

Kontaktlinsen
und
Brillen
T. 06627/8686

**Brillenhaus
Blankenbach**
Gardziella

36205 Sontra Wildeckerstr.13

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Hilfe bei Lipödem und Lymphödem

Wohlfühlen

Entspannung für Beine und Rücken

Kompetenz

lymphowohl

Zentrum für Lymphtherapie
Aufklären • Behandeln • Wohlfühlen

lymphowohl ist eine Marke von saniwohl
Eschwege, Marktplatz 32, Tel 05651-3377088

Festival wird geplant
Open Flair soll 2022 wieder stattfinden.



Gemeinsamer Spaß
Schüler besuchten die Burg Ludwigstein.



Verein bekommt Hilfe
Seenotrettung wird von Kreis unterstützt.



Wir werden immer weniger

Nie seit Gründung lebten weniger Menschen im Landkreis

Werra-Meißner – Zum ersten Mal seit Gründung des Werra-Meißner-Kreises 1974 ist die Einwohnerzahl unter die 100 000er-Grenze gerutscht. Zum Stichtag am 30. Juni lebten genau 99 918 Menschen im Landkreis. Weniger waren es in den vergangenen 47 Jahren nie.

Einen zwischenzeitlichen Höchststand hatte die Einwohnerzahl im Werra-Meißner-Kreis 1995 mit rund 117 700 Menschen erreicht. Damals waren die Auswirkungen der Wiedervereinigung zu spüren. Seitdem nimmt die Bevölkerung im Landkreis – abgesehen von den Jahren 2015 bis 2017, als dem Kreis vermehrt Flüchtlinge zugewiesen wurden – kontinuierlich ab.

Menschen ziehen in die Region

Einer höheren Sterberate standen ab Ende der 1990er-Jahre sinkende Geburtenzahlen gegenüber. Es zogen außerdem mehr Menschen weg als zu.

Seit 2003 ist dieser Trend nach Angaben des Statistischen Landesamtes umgedreht. Es ziehen wieder mehr Menschen in die Region. Im ersten Halbjahr 2021 gab es hier einen Überschuss von 357 Personen.

Auch die Geburtenrate hat sich nach Angaben der Statistiker im Werra-Meißner-Kreis erhöht.

416 Kinder wurden im ersten Halbjahr geboren. Das liegt über dem Jahresschnitt der vergangenen Jahre. Ein einmaliger Höchststand wurde 2018 mit 837 Kindern pro



Geburten boomen weiterhin: Trotz vieler Geburten sinkt die Einwohnerzahl.

FOTO: FOTO: WALTRAUD GRUBITZSCH/DPA

Jahr erzielt. 2020 waren es 730 Neugeborene. Die Zahl der Sterbefälle ist aber immer noch höher.

Den 416 Neugeborenen im ersten Halbjahr 2021 stehen 860 Verstorbene entgegen.

Insgesamt würde diese Entwicklung trotz des Verlusts von 128 Personen im Werra-Meißner-Kreis zeigen, dass die Maßnahmen zur Gestaltung des demografischen Wandels griffen. „Der Zuzug

beweist, dass unser Kreis attraktiv ist, den demografisch bedingten Sterbeüberschuss kann er aber nicht komplett aufwiegen“, sagt Landrat Stefan Reuß. Einwohner-Zuwächse im Landkreis ver-

zeichnen derweil Bad Sooden-Allendorf (+44), Wehratal (+27) und Meißner (+23). Signifikante Abgänge gibt es in Witzhausen (-50), Sontra (-44) und Hess Lichtenau (-40).

Kreis will Impfangebot ausweiten

Werra-Meißner – Der Werra-Meißner-Kreis wird kurzfristig Impf-Dienstleister beauftragen. Das teilt die Kreisverwaltung jetzt mit. Der Bedarf für zusätzliche Impfungen und Auffrischungsimpfungen habe sich in den letzten Tagen deutlich verändert.

Obwohl im Kreis nach Aussage der Kassenärztlichen Vereinigung 48 niedergelassene Ärzte sowie das Medizinische Versorgungszentrum des Klinikums Werra-Meißner in Hessisch Lichtenau Impfangebote machen, besteht ab Dezember ein erheblicher Bedarf an Gruppenimpfungen in Einrichtungen und Organisationen, sodass der Kreis mit der Aktivierung der bereits vorbereiteten Impfstrukturen durch den öffentlichen Gesundheitsdienst beginnt.

Die Beauftragung eines Impf-Dienstleisters wird noch im November erfolgen. Die ersten Impfleistungen können dann voraussichtlich Anfang Dezember beginnen.

Der Dienstleister wird mit mobilen Teams Gruppenimpfungen vor Ort durchführen und bedarfsweise auch an mindestens drei Standorten im Kreisgebiet stationäre Impfstellen einrichten, um damit die niedergelassenen Ärzte beim Impfen von Einzelpersonen zu unterstützen.

Voraussichtlich werden noch vor Betriebsbeginn der neuen Impfstruktur des Gesundheitsdienstes weitere Personen in Einrichtungen der Eingliederungshilfe Auffrischungsimpfungen durch die vom Kreis vermittelten Ärzte bekommen.

**STADTHALLE
ESCHWEGE**

Schweren Herzens müssen wir unser Weihnachts- und Silvesterbuffet absagen!
Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Vorweihnachtszeit.

Leckeres von Gans und Ente auf unserer neuen Speisekarte.

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

*Sauierung in
Vollendung!*

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

Christian Anhalt
Malermaler
Lehmbau

Christian Anhalt
Vor dem Asbach 9
37281 Wanfried-Völkerhausen
Telefon 05655 923942
Telefax 05655 923215
christian.anhalt@t-online.de

VR BioMarkt

BEWUSST REGIONAL
DAS IST IHR VR-BIOMARKT.

NÜRNBERGERSTRASSE 52 | 36179 BEBRA

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Fr.: 08.00 – 19.00 Uhr
Sa.: 08.00 – 16.00 Uhr

Ab sofort haben wir für Sie **eine Stunde länger** geöffnet!

ECKSTEIN

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

30.10. BIS 27.12.2021

NUR **22,90 €**

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN



In 2022 soll es wieder bunt und laut werden: Die Organisatoren haben bereits viele Bands verpflichtet und gehen momentan vom Idealfall aus. FOTO: JESSICA SIPPPEL

Open Flair steht in der Planung

Viele Künstler haben schon für das Festival zugesagt

Eschwege – „Jetzt aber wirklich! Denn zweimal verschoben ist nicht aufgehoben!“ Mit diesen mutmachenden Ausrufen gibt Hauptorganisator Alexander Feiertag den Startschuss an alle wartenden und hoffenden Fans des Open Flairs, ihr Kommen zu dem fünftägigen Konzert- und Kleinkunst-Festival in Eschwege fest in den Terminkalender einzutragen.

Wie üblich ist die zweite Augustwoche 2022 dafür vorgesehen, los geht es am Mittwoch, 10. August. Für das dann 36. Open-Flair-Fes-

tival hätten die allermeisten der ursprünglich bereits für 2020 und 2021 vorgesehenen Bands ihre Teilnahme zugesagt.

„Das ist bei Weitem keine Selbstverständlichkeit und deswegen umso mehr Anlass zur Freude“, erklärt Feiertag im Namen des großen Organisationsteams.

Überdies präsentierte er mit dem Gruppen Skindred, Thundermother, Rogers und Kaffkiez vier „ganz frische Neuzugänge“.

Und weitere Acts seien in Vorbereitung. Feiertag: „Die

Gespräche dazu laufen auf Hochtouren.“ Diese Formationen werden – neben weiteren – Mitte August in Eschwege auftreten: Biffy Clyro, Annenmaykanterreit, SDP, Clueso, Kontra K, Flogging Molly, Fever 333, Finch, Ferdinand fka Left Boy, Clutch, Antilopen Gang, Die Oorsons, Johnossi, Selig, Steve 'n' Seagulls, Ash, Großstadtgeflüster, The Bouncing Souls, Sondaschule, Emil Bulls, The Busters, Fiddler's Green, Nathan Gray, Turbostaat, Massendefekt, Fatoni, Ferris und natürlich die OF-Kultband Monsters of Liedermaking.

Darüber hinaus präsentiert das Open Flair bekanntlich neben einem umfangreichen Kinderprogramm auch 2022 wieder Kleinkunst- und Comedy-Acts im Schlosspark, Walkacts in der gesamten Stadt sowie Poetry-Slam und mehr im alten E-Werk und seit 2017 auch einen Elektrogarten und die Hofbühne.

Die Tickets, die die Fans schon für 2020 und 2021 gekauft haben, behalten ihre Gültigkeit.

Wer noch keine Karten für das 36. Festival hat, kann sie ordnen über die Ticket-Hotline 0 56 51/9 61 63 und im Internet über den direkten Link shop.open-flair.de.

Das Kombiticket inklusive Camping und Müllpfand kostet 164 Euro.

Im Open-Flair-Ticket-Shop fallen übrigens keine Vorverkaufs-Gebühren an und bei der Bestellung von Online-Tickets kann man sogar die Versandkosten sparen.

sff

„Noch in Hundert Jahren da“ Schüler setzen mit Jugendwaldheim mehr als 1000 Bäume

Meißner – Schon mehr als 1000 kleine Bergahorne, Buchen und Spitzahorne pflanzten Schüler in den vergangenen Wochen bei Ihren Besuchen im Jugendwaldheim Meißner. Zuletzt war die Klasse 5d der Anne-Frank-Schule aus Eschwege da.

Alle fünften Schulklassen dieser Schule kommen jährlich im Herbst zu Teambuildingtagen mit einem waldpädagogischen Programm auf den Meißner. Wegen Corona mussten die Übernachtungen in diesem Jahr ausfallen.

„Trotzdem hatten die Schüler mit ihren Klassenlehrern Clara Zindel und Hendrik Vogt viel Spaß und waren begeistert bei der Arbeit“, berichtet Lothar Freund, der Leiter des Jugendwaldheims. Die Kinder wüssten um die Besonderheit ihre Tätigkeiten und sind sehr stolz darauf. Jugendwaldheimmitarbeiter Hubert Hering sagt ihnen immer: „Ihr hinterlasst Spuren, die man in 100 Jahren noch sehen kann!“

aufgrund der niedrigeren Temperaturen und höheren Niederschläge durchaus eine Zukunft.

Der Klimaschutz beginnt hier vorne: Die Anreise für Schulklassen auf den Meißner ist mit der NVV-Buslinie 290 ist von Eschwege und Hess. Lichtenau klimafreundlich und kostengünstig möglich. Die gepflanzten Bäume werden der Atmosphäre dauerhaft CO2 entziehen und die Schüler wissen genau, dass sie aktiv einen kleinen aber sehr wichtigen Beitrag dazu geleistet haben, dass sich der Temperaturanstieg auf der Erde in Zukunft hoffentlich verlangsamt.

Begründet werden sollen klimastabile Mischwälder mit mindestens fünf verschiedenen Baumarten auf den Flächen. Neben den von den Schülern gepflanzten Bäumen werden sich auch Birken, Ebereschen und wieder die Fichten natürlich ausäuen. In einer Höhenlage von 700 Metern habe die Fichte

Das Jugendwaldheim steht auch weiteren Schulklassen für Pflanzaktionen zur Verfügung. Interessierte melden sich unter info@jugendwaldheim-meissner.de.

ts



Hatten viel Spaß bei der Baumpflanzaktion auf dem Meißner: Schüler der Anne-Frank-Schule, die mit Schaufeln Platz für neue Bäume schafften. FOTO: ANNE-FRANK-SCHULE

FOTO: ANNE-FRANK-SCHULE

Ehrenamt für letzten Abschnitt

Acht Hospizbegleiterinnen eingeführt

Netra – Anlässlich der Einführung neuer ehrenamtlicher Hospizhelferinnen konnte Pfarrerin Andrea Kaiser kürzlich während eines Einführungsgottesdienstes in der Kirche in Netra acht neuen Lehrgangabsolventinnen ihre Zertifikate übergeben. In

einer Ausbildung, ausgerichtet vom Hospizdienst der Freunde und Förderer der Diakonie in Ringgau-Datterode, wurden Gudrun Achler, Claudia Dierks, Birgit Kapchikus-Steinbach, Karin Kotschanowskij, Anette Mehling, Bärbel Schwerdt, Birgit Sporer und Renate Ziegenhagen auf ihre Aufgabe sensibilisiert und Schritt für Schritt vorbereitet.

Pfarrerin Kaiser hob hervor, dass die Bereitschaft, sich den Schwerkranken und Sterbenden in ihrer letzten Lebensphase zuzuwenden, eine besondere Gabe ist: „Wir sind dankbar für die Zeit, die Sie dieser Aufgabe widmen wollen, über Ihr Zuhören, Reden und Schweigen, Ihre Offenheit und Ihre Diskretion.“

Bei Interesse an einer Fortbildung oder dem Wunsch nach Begleitung für einen Angehörigen ist der Hospizdienst des FFD in Datterode unter der Telefonnummer 0 56 58/ 9 22 85 20 zu erreichen.



Begleiten Sterbende: Acht neue Hospizbegleiterinnen wurden in Netra ihre Zertifikate übergeben. FOTO: PRIVAT/NH

red/salz

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.: 0 56 51 / 33 59-55

Geschäftsführung: Markus Pfromm, Herrengasse 1-5 37269 Eschwege (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Anzeigenleitung: Martin Meister
Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 51 / 33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Redaktion: Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 1 vom 1.10.2021
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keinen kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.
Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Weihnachtsbäume

aus eigenen Kulturen ab Hof

Weihnachtsbäume Björn Heckmann

Alter Graben 17 · Wichmannshausen
Mobil: 0160 - 95709055

Verkauf ab dem 4. 12. bis 22. 12. 2021
montags bis samstags
Jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr

Verkauf unter Einhaltung sämtlicher Corona Hygieneregeln.
Bitte Masken und Handschuhe mitbringen.

Heute finden Sie die Angebote von RB Becker auf den Seiten 6 und 7.



Witz, Waldenstraße 1, 99462 / 99 59 MC
RB Becker GmbH Zentrale Industrieweg 1 - 37217 Wichmannshausen/Waldenstraße
Einige Artikel können aufgrund besonderer Herstellungsweise bereits im Laufe des ersten Angebots abgesetzt sein. Alle Preise ohne Steuer. Für Druckfehler keine Haftung.

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

Vorfreude.

Auf die schönste Zeit des Jahres.

Wir wünschen Ihnen leuchtende Momente, eine glückliche Weihnachtszeit und ein energiegelbes Jahr 2022.



www.ewwanfried.de





Vertrauensübungen: An der Slackline im Niedrigseilgarten ging es für die Fünftklässler auch darum, einander zu vertrauen und sich gegenseitig zu helfen. FOTO: BRÜDER-GRIMM-SCHULE

Spielerisches Teambuilding

Fünftklässler besuchen Burg Ludwigstein

Eschwege/Witzenhausen – Nach den Herbstferien starteten die Klassen 5 der Brüder-Grimm-Schule Eschwege in die erste Klassenfahrt an ihrer neuen Schule. Ihr Ziel – Burg Ludwigstein.

In zwei Gruppen an jeweils drei Tagen lernten sie hier nicht nur ihre eigene Klasse, sondern auch die Parallelklassen in der Förderstufe und im Gymnasialzweig näher kennen, bauten Selbstvertrauen auf und lernten, sich im Team gegenseitig zu helfen.

Das Programm vor Ort begann mit einem Kennenlernspiel und Vertrauensübungen. Neugierig erkundeten die Schülerinnen und Schüler das weitläufige Gelände. Nach kurzer Einarbeitung durch das Team der Jugend-

bildungsstätte Burg Ludwigstein sicherten Schüler-Spotter beim Slacklining im Niedrigseilgarten ihre Mitschülerinnen und Mitschüler ab. Wie gut das funktionierte, zeigten Äußerungen wie „Komm, gib mir deine Hand!“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben. Ich fange dich auf!“ Den Abend gestalteten die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer individuell mit einem Film im Rittersaal, Gesellschaftsspielen oder einer Disko im Gewölbekeller.

Am zweiten Tag wanderten die Klassen auf den Spuren der Brüder Grimm: Nach einer Märchenrallye durften sie zwischen dreierlei Handwerkszünften auswählen – Kerzenziehen, Filzen oder Specksteine bearbeiten. Ko-

operationsübungen wie ein Survival-Training, bei dem die Klasse eine Hütte aus Naturmaterialien errichtete, oder Seilspringen mit der ganzen Klasse durch ein Riesenspringseil zählten zu den Highlights.

Die Erlebnisfahrt krönte ein Abschlussabend mit Stockbrot am Lagerfeuer.

„Es war beeindruckend zu sehen“, so Förderstufenleiter Heiko Strieng, der als Co-Klassenlehrer der F5a die Fahrt selbst begleitete, „mit welcher Geduld, aber auch Freude die Kinder alle Herausforderungen angenommen und konzentriert zusammengearbeitet haben.“ Zukünftige Fünftklässler können sich schon jetzt auf ihre Kennenlernfahrt im nächsten Jahr freuen. red

1,7 Mio. Euro für Witzenhausen und Eschwege

Werra-Meißner – Die Städte Eschwege, mit einer Million Euro, und die Stadt Witzenhausen, mit 666 000 Euro, profitieren vom Förderprogramm „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“. Eschwege wird das Altstadtquartier Brückenhausen weiter erneuern und Witzenhausen investiert in die Attraktivität der Kernstadt.

Das städtebauliche Programm, für welches die hessische Infrastrukturbank WI-Bank demnächst die Fördersummen des Programmjahres 2021 überweisen wird, soll Stadtteilen bei der Anpassung an die demografische Entwicklung und den wirtschaftlichen Strukturwandel helfen. Zusätzlich sind Investitionen in Klimaschutz und Klimaanpassung zentrale Schwerpunkte red/salz

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

genieße deine Aufgaben in vollen Zügen
spring auf!

*heute noch bewerben!

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

www.bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LÜDOLPH

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

Sorgt für strahlende Augen

Weihnachten im Schuhkarton: Schüler packen

Wanfried – Viel mehr als nur ein kleiner Glücksmoment: Die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ lässt arme Kinder auf der ganzen Welt erfahren, dass sie nicht vergessen sind. Für die Schulgemeinde der Anne-Frank-Schule ist das immer wieder ein bedeutsamer Grund, sich an dem Projekt zu beteiligen.

In diesem Jahr schlossen sich die Wanfrieder Klassen einem Aufruf des benachbarten Kindergartens an und gaben hier zahlreiche Päckchenspenden mit Schulmaterial, Spielzeug und Hygieneartikeln ab. Lehrerin Janina Zuber und ihre Klasse 6b waren es, die die Aktion an der Schule koordinierten. „Viele bedürftige Kinder und ihre Familien leiden in diesem Jahr besonders unter den Umständen, die Covid19 mit sich gebracht hat“, so Janina Zuber, „für uns war das umso mehr ein Anlass, einfache Schuhkartons in liebevoll ge-



Schuhkartons in gut gefüllte Weihnachtspakete verwandelt: Die Schüler der Anne-Frank-Schule Wanfried haben sich an der Aktion in diesem Jahr wieder beteiligt. FOTO: PRIVAT/INH

staltete und gut gefüllte Weihnachtspakete zu verwandeln und damit so viele Kinder wie möglich zu erreichen.“

„Weihnachten im Schuhkarton“ ist Teil der weltweit größten Geschenkkaktion „Operation Christmas Child“ für Kinder in Not. Seit 1993 wurden damit mehr als 146 Millionen Kinder in rund 150 Ländern erreicht. Die Spen-

den aus Deutschland werden vorwiegend nach Osteuropa gebracht. Wer möchte, kann sich noch bis Mitte Dezember an der Aktion beteiligen und sein Päckchen an die Organisation Samaritan's Purse senden. Die Anschrift lautet: Haynauer Straße 72A, 12249 Berlin. Die Kartons sollen nicht zugeklebt werden, sondern so verpackt werden, dass sie zu öffnen sind. red/salz

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorennumzüge
☎ 05 61-89 99 90

Karten legen und Astrologie, gerne auch am Telefon, 01577 4734499

Zum ADVENT 2021:
Herzliche Grüße sendet Ehepaar Friederike JACOB (02.01.1956) und Samuel-L. W. Christoph KAMBOR-JACOB (20.11.1951), D-37269 Eschwege

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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/-n
Logopäden/-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

Noch in Form?

„Durch den Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“
© Foto: Ray - www.fotolia.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Sie sind dafür verantwortlich den MARKTSPIEGEL samstags zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

MARKTSPIEGEL:

- BERKATAL: Frankershausen (Höhenweg)
- ESCHWEGE: Oberhone (Friedhofsweg)
- MEINHARD: Neuero
- MEISSNER: Abterode (Rehbergstr.)
- WEISSENBORN: Rambach

HEIMATNACHRICHTEN:

- BAD SOODEN-ALLENDORF: Allendorf (Kirchstr., Klausbergstr., Ringstr., Schusterstr., Zimmersweg)
- SOODEN (Am Gradienwerk)
- KLEINVACH, WEIDEN: Kleinvach, Weiden
- STADT (Hauptstraße)
- ROMMERODE (Walburger Str.)
- BONAFORTH: Bonaforth
- HEMELN (Hauptstr., Trift)
- KATTENBÜHL (Falkenhorst, Fasanenweg, Im kleinen Felde, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Sichelsteinstr., Vogelsang)
- MIELNHAUSEN: Mielnhausen
- NEUMÜNDEN (Pionierstr.)
- OBERODE, QUESTENBERG (Steinweg)
- VOLKMARSHAUSEN: Volkmarshausen
- HESS. LICHTENAU: Fürstnhagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung)
- STADT (Hirschhagen, Sudetenstr.)
- WALBURG: Walburg
- MARZSHAUSEN: Marzhausen
- DANKELSHAUSEN, MEENSEN: Dankelshausen, Meensen
- NIEDERSCHEDEN, OBERSCHEDEN: Niederscheden, Oberscheden
- STADT (Am St. Jakob, Mündener Str.)
- UNTERRIEDEN: Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:
☎ (0561) 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de

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

Hausfrau (34) ganz privat 01525-7873995

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

LAGERBOXEN ZU VERMIETEN - in Kassel
H&S Lagerbox selfstorage
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

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

Anzeigen lesen – in Ruhe auswählen.

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

Logo
Zur Unterstützung unseres Teams in Eschwege suchen wir ab sofort
Verkäufer m/w/d in Teilzeit

Interessiert?
Dann bewerben Sie sich!
Ansprechpartner: Herr Martinek
p.martinek@heurich.de
www.logo-getraenke.de

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

Menschen in Seenot helfen

10 000 Euro fließen in Verein Sea-Eye zur Seenotrettung

Werra-Meißner – Im Werra-Meißner-Kreis schiebt man die Verantwortung für Flüchtlinge auf dem Mittelmeer nicht nur auf den Bund, sondern will sich in diesem Thema aktiv einbringen. Dieses Engagement in Form einer Patenschaft für das Seenotrettungsschiff „Sea-Eye“ hat der Kreistag in seiner

jüngsten Sitzung mehrheitlich beschlossen.

Der gemeinsame Antrag von SPD, Grünen und der Linken sieht vor, 2022 und 2023 jeweils 5000 Euro an den Verein Sea-Eye zu überweisen, über dieses Engagement und die Arbeit des Vereins auf der Internetseite der Kreisverwaltung und in der örtlichen Presse zu informieren und sich klar zum sogenannten sicheren Hafen zu bekennen.

Gegen dieses Engagement gab es in den Kreistagsfraktionen grundsätzlich keine Gegenrede, wohl aber gegen eine mehrfache Spende an den Verein. „Ich erinnere an unser föderales System“, sagte Erhard Niklass für die FDP. Der Landkreis könne zwar gemeinsam mit allen Bürgern, unterstützt durch die Politik,

das Projekt „Sicherer Hafen“ mit Leben füllen und zu Spenden aufrufen, nicht aber Geld für Auslandshilfen bereitstellen. Ähnlich sah das die CDU. „Wenn Menschen bei uns vor Ort aufgenommen werden, bekommen sie alle unsere vollste Unterstützung. Auch die Tatsache, dass Menschen in Seenot Hilfe benötigen, steht vollkommen außer Frage“, sagte Wilhelm Gebhard für die Christdemokraten. Mit dieser Spende über zwei Jahre schaffe man aber einen Präzedenzfall. „Wo fangen wir mit dieser Art von Hilfe an, wo hören wir auf?“

Tanja Wild betonte für die Grünen, dass man bei der Tatsache, dass Menschen, die ihre Heimat verlassen und die Gefahr eingehen, auf der

Flucht zu ertrinken, nicht wegsehen dürfe. „Wir sind zwar nur ein kleiner Landkreis, der hier Verantwortung übernehmen kann, können damit aber auch Vorbild für andere Landkreise sein.“

Bei 31 Ja-Stimmen und zwei Enthaltungen wurde der Antrag durch den Kreistag mehrheitlich angenommen. Damit wird der Verein Sea-Eye, der seit 2021 das Rettungsschiff Sea-Eye 4 einsetzt, finanziell unterstützt. Das Boot bietet Platz für die Erstversorgung geretteter Menschen. Mit zwei Kränen können auch Einsatzboote schnell zu Wasser gelassen werden, heißt es auf der Internetseite des Vereins.

Seit 2016 wurden mithilfe des Schiffs mehr als 15 000 Leben gerettet.



Hans Liese und Margot Furchert vom Vorstand der Eschweger Tafel freuen sich über die von der Belegschaft der Firma Flexseal gesammelten Spenden, die von Sonja Eichenberg (Mitte) übergeben wurden.

FOTO: SIEGFRIED FURCHERT

Geld für Geschenke

1733 Euro Spende für die Eschweger Tafel

Eschwege – Auch in diesem Jahr freut sich die Eschweger Tafel über die Spende aus der von der Belegschaft der Firma Flexseal organisierten Christmas-Children-Charity 2021. Die Vertreter der Eschweger Tafel nahmen von Sonja Eichenberg, der Vertreterin der Belegschaft, den Betrag von 1733 Euro entgegen. Sonja Eichenberg: „Mit dem Geld wollen wir vor allem den Kindern der von der Tafel betreuten Familien eine Weihnachtsfreude bereiten.“

Den größten Teil des gespendeten Betrages in Höhe von 1400 Euro will die Tafel für Gutscheine verwenden, mit denen sich Kinder und Jugendliche in der Eschweger Buchhandlung Heinemann oder im Sportgeschäft Ammann Wünsche erfüllen können. Zur Spende gehören auch Süßigkeiten von Edeka-Zeuch und Pflegeprodukte der Firma Nuxe aus Stuttgart,

die an die Kinder und Familien ausgegeben werden.

Für ihre Charity-Aktion 2021 sammelte die Flexseal-Belegschaft insgesamt 2463 Euro. Neben der Eschweger Tafel wird noch eine weitere Einrichtung in Eschwege mit einer Spende bedacht, wie es in einer Pressemitteilung heißt. 1500 Euro zum Gesamtbetrag steuerte die Firma Flexseal GmbH bei, davon sammelte allein die Belegschaft unter sich 500 Euro. Mitarbeiter der Firma Sahn und Flexseal-Freunde steuerten weitere 610 Euro bei.

Der Tafel-Vorsitzende Hans Liese und Vorstandsmitglied Margot Furchert nahmen die Spenden der Flexseal-Belegschaft entgegen. Hans Liese: „Die Tafel und die Beschenkten bedanken sich sehr für das nun schon jahrelange Engagement der Flexseal-Belegschaft und der weiteren Spender“.

sf



Das Rettungsschiff Sea-Eye 4 wird in den kommenden zwei Jahren vom Werra-Meißner-Kreis finanziell unterstützt.

FOTO: MAIK LÜDEMANN

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

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

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

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

Einrichten mit Licht

Beleuchtet: Spanndecken schaffen Wohlfühlatmosphäre

Kassel. Wenn die Tage im Winterhalbjahr kürzer sind, sehnen wir uns nach Helligkeit. Kommst man in ein Zimmer, geht dein erster Griff meistens zum Lichtschalter. Neben Möbeln, Farben und Dekoration ist die Beleuchtung ein wichtiger Faktor dafür, dass man sich wohlfühlt. Sie macht einen Raum gemütlich und lässt dich das langweilige Grau der kalten Jahreszeit im Nu vergessen. Licht spielt als Einrichtungs-element eine wichtige Rolle und sollte sorgfältig geplant werden.

Braucht man Licht zum Essen,

Lesen, Fernsehen, Arbeiten oder Entspannen, wie zum Beispiel im Wohnzimmer, dann muss die Beleuchtung vielen Wünschen gerecht werden. Ganz klar, dass eine einzelne Leuchte keine Stimmung zaubert und den vielen unterschiedlichen Ansprüchen an die Beleuchtung nicht gerecht werden kann.

Glücklicherweise steht heute die moderne LED-Technik mit all ihren Möglichkeiten zur Verfügung: Spots, flächige oder indirekte Beleuchtung, biodynamisches Licht, um nur einiges zu nennen, lassen sich

zu einer optimalen Beleuchtung kombinieren.

Eine neue Beleuchtung kann man gut in Kombination mit einer Plameco Spanndecke nachrüsten, denn da die Spanndecke direkt unter der alten Decke montiert wird, entsteht ein Zwischenraum, in dem sich die Kabel verbergen lassen. Ob hochglänzend oder matt, mit Accessoires oder ohne: Plameco Spanndecken sind seit über 35 Jahren die ideale Methode zur Umgestaltung von Wohnräumen. Die Montage sowohl der Decke als auch der Beleuchtung erledigen

Profis meistens innerhalb nur eines einzigen Tages. Dabei müssen sie die alte Decke nicht entfernen, ein Grund dafür, dass die Montage einer Plameco Spanndecke eine saubere Sache ist. So verbesserst du mit Spanndecken von Plameco nicht nur das Ambiente im Wohnzimmer, sondern auch die Atmosphäre in Hausflur, Kinderzimmer, Büro und Schlafbereich. Selbst der Küche und dem Bad, Räumen also, in denen generell eine höhere Luftfeuchtigkeit herrscht, kannst du mittels einer Spanndecke mit Beleuchtung eine völlig



andere Wirkung verleihen. Im für alle Geschmäcker. breiten Plameco-Sortiment Mehr Informationen, unter: finden sich schöne Varianten www.plameco.de

Zimmerdecken schnell montiert!

Wir erfüllen Ihren Wunsch! Sie wollen eine neue Decke, scheuen aber den Aufwand? Dann hat Plameco die ideale Lösung für Sie. Überzeugen Sie sich von der Vielfalt der

Deckenlösungen und besuchen Sie unsere ständige Ausstellung in Kassel Montag-Freitag von 13 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 13 Uhr. Mittwoch geschlossen.

Plameco Spanndecken

Homberger Str. 81
36251 Bad Hersfeld
0561-9532674

Leipziger Str. 163
34123 Kassel
0561-9532674
plameco.de

Plameco live erleben

Mo,Di,Do Fr.
13.00-18.00 Uhr
Samstag
10.00-13.00 Uhr

morgen schöner wohnen

Anzeige

Das Problem mit der Schlafaufschieberitis

Wer regelmäßig später als geplant ins Bett geht, neigt zu Schlafaufschieberitis. Pünktlich um 22.30 Uhr ohne Smartphone im Bett zu liegen, kann man aber lernen.

Die Steuererklärung, die Darmkrebs-Vorsorge, die Vorhänge, die dringend in die Waschmaschine müssen – vieles lässt sich mit dem Satz „Später irgendwann, aber nicht jetzt!“ aufschieben. Dazu gehört leider auch unser Schlaf.

Mittlerweile gibt es mit „Revenge Bedtime Procrastination“ sogar einen Begriff für das Phänomen des Schlafaufschubs: „Damit meinen wir das wiederholte zu späte Ins-Bett-Gehen, obwohl die Gelegenheit dafür gegeben ist und wir wissen, dass wir am nächsten Tag todmüde sein werden“, erklärt die Psychologin und Buchautorin Anna Höcker („Heute fange ich wirklich an!“).

Doch warum neigen so viele Menschen zu diesem Verhalten? Wer zum ersten Mal den Begriff „Revenge Bedtime Procrastination“ hört, stolpert womöglich über den Wortteil „Revenge“, was aus dem Englischen übersetzt auch „Rache“ bedeuten kann.

Anna Höcker erklärt, was dahintersteckt: „Durch diesen Wortzusatz wird implizit unterstellt, dass es sich um ein Verhalten handelt, das dazu dienen soll, sich Freizeit, Freude und Sinn in den Abendstunden wieder zu ho-

len.“ Quasi ein kleines „Ätsch!“ an den Alltag, in dem viele Menschen mit vielen Verpflichtungen konfrontiert sind.

Der Haken dabei: Die abends gewonnene Extra-Zeit verbringen viele nicht mit einem guten Buch, einem kreativen Hobby oder in der Badewanne, sondern meist vor Bildschirmen. Die Pandemie habe dieses Verhalten verstärkt, sagt Alfred Wiater, der sich als Schlafmediziner und Autor („Ticken Sie richtig?“) mit dem Thema beschäftigt. Durch Homeoffice, Kinderbetreuung, Haushalt und Pandemie-Sorgen seien die Möglichkeiten für Freizeit und Erholung geschrumpft. „Da liegt es nahe, wenn abends endlich Ruhe eingekehrt ist, sich endlich einmal abzulenken“, sagt Wiater.

Was sich gegen 23.30 Uhr aber noch nach Selbstfürsorge und „Ich tue mir etwas Gutes, indem ich mir Zeit für mich gönne“ anfühlt, kann für die Gesundheit auf Dauer unerwünschte Folgen haben.

Denn Schlafaufschieberitis münde rasch in einem Schlafmangel, mit dem nicht zu spaßen sei, sagt Wiater. Dass zu wenig Schlaf der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit einen ordentlichen Knick verpasst, wissen die meisten aus eigener Erfahrung. „Auch das Risiko für



Hängengeblieben am Smartphone: Ihre freie Zeit am Abend verbringen viele vor dem Bildschirm.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Fehler und Unfälle steigt durch ein Schlafdefizit“, erinnert der Schlafmediziner. Schlechte Stimmung sei ebenfalls damit verbunden.

Dazu kommt: Das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel brauchen ausreichend Schlaf, um gut und gesund arbeiten zu können. Die wahre Selbstfürsorge ist somit nicht das 20. niedliche Tiervideo im Internet, sondern eine Nachtruhe, die darauf ausgelegt ist, genug Schlaf zu bekommen.

Aber wie kommt man von der Schlafprokrastination wieder los? Die gute Nachricht: Prokrastination ist ein

Verhalten, das verlernt werden kann. „Nur ein kleiner Teil der Menschen, die prokrastinieren, bedarf der professionellen Behandlung“, sagt Wiater. Wer einen hohen Leidensdruck spürt und den Alltag wegen des Aufschubs kaum bewältigen kann, kann über eine Psychotherapie nachdenken. Alle anderen können schon mit kleineren Veränderungen selbst etwas bewirken.

Als ersten Schritt rät Anna Höcker, sich zu fragen, welche Funktion die Schlafprokrastination für einen selbst hat. Geht es darum, sich fehlende Zeit für sich selbst zu-

rückzuholen? „Dann sollte man mehr Freude, Leichtigkeit, Freiraum und Sinnstiftendes in den Tag holen, um nicht das Gefühl zu haben, dies von der Nacht stehlen zu müssen.“ Wer die Nachtruhe hingegen vor sich herschiebt, weil mit dem Moment des Licht-Ausknipsens Grübeleien einsetzen, kann sich vornehmen, die Probleme dahinter aufzuarbeiten.

Möglich ist aber auch, dass man gar nicht von Schlafprokrastination betroffen ist, sondern schlichtweg einen Körper hat, der vor Mitternacht mit Schlaf nicht viel anfangen kann. „Vielleicht

lässt sich dann der Alltag so gestalten, dass er besser zum Biorhythmus passt, etwa durch ein Gleitzeitmodell auf der Arbeit“, rät Höcker.

Wer der Schlafaufschieberitis auf den Grund gegangen ist, kann kleine Tricks nutzen, um sie sich abzugewöhnen. Die wichtigste Maßnahme sei, sich den Wecker zu stellen, sagt Alfred Wiater. Aber nicht etwa am Morgen, um rechtzeitig aufzustehen. Sondern am Abend. Das Klingeln erinnert an den Zeitpunkt, an dem man üblicherweise zu Bett geht, um genügend Schlaf zu bekommen.

tmn

Einfach
schöner
Wohnen

BESUCHEN SIE
DIE FACHGESCHÄFTE
IN DER REGION.

WIR FREUEN
UNS AUF SIE!

Wir liefern direkt zu Ihnen
oder ab Lager Germerode,
auch in kleinen Mengen!



info@zindel-transporte.de
Telefon 0 56 57 10 33

Leserthema „Sanieren und Renovieren“

Mehr Platz im Raum

Schiebeelemente erhöhen den Wohnkomfort

Etwa 2,3 Millionen Deutsche wollen laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach in den nächsten ein bis zwei Jahren ihre Fenster renovieren.

Neben einer gesteigerten Energieeffizienz und erhöhter Sicherheit ist auch der Aspekt eines verbesserten Wohnkomforts Motivation für eine Modernisierung. Dazu tragen Schiebefenster maßgeblich bei. Was bislang in Deutschland hauptsächlich als Türvariante für Balkone und Terrassen bekannt war, gibt es nun auch

in der Fenstervariante.

Schnell und bequem schließen

Viele Menschen kennen die Situation: Sie wollen zum Ausflug aufbrechen und haben die Hände mit Schlüssel, Handtasche, Rucksack und einer übergehängten Jacke voll. Dann fällt auf, dass ein Fenster noch offen steht. Mit einem Schiebefenster mit neuem Schließmechanismus genügt ein leichter Anschlag mit nur einer Hand und wenig Kraftaufwand, um es zu schließen - auch bei größeren Fensterformaten, die

sonst oft intuitiv mit zwei Händen bedient werden. Durch die Drehbewegung des Griffs bewegt sich das Schiebeelement in einer fließenden Bewegung an die Zarge.

Mehr Stellmöglichkeiten

Schiebbare Fenster bieten aber vor allem viel Gestaltungsfreiheit bei der Inneneinrichtung, da die Fensterflügel parallel zur Wand öffnen und nicht in den Raum hineinragen. So kann man die Möbel flexibel platzieren, ohne auf beengten Platz Rücksicht nehmen zu

müssen. Ein Esstisch etwa kann beliebig nah an der Verglasung stehen. Blumen dürfen dauerhaft auf der Fensterbank bleiben, auch, wenn man mit komplett geöffnetem Fenster lüften will. In der Küche und im Badezimmer sind Schiebefenster besonders praktisch. Hier sind die Arbeitsplatte und die Badablagen oft mit vielen Utensilien vollgestellt, die das komplette Öffnen eines herkömmlichen Fensters behindern. Durch den Schiebemechanismus entfällt das lästige Wegräumen dieser Gegenstände, wenn die Hausbewohner nach dem Kochen oder Duschen frische Luft hineinlassen wollen.

Sparen und den Lärmschutz verbessern

Wer sich für Schiebefenster im Neubau oder bei der Renovierung interessiert, sollte auf hochwertige Schall- und Wärmeschutzgläser achten.

Diese Elemente tragen dazu bei, Energie und Geld zu sparen und verbessern den Lärmschutz. Großzügige Glasflächen sorgen zudem für eine ansprechende Verbindung von innen und außen. Profile mit umlaufender Dichtung halten darüber hinaus Kälte von außen und sogar Schlagregen ab.

djd



Optisch ansprechend und praktisch: Bei Schiebefenstern kann sich niemand an einem in den Wohnraum hineinragenden Flügel den Kopf stoßen.

FOTO: DJD/REHAU

MÜLLER

und CO GmbH

Farben **FACHGROSS- UND EINZELHANDEL**
Tapeten
Bodenbeläge
Parkett
Laminat

37276 Mhd.-Grebendorf
Kirchstraße 16

Tel. 0 56 51 / 7 00 41
Fax 0 56 51 / 3 26 83

www.mueller-co.de

becker

...IMMER
WAS BESONDERES

AN DEN ADVENTSSAMSTAGEN

AB MONTAG, DEN 29.11.

Hosenträger uni und gestreift, versch. Farben, 3,5 x 125 cm 5,99 je	Herren Retro-Shorts 2er Pack, versch. Farben, Größe: S-9, 1 Stück = 1,99 3,99 je	Herren Slip 3er Pack, 95 % Baumwolle, versch. Farben, Größe: M-XXL, 1 Stück = 1,99 5,98 je	Damen Thermo-leggings 50% Baumwolle, 50% Polyester, versch. Farben Größe: S-XL 1,99 je	Herren Winterjacke versch. Farben, Größe: M - XXL 39,50 je
---	--	--	---	---

Schlitten Davos aus Buchenholz, 31,5 x 90 x 23 cm 49,50	Herren Ledergürtel in schwarz oder braun, 105 - 135 cm 3,99 je	Jagdsocken 3er Pack, mit Hirschmotiv, Größe: 36-46 1 Stück = 2,66 7,99	Herren Outdoor-Socken 3er Pack, 65 % Baumwolle, versch. Farben, Größe: 39-46 1 Stück = 1,33 3,99	Herren Thermo-Unterhose oder Unterhemd Hemd: Langarm, Hose: lang mit Eingriff, versch. Farben, Größe: M-XXXL 4,99 je	Damen Unterhemd 2er Pack, feinripp, 100 % Baumwolle, Größe: S-XL 3,99 je	Damen oder Herren Clog gefüttert, versch. Farben, Größe 36-41 6,99 je
--	---	---	--	---	---	--

Spaceship Rakete mit Licht & Sound 12,98	LKW mit Anhänger Anhänger mit 6 Autos befüllt, ca. 36 cm lang 7,98	Oldtimer LKW mit Pull-Back-Funktion, versch. Modelle 4,99	Deluxe Damen oder Herren Parfum versch. Duftrichtungen 90 - 100 ml 100 ml = 4,43 - 3,99 3,99 je	LED XXL Weihnachtssilhouette Farbe: weiß, Größe B/H: 115x93 cm, Material: Holz 49,50	Weihnachtsbeutel zum Befüllen viele verschiedene Farben und Motive 10 Stück 1,99 Einzelpreis 0,25 1 Stück = 0,199
--	---	--	---	---	--

Roboter mit Licht, Sound und Fortbewegung, versch. Soundeffekte, batteriebetrieben, ca. 11 cm hoch 2,99	Aufzieh-Auto mit Licht & Sound, versch. Modelle wie Feuerwehr, Polizei u.a. 6,98 je	Spielmatte 5 Fahrzeuge mit Spielmatte, versch. Modelle 3,99 je	Damen oder Herren Parfum versch. Duftrichtungen 100 ml = 6,60 15ml je -99	Geschenkbbox mit silberfarbenen Folienprint 3er Set 1,99
---	---	---	--	--

Puppe Brenda ca. 43 cm groß, versch. Modelle 4,99	Hüpfball Ø 45 cm 4,99	Plüschtiere versch. Modelle, ca. 15 cm 3,99 je	Fresh Metal Gelenkbus ca. 30 cm 3,99	Nivea Men Geschenkset bestehend aus: Strong Power Shampoo 250 ml Pflegedusch Sport 250 ml Dry Impact Roll-on & Faszienball gratis 3,99	Weihnachtsroller Farbe: rot/weiß, Größe B/H/T: 27 x 88 x 50 cm Material: Metall 25,00 START 39,50	Geschenktüten z.B. 25 x 8,5 x 34,5 cm 12 x 6 x 19 cm -50 -25
--	---	---	--	---	--	---

Flanell-Bademantel mit Kapuze, 100 % Polyester, Größe S-XL, Farbe: 15,00	Raumduft im Glasflakon mit Holz- stäbchen, versch. Düfte 100ml 2,99	Wellnesstuch 70 x 180 cm, 100 % Baumwolle, weiß 7,99 je	Flanell Wohndecke 150 x 200 cm, 100 % Polyester, versch. Farben 15,00 je	Flanell Wohndecke mit Tierprint 150 x 200cm, 100% Polyester, versch. Motive 15,00 je	PARTY Kissen zum Befüllen mit z.B. Sekt, Chips und Gummibärchen, ca. 43 x 43 cm 2,99 ohne Dekoration	LED Teelichter in der Box 42 Stück, inkl. Batterien 1 Stück = 0,119 4,99
---	--	--	---	--	--	--

Wohn-Fleecedecke 130 x 170 cm, versch. Farben, 100% Polyester 5,99 je	Dove Body Lotion versch. Sorten 250 ml 1 Liter = 5,96 1,49 je	Gemütlicher Sessel in anthrazit, Gestell aus Holz, Sitz- und Rücken- fläche aus Stoff, Größe B/H/T: 63 x 70 x 62 cm 69,50	Schlichter Dielenschrank in weiß/kirsche, Größe B/H/T: 65 x 190 x 65 cm 49,50	LED Teelichter 4er Pack, inkl. Batterien 1 Stück = 0,323 1,29
--	--	--	--	--

Kneipp Duschgel versch. Sorten 200 ml 100 ml = 0,995 1,99 je	dusch das Schaumbad versch. Sorten 500 ml 1 l = 2,98 1,49 je	Leichte Foundation für ein natürliches und makel- loses Finish, 25 ml 100 ml = 7,96 1,99	Dove Body Lotion versch. Sorten 250 ml 1 Liter = 5,96 1,49 je	Mini Stabfeuerzeug versch. Motive je -79
--	---	--	--	--

Chenille Badematte 45 % Baumwolle, 50 x 70 cm, versch. Farben 5,99 je	Aufbewahrungskorb mit Deckel versch. farblich sortiert, 3,5 Liter Fassungsvermögen 2,99 je 7 Liter = EUR 4,49 / 13 Liter = EUR 4,99	Flexi-Korb mit Löchern für eine ausreichende Luftzirkulation, Fassungsvermögen: 60 Liter 5,99 je	Toller Schaukelsessel in schwarz, Gestell aus Holz und Metall, Sitz- und Rücken- fläche aus Stoff, Größe B/H/T: 50 x 75 x 60 cm 79,50	Schlichter Couchtisch in esche, Maße: Ø ca. 60 cm, 40 cm hoch 49,95
--	---	--	--	--

Mikrofaser Badematte 100 % Polyester, 50 x 70 cm, versch. Farben 5,99 je	Digitale Personenwaage max. 180 kg 7,98	WC-Bürste mit Behälter Edelstahl, versch. farblich sortiert 3,99 je	Highboard Sangha von "Leonique" mit schönem Beingestell und edlen goldenen Schubladengriffen. Größe B/H/T: 90 x 91 x 40 cm 125,00 140 x 91 x 40 cm = EUR 149,50	Sturmfeuerzeug mit bunter Flamme, versch. Motive je -59
--	---	--	---	---

Serrano Schinken ca. 200 g 1,05	Nadler Edle Matjesfilets norddeutsche Art ca. 300g 100 g = 0,263 -79	Zott Monte Snack 29 g 100 g = 0,862 -25	Nestlé Quality Street dunkle Schokolade & Toffees 265 g 100 g = 1,128 2,99	Bandito geröstete Sonnenblumenkerne 240 g -99	Big Cookies versch. Sorten, 150 g 100 g = 0,66 je -99	Belgische Meeresschokolade 185 g 100 g = 0,825 1,49
---	--	--	---	--	---	--

Schwarzwälder Schinken geschnitten, ca. 300 g 1,75	Hofburger Cremiger Weichkäse versch. Sorten, 150 g je -99	Castello-Höhlenkäse am Stück, 250 g 100 g = 0,996 2,49	Meggle-Käuterbutter 125 g 100 g = 0,472 -59	Bandito Crunchy Peanuts versch. Sorten, 150 g je -59	Toblerone Schokolade Milchschokolade mit Honig- und Mandelnußgut 360 g 100 g = 0,830 2,99	Chigola Praline cocoa oder Haselnuss 120 g 100 g = 0,825 je -99
---	--	--	--	---	--	---

Witzenhausen / Kleinalmerode Gudensberg Kassel www.rb-becker.de
 Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60 Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54 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.

ÖFFNEN WIR FÜR SIE BIS 16.00 UHR

becker

Sonnenblumenkerne
5 kg
1 kg = 1,398
6.99

Winter Streufutter
2,5 kg
1 kg = 1,196
2.99

Winter Fettfutter
2,5 kg
1 kg = 1,196
2.99

Meisenknödel
6er Pack
1 kg=1,462 540 g
-79

Protein Streufutter
mit Mehlwürmer
3 kg Eimer
1 kg = 1,33
3.99

Streufutter
mit Beeren
3 kg Eimer
1 kg = 1,33
3.99

Futterhaus
mit Kupferdach
stabiles Fußkreuz
für sicheren Stand,
anthrazit oder braun,
Haus ca. 49 x 50 cm
Höhe ca. 155 cm
39.50

Futterhaus
zum Bemalen
aus Kiefernholz
& Haken
zum Hängen,
ca. 22 x 25,5
x 17 cm
5.99

Eichhörnchen-Futterstation
Kiefernholz natur,
19,5 x 9,5 x 23 cm
9.98

Erdnusskerne
blanchiert
1 kg
2.49

Waldvogelfutter
1 kg
1.99

Sonnenblumenkerne
geschält
1 kg
2.49

Makita Akku-Bohrschrauber
DDF453RFK2 / 18 Volt
13 mm (1/2")
96tlg. Zubehör
185.00

Multischleifer 7207
100 W, mit Softgrip
und Staubabsaugung
25.00

Bohrhammer 1781
pneumatik Power, SDS+
Werkzeugaufnahmen, 3
Funktionen:
Schlagbohren, Bohren
und Meißeln
79.50

Pendelhubstichsäge 4430 AAC-BG
550 W starker Motor,
4-stufig einstellbarer
Pendelhub
35.00

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

ULITH Acryl-Dichtstoff
versch. Farben
300 ml
1 Liter=4,30
1.29

ULITH Sanitärsilikon
versch. Farben
300 ml
1 Liter=9,633
2.89

Blufixx Fuge Dichtstoff
Sanitärbereich
Trockenbau
Farbe: Weiß
300 ml
1 Liter=6,633
1.99

Frostschutz-Scheibenreiniger
bis -20°C
5 Liter
1 Liter=0,558
2.79

Dunlop Scheibenenteisener
1 Liter = 1,556
600 ml
2.49

Frostschutzpläne fürs Auto
Größe: 70 x 150 cm
2.99

Eiskratzer
versch. Farben,
25 cm
1.11

mit Besen, 44 cm
1.99

Duni Weihnachtsservietten
versch. Motive
40 x 40 cm,
12 Stück
je **-99**

33 x 33 cm, 20 Stück
je **-49**

Geschenkpapier oder Folien
unifarben oder mit Motiv
z.B. Kinder oder Classic
2 Meter x 70 cm
1 m = 0,195
-59

Folie mit Motiv
2,5 Meter x 70 cm
1 m = 0,396
-99

Geschenkband
versch. Ausführungen
z.B. 2/3 Meter x 5/40 mm
1 m = 0,345/0,230
-69

UHU Tesafilm
4 Rollen
4 10 m x 15 mm
1 m = 0,025
-99

Scherenset
3 teilig
1.99

Deko Sticker "Christmas"
4 teilig
je **-99**

Rührschüssel
3,5 und 2 Liter,
aus Kunststoff, rutschfester
Boden, spülmaschinenfest
6.99

Rührschüssel mit Spritzschutz
2 Liter
3.99

Multifunktionsreibe
rostfreier
Edelstahl,
versch.
Farben
1.29

Mörser mit Stößel
Weiß,
ca. 11 x 6,5 cm
2.99

Messbecher
1000 ml
-99

Haarsieb
31 x 18 x 7 cm,
rostfreier Stahl
2.99

Keramik Auflaufform
viele versch.
Ausführungen und
Farben
3.99

Holzschneidbrett
Teak
49 x 20 cm
7.99

Leimzwinge
zum sicheren Fixieren von
Gegenständen, Spannkraft
einstellbar, 2 teilig
15 cm = EUR 8,49
30 cm = EUR 9,98

Federklemmen
aus Kunststoff,
versch. Größen
6,5 - 21 cm
10er
6.99

Federklemmen
2 er Set, Kunststoff,
18 cm
23 cm = EUR 8,49
5.99

Heißklebepistole 40 W
mit 2 Klebesticks 11 mm,
Aufwärmzeit:
3-5 Minuten
3.99

Aufbewahrungsglas
transparent,
mit silbenen,
luftdichtem
Deckel,
viele versch.
Größen,
z.B.
800 ml
2.99

Dauerbackfolie La cucina
max. 230 °,
40 x 33 cm
1.99

WOK Kaffeedauerfilter
mit Holzgriff,
30 cm Ø,
Anti-Haft-Beschichtung
12,5 x 10 cm,
Edelstahl
7.98

Teewärmer
Ø13,5 x 7 cm,
hitzebeständiges
Glas
4.99

Ausstechformen
versch. sortiert
WESTMARK
je **-59**

Pfannenschutz
schont die gestapelten
Pfannen
3 tlg.
-99

Duracell Tough Taschenlampe
mit 3
Batterien,
Reichweite
ca. 50 m
5.99

Varta Longlife Power
AAA
10 er
2.49

AA
12 er
8+4
Gratis
Knopf-
batterien
20 er
2.99

Bluetooth Soundbar
geeignet für Fernseher mit optischen
/HDMI-Anschluss und Bluetooth Geräte
wie Smartphone oder Tablet
29.50

Bergwiesenheu
30 Liter
11=0,043
1.29

Katzenstreu
20 Liter
11=0,25
4.99

Hundedecke
versch. farblich
sortiert,
70 x 100 cm
4.99

Curver Futtercontainer
23 Liter
Farbe: Weiß
12.98

Automatik Hundeleine
max. 20 kg, versch.
farblich sortiert,
2,5 m
6.99

Weichholz-Briketts
96 Bündel à 10 kg
auf Palette
189,50

~ pro Bündel **1,974** 1 kg=0,192

zzgl. Palettenpfand 20,00
Einzelpr.: 2,15 / 1kg=0,215

Taschenlampe
versch. Farben,
mit 3 Batterien,
2 Watt LED
1.99

Mini-Bluetooth-Lautsprecher
95 x 190 x
110 mm
5.99

Bluetooth Wecker
mit Radio
9.98

Super Sprint Hundefutter
Kroketten, Mix, Ringe
Croc oder Reis Lamm
10 kg Sack
6.99

Hundeleine mit Halsband
150 cm, versch.
Farben
3.99

Hunde-spielzeug Tier
ca. 35 cm, versch.
Sorten
4.99

Hunde-spielzeug Würstchen
1.99

3 x Kohleanzünder
48 Stück
1.59

Einzelpr.: =0,59 / 1Stück=0,102

Aschesauger GA18-1200.1R
1200 Watt, 18l Fassungs-
vermögen, hitzebeständiges Aluminium-
Saugrohr, mit self Clean,
integrierter HEPA Filter
39.98

STATT 49,50

Lithium Rauchmelder
mit Batterien,
bis zu
10 Jahre
Haltbarkeit,
einfache
Montage
7.98

Verlängerungskabel
3 Meter, weiß
3.99

Sardinen in Sonnenblumenöl
125 g
-79

Eifeler Würstkonserve
400 g
1.99

Senpai Nodels
versch. Sorten
z.B. Vegetabel
oder Beef,
5 x 68 g
je -99

Topo Chico Hard Seltzer Sparkling Water with alcohol
Cherry Acai, Tropical Mango
oder Tangy Lemon Lime
4,1 % Alc.
330 ml
1 Liter = 1,484
je -49

zzgl. 0,25 Einwegpfand

Simon Rinder-Gulasch
300 g
100 g = 0,663
1.99

Schmorkohl
mit Kartoffeln
und Gehackten
400 g
100 g = 0,497
1.99

Thunfisch
geschnitzelt in Sojaöl,
185 g
100 g = 0,712
-89

Eifeler Rahmgescnietzeltes
400 g
100 g = 0,497
1.99

Hengstenberg Knax Gewürzgerken
1700 ml
1 Liter = 0,582
-99

Eifeler Paprika-Gulasch
400 g
100 g = 0,497
1.99

Königberger Klopse
400 g,
mit Kartoffeln
100 g = 0,497
1.99

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

www.rb-becker.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-16.00 Uhr

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



Bei Grillexperte und Kochbuchautor Tom Heinzle bleibt der Grill auch im Winter nicht kalt. Zweierlei Kohlsorten mit Speck und Cranberries können etwa über der heißen Glut oder in einem Dutch Oven zubereitet werden. Das passt zu Rehrücken oder Rind.

FOTOS: MARKUS GMEINER/HEEL VERLAG/DPA-TMN

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

Röstaromen bei Frost und Eis

So rockt Grillen auch im Winter

Im Sommer kann's jeder. Immer mehr Outdoorfans entdecken jedoch, dass Grillen auch im Winter Spaß macht. Ein heißer Glühwein oder Punsch gehören dazu.

Nicht nur die Außentemperatur unterscheidet das Wintergrillen vom Sommergrillen. Es herrscht auch eine andere Atmosphäre rund um den Rost, andere Lebensmittel haben Saison und an ein paar technische Dinge muss man auch denken.

„Im Winter dreht sich die Uhr langsamer“, sagt Tom Heinzle, Grillexperte und Kochbuchautor. Es sei die Zeit, um „ohne Stress und Rasenmähergeräusche“ im Garten ein Menü zu zaubern, „das komplett anders schmeckt als im Sommer“. Dafür brutzeln in der kalten Jahreszeit dann unter anderem kräftige Fleischsorten wie Wild, Rind oder Lamm auf dem Rost.

Der Winter ist auch die Zeit der großen Braten. „Kurzgebratenes kommt im Sommer oft genug auf den Grill“, sagt Heinzle. Ganze Puten, Rinder-, Schweine- oder Entenbraten gelingen auch draußen. „Alles, was im Backofen in der Küche funktioniert, funktioniert auch auf einem Grill mit Deckel, auf dem

man indirekt grillen kann“, sagt Metzgermeister Dirk Freyberger vom Verein Fleisch-Sommelier Deutschland.

Winterliche Aromen dominieren in Tom Heinzles Grillküche auch bei den Gewürzen. Der Österreicher setzt auf Mischungen mit Anis, Zimt, Nelken oder Piment, auch mit Glühweingewürz darf bei den Speisen experimentiert werden. Dirk Freyberger mag es hingegen puristisch: „Ein wenig gutes Salz und Pfeffer sowie mediterrane Kräuter reichen für einen Braten oft aus.“

Einig sind sich die beiden bei der Auswahl der Beilagen, die sich am saisonalen Angebot orientieren sollte. Verschiedene Beten und Kohlsorten machen in der Winterzeit das Rennen. Sie können über der heißen Glut oder in einem sogenannten Dutch Oven, einem Topf aus Gusseisen, zubereitet werden. Heinzle serviert zum Rehrücken Grill-Radicchio und gebrillte Blumenkohlscheiben zum Rind.

Zum Hauptdarsteller werden Rot- und Spitzkohl, wenn sie in Scheiben geschnitten mit Räucherspeck, Portwein, Honig, Cranberries, Chiliflocken, Salz und Pfeffer im Grill bei indirekter Hitze 40-50 Minuten lang schmoren. Auch Fisch und Meeres-



Eine Ente mit Portwein-Kohl und Räucherspeck.

FOTO: MARKUS GMEINER/HEEL VERLAG/DPA-TMN

„Draußen grillen, drinnen im Warmen essen“, empfiehlt Tom Heinzle allen, die es nicht ganz so frostig mögen. Oder warum nicht die Vorspeise im Garten servieren und die weiteren Gänge im Haus genießen? Ein Käsefondue aus dem Dutch Oven eignet sich hervorragend zum Einstieg in den Grillabend.

Dabei stehen alle um den heißen Grill, es ergeben sich neue Gesprächssituationen, man genießt die frische Luft und jeder kann ein paar Stücke Brot, die zuvor schon leicht angebrillt werden, in den warmen Käse dippen.

Eine besondere Vorspeise, die auch perfekt ins Weihnachts- oder Silvestermenü passt, hat sich Martin Volkelt, gelernter Koch und Chef der Produktentwicklung beim Lebensmittelhersteller Deutsche See, empfiehlt für den Winter unter anderem Thunfischsteaks, Lachsfilet, Garnelen oder Zanderfilet auf der Haut gegrillt.

Um der kalten Außentemperatur Rechnung zu tragen, rät auch er, mit Deckel zu grillen und diesen möglichst selten aufzumachen. Jedes Anheben bedeute einen Temperaturverlust vom 10-15 Grad. Zudem seien Gusseisenrost und Briketts ideal, da sie Hitze gut speichern. Heinzle bevorzugt einen Keramikgrill, ebenfalls ein „toler Wärmespeicher“. Er betont jedoch, dass jeder Grill im Winter funktioniert. Allerdings bestehe beim Gasgrill die Gefahr, dass die Leitungen einfrieren.

Wenn dann am Esstisch der Deckel geöffnet wird, verströmt sich zum Auftakt des winterlichen Mahls ein Schwall köstlicher Aromen. Als Beilage passt Feldsalat mit Kartoffeldressing. Als Hauptgang schlägt Volkelt dann „Lachs auf der Holzplatte - Graved Style“ vor.

tmn

Stadtwerke
BAD SOODEN-ALLEN DORF

Der Magistrat der Stadt stellt für die **Stadtwerke Bad Sooden-Allendorf** ein (m/w/d):

Fachkraft für Abwassertechnik

Wir sind ein Eigenbetrieb (Querverbundunternehmen) der Stadt Bad Sooden-Allendorf und betreiben u. a. die Entwässerung und Abwasserbehandlung für die ca. 9.000 Einwohner.

Weiterreichende Informationen über die zu vergebende Stelle finden Sie unter: www.stadtwerke-bsa.de.

Stadtwerke Bad Sooden-Allendorf gez. Wolfgang Grunewald
 Werrastraße 24 Betriebsleiter
 37242 Bad Sooden-Allendorf

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, Weißborn, 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

Dr. Andrea Geiser
PRAXISUMZUG

Ab dem 29.11.2021 finden Sie uns in der Hindenlangstraße 1b in Eschwege. Terminvereinbarungen weiterhin unter Tel. 05651-70071.

Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumlichkeiten mit Fahrstuhl begrüßen zu dürfen.

Ihre Zahnarztpraxis Dr. Andrea Geiser

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

gunther
 IENERGIE!

Lossetal
 Ambulanter IntensivpflegeDienst

Unser Team freut sich über Verstärkung **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann (m/w/d) - Tag- und Nachtdienst**

Attraktives Gehalt
 zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub*
 *bei Vollzeit

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
 Frau Nicole Träbing
pd1@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“

HELSA
 Senioren- und Therapiezentrum

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
pd12@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

NORMA®

Über 40 Geschenkkideen

AM 6. DEZEMBER IST NIKOLAUS

ab Montag, 29. November

FERRERO Die Besten Classic Geschenkbox
242-g-Packung (100 g = 2,06)

16% billiger
UVP 5,99
4,99*

+ viele weitere FERRERO-Artikel!

WINDEL Geschenkkorb
• Mit wiederverwendbarem Korb • 100 g gefüllte und ungefüllte Schokoladen, Marzipanbrot, 1 Piccolo Sekt 0,2 l

Glocken-Spieluhr
• Aus Metall • Dreht sich zu der Melodie von „Stille Nacht“
• Gefüllt mit 85 g Pralinenkugeln je Artikel

UVP 7,99
6,89* **13% billiger**

SOGBO Weihnachtspralinen
aus Milchschokolade, mit verschiedenen Füllungen, 1-kg-Packung

5,99*
1 kg

Ananas-/Fondant-/Gelee-Sterne 200-g-Beutel (100 g = -,95) je Beutel

17% billiger
UVP 2,29
1,89*

FERRERO Mon Chéri Geschenkbox
283-g-Packung (1 kg = 24,70)

12% billiger
UVP 7,99
6,99*

WAWI Nikolausstiefel
gefüllt mit allerlei Süßem
100-g-Stiefel

Nikolausstiefel für Groß und Klein

1,99*

Excelsior Belgische Pralinenmischung
in der Geschenkpackung
200-g-Packung (100 g = 2,-) je Packung

Die hochwertige Pralinenmischung eignet sich ideal, um seinen Liebsten eine besondere Freude zu bereiten.

3,99*

Piaster Pralinendose Wichtelweihnacht
360-g-Dose (1 kg = 13,86)

verschiedene Pralinenarten in einer hochwertigen Metalldose

16% billiger
UVP 5,99
4,99*

ERLESENE Pralinen-Variationen
in der Metalldose
240-g-Schmuckdose (100 g = 2,08)

4,99*

KENTUCKY HIGHWAY Bourbon Selection Box
versch. Sorten, z. B. mit Zimt-, Apfel- oder Honig-Geschmack
35-40% vol, 4x0,05-l-Flasche (100 ml = 3,50)

12% billiger
UVP 7,99
6,99*

Dove Geschenkset „Pflegerische Schönheit“
Geschenkset bestehend aus: 1 x Pflegedusche 250 ml, 1 x Body Milk 400 ml, 1 x Deospray 150 ml, 1 x Intensiv Handcreme 75 ml und einer Kulturtasche.

20% billiger
UVP 14,99
11,99*

mit Kulturtasche

Kuschelweich Color-/Vollwaschmittel
Glücksmoment oder Sommerwind
5,5-kg-Packung für 100 Waschladungen (pro Waschgang -,12) oder 5,75-l-Packung für 105 Waschladungen (pro Waschgang -,11) je Packung

29% billiger
UVP 16,99
11,99*

ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT! **NORMA®** **GREEN BRAND** Germany 2021/2022

LED-Acryl-Figur
aus effektivem Acryl
Für innen und den geschützten Außenbereich 3 Jahre Garantie

Höhe ca. 60 cm
je Ausführung
12,99*

Auch online

Lichterkette mit Ornamenten
ca. 170 cm • Inkl. Batterien
3 Jahre Garantie je Ausführung

3,99*

NEU

LED-Lichtzweige
Inkl. ca. 30 cm-Anschlusskabel, Batteriebox und 3 x AA Batterien
Jeweils mit Timerfunktion!
3 Jahre Garantie

1 Mini-Lichtzweige, 16 LEDs, warmweiß, Höhe ca. 40 cm
5,99*

2 Lichtzweige, 40 LEDs, warmweiß, Höhe ca. 120 cm
7,99*

Inkl. 6 Deko-Schneeflocken und 6 Deko-Sternen

Auch online

LED-Acryl-Pyramide
aus effektivem Acryl
• Je nach Modell bis zu 48 LEDs
• Inkl. Netzadapter • IP44
3 Jahre Garantie

Höhe ca. 40 cm
9,99*

Höhe ca. 60 cm
12,99*

Höhe ca. 90 cm
19,99*

Auch online

topfit Premium Ergometer-Heimtrainer mit KINOMAP-Funktion
• 32-stufige Tretwiderstandsverstellung
• Hochwertiges Magnetbremssystem und Motorsteuerung • ca. 13 kg Schwungmasse • 12 individuelle Trainingsprogramme
3 Jahre Garantie

199,-*

Auch online

Mit Handpulsensoren und Trainingscomputer
Geprüfte Premium Qualität

Inkl. Trinkflasche

Spisige Deko-Auswahl

Jeder Artikel **1,-***

Jeder Artikel **2,-***

LED-Teelichte 10er-Set
mit Fernbedienung
• Ø ca. 38 mm
• Timer- und Dimmfunktion
• Inkl. Batterien
3 Jahre Garantie je 10er-Set

7,99*

Auch online

20 kabellose LED-Weihnachtskerzen ca. 9,5 cm
• Warmweißes Licht • Extralange Leuchtdauer bis zu 150 Stunden • IP44 • Inkl. Batterien
3 Jahre Garantie je Set

Inkl. Fernbedienung
Mit Clips

22,99*

Auch online

LED-Outdoor-Laterne „Clara“
• Warmweißes, flackerndes LED-Licht
• ca. 14 x 14 x 30 cm
• Inklusive Batterien
3 Jahre Garantie

Inkl. cremefarbene Kerzen
Mit Timerfunktion!

12,99*

Auch online

topfit LED-Dartboard
• 4 LED-Displays
• Inkl. Montage-material und Netzadapter
• Inkl. 12 Soft-Darts und 100 Ersatzspitzen
3 Jahre Garantie je Dartboard

19,99*

Auch online

topfit Dartpfeil-Set
Steel-Dart 3er-Set 22 g/24 g
• 3 Steeldartpfeile • 9 Flights
• Inkl. 3 zusätzlichen Flight-Halter
Soft-Dart 3er-Set 18 g
• 3 Dartpfeile (30 Spitzen) • 3 Stahl- und 3 Kunststoff-Schäfte und 9 Flights
3 Jahre Garantie je Ausführung

3,99*

Auch online

bella casa Hochwertige Geschenkbander
Große Auswahl an versch. Farben und Designs erhältlich

Polyband 250x10mm (1 m = -,01)
je Ausführung **1,99***

Poly-Glitterband 30x10mm (1 m = -,13)
je Ausführung **3,99***

Spulen 3er-Set à 3 m (1 m = -,22)
Geschenkband-Set

(8 Ringelbandeiknäuel und 36 Schleifen)

LED-Sternleuchte Ø ca. 51 cm
• Länge je Spitze ca. 24 cm
• Mit 6 h-Timer • Inkl. Batterien
je Ausführung

Mit Farbwechsel

9,99*

Auch online

Warmweiß mit 8 verschiedenen Leuchtfunktionen

Weihnachts-Geschenktaschen
• Geschenktaschen 4er-Set
• Maxi-Geschenktaschen 3er-Set
• Flaschentaschen 5er-Set

Jede Tasche mit kleiner Grußkarte und farbiger Tragekordel

je Set **1,49***

Der ultimative Puzzle-/Bau- und Logik-Spaß

Magic Cube 2 in 1
Puzzle 24tlg.
33% billiger
UVP 5,99
3,99*

Magic Puzzle Multi-color 48tlg.
25% billiger
UVP 7,99
5,99*

Magic Puzzle Multi-color 48tlg.
33% billiger
UVP 11,99
7,99*

Feinbiber-Bettwäsche • 100% Baumwolle
• Mit Marken-Reißverschluss • Besonders weiche und warme Biberqualität je Bettwäsche

1 Kissen ca. 80x80 cm
1 Bezug ca. 135x200 cm
12,99*

Auch online

NEUE Designs

Teddy-Flausch Spannbettuch in 3 Größen
• 80% Baumwolle, 20% Polyester
• Mit Rundumgummizug
• Steghöhe ca. 30 cm
• Einlaufsicher
je Spannbettuch

NEUE Farben

ca. 90-100x200 cm **6,99***

ca. 140-160x200 cm **8,99***

ca. 180-200x200 cm **9,99***

Auch online

Luxus-Kopfkissen ca. 40 x 80 cm
oder ca. 80 x 80 cm oder
-Kassettenbett
ca. 135 x 200 cm
• Bezug: 100% Baumwolle • Hochwertige Mikrofaser-Füllung, 100% Polyester

Kissen ca. 40x80 cm **9,99***

Kissen ca. 80x80 cm **14,99***

Bett ca. 135x200 cm **29,99***

Wärmend im Winter, kühl im Sommer

Auch online

Akku-LED-Powerleuchten • Aluminium Gehäuse
• Inkl. Akkus und Ladegerät
3 Jahre Garantie je Ausführung

Stirnlampe mit 3 LEDs: 500 Lumen **19,99***

Handlampe: 350 Lumen

Stirnlampe: 350 Lumen

MB Winter-Stiefelette
für Herren • Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial • Größen 41-45
je Paar
Mit Warmfutter

UVP 29,99
17,99* **40% billiger**

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-zwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass die einzelnen 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.

Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

NORMA® MEHR FÜRS GELD.

AKTUELLE PROSPEKTE – einfach & bequem online durchblättern unter www.norma-prospekt.de



ENTDECKEN SIE MEHR AKTIONEN!



Chiemseer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,50 €

14,99 -21%

Oettinger Bier*
diverse Sorten,
außer Weizen,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 0,70 €

6,99 -22%

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

10,99 -27%

Duckstein
Rotblond Original,
Kasten = 8 x 0,5 l,
zzgl. 2,14 € Pfand,
1 l = 3,00 €

11,99 -13,99

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

12,99 -15,99

Weißenoher Bier
diverse Sorten,
außer Bonator,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

12,99 -14,99

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

12,99 -14,99

Leikeim Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,10 €

10,99 -27%

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,40 €

13,99 -14,99

Moy Bier Helles
im hochwertigen Holzträger,
Träger = 6 x 0,5 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,00 €

5,99 -14,99

Perfekte Geschenkidee zu Nikolaus!

Bad Brückener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,55 €

4,99 -23%

Germeta Quelle Mineralwasser*
diverse Sorten,
2 Kisten = 2 x 12 x 1 l,
zzgl. 13,50 € Pfand,
1 l = 0,46 €

10,98 -44%

Zahle 2 - Nimm 3!

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,29 €

3,49 -22%

Wetterauer Gold
Apfelsaft,
Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,00 €

5,99 -20%

deit Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,67 €

7,99 -20%

Coca-Cola XXL*
koffeinhaltig, 2 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 0,56 €

1,11 -26%

Captain Morgan
White Rum Mojito,
Original Spiced Gold & Cola,
teilweise koffeinhaltig,
10%,
0,33 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

1,99 -26%

Thüngersheimer Ravensburg
diverse Sorten,
QbA,
1 l-Flasche,
1 l = 3,99 €

3,99 -4,49

Smirnoff Red Label
Vodka,
37,5%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 12,69 €

8,88 -29%

Jack Daniel's Whiskey
Old No. 7, Honey,
0,7 l-Flasche,
1 l = 22,04 €

15,99 -18,99

Ouzo 12
38%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 13,56 €

9,49 -9,99

Bad Brambacher Garten-Limonade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,89 €

7,49 -8,99

Oban 14 Years*
Single Malt Scotch Whisky,
43%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 55,70 €

38,99 -44,99

Logo Getränke Fachmarkt

Folgen Sie uns auf:

Facebook, Instagram, YouTube

In Ihrer Nähe:

Heurich GmbH & Co. KG
Landwehr 20-26
D-36100 Petersberg

Angebote gültig vom 29.11. – 04.12.2021 www.logo-getraenke.de

SERVICE



Gräser wie das Chinaschilf sind mit Schnee bedeckt ein schöner Hingucker im Garten. FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TM

Nicht schneiden

Gärtner raten dazu,
Ziergräser nicht abzuschneiden

Die Halme der Ziergräser im Garten bleiben am besten so lang, wie sie aktuell sind – und das bis zum Frühjahr. Der Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau rät „aus gärtnerischer Sicht“ von einem Rückschnitt vor dem Winter ab. Erst im nächsten Jahr, vor dem neuen Austrieb, sollten Hobbygärtner zur Schere greifen, empfehlen die Profis.

Denn die trockenen Blätter und Halme schützen den Winter über das Herz des Stocks vor Nässe. Außerdem sind diese ein Winterquartier für gefährdete Wildbienen. Ein weiterer Grund, die Gräser stehen zu lassen: Auch wenn die braunen Blätter jetzt noch unattraktiv wirken, bald mit Raureif, Eiskristallen oder einer dünnen Eisschicht überzogen, sind die Horste ein schöner Hingucker im sonst kargen Garten. Die Experten raten zudem,

selbst winterharte Gräser – das sind die meisten in unseren Gärten – mit einer Schicht Laub und Reisig über dem Wurzelbereich vor der Wintersonne zu schützen. Außerdem sollten große Horste wie das Pampasgras und Pfahlrohr locker zusammengebunden werden.

Es gibt winter- und sommergrüne Grassorten. Wintergrüne bleiben auch die kalte Jahreszeit hindurch so, wie man sie im Sommer kennt: grün und saftig. Sie behalten auch ihre Gestalt. Hier ist also keine Arbeit des Hobbygärtners nötig. Sommergrüne Gräser sterben hingegen im Winter ab, jedoch nur die oberirdischen Teile. Diese werden braun und erschlaffen zum Teil. Die Wurzeln im Erdreich bilden im Frühjahr neue Triebe. Für diese Gruppe raten Experten dann zu einem Schnitt einmal im Jahr – im Frühling. tmn

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Das letzte Drittel des Monats ist durch Unbeständigkeit gekennzeichnet, die Sie zunehmend nervös macht. Jetzt gilt es, unbedingt die Ruhe zu bewahren!



STIER 21.4.-21.5. Streit in der Familie sollten Sie mit viel Einfühlungsvermögen beilegen! Disharmonie treibt die anderen auf die Barrikaden - oder aus dem Haus.



ZWILLING 22.5.-21.6. Sie brauchen die guten Ratschläge von Bekannten eigentlich gar nicht. Erledigen Sie die Aufgabe so, wie Sie es für richtig halten – das reicht!



KREBS 22.6.-22.7. Nur wenn Sie Ihr Schneckenhaus, in das Sie sich zurückgezogen haben, endlich mal wieder verlassen, werden Sie herausfinden, wer loyal zu Ihnen steht!



LÖWE 23.7.-23.8. Jemand bringt Sie auf die verrücktesten Ideen! Und Sie sollten nicht zu lange damit zögern, die eine oder andere mal in die Tat umzusetzen.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Bestehen Sie bei geschäftlichen Abschlüssen darauf, dass alle Ihnen zustehenden Rechte und Vergünstigungen schriftlich festgehalten werden.

Erinnern und Mitfeiern

(djd-k). Ein Edikt des römischen Kaisers Konstantin aus dem Jahr 321 belegt, dass jüdische Gemeinden bereits seit der Spätantike wichtiger integrierter Bestandteil der europäischen Kultur sind. Im Jahr 2021 leben Jüdinnen und Juden also nachweislich seit mindestens 1.700 Jahren auf dem Territorium des heutigen Deutschlands. Auch das fränkische Feuchtwangen ist eng mit der jüdischen Kultur verbunden und feiert dies noch bis zum 19. Dezember. Alle Veranstaltungen gibt es unter www.juedisches-feuchtwangen.de. Zum Mitfeiern und Erinnern laden beispielsweise eine Medieninstallation im Fränkischen Museum, eine Theaterperformance mit dem Titel „Lass uns verschwinden!“ sowie ein Vortrag über das jüdische Leben in Feuchtwangen ein.



WAAGE 24.9.-23.10. Mit einer vernünftigen Planung wird Ihnen einiges gelingen. Wählen Sie eine gute Mischung aus Muße und Arbeit, damit Sie sich nicht überanstrengen!



SKORPION 24.10.-22.11. Meiden Sie jede Hektik, denn diese könnte die ohnehin vorhandene Unruhe noch einmal verstärken. Ein Glas Sekt täte Ihnen jetzt mal ganz gut.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. So manche vertraute Geste ist zur Routine geworden. Prüfen Sie mit Ihrem Partner, ob Sie nicht einige Dinge von Grund auf ändern sollten.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Passen Sie auf, dass Sie nicht verkrampen: Sie sollten unbedingt ein paar Lockerungsübungen und Spaziergänge ins Programm aufnehmen.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Sie haben keinen Grund, an sich zu zweifeln. Mit etwas Umsicht wird es keine Pannen geben. Sie sollten etwas mehr für Ihren Körper tun!



FISCHE 20.2.-20.3. Klar, dass Sie gerne wüssten, wie es weitergehen soll: Bevor Sie aber ein Ultimatum stellen, sollten Sie sich erst einmal bei ein paar Freunden umhören.

Steigende Energiepreise

Lohnt sich jetzt ein Anbieterwechsel?

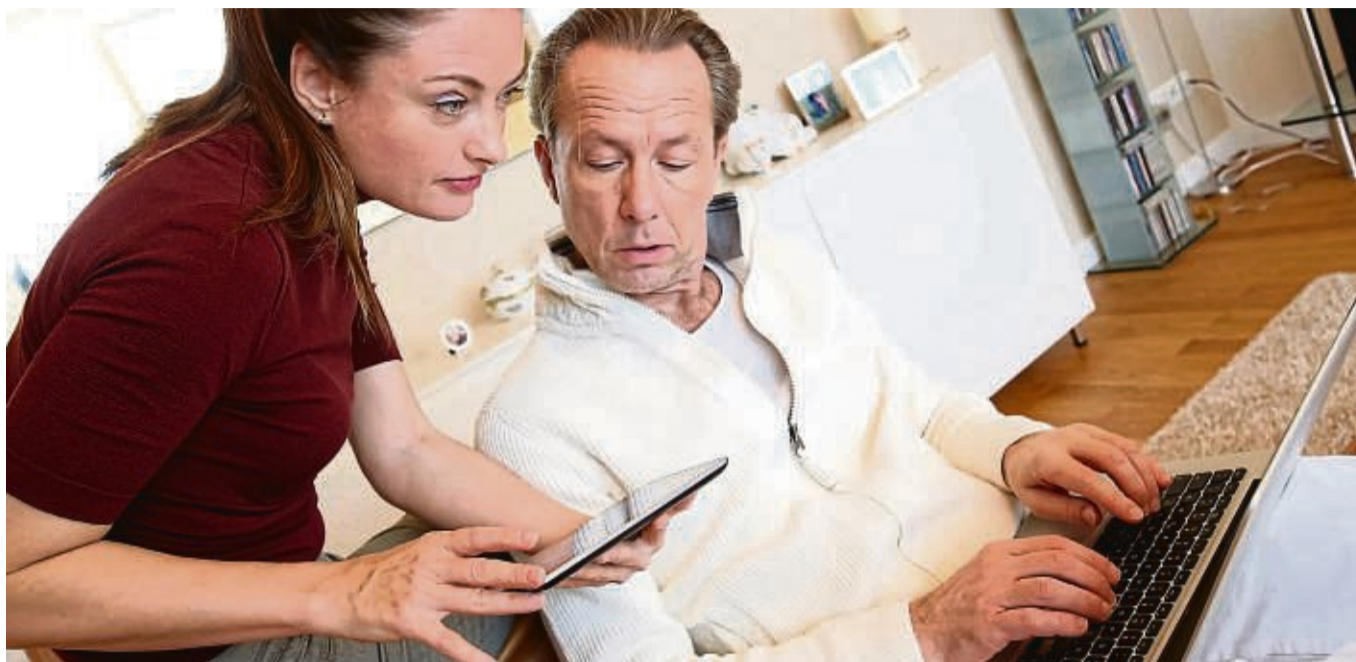
Kaum eine Woche scheint derzeit zu vergehen, ohne dass ein Energieanbieter seine Preise anhebt. Doch Kundinnen und Kunden sind dem nicht wehrlos ausgesetzt. Was man tun kann.

So viel Dynamik war selten in den Energiepreisen. Fast täglich scheinen Anbieter ihre Tarife neu zu kalkulieren. Etliche Kunden bekommen Schreiben mit Preiserhöhungen. Verbraucherinnen und Verbrauchern bleibt dann nur: neue Preise akzeptieren oder nach einem günstigeren Anbieter suchen.

„Grundsätzlich hat der Kunde bei Preiserhöhungen ein Sonderkündigungsrecht“, sagt Christina Wallraf von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf. Wollen Verbraucherinnen oder Verbraucher von sich aus wechseln, ohne dass der Preis erhöht wurde, müssen sie in den Vertrag schauen. Wer die Energie in einem Grundversorgungsstarif bezieht, kann den Vertrag jederzeit mit einer Frist von zwei Wochen kündigen. Ansonsten kommt es darauf an, was in den AGB vereinbart wurde. Entscheidend sind die restliche Vertragslaufzeit und die Kündigungsfrist. Antworten auf wichtige Fragen:

Wie finde ich einen passenden Anbieter?

Eine Möglichkeit: selber suchen. Vergleichsportale wie



Neue Energieanbieter lassen sich über Portale leicht finden. Man sollte aber nicht blind zugreifen.

FOTO: BODO MARKS/DPA-TMN

Verivox oder Check 24 geben einen Marktüberblick und ermöglichen die Suche nach bestimmten Kriterien. Aber Vorsicht: „Nicht alle Tarife sind auf diesen Portalen gut zu finden“, sagt Leonora Holling, Vorsitzende des Bundes der Energieverbraucher.

Da sich die Vergleichsrechner über Vermittlungsprovisionen finanzieren, werden laut Holling Firmen, die keine Kunden dort sind, mitunter versteckt. „Es kann sich also lohnen, direkt auf den Webseiten von Versorgern nach passenden Tarifen zu schauen.“

In einem Test von acht Portalen für die Zeitschrift „Finanztest“ (Ausgabe 12/21) schnitt kein Anbieter gut ab.

Nur zwei waren befriedigend, die anderen ausreichend oder mangelhaft. Es mangelt oft an wichtigen Tarifinformationen und Transparenz. Auch die Datenschutzeinstellungen überzeugten die Tester oft nicht.

Kann mir die Arbeit nicht jemand abnehmen?

Eine Alternative können Wechseldienste sein, die jährlich für Kundinnen und Kunden zu einem günstigeren Tarif wechseln. Dafür verlangen die Anbieter der Stiftung Warentest zufolge eine Provision.

In einem Langzeittest konnten von sieben Anbietern waren die Tester weitgehend zufrieden: Alle Wechsel-

dienste boten günstige Tarifvorschläge an, organisierten den Wechsel und leiteten im zweiten Jahr vor Ablauf der Kündigungsfrist wieder einen Anbieterwechsel ein.

Ist der günstigste Tarif immer der beste?

Ein günstiger Preis allein sollte nicht das einzige Kriterium sein. Bei Gas- und Stromtarifen sind nach Ansicht der Verbraucherzentrale NRW auch Punkte wie kurze Laufzeiten und Kündigungsfristen wichtig.

Ist der offerierte Preis besonders niedrig, ist sogar Vorsicht geboten: „Soll dann eine hohe Vorauszahlung geleistet werden, kann es teuer werden“, weiß Leonora Hol-

ling. „Falls der Versorger in Insolvenz geht, ist das Geld für den Kunden verloren.“

Schützt eine Preisgarantie vor Tarifierhöhungen im neuen Vertrag?

Man muss zwischen einer vollständigen und einer eingeschränkten Preisgarantie unterscheiden. Bei einer vollständigen Garantie ist der Kunde vor Erhöhungen sicher. „Oft ist die Preisgarantie aber eingeschränkt, indem veränderte Steuern und Netzentgelte an die Kunden weitergegeben werden“, erklärt Christina Wallraf.

Wichtig zu wissen: Der Energieanbieter darf dann nur die Preisbestandteile erhöhen, auf die er keinen Ein-

fluss hat. „Seine erhöhten Beschaffungskosten gehören nicht dazu.“

Wie viel kann man durch einen Wechsel sparen?

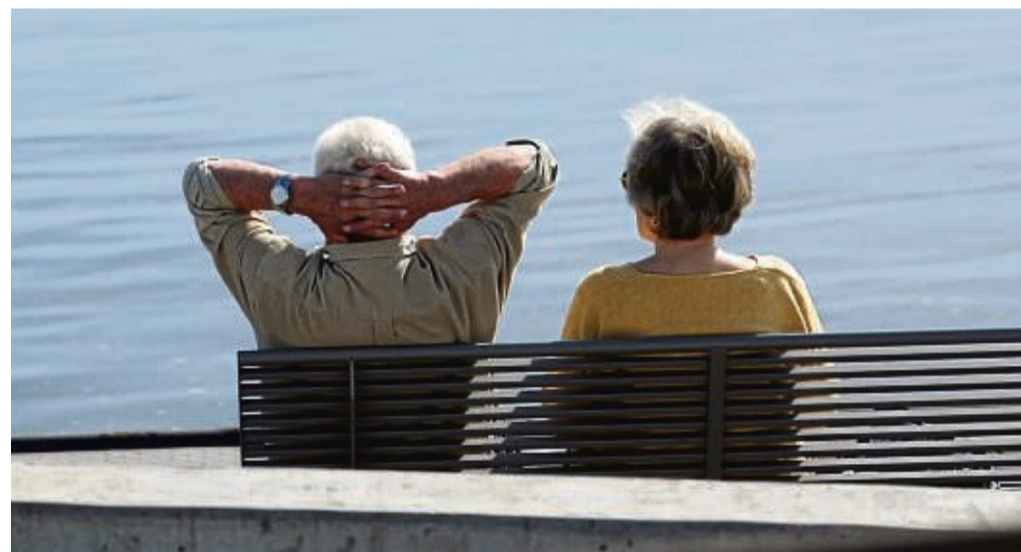
Noch vor einem Jahr lag der Mittelwert der Einsparungen nach Erhebungen von Verivox bei einem Haushalt mit einem Stromverbrauch von 4000 KWh im Jahr bei 361 Euro und bei einem Gasverbrauch von 20 000 KWh bei 583 Euro. Angesichts der stark steigenden Preise dürfte die Ersparnis aber aktuell geringer ausfallen.

Die Verbraucherzentrale NRW sieht die aktuellen Einsparmöglichkeiten ebenfalls gering. „Aktuell sieht es leider so aus, dass man durch den Anbieterwechsel deutlich weniger sparen kann als vor einem Jahr“, so Christina Wallraf. „Manchmal kann man gar nichts sparen im Vergleich zur Grundversorgung.“

Welche Möglichkeiten habe ich, wenn mir der Stromanbieter kündigt?

Es kommt durchaus vor, dass der Stromversorger kündigt, ohne dem Kunden ein neues Angebot zu machen. „Dann wird der Haushalt vom Grundversorger beliefert“, sagt Christina Wallraf. Der Grundtarif ist oft teurer als andere Tarife. Dann sollte man wechseln. „Gegen den alten Anbieter kann es dann sogar Schadenersatzansprüche geben, etwa wenn die Kündigung unzulässig war.“

tmn



Ohne Abzüge vorzeitig in Rente? Das geht mit freiwilligen Ausgleichszahlungen.

FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS/DPA/DPA-TMN

Vorzeitig in Rente

Mit Sonderzahlungen Abschläge ausgleichen

Wer vorzeitig in den Ruhestand geht, bekommt weniger Rente. Die gute Nachricht: Die Abschläge können mit freiwilligen Beiträgen ausgeglichen werden.

Versicherte, die die Voraussetzungen für eine vorgezogene Altersrente mit Abschlägen erfüllen, können vor Erreichen der regulären Altersgrenze in Rente gehen. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund in Berlin hin.

Allerdings fällt die Rente dann geringer aus: Für jeden Monat, den sie die Rente früher beziehen, nehmen sie einen Abschlag von 0,3 Prozent in Kauf. Mit Sonderzahlungen können diese Abschläge aber ausgeglichen werden.

Auf Wunsch erhalten Versicherte ab dem 50. Lebensjahr eine besondere Rentenauskunft zum Ausgleich der Rentenminderung von ihrem Rentenversicherungsträger.

Sie informiert über die Rentenhöhe zum gewünschten vorzeitigen Rentenbeginn, die Höhe der daraus entstehenden Rentenminderung und über den Betrag, der zum Ausgleich der Rentenminderung geleistet werden kann.

Gut zu wissen: Die Einzahlungen sind komplett freiwillig. Das heißt, die Rentenabschläge müssen demnach nicht in voller Höhe ausgeglichen werden. Nach Erhalt der Rentenauskunft können Versicherte selbst entscheiden, ob und wie viel sie einzahlen wollen.

Wer im Nachhinein doch nicht vorzeitig in Rente geht,

erhält für die Zusatzbeiträge eine entsprechend höhere Rente. Wichtig zu beachten: Wird das Geld mal knapp, können die eingezahlten freiwilligen Beiträge nicht wieder erstattet werden.

Ein Rechenbeispiel: Ein Arbeitnehmer will zwei Jahre vor der für ihn geltenden Regelaltersgrenze in Rente gehen. Bei einer Rente von 1000 Euro (brutto) würde sich seine Monatsrente um 7,2 Prozent oder um 72 Euro verringern.

Zusatzbeiträge an die Rentenversicherung zum vollen Ausgleich des Abschlags würden derzeit in den alten Bundesländern etwa 17 100 Euro und in den neuen Bundesländern etwa 16 500 Euro kosten. Diese Sonderzahlung kann nun ganz oder teilweise geleistet werden.

tmn

Internationale

Rassehunde-Ausstellung

4. und 5. Dezember 2021 | 9-17 Uhr

Messehallen Kassel



Vor Ort 30 Industrieaussteller mit hochwertigem Sortiment:

- Futtermittel
- Hundebetten
- Leinen
- Pflegeartikel und vieles mehr.

VDH LV-Hessen e.V.
www.vdh-lv-hessen.de
Geschäftsstelle 05661 1375





Viele Küchenmöbel-Hersteller haben zur Optik der Küche passende Wohnmöbel im Programm. Auch hier kommen nun zusätzliche Schreibtische unter.

FOTOS: AMK/DPA-TMN

Weg vom Tisch, ran an die Küchenzeile

Der Küchentisch ist für viele auch Arbeitsplatz. Die Hersteller setzen nun genau dort an.

Der Esstisch war immer schon Kommandozone vieler Haushalte: Hier isst man nicht nur. Man spielt, bastelt, kommuniziert, streitet, Kinder machen Hausaufgaben. Und mit Pandemiebeginn wurde der Tisch in vielen Haushalten nicht nur ein Arbeitsplatz für die Erwachsenen, die zu Hause mal eine Überstunde dran hängen – sondern festes Homeoffice.

Seit Monaten. Arbeiten. Am Küchentisch. Das ist nicht immer etwas Schönes. Privates wird mit Arbeit vermischt. Abends bleiben Unterlagen und Technik liegen, ihr Anblick kann Stress erzeugen. Und ergonomisch-bequem ist das stundenlange Arbeiten dort auch nicht immer. Ausgerechnet die Küchenhersteller fangen nun an, echte Schreibtische zu verkaufen. Sie wollen damit die Menschen weg vom Küchentisch locken – aber nicht unbedingt raus aus der Küche. Vielmehr integrieren sie zusätzliche Arbeitsflächen für die Heimarbeit in die Küchenzeilen oder sie bieten für den offenen Wohnraum zur Küche passende Arbeitsmöbel an, sodass ein einheitlicher Look gewahrt wird.

Immer mehr Menschen ar-

beiten – zumindest tageweise – von zu Hause aus, und zwar unabhängig von den aktuell geltenden Kontaktbeschränkungen, erläutert die Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche (AMK) den Gedanken hinter den Möbelideen. Der Wunsch nach einer höheren Flexibilität bei beruflichen und familiären Aufgaben habe ebenfalls dazu geführt, dass Homeoffice für viele Arbeitnehmer auch in Zukunft Normalität sein wird.

Doch das bringt für viele Haushalte ein Platzproblem mit sich: Es gibt in Wohnungen und Häusern oft keine separaten Büros, vor allem nicht für zwei Erwachsene. Abhilfe schaffen da zusätzliche Arbeitsecken in allen möglichen Wohnbereichen – so eben auch in der Küche.

Diese Ideen der Branche sind recht neu, lassen sich aber meist mit den bestehenden Küchenelementen im Handel umsetzen. Ein paar Beispiele: Man kann die Arbeitsplatte einer Küchenzeile seitlich über die Unterschränke hinaus verlängern und schafft so eine integrierte Schreibtischplatte. Wer eine große Küche neu plant, kann auch in der Zeile selbst auf ein, zwei Unterschränke verzichten und erhält so Fußraum für einen Stuhl an der Zeile, lautet ein Tipp der AMK. Die Alternative: Man montiert auf einem Unterschrank einen sogenannten



Mit Küchenmöbeln lässt sich auch eine Arbeitsnische mit viel Stauraum einrichten.

Auszieh- oder Auszugboden, der als Schreibtischplatte zweckentfremdet wird.

Wer nicht plant, im Moment die ganze Küche zu erneuern, hat ebenfalls Optionen: An das Ende einer Küchenzeile dockt neu ein kleiner, vielleicht sogar höhenverstellbarer Küchentisch als Schreibtisch an. Oder man nimmt an anderer Stelle im Raum Hänge-Unterschränke

als Tisch her.

Dass diese Arbeitsplatz-Varianten den gleichen Look wie die Küchenzeile haben beziehungsweise Elemente in dieser sein könnten, gibt dem Raum einen einheitlichen, aufgeräumten Look und dem Schreibtisch eine professionelle Wirkung.

Gerade im offenen Grundriss, wo Küche, Ess- und Wohnzimmer ohne trennen-

de Wände unterkommen, gibt es seit längerem die Entwicklung hin zu den optisch gleichen Küchen-, Ess- und Wohnzimmermöbeln. Küchenschränke zum Beispiel könnten auch Wohnzimmer-Vitrinen sein, man sieht kaum einen Unterschied.

Das schlägt sich jetzt auch in der Schaffung von Arbeitsplätzen in diesem großen Wohnraum nieder, wie die

Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche, die über 140 Hersteller und Küchendienstleister vertritt, aufzeigt: Hohe Sideboards bieten integrierte Schreibtisch-Nischen. Oder eine Ecke des Zimmers lässt sich mit Hänge- und Unterschränken aus dem Küchenangebot zum Büro mit viel Stauraum in der Küchen-Trendfarbe Dunkelblau machen.

tmn

Stellenanzeigen

Stellenangebote

GS AG
MINIJOB
 Wir suchen mehrere **Industriereiniger (m/w/d)** für einen Kunden in 34630 Gilserberg, ab 04.12.2021, samstags 10–16 Uhr.
 Ansprechpartner: Jürgen Gilbert – Serviceleiter – 0175 5516307, juergen.gilbert@gis-ag.de

Wir suchen für unser Objekt in Homberg **Mitarbeiter (m/w/d)** auf 450,- Euro-Basis für Anlagen- und Maschinenreinigung
IWL
 Industriewartung & Logistik
 Bewerbung Mo.-Fr. 7.30-18.00 Uhr
 Herr Heinemann 01 60 - 5 82 16 28
 Mail: m.heinemann@iwl-baunatal.de

markt.de
KAUFEN CHATTEN TAUSCHEN
KOSTENLOSE KLEINANZEIGEN-APP
 Google play App Store

Bekanntschaffen

Uschi, 67 J., mit klasse Figur u. Kurven wo sie hingehören. Bin zärtlich, Natur-/Gartenfreundin, eine super Hobbyköchin, doch ziemlich unglücklich ohne Partner. Habe keine übertrieb. Ansprüche, aber Ehrlichkeit u. Treue sind mir wichtig. Ruf üb. PV an, denn das schönste Geschenk wäre ein Weihnachten zu zweit. Tel. 0176-57606003

Christa, 77 J., gesunde Witwe, mit schöner weibl. Figur, gute Hausfrau u. Köchin. Mag Musik, kl. Ausflüge mit m. Auto, fernsehen zu zweit. Bald ist Weihnachten u. an den Feiertagen ist die Einsamkeit noch schlimmer. Wir könnten besinnl. Weihnachtstage gemeinsam genießen, wenn Sie sich gleich üb. PV melden. Tel. 0176-43646934

Petra, 61 J., mit schönen lg. Haaren u. Top-Figur. Bin ganz natürlich, anpassungsfähig, familiär u. Sorge gerne für ein sauberes, kuscheliges Zuhause, in dem wir uns geborgen fühlen. Melde Dich üb. PV, dann können wir Weihnachten schon zus. verbringen. Tel. 0176-34488463

Edith, 72 J., symp. Witwe, etwas vollbusig, hübsch u. jünger aussehend, mit allen hausfraulichen Vorzügen, umzugsbereit u. mobil. Ich kann u. will mich nicht an die Einsamkeit gewöhnen. Würde so gerne wieder für zwei kochen. Rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie es uns zusammen versuchen. Tel. 0176-45891454

Immobilienankauf

Wir kaufen Ihre Immobilie
 sofort o. bewerben sie europawelt
 ☎ 06625-1820
 Immobilien-Sofortkauf.de

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

Baumarkt

Brennholz ☎ 05545 6438

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Verkauf

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

Entrümpelung kostenlos? Wir holen alles, was man noch brauchen kann - kostenlos! Tel: 01 72 - 56 05 98 2

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

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

Ankauf

Antikhalle Kassel, Haushaltsauflösungen mit Wertausgleich. Tel: 05 61 / 77 77 77

Antiquitäten, Kunstströdel & Spielzeug
 Telefon: 05 61 - 49 88 35

Landwirtschaft & Forsten

www.kaminbrennholz.com Tel. 0173/3950311

Platten, Verbundsteine + Pflaster aller Art, Gartenarbeit übernimmt Fa. Engel Tel: 05 61 - 49 88 35

Auto-Verkäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
 Tel. 03944-36160 | www.wm-aw.de Fa.

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

Auto-Ankäufe

Wir holen kostenlos Ihr Alt/Schrottfahrzeug ab! Tel: 01 72 - 56 05 98 2

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

Kontakte

Sie (67) BH DD, privat 01525-7874068

➔ 1. SEX Gesp. GRATIS 0221 5600 4401 ➔