.de](http://www.metallprofis.de)

**Fachbetrieb für Malerarbeiten**  
 Anstrich  
 Belegen • Dämmen  
 Trockenausbau  
 Putz

*Qualitätsarbeit aus Meisterhand*

**Manfred Grebenstein**  
 Pommernweg 11 • 37269 Eschwege  
 Tel. 0 56 51 / 1 08 37 • Fax 1 29 85

grischäfers  
**GANS zuhause**  
 alles drin, im karton

halbe Gans für zwei: **60€**  
 gekühlt 2 wochen halibar!

Zweimal eine viertel Gans, viel(!) Sauce, Rotkraut, Grünkohl und Klöße. Komplett.

bestellbar auf: **grischaefer.de**

**DER GRISCHÄFER**  
 Gastfreundschaft erleben

Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

**STADTHALLE ESCHWEGE**

Ab 11.11.21 ist es wieder soweit, bei uns in der Stadthalle beginnt die Gänse- und Entenzeit.

Wir bitten um Tischreservierung!

Mo. Ruhetag, Di. – Sa. 17.00 – 22.00 Uhr, So. 11.30 – 14.30 Uhr und 17.00 – 21.00 Uhr

Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0 [hotel@stadthalle-esw.de](mailto:hotel@stadthalle-esw.de)

**ECKSTEIN**

30.10. BIS 27.12.2021

**GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN**  
 MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN, HERZHAFTEM ROTKOHLE UND KLASSISCHER BRAUNER SOBE

NUR **22,90 €**

[ECKSTEIN-LIEFERT.DE](http://ECKSTEIN-LIEFERT.DE) / [IM.ECKSTEIN](http://IM.ECKSTEIN)

## Konzerte von November bis Mai

- **Roberto Bossard New Group:** Freitag, 26. November
- **Torsten Zwingenberger – Berlin 21:** Freitag, 3. Dezember, Sonderkonzert
- **United Brass & Rock Ensemble:** Samstag, 11. Dezember, Weihnachtsmarkt Eschwege, Eintritt kostenfrei.
- **Sven Krug Sextett mit Axel Garbelmann zu Besuch bei Kurt Tucholsky:** Freitag, 15. Januar 2022
- **Rick Hollander Quartett: „A Jazzy Beatles Tribute“:** Samstag, 26. Februar 2022, Sonder-

konzert; international bekannte Band

- **Jazzica – Soul-Jazz aus Nordhessen:** Freitag, 18. März 2022, von Jazzrock bis Bossanova: Souljazz für alle ist die Mission
- **Tom Wendler & Jonas Funk:** Samstag, 23. April 2022, Duo aus Göttingen, Posaune und Piano
- **Sina Rien Quartett:** Freitag, 20. Mai 2022, internationale Bassistin und Sängerin

Für die Konzerte gilt: Beginn: 20 Uhr im E-Werk Eschwege, Einlass: 19.30 Uhr. Tickets kosten 17 Euro im Vorverkauf, 18 Euro an der Abendkasse, Club-Mitglieder und Studenten zahlen 12 Euro, Jugendliche unter 18: freier Eintritt. Die beiden Sonderkonzerte kosten 24 Euro im Vorverkauf, 25 Euro an der Abendkasse und 15 Euro ermäßigt.



Das „United Brass & Rock Ensemble“ kommt nach Eschwege: Der Jazz-Club hat die Band aus dem Raum Hersfeld/Fulda zum Weihnachtsmarkt eingeladen. Sie wollen mit neuen Interpretationen auf's Fest einstimmen. ARCHIV: STEFFEN SENNEWALD

# Jeden Monat ein Konzert

Jazz-Club stellt aktuelles Programm vor – Musik bis Mai

Eschwege – Lokale und internationale Künstler auf die Bühnen in die Regionen bringen – dafür ist der Eschweiger Jazz-Club seit seiner Gründung vor 21 Jahren bekannt. Nachdem fast ein Jahr keine Konzerte stattfinden konnten, haben die musikvernarnten Mitglieder des Clubs nun wieder ein vielseitiges Programm auf die Beine gestellt.

Die Stilrichtungen der gebuchten Künstler orientieren sich dabei insbesondere an modernem Jazz, es soll aber für viele Geschmäcker etwas dabei sein, wie Jazz-Club-Vorsitzender Gerhard Marquardt erklärt. Neun Konzerte gibt es in dieser Jazz-Saison im Eschweiger E-Werk, eingeläutet wurde sie bereits am 29. Oktober mit dem kreativ-

schrägen Trio „Landeck / Grau / Bonica – Guerilla Jazz“. Bis Mai steht jeden Monat eine Veranstaltung an. Als Nächstes, am Freitag, 26. November, ist die neue Gruppe um den Schweizer Gitarristen Roberto Bossard zu Gast in Eschwege.

### Sonderkonzert

Als einer der Höhepunkte in diesem Jahr nennt Marquardt den Ausnahme-Drummer **Torsten Zwingenberger**, der weltweit auf den unterschiedlichsten Bühnen unterwegs ist. Nun will er bei einem Sonderkonzert mit seinem Trio „Berlin 21“ im Eschweiger E-Werk begeistern – mit quirligen Kompositionen, gemischten Musikstilen und ohne Langeweile,

denn die Musiker wollen ausschließlich Kompositionen spielen, die allen in der Gruppe Spaß machen.

### Weihnachtsmarkt

Im Dezember sorgt der Jazz-Club für Musik auf dem Eschweiger Weihnachtsmarkt am Samstag, 11. Dezember. Für das „United Brass & Rock Ensemble“ gilt nun: Aller guten Dinge sind drei. Denn bereits 2020 wurde ihr Konzert in Eschwege wegen Corona verschoben, eine zweite Absage kam dann von der Stadt für ihren Auftritt auf dem Werdchen am Johannnesfestwochenende. Zum Konzert beim Weihnachtsmarkt dürfte der Band nun hoffentlich nichts weiter dazwischen kommen, denn sie

wollen unter anderem amerikanische Weihnachtslieder mit ihrem rockigen Jazz neu interpretieren, Songs von Stevie Wonder, den „Commodores“ sowie „Kool and the Gang“ stehen auf ihrem Programm. „Das wird eine spaßige Sache“, kündigt Marquardt an.

### Jazz mit Lesung

Als sein Highlight nennt der Jazz-Club-Vorsitzende die Veranstaltung mit dem **Sven Krug Sextett mit Axel Garbelmann** am Samstag, 15. Januar 2022, die eine Mischung aus Konzert und Lesung werden wird. Der Kasseler Bassist und Komponist Sven Krug und seine sechs Mitstreiter widmen den Abend textlich und musikalisch dem deutschen Schriftsteller und Journalisten Kurt Tucholsky (1890-1935). „Wir als Jazz-Club haben uns einen guten Ruf erarbeitet, der über die Grenzen unserer Region hinausgeht“, sagt Gerhard Marquardt. Wöchentlich könne sich der Club über Anfragen von Künstlern freuen, die in Eschwege auftreten wollen. Gleichzeitig achte der Jazz-Club darauf, den musikalischen Nachwuchs in der Region zu stärken und die Möglichkeit für Auftritte zu geben – so treten zwei Göttinger Studenten im April auf. Jugendliche will der Club für Musik begeistern. Unter 18-Jährige haben daher freien Eintritt.

» ARTIKEL LINKS

**SPARFUCHS**  
MITTWOCHS von 17-23 Uhr  
NACHTFLOHMARKT sowie  
FR. 9-18 UHR · SA. 9-18 UHR  
Druseltalstr. 1 B · 34131 KS-Wilhelmshöhe  
Telefon 01 73 - 5 68 97 64

**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

Nasse Wände, feuchte Mauern?  
**SCHEFFER**  
BAUWERKSABDICHTUNG  
• Mauertrockenlegung  
• Keller-, Außen- u. Innenabdichtung  
• Schimmelsanierung  
• Beratung u. Analyse vor Ort  
• seit über 30 Jahren bewährt  
34302 Guxhagen-Wollrode  
Tel. 0 56 65 - 9 47 40 - www.scheffer-bau.de

Tickets: tickets.kultur-eschwege.de

**Marktspiegel Region Eschwege**  
Martin Meister  
Anzeigenleiter / Medienberater  
05651 / 335-921  
Martin.Meister@werra-rundschau.de

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

WILLKOMMEN IM BACKSTAGE-BEREICH  
**WO DU BEI DER ARBEIT LERNST**  
UND DEINE ARBEIT SICH AUSZAHLT.

**Verdiene 12,02 € /Stunde + 5% Bonus\***  
als Versandmitarbeiter (m/w/d) in Bad Hersfeld

**amazon**  
Jetzt bewerben unter [amazon.de/badhersfeld](https://amazon.de/badhersfeld)

**VERTRAG BIS 2023**

**Keine Kohle?**  
„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

**Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienst Du Dein Geld an der frischen Luft.**  
Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich den **MARKTSPIEGEL samstags** bzw. die **HEIMATNACHRICHTEN samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

**MARKTSPIEGEL:**  
■ **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)  
■ **ESCHWEGE:** Oberhone (Friedhofsweg)  
■ **MEINHARD:** Grebendorf (Europaring) Neuerode Abterode (Rehbergstr.) Rambach

■ **MEISSNER:**  
■ **WEISSENBORN:**  
**HEIMATNACHRICHTEN:**  
■ **BAD SOODEN-ALLENDORF:** Allendorf (Kirchstr., Klausbergstr., Ringstr., Schusterstr., Zimmersweg) Sooden (Am Gradierwerk) Kammerbach, Kleinvach, Weiden Stadt (Hauptstraße) Rommerode (Walburger Str.) Trubenhausen Bonaforth Hemeln (Hauptstr., Trift) Kattenbühl (Falkenhorst, Fasanenweg, Im kleinen Felde, Sichelsteinerstr., Vogelsang) Neumünden (Pionierstr.) Questenberg (Steinweg) Volkmarshausen

■ **HESS. LICHTENAU:** Fürstehagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung) Stadt (Hirschhagen, Sudetenstr.) Walburg

■ **NEU-EICHENBERG:** Marzhausen  
■ **SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen Niederscheden

■ **STAUFENBERG:** Landwehrhagen (Obere Dorfstr., Ostring)  
■ **WITZENHAUSEN:** Gertenbach (Raiffeisenstr.) Stadt (Am St. Jakob, Mündener Str., Siedlerstr.) Unterrieden

**Bewerben Sie sich jetzt:**  
☎ (0561) 92094-100 oder -101  
[www.top-direkt.de](http://www.top-direkt.de)

**MARKT SPIEGEL** **HEIMAT NACHRICHTEN** **TOP DIREKT**

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflegedienst

Wir suchen eine/n **Pflegefachfrau/-mann (m/w/d)**  
Bruttogehalt ab **3.200 €\***  
zzgl. Weihnachtsgeld & 30 Arbeitstage Urlaub  
\*+100,- € monatl. mit entsprechender DIGAB-Zusatzqualifikation, bei Vollzeit  
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa  
**(05605) 929 79 50**  
Frau Hanna Schley  
pd@ai-lossetal.de  
[www.ai-lossetal.de](http://www.ai-lossetal.de)

**markt.de**  
kostenlose Kleinanzeigen-App

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?  
Sie haben Fragen zur Zustellung?  
☎ 05 61 / 920 94 - 301  
@ info@top-direkt.de

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**IMPRESSUM**  
Herausgeber: Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH  
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege  
Tel.: 05651/3359-55  
Geschäftsführung: Markus Pfromm, Herrengasse 1-5  
37269 Eschwege (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)  
Anzeigenleitung: Martin Meister  
Anzeigenverkauf: Tel.: 05651/3359-22  
E-Mail: [wochenzeitung@werra-rundschau.de](mailto:wochenzeitung@werra-rundschau.de)  
Redaktion: Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)  
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 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](mailto:info@top-direkt.de)  
Anzeigenpreisliste: Nr. 1 vom 1.10.2021  
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](mailto: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)

## Gäste wollen Regeln

**Werra-Meißner** – Der Deutsche Hotel- und Gaststättenverband (Dehoga) wünscht sich mehr Kontrollen der 2G- und 3G-Regeln durch die Ordnungsämter, um die schwarzen Schafe der Branche zu identifizieren.

Das sagen sowohl der hessische Hauptgeschäftsführer Julius Wagner als auch der Dehoga-Vorsitzende des Werra-Meißner-Kreises, Christian Pelikan. Je nach Größe der

Kommune ist es für die Ordnungsämter schwierig, mehr Kontrollen personell umzusetzen.

Der Branchenverband Dehoga hatte selbst eine Umfrage gestartet und 520 Hoteliers und Gastronomen befragt. Mehr als die Hälfte der Hessen (56 Prozent) wünscht sich demnach viel häufiger die 2G-Regel in Räumen, wo mehrere Menschen zusammenkommen. nh



**Sammelte im vergangenen Jahr Spenden:** Das Landhotel zum Stern in Waldkappel-Burghofen. Inhaber Sandra und Mario Borschel mit Tochter Eva-Marie.

## Hilfe für Menschen in Not

**Aktion Advent unterstützt wieder Bedürftige in der Region**

**Werra-Meißner** – In den kommenden Wochen startet wieder die Aktion Advent, um Spenden für Menschen in Not zu sammeln. Seit mehr als 40 Jahren unterstützt unsere Zeitung gemeinsam mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Bedürftige in der Region.

Der vergangene Winter hat gezeigt, wie groß die Hilfsbereitschaft ist: Die Spendensaison 2020/2021 endete trotz Coronakrise mit einem Rekordergebnis von mehr als 800 000 Euro, die für die Aktion Advent gegeben wurden. Damit konnten wir über 700 Bedürftigen helfen. Dahinter stehen berührende Schicksale, deren Geschichten zeigen: Arbeitslosigkeit, Erkrankungen, Trennungen, häusliche Gewalt, geringe Renten und die Coronakrise sind Treiber für Armut. Und die Auswirkungen der Pandemie sind nach wie vor spürbar.

Es zeigt sich auch: Von Armut sehr oft betroffen sind Kinder und Rentner. Sie können sich warme Kleidung, ein neues Kinderbett, die Kosten für Strom oder genug Lebensmittel einfach nicht leisten.

Ihnen wollen wir helfen. Wir wollen ihnen Mut machen und Hoffnung schenken. Die Spenden für Aktion Advent gehen ohne Abzug an die Menschen, denen das Nötigste zum Leben fehlt. Den Kontakt stellen Sozialämter und karitative Einrichtungen wie die Diakonie oder die Caritas her, sodass die Bedürftigkeit gewährleistet ist.

Wir unterstützen mit den Spenden zudem gemeinnützige Organisationen. Sie widmen sich benachteiligten Kindern, Schwerkranken, Wohnungslosen, Menschen mit Handicap oder Suchtproblemen. Ihre Helfer, darunter viele Ehrenamtliche, zeigen sich jeden Tag solidarisch mit jenen, die großen Belastungen ausgesetzt sind. Jeder gespendete Euro ist gelebte Nachbarschaftshilfe. Das Geld erreicht Menschen in Ihrer Region.

Mit den Spenden für die Aktion Advent wird auch die Initiative „Kinder für Nordhessen“ unterstützt. Sie fördert Grundschulen, um benachteiligten Kindern zu helfen. Das Geld kommt zum Beispiel Projekten gegen Bewegungsmangel, für gesunde Ernährung

und zur Gewaltprävention zugute. Es werden auch konkrete Notlagen gelindert, indem Kinder ein Frühstück oder Kleidung erhalten. In der Spendensaison 2020/2021 flossen rund 400 000 Euro in diese Initiative. hkk

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“



Senioren- und Therapiezentrum  
**HELSA**

Wir suchen eine/n  
**Pflegefachfrau/  
Pflegefachmann**  
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst –  
Vollzeit, Teilzeit, GfB

Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 180**  
Frau Katharina Braun  
pdl2@haus-helsa.de  
www.haus-helsa.de

**TEAM 4**  
Umzüge zum Festpreis, Haushalts-  
auflösungen, Seniorenzüge  
☎ 05 61-89 99 90



Wir suchen zum nächstmöglichen  
Zeitpunkt eine/-n

**Physiotherapeuten/-in**  
(m/w/d) – VZ/TZ/GfB  
für die Praxis im  
eigenen Haus

Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 0**  
Frau Jutta Bauer  
heimleitung@haus-helsa.de  
www.haus-helsa.de

\*Sicherungsposten (w/m)  
Bediener Warnsysteme (w/m)  
Sicherungsaufsicht (w/m)  
Bahnerder (w/m)

setze auf Taten mit Verantwortung  
**guter schachzug!**

\* heute noch bewerben!

☎ 06678 919012  
arbeit@bist-du-bereit.com

**BDL** BAHN  
DIENSTLEISTUNGEN  
LUISLPH

www.bist-du-bereit.com

Freuen Sie sich auf Ihre neue Küche!

**30 JAHRE KÜCHEN  
GERHOLD**

Küchen und Bäder Studio Gerhold GmbH  
Immenhausen/Holzhausen | Kasselweg 1 | Tel. 0 56 73 / 38 28  
www.kuechen-gerhold.de

**WIR ZIEHEN UM**

Dr. Andrea Geiser  
Unsere Praxis ist ab dem 15. 11. bis zum  
26. 11. 2021 wegen Umzug geschlossen.

Vertretung in diesem Zeitraum: Zahnarztpraxis Andrea Degenhardt  
Augusta-Str. 63, 37269 Eschwege, Telefon: 0 56 51 / 601 71

Ab dem 29. 11. 2021 finden Sie uns in unseren  
neuen Räumlichkeiten Hindenlangstr. 1b,  
37269 Eschwege, Telefon: 0 56 51 / 700 71

Ihre Zahnarztpraxis Dr. Andrea Geiser

Sanierung in  
Vollendung!

- Leimbau
- Malerarbeiten
- Putzarbeiten
- Wärmedämmung
- Fachwerksanierung
- Altbausanierung
- Trockenausbau
- Sandstrahlarbeiten
- Bodenbeläge

Christian Anhalt  
Malermeister  
Leimbau

Christian Anhalt  
Vor dem Asbach 9  
37281 Wanfried-Völkershausen

Telefon 05655 923942  
Telefax 05655 923215  
christian.anhalt@t-online.de

**Town & Country HAUS** Wunschimmobilie Massivbau e.K.  
Town & Country Lizenz-Partner

152 m<sup>2</sup>  
5-6 Zimmer

ab **214.050,- €**

Das Stadthaus Flair 152 re inklusive:  
✓ Erdarbeiten und Bodenplatte  
✓ Bauzeitgarantie  
✓ Festpreisgarantie  
✓ Geld-zurück-Garantie  
✓ Baufertigstellungs-Bürgschaft  
✓ Kontrolle durch unabhängigen Baugutachter

**Jetzt informieren!**  
Telefon: 05606 563 147 0  
Musterhaus Habichtswald-Ehlen  
www.wunschimmobilie-massivbau.de

**SICHERHEIT**  
Bau-Quadrat  
Bau-Service  
Bau-Finanzierung  
Haus für Sie!

www.TC.de

**GOLDANKAUF KASSEL**  
**OBERE KÖNIGSSTRASSE 37A**  
**– AM OPERNPLATZ –**

**MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD**

- Altgold
- Zahngold (auch mit Zähnen)
- Goldmünzen, Goldbarren
- Silberschmuck und Münzen
- Silberbesteck / Zinn  
90/100/800 abgestempelt
- 5 DM und 10 DM Münzen
- Erbnachlässe / Diamanten
- Kompl. Münzsammlungen

**LUXUS-/NOBELUHREN**

Bitte Termin vereinbaren unter **0561-5055515**

Vertrauen Sie dem Juwelierfachmann  
**GOLDANKAUF KASSEL**

Obere Königsstraße 37a · 34117 Kassel · Mobil 0174 3612005  
Direkt am Opernplatz, unterhalb von Brillen Fielmann · www.goldankaufkassel.de  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 10.00-18.00 Uhr · Samstag von 9.30-14.00 Uhr

# Ein Ort für Menschen, Tiere und Pflanzen

Schüler der Adam-von-Trott-Schule bauen Waldweg in Sontra

**Sontra** – Es wurden Bäume gefällt, Erde abgetragen und Treppen aus Baumstämmen gebaut – Schüler der Adam-von-Trott-Schule haben einen Waldweg oberhalb der Tennisplätze in Sontra gebaut. Der AVT-Klippenpfad im Schulwald wurde nun offiziell eröffnet.

## Idee für den Klippenpfad

Die Idee für den Klippenpfad entstand während eines Spaziergangs von Jörg Frenzel und dem ehemaligen Förster Edmund Tümmel im Schulwald. Sie entdeckten zuerst zwischen den Bäumen zwei Kalkklippen. Wegen des dichten Waldbewuchses waren diese aber kaum zu erreichen. Daraus entwickelte sich schließlich der Plan, diesen Ort nicht nur für Men-



**Klippenpfad:** Schüler der Adam-von-Trott-Schule haben ein zugewachsenes Gelände in Sontra umgestaltet.

FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE/ANH

**Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen**  
Telefon 0 56 61 - 92 10 90

Speedlog GmbH  
Internationale Spedition sucht  
Kraftfahrer im Nah- und Fernverkehr,  
Tel.: 0561-589468107  
oder bewerbung@speedlog.de

Buchenbrennholz, ofenfertig,  
trocken, ab 38 €.  
www.brennholzfabrik.de • Tel. 0172 - 5211121

AEG • Bosch • Miele • Juno • Zanker  
Bauknecht • LG u.v.a.

...hin zu...  
**Kimm!**  
NEUE:  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 255,-  
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-  
Einbauküchen Super preiswert  
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
Wir nehmen Ihr Altgerät in Zahlung!  
NORBERT KIMM • Mönchebergstr. 4  
Kassel • Telefon 8 70 03 96  
www.hinzu-kimm.de

schen zugänglich zu machen, sondern auch für besondere Pflanzen und Tiere.

Zu Beginn des Projektes wurde das zugewachsene Gelände durch Schüler aus den Naturwissenschaftskursen der zehnten Klasse unter Leitung des Oberstudienrats Jörg Frenzel umgestaltet. Stück für Stück entstand so der jetzige Klippenpfad. Das Forstamt, vertreten durch den früheren Förster Edmund Tümmel und seinen Nachfolger Alexander Göllner, unterstützte die Schüler durch Bereitstellung von Material, Maschinen und Waldarbeitern.

Die zwei dominierenden Kalkklippen wurden während zweier Projektwochen freigelegt. Wo früher dicht gewachsener Wald war, gelangen nun Licht und Wärme

auf den Waldboden. Hier können sich nun besondere Tiere und Pflanze ansiedeln.

Erste Erfolge sind schon zu verzeichnen: Der Hirschnutzenfarn, welcher auf der roten Liste der gefährdeten Pflanzen steht, wächst bereits am Pfad. Auch Reptilien finden bei den Kalkklippen Sonnenplätze und kühle Versteckmöglichkeiten. Bei der Eröffnungsfeier des Klippenpfads würdigten Heike Nölke in Stellvertretung für den Landrat, Schulleiterin Susanne Herrmann-Borchert und Förster Alexander Göllner die Bedeutung des Naturschutzprojektes.

Die Beteiligten bedankten sich auch bei Marco Lenarduzzi vom Geo-Naturpark Frau-Holle-Land, der die Ausgestaltung des Wanderweges gesponsert hat.

# Freiheit ermöglicht Liebe zum Nächsten

Reformationsgottesdienst mit Bischöfin Beate Hofmann in Sontra

**Sontra** – „Wir feiern heute Geburtstag“, begrüßte Bischöfin Prof. Dr. Beate Hofmann die zahlreichen Besucherinnen und Besucher in der evangelischen Stadtkirche Sontra. Anlass ihres Besuches war der 504. Jahrestag der Reformation. In ihrer Predigt beim Reformationsgottesdienst für den Kooperationsraum Sontra behandelte die Bischöfin Prof. Dr. Beate Hofmann die Frage nach der christlichen Freiheit und aktuelle Geschehnisse.

Daniel Kohl, Vorsitzender des Kirchenvorstands Sontra, konnte zum traditionell im Kooperationsraum gefeierten Reformationsgottesdienst auch Präses Ludger Arnold, den stellvertretenden Dekan Ralph Beyer und Bürgermeister Thomas Eckhardt begrüßen. „Das ist unser erster 3G-Gottesdienst in Sontra“, erklärte er, da die übliche Regelung aufgrund der hohen Besucherzahl für diesen Gottesdienst gegen die 3G-Regelung ausgetauscht wurde.

Auf die Briefe, die sie zu diesem Thema während der vergangenen Monate erreichten, blickte die Bischöfin ebenfalls in ihrer Predigt zurück. Auch auf den Ruf zur Freiheit aus dem Galaterbrief haben sich viele dieser Briefe bezogen, in denen die Verfasser diese Freiheit als Freiheit von jeglichen Regelungen verstanden haben.

## Liebe zum Nächsten

Mit Blick auf Luthers „Von der Freiheit eines Christenmenschen“ aus dem Jahr 1520 erklärte sie: „Und diese Schrift hat nichts von ihrer Aktualität verloren.“ Die Freiheit, die Gott den Menschen schenkt, ermögliche die Liebe zum Nächsten, sagte Hofmann, und fügte hinzu, dass es für sie ein Akt der Nächstenliebe sei, sich impfen zu lassen und sich an Regeln zu halten, um seine Nächsten zu schützen.

Wenn die Regelungen zu stark in die Ausübung des Glaubens eingegriffen haben, es beispielsweise um nicht ermöglichte Besuche in Seniorenwohnheimen gegangen sei, habe man das vonseiten der Kirche zudem angesprochen und nach Lösungen gesucht. „Ich bin so frei“, fasste sie zusammen. „Daran erinnert uns der Reformationstag in jedem Jahr neu.“

Bereits bei den ersten Christen vor 2000 Jahren habe das Ringen um Freiheit zu Diskussionen und Streit darüber geführt, welche Gesetze behalten und eingehalten werden sollen, erinnerte Hofmann. Sie zitierte dazu Paulus (1. Kor 6,12): „Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient dem Guten.“

## Gottesdienst in Sontra

Gleichzeitig erinnere der Reformationstag daran, dass nichts in Stein gemeißelt sei, sagte die Bischöfin auch mit Blick auf das Entstehen neuer Gottesdienstformate in der Pandemie, bei denen auch einige Fragen ausgehandelt werden mussten. Den Gottesdienst in Sontra hatte nach langer Zeit wieder der Kirchenchor unter der Leitung von Roland Furch bereichert.

Pfarrerin Doris Weiland dankte allen Akteuren wie den Mitgliedern des Chores und des Kirchenvorstands, die den Reformationsgottesdienst ermöglicht hatten sowie Bischöfin Hofmann für ihre klaren und eindrücklichen Worte. Im Anschluss an den Gottesdienst hatten die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, in oder vor dem Gemeindehaus miteinander und auch mit Hofmann ins Gespräch zu kommen.

esr



**Bischöfin Dr. Beate Hofmann** führte durch den Gottesdienst der evangelischen Stadtkirchengemeinde Sontra.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

**HEINRICH HARTLEB** UMZÜGE  
Seit 1886 • www.umzug-hartleb.de  
0561/47 59 63-0

**AUFGEPASST !!! 20% Coronarabatt !!!**  
Werbewachen bei Firma Stieb, Kassel:  
Flachdachsaniierung und Innenausbau,  
Dach- und Fassadensaniierung,  
auch Dachreparaturen und  
Dachbeschichtung.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!  
Tel. 0172-5625766 • Büro 0561-51058961

**LAGERBOXEN ZU** von 4-12 m<sup>2</sup>  
**VERMIETEN - in Kassel**  
H&S Lagerbox selfstorage  
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

**BARGELD SOFORT!**  
WIR SIND AUCH  
JETZT FÜR SIE DA UND  
KAUFEN (FAST) ALLES!  
**money point**  
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105  
www.moneypoint.kassel.de

**Für unser Seniorenwohn- und Pflegezentrum Haus Kammersberg in Hessisch Lichtenau suchen wir zur Erweiterung des Teams**

- Examierte Pflegefachkräfte
- Pflegehilfskräfte

**Wir suchen Menschen, die Spaß haben**

- in einem netten Team zu arbeiten
- am weiteren Aufbau unserer Pflegeeinrichtung

**Wir erwarten von Ihnen:**

- Erfahrung in der Pflege/ Betreuung älterer und zum Teil dementer Menschen
- Sozial- und Organisationskompetenz, Flexibilität
- Kreativität und Teamfähigkeit
- Belastbarkeit und selbstständiges Arbeiten
- Eine wertschätzende Haltung gegenüber Bewohnern und Mitarbeitern
- Eine positive Grundeinstellung und Ausstrahlung

**Wir bieten:**

- Eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Ein engagiertes und kollegiales Team
- Eine leistungsgerechte, tariforientierte Vergütung
- Fort- und Weiterbildungen

Das Internationale Bildungs- und Sozialwerk ist Träger einer Vielzahl unterschiedlicher Einrichtungen in mehreren Bundesländern.

**Werden Sie Teil unseres Teams.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte postalisch an:**

**Internationales Bildungs- und Sozialwerk**  
z. Hd. Frau Frese  
Herderstraße 1  
37235 Hessisch Lichtenau

oder per E-Mail an:  
frese@int-bsw.de

**int-bsw**  
Internationales Bildungs- und Sozialwerk

int-bsw.de

**Beweg was Großes!**

Wir suchen ab sofort  
**Berufskraftfahrer m/w/d**

Eine ausführliche Stellenbeschreibung und alle betrieblichen Leistungen gibt es hier:  
[www.guenther-energie.de/karriere](http://www.guenther-energie.de/karriere)

HELDI HOZ PELLE KLEBSTOFFE SCHWELER ERDGAS STROM gunther I ENERGIE

**BESTER NEBENJOB!**

»ZUSTELLER (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller (m/w/d) zur festen Zustellung in Datterode, Altfeld, Willershausen, Markershausen, Grebendorf, Oberhone

und zur Aushilfe in Eschwege, Herleshausen, Weißenborn, Bischhausen, Ringgau und Meinhard

**WR Werra-Rundschau**

»Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich! Alfred Gunkel, ☎ 05651/3359-55, ✉ [vertrieb@werra-rundschau.de](mailto:vertrieb@werra-rundschau.de)

**BAUBETRIEBSHOF ESCHWEGE**

Der Baubetriebshof der Kreisstadt Eschwege – Eigenbetrieb –

sucht zum 01. Februar 2022 eine/n

**Maler- und Lackierer/in**  
**Fahrbahnmarkierer/in (w/m/d)**  
(unbefristet, Vollzeit)

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie auf [www.eschwege.de/stellenangebote](http://www.eschwege.de/stellenangebote).

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis zum 20. November 2021 an den Baubetriebshof - Eigenbetrieb -, Georgstr. 10, 37269 Eschwege oder per Mail an [bewerbung@eschwege-rathaus.de](mailto:bewerbung@eschwege-rathaus.de)

# becker

...IMMER WAS BESONDERES

Gültig ab Mo., den 15.11.2021

**Nivea Body Lotion oder Body Milk**  
400ml Flasche  
100ml = 0,698 **2.49**

**Nivea Handcreme**  
125ml  
100ml = 1,592 **1.49**

**Nivea Creme**  
100ml=0,66 150ml **1.29**  
100ml=0,996 250ml **2.79**

**Nivea Soft**  
Erfrischende Feuchtigkeitscreme  
200ml **1.99**

**Aufleger**  
ca. 60 x 30 cm  
STATT 9.98 **7.98**

**Großer Aufleger**  
ca. 35 x 90 cm  
STATT 15.00 **9.98**

**Strauß**  
ca. 60 cm  
STATT 5.00 **3.99**

**Gesteck Rebenherz**  
ca. 20 x 23 cm  
STATT 9.98 **7.98**

**LED-Echtwachskerze im Glas**  
versch. Farben und Größen  
7,5 X 10 cm **3,49**  
7,5 X 15 cm **4,49**

**LED-Echtwachskerze**  
mit 6 Std. Timer, versch. Farben  
7,5 X 10 cm **1,99**  
7,5 X 12,5 cm **2,79**  
7,5 X 15 cm **2,99**

**Dummschwätzer**  
Alter: +14  
4-10 Spieler

**Schnappen Happen**  
Alter: +14  
2+ Spieler, mit elektronischem Kronensockel

**Scrabble Türme**  
Alter: +10  
2-4 Spieler

**PieFace Kanone!**  
Alter: +5  
+2 Spieler  
**je 5.00**

**Varta Longlife Power**  
AA 12 er **8+4 Gratis**  
AAA 10 er **je 2.99**

**Schlitten DAVOS**  
Buchenholz  
B X L X T = 31,5 x 90 x 23 cm,  
**39.50**

**Streusalz**  
25 kg Sack **5.99**

**Schneeschaukel**  
B x T x L = 55 x 38 x 135  
mit ALU Stiel **15.00**

**Grünkohl mit Kasseler und Mettenden**  
800 g **2.49**

**Bornhagener**  
Blutwurst, Leberwurst, Gehacktes gekocht u. a.  
100 g = 1,1562 **je 2.50**

**Milram**  
Schnittkäse, versch. Sorten  
100 g = 0,793 **je 1.19**

**Herren Steppjacke**  
Größe: S-XXXL, versch. Farben  
**15.00 je**

**Plüsch Hausschuhe**  
Lama ocker-weiß, Größen: 36 - 43  
**1.99 je**

**Herren Ledergürtel**  
Farben: Schwarz oder Braun, 105 - 135 cm  
**3.99 je**

**Kinder Stumpfhose**  
Glowing leuchtet im Dunkeln, versch. Farben **3.99 je**

**Damen Thermo-Strickstrumpfhose**  
uni/räute/ringel Farbe: Schwarz **4.98 je**

**Herren Thermo Unterhose**  
lang mit Eingriff, versch. Farben  
Größe: M-XXXL **4.99 je**

**Rucksack Spear Lederimitat**  
Farbe: Blau oder Khaki Größe: 40 x 40 x 40 cm **9.98 je**

**Decke Jacquard**  
150 X 200 cm, 3 versch. Farben **9.98 je**

**Decke Flanell**  
220 X 240 cm, 3 versch. Farben **15.00 je**

**Dekokissen**  
45 x 45 cm **4.99 je**

**Paillettenkissen**  
40 x 40 cm, blau/gold **4.49 je**

**Wanduhr**  
40 cm Ø **12.98 je**

**Mini Backofen**  
15 Liter mit Ober- und Unterhitze 1200 W **39.50 je**

**Heißluftfriteuse**  
3,5 Liter, 1400 W, autom. Ausschalter **39.50 je**

**Waffeleisen**  
1000 Watt wärmeisoliert, Ø 19 cm, Herzform **12.98 je**

**Küchenwaage**  
bis 5 kg **7.99 je**

**Eierkocher**  
bis 7 Eier, mit Kontrollleuchte, Tonsignal **7.99 je**

**Wasserkocher**  
2200 W, 1,7 Liter, schnurlos, Farbe: Weiß **12.50 je**

**Handmixer**  
200 Watt mit Turbo, 5 Geschwindigkeiten inkl. Knethaken **9.98 je**

**Ariel Flüssig Waschmittel**  
1650 ml, 1 Liter = 1,588 34 Wl, 1 Wl = 0,438 **4.99 je**

**Softlan Weichspüler**  
versch. Sorten 1 Liter **1.49 je**

**Cera Glanz Glaskeramik 2er**  
Grill Power-Pads 2 + 1 Gratis oder Topf & Pfanne 8er **je 1.99**

**Bref WC Kraftgel**  
versch. Sorten 2 Liter **1.99 je**

**Bref Power**  
Bakterien & Schimmel 750 ml **1.99 je**

**Toilettensitz MDF Holz**  
versch. Motive, 360 X 430 mm **15.00 je**

**Wand- & Deckenfarbe**  
atmungsaktiv, lösemittelfrei, gut deckend 1 Liter = 0,599 **5.99 je**

**Akku-Bohrschrauber K-AK 20-2 XR PRO**  
20 V, 2,0 Ah Li-Ion, Bohrfutter max. 13 mm, 0 - 400 / 0 - 1400 U/min, 1 Stunden-Ladegerät inkl. Koffer **55.00 je**

**Schlagbohrmaschine PRO SB 720**  
Drehzahl: 2.700 U/min, Max. Bohrdurchmesser: 13 mm **39.50 je**

**Heizkörper Lack weiss seidengläzend**  
für innen & außen, kratz, stoß & schlagfest 400 ml 1 Liter = 4,98 **2.99 je**

**Trockenbauschleifer K-DWS 750 / 750 Watt**  
mit Staubabsaugung, Soft Grip Griff, Schleifscheibe: 214 mm verlängerbar von 120 auf 160 cm **129.50 je**

**Tischkreissäge F-TS 2000-1**  
Ausziehbar, max. 280 x 1055 mm, 2 x Tischverbreiterung 280 x 150 mm, komplett mit Untergestell, Sägeblatt von 0° bis 45° **99.50 je**

**Dunlop Scheibenenteisener**  
1 Liter = 1,556 **2.49 je**

**Frostschutz-Scheibenreiniger**  
bis -20°C 5 Liter 1 Liter = 0,580 **2.99 je**

**Schlag-schrauber BC-ESS 450**  
Inklusive 4 Stecknüssen **29.50 je**

**Rangierwagenheber GRH 2 / 330**  
hydraulisch **35.00 je**

**Glühlampen-Ersatzkasten**  
H1, H4 oder H7 **10tlg. je 2.99**

**Flachbalkenwischer**  
versch. Größen **je 1.99**

**Bodensee Äpfel**  
Topaz, Elstar oder Gala Royal  
5 kg **4.99 je**

**10 kg Einkellerungskartoffeln**  
vorwiegend festkochend 1 kg = 0,199 **1.89 je**

**Speisewiebeln**  
5 kg 1 kg = 0,298 **1.99 je**

**Christstollen**  
700 g **2.99 je**

**Edel-Marzipan-Stollen**  
1000g **3.49 je**

**Sacher Torte**  
450 g **2.49 je**

**Butterstollen nach Thüringer Art**  
1000g **3.49 je**

**Bitburger Premium Pils**  
20 x 0,33 l = 6,6 Liter 1 Liter = 1,06 **6.99 je**

**Heinz Rühmann Feuerzangenbowle**  
745 ml 1 Liter = 3,987 **2.99 je**

**Meistersinger roter oder weißer Glühwein**  
Rebsorte Dornfelder oder Müller Thurgau 750 ml 1 Liter = 4,653 **3.49 je**

**Zenzen Oppenheimer Krötenbrunnen**  
750 ml 1 Liter = 2,52 **1.89 je**

**Red Heaven Rotwein, lieblich**  
750 ml 1 Liter = 1,32 **-99 je**

**GUTEDEL Weißwein, trocken**  
Grau- oder Spätburgunder Rot- und Weißwein, trocken 750 ml 1 l = 3,32 **2.49 je**

**Dornfelder**  
trocken, halbtrocken oder lieblich 750 ml 1 Liter = 3,32 **2.49 je**

**Al Fresco**  
roter, weißer oder Rosé Wein 750 ml 1 l = 1,986 **1.49 je**

**Wingert Gerichte für die Mikrowelle**  
Kascheströter **375/430 g je 1.99 je**

**Teekanne Ländertee**  
versch. Sorten 20 Teebeutel 45g **100 g = 3,533 je 1.59 je**

**KitKat Mini**  
12er, 200 g 100 g = 0,895 **1.79 je**

**7 Days cake**  
160 g, 5 x 32 g 100 g = 0,618 **-99 je**

**Bornhagener**  
Blutwurst, Leberwurst, Gehacktes gekocht u. a. 100 g = 1,1562 **je 2.50**

**Milram**  
Schnittkäse, versch. Sorten 100 g = 0,793 **je 1.19**

**Nestle Smarties**  
158 g 100 g = 1,132 **1.79 je**

**Dänische Buttercookies**  
454 g 100 g = 0,548 **2.49 je**

**Göttinger Stracke**  
luftgetrocknete Mettwurst am Stück ca. 300 g **100 g -70 je**

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.



# becker

...IMMER WAS BESONDERES

# Eine Runde durchs Wasser laufen

Aquajogging ist einfach und vielseitig

Der Name verrät es eigentlich schon: Aquajogging ist im Grunde nichts anderes als eine Lauf-Runde im Wasser – entweder mit Bodenkontakt im flachen Wasser oder im tiefen Beckenbereich. Die erstgenannte Variante ist oft nicht wirklich praktikabel, weil man dazu häufig durch das Kinderbecken des Bades stapfen müsste. Die meisten betreiben die Tiefwasser-Variante.

Die erforderliche Ausrüstung ist überschaubar: Bade-

zeug und im Tiefwasser einen Aqua-Gürtel, den man oft vor Ort im Bad einmal ausprobieren kann, bevor man in einen eigenen investiert. Der Gürtel sorgt für Auftrieb, sodass der Körper im Wasser schwebt und man ohne viel Aufwand die korrekte, aufrechte Haltung einnehmen kann. Eine Alternative sind sogenannte Beinschwimmer: Manschetten aus Schaumstoff, die an den Füßen befestigt werden.

Die Bewegungsabläufe sind recht einfach: „Stell Dir vor,

du läufst draußen, die Bewegung ist nur konzentrierter und langsamer“, sagt Jan Fitschen. Der ehemalige Europameister im 10 000-Meter-Lauf arbeitet heute als Lauftrainer.

Wichtig beim Aquajogging ist, dass man aufrecht bleibt und sich nicht unwillkürlich nach vorne lehnt. Abwechslung ist erlaubt: Mal mit steifen Beinen eine Bahn gehen, mal mit schnelleren oder langsameren Bewegungen arbeiten. Dazwischen bietet

sich eine Runde Aquagymnastik an oder mal eine Bahn mit Kniehebeläufen.

„Am Anfang kann man auch abwechselnd im Wasser joggen und schwimmen“ rät der ehemalige Profiläufer. Nach seinen Worten braucht man für diesen Sport „wenig Anleitung und kaum Ausrüstung“.

Aquajogging ist fordernd: „Durch das Wasser laufen, ist für den Körper weitaus anstrengender als an Land, denn der Widerstand im Wasser ist rund 800 Mal höher als an der Luft“, erklärt Prof. Rüdiger Reer, Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes (DGSP) und Leiter des Arbeitsbereichs Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg.

Laut Reer verbrennt man bei einer halben Stunde Aquajogging ungefähr 400 Kilokalorien (kcal), beim Joggen an Land seien es rund 300.

## Schonend für Gelenke und Sehnen

Dank der Auftriebswirkung des Wassers trainiert man nur mit einem Bruchteil des eigenen Körpergewichts. „Eventuelles Übergewicht spielt daher nur noch zu rund zehn Prozent eine Rolle“, sagt Reer. „Das schont Gelenke und Sehnen.“

Gleichzeitig bietet Aquajogging ein extrem vielseitiges Training, das Kraft und Ausdauer fördert und nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Rücken



**Entlastung dank Auftrieb:** Im Wasser trainiert man nur mit einem Bruchteil des eigenen Körpergewichts.

FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA-TMN

beansprucht. Einschränkung: Zur Osteoporose-Vorbeugung sollte man sich noch an Land bewegen, denn dazu brauchen die Knochen den Reiz des Aufpralls, der Unterwasser wegfällt.

Medizinische Gründe, die gegen Aquajogging sprechen, gibt es nur wenige. Bei einem Herzinfarkt, der noch nicht lange zurückliegt, bei neurologischen Erkrankungen oder bei einem akutem Bandscheibenvorfall sollte man aber darauf verzichten, zählt Reer auf. „Und im Zweifelsfall natürlich vorher den Arzt fragen.“

Wer nun denkt, bei all der Sanftheit sei Aquajogging ein reiner Freizeitsport, der irrt: „Ich kenne keinen Leistungs-

sportler, der nicht auch mal Aquajogging gemacht hätte“, sagt Jan Fitschen. Beliebt sei auch die Variante, nach dem Lauftraining draußen noch eine Runde Aquajogging dranzuhängen – quasi als regenerative Maßnahme. „Der Wasserdruck dabei wirkt wie eine Art Massage und lockert die verspannte Muskulatur auf.“

All das klingt wunderbar – aber eine „Gefahr“ gibt es beim Aquajogging dann doch: den Schlendrian. „Das Wasser bietet nur so viel Widerstand, wie man Kraft einsetzt“, erklärt Fitschen. Wenn man unbemerkt langsamer wird, lässt der Trainingseffekt nach.

tmn

Die Günther-Tank GmbH plant, baut, betreibt und beliefert bft- und Aral-Tankstellen in Hessen, Thüringen und Niedersachsen. Als unabhängiges mittelständisches Tankstellenunternehmen sind wir Mitglied im Bundesverband Freier Tankstellen und Markenpartner der Aral AG.

**Im Zuge der Nachfolgeregelung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:**

## Mitarbeiter Buchhaltung/Rechnungswesen (m/w/d)

### Ihre Aufgaben:

- Verantwortung, Bearbeitung und Durchführung des Zahlungsverkehrs und Disposition der Bankkonten
- Erstellung von Monatsabschlüssen für Haupt- und Nebenfirmen
- Erstellung der monatlichen Umsatzsteuervoranmeldungen sowie statistischer Meldungen
- Jahresabschlussarbeiten in Abstimmung mit den Wirtschaftsprüfern
- Verantwortliche Steuerung und Überwachung der automatisierten Tankstellenabrechnungsprozesse
- Ansprechpartner für Tankstellenpartner, Lieferanten und Banken
- Übernahme von fachbezogenen Projektaufgaben

### Ihr Profil:

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung mit mehrjähriger Berufserfahrung oder abgeschlossenes BA-Studium (Schwerpunkt Finanz- und Rechnungswesen)
- Sichere HGB- und Steuerrechtskenntnisse wünschenswert
- Erfahrung mit einer Finanzbuchhaltungssoftware, idealerweise eGecko
- Sicherer Umgang mit MS Office
- Strukturierte, zuverlässige und eigenverantwortliche Arbeitsweise sowie ein sehr gutes Zahlenverständnis
- Organisationsgeschick und Teamfähigkeit sowie Motivation und Freude an einer abwechslungsreichen Tätigkeit runden Ihr Profil ab

### Wir bieten:

- Vollzeitstelle in einem unbefristeten Arbeitsverhältnis
- Interessantes und vielseitiges Aufgabengebiet
- Betriebliche Altersvorsorge, Bikeleasing
- Fachliche und persönliche Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Einarbeitung durch derzeitige Stelleninhaberin

### Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung per E-Mail oder Post:

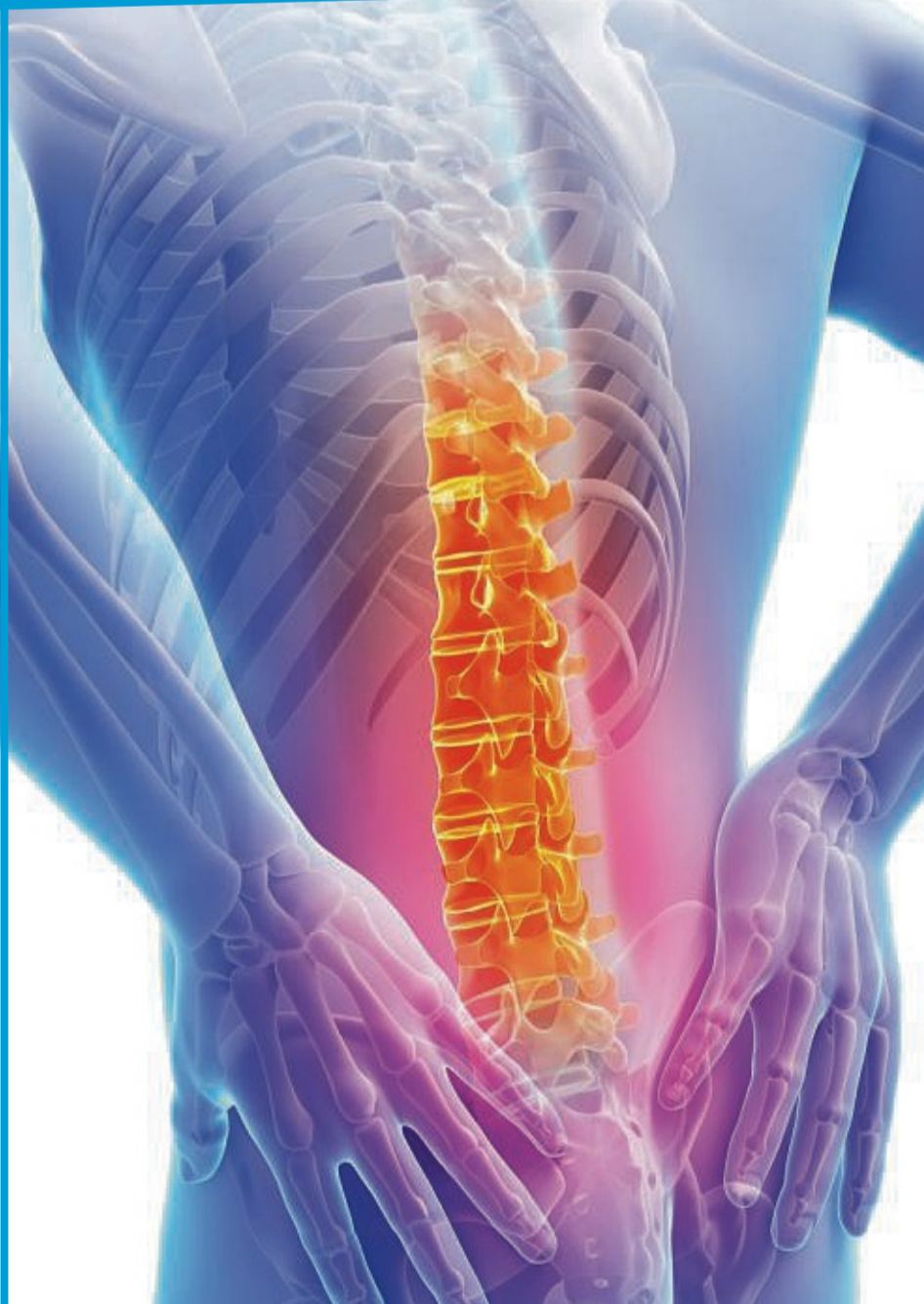
**Günther-Tank GmbH**  
z. Hd. Herrn Jens Edling  
Robert-Bunsen-Str. 16–18 | 36179 Bebra  
Tel.: 06622 405300  
E-Mail: bewerbung@guenther-tank.de

gunther tank  
Tankstellen



www.guenther-tank.de

UNSERE SPEZIALISTEN  
SIND FÜR SIE VOR ORT!



LICHTENAUer Patientenforum in Eschwege

## WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN: RÜCKENSCHMERZEN VERSTEHEN UND BEHANDELN

Mittwoch, 17. November 2021, 18 – 19.30 Uhr

E-Werk Eschwege, Mangelgasse 19, 37269 Eschwege

Millionen Menschen plagen sich mit Rückenschmerzen. Für viele sind sie ein ständiger Begleiter. Erkrankungen an der Wirbelsäule sind nicht immer einfach zu verstehen und zu behandeln. Die Wirbelsäulenspezialisten in der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau wissen, was hilft und weisen neue Wege zurück in ein schmerzarmes aktives Leben.

In unserem Patientenforum bekommen Sie Antworten auf allgemeine, spezielle und Ihre ganz persönlichen Fragen zu Krankheitsbildern rund um die Wirbelsäule.



Stefan Kistner  
Chefarzt Wirbelsäulenorthopädie &  
1. Hessisches Zentrum für robotisch-  
assistierte Wirbelsäulen Chirurgie

### Teilnahme & Anmeldung:

Die Teilnahme an unseren Patientenforen ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist aktuell allerdings nötig:

- Telefon: 05602 83-1065 (Dienstag und Mittwoch, 14 – 16 Uhr)
- E-Mail: [patientenforum@lichtenau-ev.de](mailto:patientenforum@lichtenau-ev.de)
- Online: Zur Anmeldung [www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news](http://www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news) aufrufen oder den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.



**Bitte bringen Sie Ihren Impf- oder Genesungsausweis oder einen negativen Schnelltest, der nicht älter als 24 Stunden ist, mit.**

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau  
Am Mühlenberg | 37235 Hessisch Lichtenau  
Telefon: 05602 83-0 | [info@lichtenau-ev.de](mailto:info@lichtenau-ev.de)  
[www.klinik-lichtenau.de](http://www.klinik-lichtenau.de)



... wir bringen Sie in Bewegung

**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**  
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

# Die tägliche Dosis Bewegung fürs Kind

Zu wenig Aktivität ist schlecht für die kindliche Gesundheit – Empfehlungen für Eltern

Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich gesund entwickeln. Aber wie viel Aktivität sollte es sein? Das hängt nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vom Alter ab: Kleinkinder bis zu drei Jahre sollten sich so viel wie möglich bewegen. Zwischen drei und sechs Jahren – im Kindergartenalter – sind drei Stunden pro Tag empfohlen. Ab 6 bis 18 Jahre sind es mindestens 1,5 Stunden täglich.

Schon einfache Bewegung im Alltag zählt auf die Zeiten ein. Sei es der Weg zur Schule, die Fahrt mit Roller oder mit Fahrrad zu Freunden oder das Toben auf dem Spielplatz.

## Spaß statt Höchstleistung

Bewegung hält die Kinder nicht nur körperlich fit und beugt Gewichtsproblemen vor. Es stärkt auch das Selbstvertrauen, baut Stress ab – und macht in aller Regel Spaß. Darum sollte es auch in erster Linie gehen, wenn man sein Kind im Sportverein anmeldet: Spaß und nicht Höchstleistung. Wenn ein Kind kein Spaß an einer Sportart hat, ist es vielleicht nicht die passende – dann sollte man es ihm oder ihr ermöglichen, einen anderen Sport auszuprobieren.

Und nie vergessen: Kinder freuen sich vor allem über Lob und Anerkennung und



**Ab auf den Spielplatz!** Kindergartenkinder sollten sich drei Stunden am Tag bewegen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

aufbauende Worte, wenn mal etwas nicht klappt.

Die Bundeszentrale beobachtet mit Sorge, dass immer mehr Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit zu viel sitzen. Das kann auf Dauer auf die Gesundheit gehen und den Körper belasten. Eltern sollten deshalb lange Sitzzeiten des Kindes nach Möglichkeit immer mal unterbrechen und für Bewegung sorgen. Das geht ohne großen Auf-

wand: Wie wäre es mit einem kleinen Höhlenbau aus Decken und Kissen im Kinderzimmer oder einer kurzen Tanzparty im Wohnzimmer?

Mütter und Väter haben auch hier Vorbildfunktion: Darum sollten sie Tätigkeiten, bei denen sie vorwiegend sitzen, ruhig öfters im

Stehen erledigen – als Beispiele nennt die BZgA Telefonieren oder Kartoffeln schälen. Das schauen sich die Kinder ab. Generell ist ratsam,

dass sich Eltern selbst viel und gerne bewegen. So wird das für ihren Nachwuchs zur Selbstverständlichkeit.

tmn

## IHR WOCHENHOROSKOP



**WIDDER 21.3.-20.4.** Eine harte Diskussion bringt Ihnen Ärger ein. Man wirft Ihnen vor, ungerecht zu sein. Verdeutlichen Sie noch einmal, um was es Ihnen wirklich geht.



**STIER 21.4.-21.5.** Sie laufen erneut Gefahr, überrumpelt zu werden: Konzentrieren Sie sich, sonst scheitert Ihr schöner Plan, bevor Sie richtig losgelegt haben.



**ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie können von den Einfällen anderer profitieren. Ein liebenswerter Mensch wird Ihnen seine Pläne offenbaren. Bieten Sie Ihre Unterstützung an.



**KREBS 22.6.-22.7.** Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand: Offensichtlich versucht da jemand, andere mit Charme und schönen Worten einzulullen.



**LÖWE 23.7.-23.8.** Jetzt ist nicht die Zeit der Bedenkenträger! Machen Sie das, wovon Sie überzeugt sind, und stellen Sie die anderen vor vollendete Tatsachen.



**JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie müssen sich wohl anpassen: Selbst, wenn Sie Sturm gegen Veränderungen laufen, Sie können doch nichts gegen sie ausrichten.

### Die Wechseljahre meistern

(djd-k). Jede Frau weiß, dass sie irgendwann mit Wechseljahrsbeschwerden rechnen muss. Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten gehören zu den gängigen Begleiterscheinungen. Im aufreibenden Alltag können die Symptome zu einem zusätzlichen Stressfaktor werden, der den Mineralstoffverbrauch steigert. Für starke Nerven, Gelassenheit und guten Schlaf ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium entscheidend. Unter [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de) hilft ein Onlinetest, den persönlichen Bedarf zu ermitteln. Mit der zusätzlichen Einnahme eines hoch dosierten Präparats wie Magnesium-Diasporal 400 Extra aus der Apotheke können Frauen einer Unterversorgung vorbeugen und sich so Vitalität, Leistungsstärke und Schönheit erhalten.



Foto: djd-k/Magnesium-Diasporal (djd-k) / djd-k



**WAAGE 24.9.-23.10.** Jemand macht Sie unsicher: Doch schon rasch werden Sie feststellen, ob Sie es mit einem Schaumsläger oder Perfektionisten zu tun haben.



**SKORPION 24.10.-22.11.** Setzen Sie Ihre Kräfte vernünftig ein und scheren Sie sich nicht um das Drumherum. Das lenkt nur vom Wesentlichen ab und bringt keinen Nutzen!



**SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie sollten Wert auf vertragliche Absicherungen legen. Im Zweifel ist es besser für Sie, juristischen Rat einzuholen, auch wenn das Geld kostet.



**STEINBOCK 22.12.-20.1.** Normalerweise gehen Sie Streit gerne aus dem Weg: Jetzt aber müssen Sie sich mit Vehemenz und Leidenschaft für Ihre Interessen einsetzen.



**WASSERMANN 21.1.-19.2.** Seien Sie nicht zu hart gegen sich! Auch wenn Ihr Plan diesmal nicht geklappt hat: Es taucht bereits die nächste Gelegenheit zur Bewährung auf.



**FISCHE 20.2.-20.3.** Ihr Plan scheint nicht zu klappen – aber die Sache, um die es geht, ist deshalb noch lange nicht verloren. Krempeln Sie die Ärmel hoch!



## » Die Zeichen stehen auf öffentlichen Nahverkehr.

Keiner freut sich über die rasant steigenden Benzinpreise. Aber sie liefern einen weiteren Grund darüber nachzudenken, ob es nicht schlau ist, das Auto öfter mal stehen zu lassen und dafür die Busse und Bahnen des NVV zu nutzen. Damit schon man nicht nur die eigene Brieftasche, sondern gleichzeitig auch die Umwelt. [www.nvv.de](http://www.nvv.de)

Gemeinsam mehr bewegen.

NVV

# Herzlich oder würzig

Adventskalender mal ganz ohne Schokolade

Sie finden einen mit Schokolade gefüllten Adventskalender zu langweilig? Oder zu kalorienreich? Klar, gibt es auch Alternativen gefüllt mit Spielzeugautos oder kleinen Einhornern für die Kleinen im Handel.

Großen Adventsfreunden kann man natürlich auch mit Kosmetik, Gewürzen oder erotischen Spielsachen hinter den Türchen kommen. Aber richtig groß raus kommt man, wenn man seine Lieben mit selbst gemachten „Türchen“ überrascht.

Wie wär's mit Plätzchen, Gewürzmischungen, Gutscheinen oder Botschaften – abgefüllt in aufgehübschten Gläschen, etwa mit angesprühten Deckel und aufgeklebten Sternen? „Gläser haben den nachhaltigen Vorteil, dass man sie jedes Jahr wieder benutzen kann“, sagt Katja Fischborn von der DIY Academy in Köln.

Und damit sie nach dem täglichen Leeren nicht blöd rumstehen, könne man sie weiter als Deko verwenden. „Etwa mit Lichterketten füllen“, schlägt die Sprecherin der Kreativitätsschule.

## Schwebender Adventskalender

Gar nicht groß rumstehen müssen schwebende Adventskalender aus alten Pappbechern. „Sie schweben als Mobile an Wollfäden von der Decke oder Lampe, werden bunt beklebt und von 1



Leere Klopapier- oder halbierte Küchenpapierrollen sind ebenfalls ideal für selbst gebastelte Adventskalender. Wer nicht genug hat, lässt Freunde und Kollegen mitsammeln.

bis 24 nummeriert. Als Boden reichen einfach mit Gummi befestigte Stoffreste“, sagt Katja Fischborn.

Und an was für Gutscheine denkt sie so? Fischborn sprudelt vor Anregungen: Mal wieder ins Kino gehen, einen Escape-Room online aufsuchen, einen Abend babyfrei, 5 x den Geschirrspüler ausräumen, einen Fahrrad-Ausflug ins Waldlokal.

Hinter den nummerierten Glas-Türchen könnten aber auch kleine Botschaften stecken, die ans Herz gehen. „Einfach mal Danke sagen für Dinge, die selbstverständlich scheinen“, regt Fischborn an. Etwa „Danke, dass du immer mein Lieblingsduschbad für mich mitbringst“ oder „Danke, dass du so oft meine Lieblingslinsensuppe kochst, obwohl du sie

selber gar nicht magst“.

## Gewürzmischungen in Reagenzgläsern

Ob dekorierte Pappbecher, leere Klopapierrollen oder Gläschen - für die Füllungen hat das Bundeszentrum für Ernährung kulinarische Vorschläge parat. Etwa einen selbst gemachten Gewürzka-

lender – verpackt in kleinen Reagenzgläsern mit einer kurzen Beschreibung und vielleicht noch einer Rezeptidee.

Für mediterrane Mischungen werden etwa frische Küchenkräuter wie Oregano, Rosmarin und Thymian gewaschen, trocken geschüttelt und ohne Stiele sehr fein gehackt. Mit Meersalz vermischen, abfüllen und ver-

schließen. Eine tolle Gewürzmischung ist zum Beispiel auch Bratapfelgewürz, das auch Kuchen und Desserts verfeinern kann. Einfach das Mark einer Vanilleschote, gemahlene Zimt, Gewürznelken, Anis, Muskatnuss und Kardamom mit braunem Zucker vermischen. So kommt vorweihnachtliche Stimmung auf.

## Plätzchen mit süßen Nummerierungen

Weniger aufwendig ist ein Adventskalender aus süßem Gebäck. Selbst gebackene Plätzchen lassen sich gut aufbewahren und können auch nummeriert werden. Mit Ausstechformen oder Stempeln entstehen Adventsmotive wie Tannenbäumchen, Engel, Weihnachtsmännern und Sterne.

Aus Puderzucker und Zitronensaft wird ein Guss zubereitet und in eine Spritztüte gefüllt. Damit werden dann die Plätzchen von 1 bis 24 beschriftet. Sie können dann einfach in einer dekorativen Blechdose überreicht werden oder in einzelne kleine Schachteln gepackt werden.

Zu süß? Dann nimmt man einfach tolle Teesorten. Tee Liebhaber freuen sich immer über außergewöhnliche Tees. Und Pastafans über eine bunte Mischung italienischer Nudelsorten, die portionsweise in Tütchen gefüllt werden können.

tmn

## Leser Thema Trauer

## Leserthema „In stillem Gedenken“

# Die einsame Jahreszeit rückt näher

Ein Besuch auf dem Friedhof kann Trauernden helfen

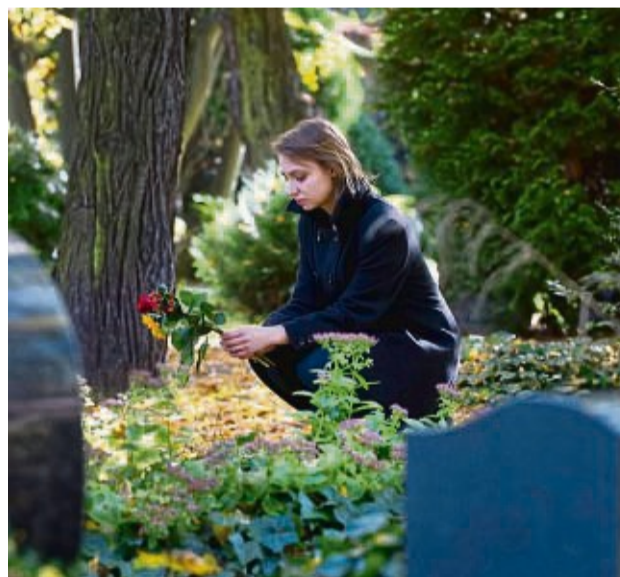
Die Weihnachtszeit rückt näher und mit ihr die schönsten Momente im Jahr, nämlich die, die man im Kreise der Familie verbringt.

Für manche ist dies aber auch die einsamste Zeit. Eine Zeit voller teils schmerzhafter Erinnerungen, in der die Lücke, die ein geliebter Mensch hinterlassen hat, ganz besonders deutlich wird. Gerade die bevorstehenden Feiertage sind für viele Menschen in einer per-

sönlichen Trauersituation schwer, belastend und mit Tränen verbunden. Psychologen wissen um den psychischen Stress, den Trauernde in den letzten Wochen des Jahres durchleben müssen. Um der Melancholie der dunklen Tage tröstende Akzente entgegenzusetzen, sind viele Pflanzen da. Diese sorgen für Farbe auf den Gräbern und für die ein oder andere schöne Erinnerung.

Wenn jemand fehlt, fällt das in der Weihnachtszeit besonders ins Gewicht, weiß

Birgit Ehlers-Ascherfeld, Friedhofsgärtnerin und Vorsitzende der Gesellschaft deutscher Friedhofsgärtner mbH. „Viele Hinterbliebene nutzen die Zeit rund um die Feiertage, um die Gräber festlich zu schmücken. Dadurch beziehen sie die Toten mit in das Fest ein, und das kann den schmerzlichen Verlust für den Moment etwas lindern.“ Friedhofsgärtner helfen bei der Arbeit und gestalten sensibel und mit Fingerspitzengefühl kleine Kunstwerke als Weihnachtsschmuck auf den Gräbern. „Gern lassen Angehörige Gestecke, zum Beispiel in Kranz- oder Herzform, nach den persönlichen Vorlieben der Verstorbenen anfertigen“, erzählt Ehlers-Ascherfeld. Die Friedhofsgärtner arbeiten dabei mit Zapfen, Wachrosen und Koniferen. Aber auch getrocknete Fruchtstände einheimischer und exotischer Pflanzen werden in den Fachbetrieben in die kunstvollen Gebinde eingearbeitet. Dabei werden vor allem die individuellen Wünsche der Kunden berücksichtigt. So werden als Akzent zu den besonderen Tagen frische Blumen mit Tanne und Koniferen angefertigt. Verwendet werden hier gerne Rosen oder auch die Lieblingsblumen des Verstorbenen. Die dekorierten Christrosentöpfe mit Kerzen



Für Trauernde kann der Besuch auf dem Friedhof und die Pflege des Grabes sehr tröstlich sein.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

chen Friedhofsgärtner zählen. „Wir arbeiten bei Wind und Wetter für Sie“, verspricht Ehlers-Ascherfeld. „Wir decken nicht einfach nur die Grabstelle ab, wir gestalten auf Wunsch auch individuelle Muster aus Nadelzweigen und Moosen, in die wir außerdem winterharte Pflanzen wie die Christrose mit verarbeiten können.“

So wird aus der zweckmäßigen Abdeckung ein besonderer Schmuck, der die lange Zeit bis zu den ersten Frühjahrsblüten attraktiv überbrückt. Wenn in der Weihnachtszeit auf den Gräbern hunderte Lichter brennen, entsteht ein beeindruckender Anblick, dem man sich kaum entziehen kann: Der Friedhof als Raum für lebendige Erinnerung.

red

sind beliebte Grabgaben zu Weihnachten. Wer am Grab seiner Angehörigen nicht selber Hand anlegen möchte, kann auf die kreative Unterstützung vom örtli-

*Leben & Abschied in Würde*

**UTHE** BESTATTUNGSHAUS

me. Matthias Uthe  
Meister im Bestattungsgewerbe

Furtweg 2 | Tel. 0 56 51 / 17 27  
37269 Eschwege | Fax 0 56 51 / 12 081  
Mobil 0175 4140901

info@bestattungen-uthe.de · www.bestattungen-uthe.de

unter allen wipfeln ist ruhe

**RuheForst Werraland Herleshausen**

Ihr Ansprechpartner zu Fragen einer Waldbestattung unter den Kronen des Waldes

Besichtigungen nach persönlicher Vereinbarung gern möglich

info@ruheforst-werraland.de  
05654 92 30 42  
www.ruheforst-werraland.de

RuheForst Ruhe finden.

Den Abschied persönlich gestalten.

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

**PIETÄT KÖTHER**

Bestattungen GmbH

Jederzeit für Sie erreichbar.

Telefon 05651 - 310 77 · Neustadt 96 · 37269 Eschwege

# NORMA®

## Spezialitäten aus OSTEUROPA

ab Montag,  
15. November

**Krakauer Spezialitäten** Russland – Polskaja oder Sibirsckaja Brühwurst mit grober Fleischinlage, 500-g-Packung (1 kg = 6,98) je Packung

**27% billiger**

UVP 4,79  
**3,49\***

500 g

**Echte ungarische Salami** Classic, 1-kg-Packung je Packung

**23% billiger**

UVP 12,99  
**9,99\***

1 kg

**Schlesische Wurst** Polen – geräuchert und gebrüht, 600-g-Packung (1 kg = 7,15)

**25% billiger**

UVP 5,79  
**4,29\***

600 g

**Pierogi gefüllt** Polen – mit Kartoffel-Frischkäse- oder würziger Fleischfüllung, 400-g-Packung (1 kg = 4,98) je Packung

**13% billiger**

UVP 2,29  
**1,99\***

**Delikatess Cremes** Ungarn – Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürzcreme, Pizzacreme, Spaghetticreme oder Paprikamark, mild oder scharf, 160-g-Tube (100 g = -,99) je Tube

**30% billiger**

UVP 2,29  
**1,59\***

**KRIMSKOYE Sekt** Ukraine – Cuvée halbtrocken oder rot-mild, 0,75-l-Flasche (1 l = 10,65) je Flasche

**33% billiger**

UVP 11,99  
**7,99\***

**Oblaten** Tschechien – mit Haselnuss-, Mandel-Füllung 175-g-Packung (100 g = 1,08) oder Schokoladencremefüllung, 200-g-Packung (100 g = -,95) je Packung

**13% billiger**

UVP 2,19  
**1,89\***

**Original tschechisches Bier** 2-l-Flasche, zzgl. -,25 Pfand (1 l = -,65) je Flasche

**27% billiger**

UVP 1,79  
**1,29\***

2 Liter

**Deko-/Backgewürze** z. B. Orangenseiben 6er, Zimtstangen 5er/7er, Sternanis 35-g-Packung (100 g = 4,54), Nelken 40-g-Packung (100 g = 3,98), Weihnachtsflair 55-g-Packung (100 g = 2,89) oder Zimtröllchen 70-g-Packung (100 g = 2,27) je Packung

**Über 30 Artikel ständig im Sortiment!**

**1,59\***

**Mini Marshmallows** in Pink, Gelb, Blau und Grün, 45-g-Packung (100 g = 2,64)

**14% billiger**

UVP 1,39  
**1,19\***

**Streudekor 5er** Weihnachten 88-g-Packung (100 g = 3,40), Edel 97-g-Packung (100 g = 3,08) oder Glitzer silber 102-g-Packung (100 g = 2,93) je Packung

**2,99\***

**Glitzer Schnee** gold, silber oder rosa 100-g-Dose je Dose

**25% billiger**

UVP 3,99  
**2,99\***

## ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT! NORMA®

**Outdoor-Strick-Troyer gefüttert**

- Strapazierfähige Qualität in hochwertigem Perifang-Strick • Großen M (48/50) – XXL (60/62) je Troyer

**19,99\*** Wärmende Sherpa-Fleece-Innenseite

**Jagd- und Freizeithose**

- Obermaterial: 92 % Polyester, 8 % Polyamid (Nylon®)
- Futter: 65 % Polyester, 35 % Baumwolle
- Wärmeisolierendes Membranfutter
- Größen M (48/50) – XXL (58) je Hose

**19,99\***

**Mikrofleece-Troyer**

- Hochwertige, weiche Mikrofleece-Qualität
- 100 % Polyester
- Größen M (48/50) – XXL (60/62) je Troyer

**8,99\*** Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung

**20 Paar Socken** für Damen und Herren • 80 % gekämmte Baumwolle • Größen 35/38 – 43/46 je 20 Paar

**12,99\***

**Outdoorschuhe mit Warmfutter**

- Robust und strapazierfähig • Zusätzliche Zehenkappe
- Profilierte TPR-Laufsohle • Damen-Größen 38 – 41 • Herren-Größen 42 – 45 je Paar

**48% billiger**

UVP 34,95  
**17,99\***

**LED-Universalleuchten** inkl. Duracell®-Batterien

Taschenlampe **9,99\*** 33% billiger

Kopflampe **12,99\*** 13% billiger

**Kniestrümpfe 2 Paar**

- Hoher Baumwollanteil • Polsterung an Zehen, Ferse, Schienbein und Wade
- Achillessehnenprotektor
- Größe 39/42 – 43/46 je 2 Paar (Farbbeispiele)

**3,99\***

**Wild-/Überwachungskamera**

- WCT-9000 WLAN
- 20 MP Bildauflösung
- 8 MP CMOS Sensor
- Full HD Videoaufnahme
- Schutzart IP65
- MicroSD Steckplatz (bis 32 GB)
- Inkl. Befestigungsgurt

**49% billiger**

UVP 139,-  
**69,99\***

Inkl. 8 GB Speicherkarte und Batterien!

**Outdoor-Elektrozubehör** IP44, spritzwassergeschützt, 3 Jahre Garantie

**7,99\***

**Verlängerungskabel** ca. 10 m **9,99\***

**4-fach-Powerblock** Kabellänge ca. 5 m **9,99\***

**5-fach-Gartensteckdosenleiste** Kabellänge ca. 3 m **9,99\***

**Mechanische Zeitschaltuhr** **2,99\***

**Adapterstecker** **2,99\***

**3m-Euro-Verlängerung** **5,99\***

**LED-Mikro-Lichterkette** in verschiedenen Ausführungen • Ideal zur Dekoration von Vasen und Blumenarrangements oder als moderner Look für den Weihnachtsbaum • Inklusive Batterien

**33% billiger**

1m, 20 LEDs UVP 2,99 **1,99\***

**25% billiger**

2m, 40 LEDs (1m = 1,-) oder 1,5m, 30 LEDs (1m = 1,33) UVP 2,99 **1,99\***

2m, 40 LEDs (1m = 1,50) oder 2,5m, 50 LEDs (1m = 1,20) UVP 3,99 **2,99\***

**LED-Fluter mit oder ohne Bewegungssensor**

- Lichtfarbe Neutralweiß
- Einfacher Anschluss durch integrierte Anschlussbox
- Schutzklasse IP65 bzw. IP44

ca. 118x127x43mm ohne Bewegungsmelder **6,99\***

ca. 128x172x71mm mit Bewegungsmelder **12,99\***

**Space-Dyed Leggings**

- 95 % Polyester, 5 % Elasthan
- Seamless • Größen S – XXL je Leggings

**5,99\***

**Deko-Helfer** Lichterketten-Aufroller 2er-Set (ohne Deko) **2,99\***

**Fensterklipp 6er-Set**

**Lichterketten-Befestigungsclips 10er-Set**

**Türkranzhänger 2er-Set**

**Tragbare LED-Leuchtröhre** ca. 900 x 35 x 36 mm • Lichtfarbe Neutralweiß • Inkl. 180 cm Zuleitung • 3 Jahre Garantie

**44% billiger**

UVP 17,99  
**9,99\***

1450 Lumen

**Winter-Leggings** 100 den, mit Fersensteg

- 90 % Polyester, 10 % Elasthan
- Größen 38/40 – 46/48 je Leggings
- Innenseite aus extrem warmem Teddy-Fleece

**4,99\***

**Tischwäsche mit Spitze** • 100 % Polyester (Modellbeispiele)

ca. 30x45cm oder Ø ca. 30cm **1,99\***

ca. 40x90cm **4,99\***

ca. 40x160cm oder ca. 85x85cm **6,99\***

**Kokos-Drahtgittermatte** • 100 % Kokos (Naturfaser) je Ausführung **7,99\***

**Metall-Dekoschild** ca. 20 x 30 cm je Schild **3,99\***

**S1 Leder-Sicherheitsstiefel**

- Atmungsaktives Mesh-Innenfutter mit klimaregulierender Coolmax® Einlegesohle • Mit Stahlkappe
- Größen 42 – 45 je Paar

**44% billiger**

UVP 44,95  
**24,99\***

**Kuschelige Warmhalter**

- In versch. Größen und Farben je Ausführung/Set

**2,99\***

\*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](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 MAGAZIN** Ein halbes Heftchen

**ENTDECKEN SIE MEHR AKTIONEN!**



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

begeistert bemühen	psych. schwer gestörter Mensch	jemenitische Münze	palästinensischer Politiker †	deutsche Vorsilbe	Verzicht	Schrauben-gewinde	kontinuerlich	arab. Gelehrten-stand	franz. Porträtmaler † 1867	Zusammenfassung	großer kasachischer See	Domstadt in Polen	Geliebte des Zeus	dt. Filmregisseur † 1931	peinlich	
				Postkutscher						Stolz, Selbstachtung						
				ein Palmenprodukt	jüdische Schläfenlocken				unausführbarer Plan	Richtschnur					Gerichtsent-scheid	
Menschenaffe			Gehilfe	orient. Volksangehöriger			schwedische Hafens-tadt	neu-indische Sprache			Labans Tochter (A.T.)		leichter Pferde-zaum	zwecks		
Gaunersprache (franz.)		Emirat am Per-sischen Golf			Stadtteil von Berlin	Mittel-meer-insulaner						griechi-sche Sieges-göttin	Teil der Karpaten (Hohe ...)			
			Geburtsort, Zuhause	Mutter des Hermes				spanisch; zwei		Israel. Lebens-gemein-schaft	indischer Staats-mann † 1964				englischer Jagd-hund	
Naturwissen-schaft	musli-misches Volk im Sudan	Drogen-entwöh-nung	Hauptstadt von Hawaii (USA)						Rufname d. Schau-spielerin Pulver	Vorname von US-Filmstar Costner			briti-scher Politiker † 1967	englisch: Biene		
			Vorname der West †			End-spurt (engl.)	Wappen-bäume					ge-stalten	Mit-besitz			
Teerfarbstoff				der Tag in der nord. Sage	dünnes Plak-blatt				Strom durch Nord-Spanien	erste Kanal-schwim-merin		Veran-stal-tungs-raum			Sprung beim Eiskunst-lauf	
			Polizei-wache	Jazz-variante (Kw.)				spieltig					Mutter der Nibe-lungen-könige	musika-lischer Halbton	Stadt im Tschad	
Ton-band-schnitte			Hauptstadt von Marokko		Initialen East-woods	Besatz, verzierte Borte							Abk.: Gewerbe-aufsicht	wind-arm		
Thema, Gegenstand				Laden-tische	Vorname Rääkkö-nens			lustiger Unfug				Fest-veran-staltung	mit Absicht			
		einprä-gbarer Werbe-spruch	Über-tragung						Start-phase	Behälter					israel. Schrift-steller (Amos)	
zögernd	Wind im Süden Frank-reichs	ein Fürwort		Busch-gelände		Redner-platz	balkon-artiger Vorbau									
Wasser-Gasuhr-kontrolleur				Fluss durch Slowe-nien	Schule (Schüler-sprache)				Parla-ment von Irland	deut-scher Kompo-nist						
			Schüler-grad beim Karate	Schären der Schafe			ein dt. Geheim-dienst (Abk.)	deutsche Vorsilbe								
Stadt im alten Ägypten	italie-nische Tonsilbe	malays. Bundes-staat			Skat-aus-druck	altes Reich in Mittel-amerika										
orienta-lische Märchen-figur				Iniem, diskret												
Pampa-strauß				Schmier-stoffe		deutsche TV-Anstalt (Abk.)			Autor von „Solaris“ †							

# Den Herbst genießen

# Trendport für alle Altersklassen

Outdoor-Aktivitäten und Genussmomente am Bodensee

Adventure-Golfpark in Ottobeuren

In sonnenverwöhnten Gegenden wie der Region rund um den Bodensee beginnt im Herbst die Hochsaison der Genießer. Das fast mediterrane Klima an Deutschlands größtem Binnensee bietet nicht nur beste Bedingungen für den Obst- und Weinbau, sondern auch für Outdoor-Sportler.



**Im Herbst** bricht in Obst- und Weingegenden eine besonders genussvolle (Urlaubs-) Zeit an. FOTO: DJD-K/DEUTSCHE BODENSEE TOURISMUS/DIETMAR DENGER

ren führen mitten durch rot leuchtende Apfelplantagen und entlang traubenbehängter Rebgräben. Die typische Lebensart lässt sich jedoch besonders gut bei einer Einkehr in einer Besenwirtschaft und die heimische Traubenvielfalt der sechs länderübergreifenden Weinanbaugebiete am besten bei einer Verkostung kennenlernen.

Unter [www.echt-bodensee.de](http://www.echt-bodensee.de) gibt es alles Wissenswerte zur Region, spezielle Wander- und Radtourentipps für den Herbst und alle Genussstermine. djd-k

Wer den Spaß beim Minigolf mit dem sportlichen Anreiz des klassischen Golfspiels kombinieren will, findet beim Adventure-Golf spannende Herausforderungen. Die Trendsportart lockt Fans aller Altersklassen auf die fantasievoll gestalteten Naturbahnen. Im Adventure-Golfpark in Ottobeuren sorgen beispielsweise 18 Bahnen auf 3000 Quadratmetern für großen Spaß. In Sichtweite der berühmten Barock-Basilika stellen Bäche, Brücken, Tunnel und Sandbunker die Spieler vor knifflige Aufga-



**Die Freizeitanlage** ist ein beliebtes Ausflugsziel für die ganze Familie. FOTO: DJD-K/TOURISTIKAMT OTTOBEUREN/LUFTPROJEKT MANUEL HOFBAUER

ben. Jede Bahn nimmt dabei Bezug auf die Allgäuer Heimat. Ein Besuch der Freizeitanlage eignet sich auch gut als vergnüglicher Zwischenstopp bei einer Tour auf der „Radrunde Allgäu“ oder als Ausgangspunkt für eine Wanderung der „Wandertrilogie Allgäu“. Weitere Informationen unter [www.ottobeuren.de](http://www.ottobeuren.de). djd-k

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

Polnischer Polstermeister polstert KFZ. Innenausstattung speziell Oldtimer günstig ☎ 01 70 - 55 92 65 0

Polnischer Polstermeister polstert alle Polstermöbel speziell Antik günstig ☎ 01 70 - 55 92 65 0

**Verkauf**

Waschmaschine, 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](http://www.tm-store.de)

**Immobilienankauf**

**Wir kaufen Ihre Immobilie** sofort o. bewerten sie europaweit ☎ 06625-1820 [Immobilien-Sofortkauf.de](http://Immobilien-Sofortkauf.de)

**5000,- € Belohnung** Immobilien-Sofortankauf.de - bundesweit - 06625-1820

**Baumarkt**

**Brennholz** ☎ 05545 6438

**Teilzeitjob als Hostess**  
Ihre Aufgabe besteht in erster Linie in der persönlichen Begleitung eines älteren, interessanten und erfolgreichen Geschäftsmannes. Wir suchen Sie, wenn Sie in Nordhessen leben, mindestens 35 Jahre alt sind, ein attraktives, charmantes Äußeres haben und über Stil verfügen. Sie sollten vielseitig interessiert, ungebunden, aufgeschlossen und zeitlich etwas flexibel sein. Wir freuen uns über Ihre Nachricht, möglichst mit Bild, unter **0172 9868282**.

Wir suchen für unser Objekt in Homberg **Mitarbeiter (m/w/d)** auf 450,- Euro-Basis für Anlagen- und Maschinenreinigung

**IWL**  
g m b h  
Industriewartung & Logistik

Bewerbung Mo.-Fr. 7.30 - 18.00 Uhr  
Herr Heinemann 01 60 - 5 82 16 28  
Mail: [m.heinemann@iwl-baunatal.de](mailto:m.heinemann@iwl-baunatal.de)

Wir suchen **LKW Fahrer/-in** in VZ und TZ mit FS. Kl. C bis CE – kein Stückgut oder Paketdienst!  
Tel. 05692 9964010 – Herr Bossaerts  
[p.bossaerts@bossaerts-transpote.de](mailto:p.bossaerts@bossaerts-transpote.de)

**Landwirtschaft & Forsten**

[www.kaminbrennholz.com](http://www.kaminbrennholz.com)  
Tel. 0173/3950311

**Stellenangebote**

**Hausdame (m/w/d)**

Sie haben Organisationstalent und auch den Blick für Kleinigkeiten? Sie können mit den Mitarbeitern des externen Reinigungsdienstleisters umgehen? Haben Sie Spaß an der Rolle der Gastgeberin?

Dann bewerben Sie sich bei uns!

Das La Strada ist ein privat geführtes Tagungshotel in Kassel. Unser sehr großzügiges Ambiente mit vielfältiger Gastronomie und einem attraktiven Wellnessbereich zieht Gäste aus dem In- und Ausland an.

**Ihre Aufgaben:**

- Kontrolle der Arbeit der externen Kräfte, die die Zimmer und die öffentlichen Bereiche reinigen
- Überprüfung der Hygiene- und Sauberkeitsstandards
- Möglichst auch Aktivitäten im Bereich der Dekoration

**Ihr Profil:**

- Hohes Qualitätsbewusstsein mit dem Blick für Wesentliches und Details.
- Führungsqualitäten
- Organisationstalent
- Eigenständigkeit.

**Unser Angebot:**

- Ein sehr gutes Gehalt
- Besonders gute Sozialleistungen.
- Ein positives und motiviertes Arbeitsumfeld
- So manche schöne „Kleinigkeit“ am Rande – zum Beispiel die kostenfreie Nutzung unseres Wellness- und Fitness-Bereiches.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail.

**Hotel La Strada z. Hd. Frau Homburg**  
Raiffeisenstraße 10, 34121 Kassel  
[sekretariat2@lastrada.de](mailto:sekretariat2@lastrada.de)  
<https://www.lastrada.de>



**Bei uns ist jeden Tag Washtag!**

Darum suchen wir

**Auflerkräfte/Mitarbeiter in der Wäscherei (m/w/d)**

15,- € pro Stunde in Vollzeit, Teilzeit oder auf Aushilfsbasis

Sie sind praktisch veranlagt und haben gern eine geregelte Arbeitszeit, die Sie selbst mitbestimmen können?

Dann bewerben Sie sich bei uns!

Das La Strada ist ein privat geführtes Tagungshotel in Kassel. Unser sehr großzügiges Ambiente mit vielfältiger Gastronomie und einem attraktiven Wellnessbereich zieht Gäste aus dem In- und Ausland an. Ehrlich gesagt – selbst unsere moderne Wäscherei ist vorzeigbar!

**Ihre Aufgaben:**

- Das Bedienen unserer Wasch- und Trockenmaschinen
- Mangeln
- Wäsche zusammenlegen

**Ihr Profil:**

- Möglichst Freude an der Arbeit.
- Zuverlässigkeit

**Was wir Ihnen bieten:**

- Einen Stundenlohn von 15,- € pro Stunde
- Die nötige Einarbeitung
- Besonders gute Sozialleistungen
- Teamarbeit
- Flexibilität, was Ihre Arbeitszeiten betrifft

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail.

**Hotel La Strada z. Hd. Frau Homburg**  
Raiffeisenstraße 10, 34121 Kassel  
[sekretariat2@lastrada.de](mailto:sekretariat2@lastrada.de)  
<https://www.lastrada.de>



Zeitung lesen – und mitreden können!