

CAR WASH CENTER
 Bischhäuser Aue 5
 37213 Witzzenhausen
 Tel.: 0 55 42 - 500 180
 Öffnungszeiten:
 Mo.-Sa. 8.00-18.00 Uhr
 Zusätzlich SB-Waschplatz 6.00-22.00 Uhr

TEXTIL TÜV
 NORD
 SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes Waschergebnis!

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

FRIEDEL LENZE

LANDRATSWAHL
 AM 24. OKTOBER
 www.friedel-lenze.de

SPD

Spende
 Erlöse aus dem Lindenfest gehen an Flutopfer.

Natur
 Hann. Münden unterhält üppige Blühflächen.

Landwirtschaft
 Familie in Lippoldshausen baut selber Kürbisse an.

Fünf Tonnen CO₂ gespart

160 haben beim ersten Stadtradeln-Wettbewerb mitgemacht

Witzenhausen – Fünf Tonnen CO₂ haben die Teilnehmer beim ersten Stadtradeln-Wettbewerb in Witzzenhausen in den vergangenen drei Wochen eingespart. Wege, die sonst mit dem Auto zurückgelegt werden, zur Arbeit oder zum Einkaufen, haben die Teilnehmer 21 Tage lang größtenteils mit dem Fahrrad erledigt. Dazu kamen Touren in der Freizeit, die das Kilometerkonto weiter auf insgesamt 31 445 Kilometer aufgestockt haben.

Das Ergebnis wurde am Dienstag beim Bio-Feierabendmarkt bekannt gegeben. Das Orga-Team, Valentina Binder, Katja Eggert und Kai Simon hatten zur Preisverleihung eingeladen. Nachdem Bürgermeister Daniel Herz die Teilnehmer begrüßt hatte, kürten die Organisatoren die fleißigsten Radler, die sich an der Spitze ein Kopfan-Kopf-Rennen lieferten: Volker Dörrig hat es geschafft, 1109 Kilometer innerhalb von drei Wochen mit dem Rad zurückzulegen. Auf dem zweiten Platz folgte Kevin Thofern mit 1064 Kilometern und der Preis für Platz drei ging an Heiko Rohde für 1033 geradelte Kilometer.

Auch Gruppen wurden für ihre Leistungen belohnt, hier schaffte es das Team IG Wagenleben in der Kategorie Bürgerengagement auf den ersten Platz, die Mitglieder radelten 5494 Kilometer und haben damit 808 Kilogramm CO₂ eingespart. Das Radkombinat Hubenrode fuhr mit 5053 Kilometer an der Spitze der Kategorie Ortsteile und bei den Familien war das Team Keine Gnade für die Wade mit 372 Kilometern am



In der Kategorie Ortsteile fuhr das Team Radkombinat Hubenrode allen anderen davon: Die 17 Mitglieder schafften in drei Wochen 5053 Kilometer.

FOTO: WIEBKE HUCK

fleißigsten.

In der Kategorie Unternehmen und Betriebe fuhr das Team Stadtverwaltung mit 3095 Kilometern ganz vorne mit. Weil die Stadt sich aber nicht selbst als Sieger küren wollte, wurde in dieser Sparte auch der zweite Platz belohnt, den belegte der Waldorfkinderknoten knapp da-

hinter mit 3045 geradelten Kilometern. Für die Hochschulen schaffte es das Team FahrradTrip-Univers mit 324 Kilometern auf den ersten Platz.

160 Radfahrer nahmen an dem Wettbewerb teil. „Ein großer Erfolg“, sagt Valentina Binder. Dafür, dass das Stadtradeln zum ersten Mal in

Witzenhausen stattgefunden habe, sei das Orga-Team mit der Teilnehmerzahl sehr zufrieden. Darum soll der Wettbewerb im kommenden Jahr auch in eine neue Runde gehen. Unterstützt wurde er in diesem Jahr hauptsächlich von der BKK und dem Allgemeinen Deutsche Fahrrad-Club (ADFC), der auch eine

Radtour ausgerichtet hat.

Wer noch mehr fürs Klima tun möchte, den erinnert Valentina Binder an die Klimawette, die zurzeit in Witzzenhausen läuft und ebenfalls dazu anregen soll, CO₂ einzusparen. Weitere Infos darüber gibt es im Internet unter dieklimawette.de.

hbk

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

EUSARO
 Indiv. Lackspanndecken für Ihr Heim

LACKSPANNDECKEN BERATUNG
 PLANUNG LICHT-LÖSUNGEN

Lassen Sie sich von uns beraten!

Eusaro – Eugen Rau
 34346 Hann. Münden
 Tel.: 0 55 41-3 47 72 70 • Mobil: 0170-4 98 92 85
 www.eusaro.de

Bitte achten Sie auf ausreichende Beleuchtung auf dem Weg zum Briefkasten. Vielen Dank.

HEIMAT NACHRICHTEN

www.nh-wochenzeitungen.de

NUR NOCH WENIGE TAGE

!!!

Hedemündener Str. 32
 34346 Hann. Münden

BLUMEN CENTER

ECKSTEIN

9. BIS 22. OKTOBER

KÄSESCHNITZEL
 JALAPENO KÄSE SAUCE,
 MIT ECHTEN CHEDDAR UND
 MIT KROKETTEN

AB 12,40 €

IN PUTTE ODER SCHWEIN

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

RITTER DER BRATWURST **RITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN
 Angebote vom 11.10.-17.10.2021
 WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

*Schlachtfisches Gehacktes/Thüringer Mett vom Strohschwein mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett kg **6,98 €**

BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT:
 *1A Rinderrouladen vom Hilwärtshäuser Weideochsen, zart gereift. Exklusiv aus der Oberschale geschnitten..... 100 g **1,79 €**

VOM WERTVOLLSTEN RINDFLEISCH DER WELT:
 *Rinderhackfleisch vom Bremker Wagyu F1 Weideochsen 100 g **1,29 €**

Jeden Samstag zum Mitnehmen **Heiße Grillhaxe** Stück **3,50**

Jeden Mittwoch zum Mitnehmen **Heiße 1/2 Grillhähnchen** Stück **3,50**

Mittwochs-SPAR-TÜTE 2 Rindswürstchen (100% Rind) & 200 g Kartoffelsalat **4,50 €**

Mett-Brötchen mit Genuss und Tradition **1,30 €**

AUCH SONNTAGS FÜR EUCH GEÖFFNET - VON 12:00-17:00 Uhr
 KÖSTLICHKEITEN AUS DER MÄRCHENWALDREGION

Schumann & Sohn GmbH | Lange Str. 29 | 34346 Hann. Münden | Tel. 05541 5151 | schumann-feinkost.de

Die Nachhilfe-Profis für:

Deutsch, Englisch, Latein, Mathematik, Bio, Physik, Französisch, Russisch, Spanisch und WL

Witzenhausen **Nachhilfe**

Mo.-Fr. von 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung
 Steinstr. 2 | 37213 Witzzenhausen
 Tel. 05542 999812 | 05542 8969

www.witzenhausen-nachhilfe.de

REHBEIN

Metallbau H. Rehbein

Leipziger Straße 32
 37284 Waldkappel
 0 56 56 / 221
 www.metallprofis.de

Unsere Wochenendangebote vom 14.10. bis 16.10.2021

Hausmacher Gehacktes 1 kg **6,90 EUR**

Gulasch halb & halb..... 1 kg **8,90 EUR**

Polnische Würstchen... 100 g **0,99 EUR**

Jagdwurst..... 100 g **1,19 EUR**

FREITAG:
Wildgulasch mit Spätzle
 Portion **8,90 EUR**
 – Auf Vorbestellung –

O. Engel
Fleischerei Fleckenstein
 ... man weiß, wo es her kommt!
 Sälzerstr. 3 | Großalmerode
 Tel. 05604 5801

1600 Euro für Flutopfer in Ahrweiler

Reichenbacher spenden Erlös aus dem Lindenfest für guten Zweck

Reichenbach – Mehr als 1600 Euro sind beim Lindenfest in Reichenbach zugunsten der Opfer der Flutkatastrophe in diesem Sommer in Ahrweiler zusammengekommen.

„Mit einer solchen Summe hatten wir gar nicht gerechnet“, freut sich Ortsvorsteher Kai Ludolph aus dem Lichtenauer Stadtteil. Der komplette Gewinn sowie sämtliche Spenden kommen den Flutopfern im rheinland-pfälzischen Ahrweiler zugute. Zum Lindenfest hatte der Ortsbeirat Ende August dieses Jahres eingeladen. Mit der Unterstützung vieler freiwilliger Helfer aus dem Ort und den Vereinen war es den Gemeindevorteilern gelungen, das einst traditionelle Fest nach langjähriger Unterbrechung wieder neu zu beleben.

1600 Euro an Spendengeldern

Mit einer Kaffeetafel wurde das Fest am Nachmittag eröffnet, den Kuchen hatten Frauen aus dem Ort selbst gebacken. Am Abend gab's Gegrilltes und eine Auswahl an Getränken. Die Entscheidung, für Kaffee und Kuchen keine Preise festzulegen, sondern um eine Spende zu bitten, sollte sich auszahlen: Knapp 1000 Euro waren nach Abzug aller Unkosten in der Kasse übrig geblieben. Zusätzlich hatte der Ortsbeirat Spendendosen aufgestellt.



Engagiert: Die Ortsbeiratsmitglieder Maurice Reubert (von links), Jasmin Hartung, Kai Ludolph, Daniel Schicker und Dennis Ludolph freuen sich, mit 1600 Euro die Flutopfer unterstützen zu können.

FOTO: LOTHAR RÖSS

Somit kamen insgesamt 1600 Euro zusammen. Ortsvorsteher Kai Ludolph und sein Team sind sich sicher, dass die Summe auch zu 100 Prozent bei den Flutopfern in Ahrweiler ankommen wird. Ortsbeiratsmitglied Daniel Schicker hatte auf der Inter-

netseite der Kreissparkasse Ahrweiler einen Hinweis auf das Spendenkonto der dortigen Kreisverwaltung entdeckt mit der Zusage: Die unbürokratische Weitergabe an die Betroffenen erfolgt über die Kreisverwaltung „Nachbar in Not“.

Das Geld soll Anfang dieser Woche überwiesen werden. Mit dem Fest ist es dem Ortsbeirat auch gelungen, die dörfliche Gemeinschaft wieder zu festigen, nachdem durch die Corona-Pandemie viele Kontakte auf der Strecke geblieben sind – das letz-

te Fest im Ort war die Pfingstkirchweil 2019. Lichterketten, Schwedenfackeln und Musik sorgten rund um den Lindenplatz in Reichenbach für Partystimmung, die bis in die Nacht hinein bei den Besuchern großen Zuspruch fand.

Mit dem Nabu den herbstlichen Wald entdecken

Wetzlar/Vöhl – Das Erleben des herbstlichen Waldes steht im Mittelpunkt der Familienfreizeit „Wilde Waldläufer“ des Naturschutzbundes (Nabu) Hessen, die vom 8. bis 10. Oktober auf der Jugendburg Hessenstein in der Nationalparkregion Kellerwald-Edersee stattfindet.

Laut Nabu können die Teilnehmenden den Wald bei der Freizeit mit allen Sinnen erkunden, in der Outdoor-Werkstatt mit Frischholz arbeiten und Naturkunst mit bunten Herbstblättern kreieren. Auf dem Programm stehen zudem eine Baumrallye, Waldspiele und Bogenschießen. Außerdem zeigt das Team der Jugendburg laut Mitteilung, wie man mit wenigen Hilfsmitteln aus der Natur ein Feuer entzünden kann und welche nutzbaren Pflanzen der Wald im Herbst bietet. Eine Naturerlebniswanderung sowie eine Nachtwanderung runden die von den Waldpädagoginnen Stephanie Boley und Andrea Garthe geleitete Wochenendfreizeit ab. Wie der Nabu mitteilt, eignet sich die Freizeit auch für Rollstuhlfahrer, Sehbehinderte, Hörgeschädigte und Menschen mit kognitiven Einschränkungen.

Hygienestandards und Luftreiner sind mit Blick auf das Coronavirus in den Speiseräumen für die Sicherheit der Gäste sorgen. **Weitere Informationen** im Internet unter jugendburg-hessenstein.de oder unter Tel. 0 64 55/69 93 0

"Ich möchte einen Landkreis mit neuen Perspektiven für die Zukunft."



Frank Hix

Landrat für alle.

Ich bin Imker, habe jahrelang schon vor dem Bürgermeisteramt mit Gleichgesinnten für eine saubere Werra gekämpft und engagiere mich für eine kluge Alternative zur Südlink-Trasse. Der Schutz von Natur und Umwelt ist für mich nicht nur politische Aufgabe, sondern auch schon sehr lange Triebfeder und Herzensangelegenheit. Wir müssen heute für unsere Kinder handeln! Dazu gehören die Überarbeitung der Hochwasservorsorgepläne, mehr Solaranlagen auf kreiseigenen Gebäuden, ein klimastabiler Wald und nachhaltige Land- und Forstwirtschaft.

Ihre Stimme am 24.10.

- ✓ für einen klimastabilen Wald
- ✓ für eine saubere Werra
- ✓ für Alternativen zur Südlink-Trasse
- ✓ für einen bienenfreundlichen Kreis
- ✓ für eine nachhaltige Landwirtschaft



Hier finden Sie noch mehr Infos zu meiner Person und meinen Themen!

MITEINANDER REDEN.
Schafft Vertrauen und Transparenz.

– ANZEIGE –

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

Apel Königsalm GmbH
Wir suchen Unterstützung **Service-/Technikmitarbeiter m/w/d**
Vollzeit, TZ und zur Aushilfe.
Tel. 05605-9290628

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

Ich reinige Ihre Fenster - Gewerbe und Privat
01 77 6863179

Technisch-kaufmännischer Sachbearbeiter SHK (m/w/d)
in Vollzeit gesucht.
Kopp Haustechnik GmbH
Flensburger Straße 1a, 34225 Baunatal
Telefon 05601 9696900 | kopp-haustechnik.info

Auf der **Suche** nach neuen beruflichen Herausforderungen und interessanten und abwechslungsreichen Aufgaben?

Wir suchen zur **Verstärkung** unserer Fertigung einen **CNC-Fräser und CNC-Dreher (m/w/d)**

Erfahrung im Bereich der **Einzelteilfertigung**, der Bedienung eines **CNC-Bearbeitungszentrums** (Heidenheim-Steuerung) sowie Vorkenntnisse in der CAM-Programmierung sind von Vorteil.

Wir haben Dein **Interesse** geweckt? Dann melde Dich bei uns!

Entwicklung - Konstruktion - Fertigung
Sondermaschinenbau - Prototypenbau
Spann- und Messvorrichtungen - Prüfstände

Koch
MANUF^{AKT}UR-NORDHESSEN

Sende uns Deine Bewerbung an:
Phil Löber
Albert Koch Maschinen- und Vorrichtungsbaubau GmbH
Naumburger Straße 9-11
34225 Baunatal
web: www.maschinenbau-koch.de
mail: loeber@maschinenbau-koch.de
phone: 0561 94928-37

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

BHV
BETRIEBSGASTRONOMIE UND HEIMVERSORGUNG GMBH

Für unser Essen auf Rädern suchen wir **Raumpfleger (W/M/D) in Teilzeit** in Eschwege, Witzenhausen und Hessisch Lichtenau

Bitte bewerben Sie sich per Mail, telefonisch oder schriftlich mit Ihren aussagefähigen Bewerbungsunterlagen* an:
BHV Betriebsgastronomie und Heimversorgung GmbH
In den Neuwiesen 1
34593 Knüllwald
E-Mail: bewerbung@bhv-kassel.de
Telefon: 05681-710-0

*Es erfolgt keine Rücksendung.

HEIMAT NACHRICHTEN
IMPRESSUM

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

Geschäftsführung:
Frank Schmid, Frankfurter Str. 168 34121 Kassel, (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Leitung Geschäftskunden:
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)
Tel.: 05 51 / 7 97 79 18
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 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, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.
Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Orange Giganten in Lippoldshausen

Katharina und Christian Mühlhausen bauen Kürbisse an

Lippoldshausen – „Wer global denkt, kauft lokal ein“. Diesen Slogan gebrauchen Ellen Katharina (37) und Christian Mühlhausen (44) aus Lippoldshausen gerne für ihre landwirtschaftlichen Produkte. Zurzeit ist es der Kürbisbau, den Ellen Mühlhausen mit Begeisterung betreibt.

Ursprünglich aus Amerika in unsere Regionen eingeführt, erfreuen sich Kürbisse wachsender Beliebtheit. Das dürfte auch am Halloween-Trend liegen, der vor einigen Jahren aus den USA zu uns herübergeschwappt ist.

„Kürbisbau gibt es hier in der Region eher selten“, berichtet Ellen Mühlhausen. Die Idee des Anbaus kam im vergangenen Jahr, als sie mit ihren Kindern Halloween-Kürbisse schnitzen wollte und sie keine wirklich geeigneten Kürbisse fand. Mit dem Gedanken, hinter dem Wohnhaus auf dem eigenen Ackerland ein direkt zu vermarktendes Produkt anzubauen, freundete sie sich immer mehr an.

Ihre landwirtschaftliche Ausbildung und langjährige Erfahrung durch Anbau im Garten kamen ihr dabei zu Gute. So wurde in diesem Jahr die Kürbisscheune Lippoldshausen geboren.

Über 20 verschiedene Sorten wachsen auf dem Feld in gelb, grün, weiß, orange, groß, klein, rund oder flach, skurril geformt, mit Warzen wie der Gruselhalloween oder der Bischofsmützenkürbis, der so aussieht, als hätte jemand zwei absolut unpassende Hälften miteinander



Freuen sich über den Riesenkürbis: Marieke (4, von links), Frieda (6) und Ellen Katharina Mühlhausen.

FOTO: PETRA SIEBERT

verklebt. Überwiegend sind es Hokkaido, aber auch Muskat, Butternut, Halloween, Patisson, Spaghetti, Gelbe Zentner und Zierkürbisse, die inzwischen in einer offenen Scheune gelagert und zum Abholen bereit sind. Die Vermarktung ab Hof hat den Vorteil, dass die Produkte frisch sind.

Begehrt sind die Kürbisse der Mühlhausens bei Gastonomen der Innenstadt und

der Ortsteile.

Der Kürbisbau ist auch mit viel Arbeit verbunden. Angefangen vom Aussähen über das Verpflanzen, Unkraut jäten, gießen und natürlich das Ernten. „Aber der Spaß, die Kürbisse wachsen zu sehen, überwiegt“, macht Ellen Mühlhausen deutlich. „Den dadurch entstehenden Kontakt zu Kunden, Gespräche über Landwirtschaft und Öffentlichkeitsarbeit schätze

ich sehr“. Ab Ende August wurde geerntet, je nach Sorte noch bis Ende Oktober. „Unsere Kürbisse sind ohne Fungizide und Herbizide angebaut worden, betont die Landwirtin. „Obwohl der Mai in diesem Jahr zu kalt war, haben wir eine gute Ernte“.

Ein ganz besonderes Exemplar ist der über 60 Kilogramm schwere Atlantic Gigant. „Insgesamt sind es sechs ganz große Kürbisse“.

Einen davon haben sich die Mädchen und Jungen des Kindergartens im Ort schon für ihr Kürbisfest ausgesucht. Die Kürbisse und auch Kartoffeln können jederzeit per Selbstbedienung und Vertrauenskasse in der Kürbisscheune (Kleine Lieth 19, Lippoldshausen) geholt werden.

Service: Mehr auf Facebook unter Kürbisscheune Lippoldshausen. zpy

HINTERGRUND

Beerenfrüchte mit Wärmebedürfnis

Der Kürbis stammt aus den USA und Lateinamerika. Bereits 8000 vor Christus wurde der Kürbis erstmals gezüchtet, das heißt, ihn gibt es schon seit 10 000 Jahren. Anfang des 16. Jahrhunderts wurde er in Europa kultiviert. Der aktuelle Weltrekordkürbis liegt bei 1190 Kilogramm. China ist mit über acht Millionen Tonnen (36 Prozent der Weltproduktion) weltweit größter Kürbisproduzent. Botanisch gesehen sind Kürbisse kein Gemüse, sondern Beerenfrüchte, die ein ausgeprägtes Wasser- und Wärmebedürfnis haben. Es gibt fünf Arten, Garten-, Riesen-, Moschus-, Feigenblatt- und Agrosperma-Kürbis sowie etliche Unterarten und über 800 Sorten Kürbis. Zierkürbisse dürfen nicht verzehrt werden, da sie giftig sind. Sie schmecken bitter und enthalten Cucurbitacine. zpy

Vortrag von Erich von Däniken

Bad Sooden-Allendorf – Unter dem Titel „50 Jahre Erinnerungen an die Zukunft“ hält Erich von Däniken am Mittwoch, 3. November, ab 19 Uhr einen Vortrag im Kultur- und Kongresszentrum in Bad Sooden-Allendorf. Die Zuschauer erwarten eine Präsentation mit Indizien, dass außerirdische Lebensformen die Erde besucht haben. Die Karten kosten 25 Euro. Sie sind erhältlich an den bekannten Vorverkaufsstellen und unter **paulis.de** nde

Klinikum Werra-Meißner bietet Spezial-Gefäßzentrum

Anerkanntes Behandlungszentrum: Methoden in der Angiologie zertifiziert

Werra-Meißner – Wenn es bei Patienten mit der sogenannten „Schaufensterkrankheit“ in Beinen oder Armen kribbelt, ist die Chance groß, dass ihnen im Klinikum Werra-Meißner geholfen werden kann. Denn die Experten für Gefäßkrankungen in der Kardiologie und Angiologie sind ausgezeichnet worden.

Laut Klinikumssprecher Florian Künemund ist die Abteilung in Eschwege von den Deutschen Fachgesellschaften für Kardiologie und Angiologie als „Stätte der Zusatzqualifikation für interventionelle Therapie der arte-

riellen Gefäßkrankungen“ zertifiziert worden – als so anerkanntes Zentrum zur Behandlung von Durchblutungsstörungen darf es Fachärzte weiterbilden. Der erste Absolvent: Kardiologie-Oberarzt Tobias Meinel, der nun stellvertretender Leiter des Behandlungszentrums ist.

„Dies war eine der Voraussetzungen für das Zertifikat: Wir brauchten einen zweiten Kollegen mit der Zusatzqualifikation“, sagt Dr. Henning Köhler (Leiter der Angiologie). „Das Zertifikat attestiert uns eine hochqualifizierte Arbeit. Wir haben anderthalb



Experten für Gefäßkrankungen: Dr. Henning Köhler (links) und Oberarzt Tobias Meinel.

FOTO: KLINIKUM WERRA-MEISSNER

Jahre alle unsere Befunde übermittelt. Diese wurden streng geprüft.“ Ein Gefäßzentrum mit diesem Zertifikat gebe es im Umkreis von 50 Kilometern in keiner anderen Klinik.

Die Gefäßexperten haben seit 2017 in 860 Fällen mit dem Katheter-Verfahren verschlossene Arterien in Armen oder Beinen – die Ursache der Schaufensterkrankheit –, mit Ballons oder Stents geweitet und Durchblutungsstörungen beseitigt. Symptome für die Krankheit sind laut Köhler Schmerzen beim Gehen, vor allem in den Waden. Er-

krankte müssten oft stehen bleiben – wie vor einem Schaufenster. Betroffene sollten an den Hausarzt wenden, der sie ans Klinikum überweisen kann. fst

Sprechstunde dienstags und donnerstags, 13 bis 15 Uhr. Termine: Tel. 0 56 51/82 16 41

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

AUSSTELLUNGSKÜCHEN ABVERKAUF

WIR BRAUCHEN PLATZ FÜR NEUES

ABHOLPREIS:

Einbauküche Schüller Sienna
Jetzt nur € 10.199,-
Preis inklusive Miele Geräte

IHRE VORTEILE:

- 10 Ausstellungsküchen zu radikal reduzierten Preisen erhältlich
- Individuelle Planung Ihrer Küche
- Sofort verfügbar
- Lieferung + Montage innerhalb von 10 Tagen möglich
- 0% Finanzierung bei bis zu 12 Monaten Laufzeit

MÖBELKREIS

EINRICHTUNGSHAUS

Möbelkreis Werraland GmbH & Co.
Ausstattungshaus KG
Thüringer Straße 6
37269 Eschwege
05651 92170
info.esw@moebelkreis.de
www.moebelkreis-eschwege.de
Neue Öffnungszeiten:
Di. - Fr. 9 - 19 Uhr,
Sa. 9 - 14 Uhr,
Mo. geschlossen

Aktionszeitraum 09.10. - 30.10.21

**JETZT
SCHNÄPPCHEN
SICHERN!**

Die richtige Mischung finden

Stadt Hann. Münden unterhält 5000 Quadratmeter Blühfläche

Hann. Münden – Blühstreifen sind schön anzusehen und sind nützlich für die Umwelt. Die Stadt Hann. Münden hat aus diesem Grund in den Jahren 2019 bis 2020, mit Förderung durch das Projekt Biene-Blüten-Reich des Netzwerks blühende Landschaft, in der Kernstadt und in den Ortsteilen über 5000 Quadratmeter Blühflächen angelegt. Die Förderung beinhaltet Beratung zur Verwendung von geeignetem Saatgut und das Saatgut selbst. Das teilt Stadtsprecherin Julia Bytom mit. „Solange so ein Blühstreifen

voll in der Blüte steht, gibt es eigentlich niemanden, der das nicht schön findet. Zur Blühflächenpflege gehört aber auch das insektenschonende Mähen und das für einige Tage Liegenlassen der verblühten Kräuter. Für viele ein unschöner Anblick, der aber erforderlich ist, wenn im nächsten Jahr wieder alles so schön blühen und die Insekten wie in diesem Jahr wieder fliegen sollen.“ So wird Herr Volker Meng, Klimaschutzbeauftragter der Stadt Hann. Münden, zitiert.

Pflege braucht gewisse Expertise

Dabei werde deutlich, so Bytom, dass zur Pflege eine gewisse Expertise gehört. Was hierbei entscheidend ist, beschreibt der zuständige Mitarbeiter Winfried Trottenberg, der die Auszubildende



Katrin Mihr (Fachdienst (FD) Umwelt, von links), Ulrike Braun (FD Stadtplanung), Vanessa Franz (Auszubildende) und Winfried Trottenberg (Grünflächenpflege), Bürgermeister Harald Wegener.

FOTO: JULIA BYTOM/NH

SPARFUCHS
MITTWOCHS von 17-23 Uhr
NACHTFLOHMARKT sowie
FR. 12-20 UHR · SA. 9-18 UHR
Druseltalstr. 1 B · 34131 KS-Wilhelmshöhe
Telefon 01 73 - 5 68 97 64

XXL FLOHMARKT
KS-MESSEHALLEN
9. + 10.10. HALLE 3G
hansenmaerkte.de ☎ 06424-6191

Der große, beliebte und traditionelle
ANTIK- & TRÖDELMARKT
Hallen- und Freigelände
Keine Parkgebühren | Keine Neuware
10. Okt. 2021
in Homberg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80
www.greenparkmarkets.de

Apel Königsalm GmbH
Wir suchen Unterstützung
Koch/Köchin m/w/d
Vollzeit, TZ und zur Aushilfe.
Tel. 05605-9290628

Biete Entrümpelungsarb.
☎ 0170 7666634

Biete Gartenarbeit inkl. Entsorgung
☎ 05542 505525 oder 0170 7666634

LAGERBOXEN ZU von 4-12 m³
VERMIETEN - in Kassel
H&S Lagerbox selfstorage
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

Apel Königsalm GmbH
Wir suchen Unterstützung
Reinigungs-/Spülkräfte m/w/d
Vollzeit, TZ und zur Aushilfe.
Tel. 05605-9290628

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

Fahrer m/w/d für Personenbeförderung gesucht.
Jens Marggraf GmbH
Melsungen, Fritzlar, Tel: 0 56 61-12 20

Vanessa Franz in die Thematik einarbeitet.

Er steht im Kontakt mit der Firma Küppers, die lokales Saatgut produzieren, welches in Hann. Münden zum Einsatz kommt. Durch Erproben soll die richtige Aussaatmischung für die einzelne Fläche gefunden werden. Grundlegend entscheidend ist auch der Aussaat- und der Mähzeitpunkt. Damit sich die Pflanzenmischung vor Ort weiter vermehrt, wird das Saatgut am Boden zum Re-

ifen und Aussamen liegen gelassen. Darum sind zeitweise eher unansehnliche Mähhaufen zu sehen. Je nach Notwendigkeit wird dann nach einer Zeit das Mähgut zum Kompostieren abgefahren oder eingemulcht, um eine Bodenverbesserung zu erlangen. Winfried Trottenberg berichtet über die Vorbilder für die Anlage von Grünstreifen. Zudem auch über die erwünschten Pflanzen. „Wir hatten früher für die Feldbegrenzung natürliche Blüh-

streifen. Erinnern wir uns an Kamille, Klatschmohn, Kornblume, Margerite und andere schöne Blüher.“

Wenn die Zielsetzung eine ökologische Grünflächenpflege sei, gehe dies nur mit Geduld und qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, so Bytom. „Diesen müssen die erforderlichen Ressourcen zur Verfügung stehen. Das ist eine lohnende Investition in die Zukunft unserer Stadt.“

jed

UNSERE SPEZIALISTEN
SIND FÜR SIE VOR ORT!



LICHTENAUer Patientenforum in Kaufungen

ARTHROSE DES KNIEGELENKES – DIE KNIEGELENKSPROTHESE

Mittwoch, 13. Oktober 2021, 18 – 19.30 Uhr
LosseStern, Leipziger Straße 422, 34260 Kaufungen

Immer mehr Menschen leiden an Verschleißerkrankungen der Gelenke, insbesondere an Hüfte und Knie. Gelenkverschleiß, auch Arthrose genannt, schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Wenn Medikamente und Physiotherapie nicht mehr helfen, ist der künstliche Gelenkersatz die Alternative.

Bei unserem Lichtenauer Patientenforum erhalten Sie umfassende Informationen über Gelenkverschleiß und konservative Behandlungsformen sowie über künstlichen Gelenkersatz.



Tobias Radebold
Chefarzt Unfall- und
Handchirurgie

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
- Online: Zur Anmeldung 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
www.klinik-lichtenau.de



... wir bringen Sie in Bewegung
ORTHOPÄDISCHE KLINIK
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

NORMA®



ab Montag,
11. Oktober

Recla Südtiroler Speck
150-g-Packung (100 g = 1,99)

14% billiger
UVP 3,49
2,99*

Hubbier Urtyp Dunkel/ Pilsner
dunkel oder herb und würzig
6x0,5-l-Flasche, zzgl. 6x -,08 Pfand (1 l = 1,43) je 6er-Träger

billiger
UVP 4,49
4,29*

6er-Träger

Erasco® Komplett-Menü mit jeweils abgestimmten Beilagen – Putengeschnitzeltes Jägerart 365-g-Packung (1 kg = 6,08), Cevapcici 375-g-Packung (1 kg = 5,92), Hähnchen-Schaschlik 460-g-Packung (1 kg = 4,83), Rostbratwürstchen 470-g-Packung (1 kg = 4,72), Hacksteaks, Königsberger Klopse oder Kohlrulade 480-g-Packung (1 kg = 4,63) je Packung

UVP 2,99
2,22*

25% billiger

Erasco® Pfannengericht
Griechische Reis-, Balkan- oder Thai-Pfanne 800-g-Dose (1 kg = 2,86) je Dose

23% billiger
UVP 2,99
2,29*

800 g

PICK® Echt ungarische Paprika
Kolbasz Paare/ Balaton-Salami
Classic oder mittelscharf 200-g-Packung (100 g = 1,25) je Packung

24% billiger
UVP 3,29
2,49*

Genießer Töpfchen
Grobe Leberwurst, Sahne-Leberwurst oder Gekochte Mettwurst 100-g-Becher je Becher

33% billiger
UVP 1,49
-,99*

ANIMEX® Schweinefleisch in der Dose im eigenen Saft
400-g-Dose (1 kg = 4,48) je Dose

33% billiger
UVP 2,69
1,79*

TULIP® Frühstücksfleisch
200-g-Dose (100 g = -,65)

13% billiger
UVP 1,49
1,29*

Mehr fürs Geld.
VECCHIA ROMAGNA Weinbrand
in der Geschenkverpackung – mit Glas, 38% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 15,70)

UVP 13,99
10,99*

21% billiger

In der Geschenkverpackung

Dr. Oetker® Kasten Kuchen
Zitrone, Schoko, Mohn oder Marmor 350-g-Packung

25% billiger
UVP 1,99
1,49*

Lindt® Weihnachtsnüsse/-mandeln
Mandeln Classic, Haselnuss oder Mandeln Edelbitter 100-g-Packung je Packung

UVP 3,19
2,99*

billiger

Corona® Bier aus Mexiko
6x0,355-l-Flasche, zzgl. 6x -,08 Pfand (1 l = 2,34) je 6er-Pack

28% billiger
UVP 6,99
4,99*

6er-Pack

ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!

NORMA®

Germany 2021/2022

badkomfort® Hochwertiger WC-Sitz mit Absenkautomatik
• Viele verschiedene Ausführungen • Inkl. Montagematerial 3 Jahre Garantie

WC-Sitz Weiß
12,99*

WC-Sitz Motiv
15,99*

WC-Sitz Motiv mit Schnellverschluss
18,99*

Flanell-Bettwäsche
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• Reine Baumwoll-Qualität je Bettwäsche

12,99*

Mit toller Strickoptik

Made in Germany

Roñley® Pyjama-Set
• Damen: Viskose-Qualität
• Herren: 100% Baumwolle
• Größen M (40/42) – XL (56/58) je Pyjama-Set

8,99*

Lifetex® XL-Schmutzfang-Teppich ca. 65 x 250 cm
• Mit Hoch-/Tief-Stuktur
• Mit Veloursrand

je Ausführung
16,99*

Made in Germany

XXL-Frottier-Set „Marseille“
10-teilig • 100% Baumwolle, Walkfrottier-Qualität • Mit Aufhängekordel je Set

15,99*

SANTOSINI® XXL-Mikrofaser-Badteppich ca. 80 x 140 cm • 100% Polyester
• Samtweicher Flor je Badteppich

14,99*

Flusenfrei

Jersey-Spannbettuch „Melange“, in 3 Größen
• 60% Baumwolle, 40% Polyester
• Einlaufgeschützt durch SANFOR-Knit-Ausrüstung
• Steghöhe ca. 30 cm

6,99* **8,99*** **10,99***

Marken-Hausschuhe
• Hochwertiges Österreichisches Nadelfilz
• Damen-Größen 38–40
• Herren-Größen 41–45 je Paar

9,99*

Made in EU

by zenker® XXL-Bräter oder -Blechkuhenspringform
Emaillier-Bräter • Extra hoher Rand ca. 8 cm • ca. 40 x 34 x 8 cm

je Ausführung
12,99*

Made in Germany

BAVARIAN EDGE® Messerschärfer
• Funktionelle X-Cross-Technologie zum Schärfen aller Klingentypen
• Schleifarme aus ultrahartem Wolfram-Karbid

57% billiger
UVP 39,90
16,99*

TV ORIGINAL

Fein-Biber® Bettwäsche
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100% Baumwolle je Bettwäsche

12,99*

Softshell-Overall für Kinder
• Oberstoff: 96% Polyester, 4% Elasthan
• Wind- und wasserdicht (2.000 mm Wassersäule)
• Größen 74/80–110/116 je Softshell-Overall

14,99*

DAB+ Boombox DAB-P 210
mit CD, MP3, Kassette und USB
• Kopfhöreranschluss • Netz- und Batteriebetrieb
3 Jahre Garantie

UVP 99,-
69,99*

29% billiger

Edelstahl-Passiermühle
• Herausnehmbare Kurbeleinsätze
• Inkl. 3 Einsätze

9,99*

Coral-Sherpa-Kuscheldecke
ca. 130 x 170 cm
• 100% Polyester je Kuscheldecke

14,99*

Rückseite in Lammfell-Optik

Vario-Duo-Rollo mit Klemmträger
• Mit ausziehbarer Klemmträger bis ca. 24/25 mm Falzstärke • Mit Kindersicherungs-Schnurhalter
• Stufenlos verstellbar
• Inkl. Kettenstopper
• Inkl. Montagematerial
3 Jahre Garantie

9,99* **11,99***

Melamin-Schüsseln oder -Tablett
in Porzellan-Optik, viele versch. Ausführungen
• Spülmaschinengeeignet

je Ausführung
3,99*

Edelstahl-Besteck-Set
mit Griff aus echter Keramik
• Spülmaschinengeeignet
Suppenlöffel, Messer oder Gabeln 4er-Set
Kaffeelöffel oder Kuchengabeln 6er-Set

je Set
7,99*

In Geschenkverpackung

Plüschfigur „Sandmännchen“
ca. 15 cm

21% billiger
UVP 8,95
6,99*

Individual regulierbares Raumlicht
durch die Verschiebung von transparenten und blickdichten Streifen

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

NORMA® MEHR FÜR'S GELD.

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



ENTDECKEN SIE MEHR AKTIONEN!



NORMA®

www.norma-online.de

Rezept der Woche

Überbackene Hackfleischbällchen in Tomatensoße

Für die italienischen Momente im Leben hat Food-Bloggerin Julia Uehren genau die richtige Medizin: Hackfleischbällchen, die in fruchtig-süßer Tomatensoße gar ziehen und mit Rigatoni serviert werden.

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Tomatensoße:

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
3 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
3 EL Balsamico Essig
1 TL Fenchelsamen
1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Hackfleischbällchen:

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Bio Zitrone
15 g Petersilie (glatt)
50 g Parmesan (am Stück),
250 g Rinderhackfleisch
50 g Paniermehl
1 Ei
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
Für die Pasta:
500 g Rigatoni
15 g Basilikum
125 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Zunächst die Tomatensoße zubereiten: Dafür Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel in einem Mörser zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch in Oliven-



Die mit dem Mozzarella überbackenen Hackfleischbällchen werden mit der Tomatensoße über den heißen Rigatoni verteilt.

FOTO: JULIA UEHREN/LOEFFELGENUSS.DE/DPA-TMN

öl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und einige Minuten mitbraten. Dosentomaten, Balsamico Essig und zerstoßene Fenchelsamen dazugeben und mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde einkochen lassen.

2. Die Hackfleischbällchen zubereiten: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwischen, abtrocknen und die Schale mit Reibe oder Sparschäler abreiben. Petersilie waschen, trockenschütteln und samt Stielen fein hacken.

Parmesan fein reiben. Rinderhackfleisch mit Paniermehl, 1 Ei, Zwiebel, Knoblauch, 1 TL Zitronenabrieb, Petersilie, Parmesan und Oregano gut vermengen und ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackfleisch kleine Bällchen formen und in einer großen Pfanne in etwas Butterschmalz kräftig, aber nur kurz rundherum anbraten.

3. Die Tomatensoße über die Hackfleischbällchen geben, vermengen und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.

4. Die Nudeln nach Pa-

ckungsanleitung zubereiten.

5. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter grob abzupfen. Mozzarella vierteln und in Scheiben schneiden.

6. Die Mozzarella-Scheiben auf die Hackfleischbällchen legen, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und warten bis der Käse geschmolzen ist.

7. Die Hackfleischbällchen mit der Tomatensoße und dem geschmolzenen Käse auf den heißen Nudeln verteilen und mit dem Basilikum garnieren.

» loeffelgenuss.de

Tipp: Wintergemüse

Schwarzwurzel vor dem Schälen blanchieren

Lust auf saisonales Gemüse? Dann passt die Schwarzwurzel gut in den Speiseplan. Die langen Stängel bestechen durch ihren feinen Geschmack und sind gesund.

Mit ihrer dunklen erdigen Schale ist die Schwarzwurzel nicht unbedingt ein Hingucker. Aber ein zweiter Blick lohnt sich, denn das auch als Winterspargel bekannte Gemüse schmeckt lecker und ist reich an Nährstoffen, so die Verbraucherzentrale Bremen.

Die Wurzeln enthalten einen hohen Anteil an Vitamin E, Kalium und Magnesium, auch Ballaststoffe sind reichlich vorhanden. Mit einem mild würzigen und leicht nussigen Geschmack überzeugt das Wintergemüse überbacken als Gratin, als herbstliche Suppe mit Walnüssen. Es lässt sich aber auch einfach mit Butter oder einer Sauce anrichten.

Vor der Zubereitung sollten

Erdreste unter fließendem Wasser gründlich abgeschrubbt werden. Wird das Gemüse roh geschält, kann ein milchig klebriger Saft austreten, der sich dunkel verfärbt und schwer entfernen lässt. Der Tipp der Experten: Die gesäuberten Wurzeln in kochendes Salzwasser geben und danach abgießen. Dadurch wird der klebrige Saft reduziert, und das Gemüse lässt sich einfacher schälen. Um die Hände vor dem verfärbenden Saft dennoch zu schützen, sollte man mit Haushaltshandschuhen arbeiten. Damit die geschälten hellen Stangen sich an der Luft nicht braun verfärben, werden diese am besten in Essig- oder Zitronenwasser gelegt.

Zu finden sind die schlanken Wurzeln auf Wochenmärkten und im Gemüseladen. Wer sie nicht gleich zubereiten will, lagert die Wurzeln am besten an einem kühlen Ort und bedeckt sie vorher mit etwas angefeuchteter Erde oder Sand.

tmn



Schwarzwurzeln machen auf den ersten Blick nicht viel her: Das Wintergemüse ist aber reich an Vitaminen und hat einen mild würzigen und leicht nussigen Geschmack.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN

STABILO
...mehr als nur Baumarkt!

Fachmarkt für Maschinen, Werkzeuge, Land- und Forstwirtschaft, Hausgeräte, Spielwaren, Freizeit, Haus und Garten, Kfz, Elektro und Sanitär

Seit mehr als 45 Jahren sind wir bundesweit mit rund 1200 Mitarbeitern in 47 Fachmärkten sowie mit unserem Onlinehandel eine feste Größe und erfolgreich am Markt etabliert. **Wir wachsen weiter – und Sie sind mit dabei!**

Wir suchen für unsere Filiale in **37213 Witzhausen**:

Verkäufer (m/w/d, in Vollzeit)

Ihr Profil:

- Sie haben eine kaufmännische Ausbildung oder einen handwerklichen Hintergrund.
- Sie bringen Eigeninitiative mit und zeichnen sich durch Teamfähigkeit aus.

Kassierer (m/w/d, in Voll- & Teilzeit)

Ihr Profil:

- Neben der Kassiertätigkeit werden Sie sich auch um die Sortimentspflege kümmern.

Wir bieten Ihnen interessante Aufgaben, einen sicheren Arbeitsplatz sowie eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

Ihre Chance! Bewerben Sie sich!
Senden Sie Ihre Bewerbung unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins und der Kennziffer **W37213** per E-Mail an:
(Anhänge ausschließlich im PDF-Format)
bewerbung@stabilo-gmbh.de

Stabilo Personalabteilung · Im Tobel 4 · 74547 Übrigshausen · Tel.: 07944 98101-0

Becker Recycling

Albshäuser Str. 2-8 · 37218 Witzhausen
Tel.: **05542 9321-0** · www.becker-recycling.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort

Arbeiter (m/w/d) in der Produktion

Staplerschein ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung.
Arbeitszeit: 36-40 Stunden/Woche.

Außerdem suchen wir einen

Lkw-Fahrer (m/w/d)

für Sattelzug und Containerfahrzeug

Voraussetzung: Führerschein CE
(Fahrerkarte, Lkw-Module 1-5), Staplerschein.
Arbeitszeit: 36-40 Stunden/Woche.

Wir freuen uns über Ihre schriftliche Bewerbung per Post
– gerne auch per Mail an info@becker-recycling.de.

Speedlog GmbH

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

Fred's Inh. Fred Roth
Polsterwerkstatt

Aufarbeiten und Neubeziehen
von Polstermöbeln
www.freds-polsterwerkstatt.de
Landstraße 65 · 37287 Wehrelal-Reichensachsen
Tel.: **0 56 51 / 24 80**

AUFGEPASST !!! 20% Coronarabatt !!!
Werbewochen bei Firma Stieb, Kassel:
Dach- und Fassadensanierung,
auch Dachreparaturen,
Dachbeschichtung, Dachinnen-
reinigung ab 1,50€/lfdm.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Tel. 0172-5625766 · Büro 0561-51058961

Suche
Physiotherapeut (m/w/d)
ab sofort, Voll- oder Teilzeit
Gute Bezahlung,
gutes Betriebsklima.
Tel.: **0 56 05 - 80 68 65**
01 78 / 65 44 13 0
www.physiopraxis-beck.de

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 Helisa
Fröbelstraße 6, 34298 Helisa
(05605) 808 - 0
Frau Jutta Bauer
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Sparen und Pflegen

Warum Regenwasser das Beste für Pflanzen ist

Viele Gartenbesitzer gießen im Sommer nach Möglichkeit mit Regenwasser. Bei Pflanzen, die im Haus stehen, passiert das seltener. Dabei schont dies die Ressource Wasser und die Nebenkostenabrechnung.

Regenwasser gibt es kostenlos – das ist einer der Gründe, warum man damit gießen sollte. Aber es ist nicht der einzige. Denn Regenwasser ist auch das Beste für viele Pflanzen.

Regenwasser ist weich und enthält keinen Kalk. Viele Pflanzen vertragen dieses Wasser laut dem Umweltbundesamt (UBA) besser als hartes, kalkhaltiges Trinkwasser aus dem Hahn. Das UBA nennt als Beispiele für solche Pflanzen Rhododendron und Geranie. Es gibt nur wenige Ausnahmen unter den gängigen Pflanzen in Deutschland, die man besser mit kalkhalti-

gem Leitungswasser versorgt, darunter Oleander.

Die Gartenakademie Rheinland-Pfalz weist darauf hin, dass manche empfindliche Pflanzen bei zu hohem Kalkgehalt sogar Schaden nehmen können. Denn dann werden Eisen und Magnesium im Substrat gehalten und stehen den Pflanzen nicht mehr zur Aufnahme zur Verfügung. Mangelerscheinungen wie aufgehellte Blätter können die Folge sein.

Für anderen Pflanzen macht die Art des Wassers keinen Unterschied – denn welchem Grün schadet schon ein wenig Regen? Das Umweltbundesamt rät dazu, auch Gartenteiche mit Regenwasser zu füllen.

Auch für Zimmerpflanzen ist Regenwasser in der Regel das Beste. In ihren ursprünglichen Lebensräumen, oftmals tropischen Gefilden, werden diese Pflanzen im Freien ja auch mit Regen gewässert.

Die gängigste Methode, Regenwasser zu sammeln, funktioniert über Tonnen, die an das Regenrinnensystem von Gebäuden angeschlossen werden. Sogenannte Regendecke - das sind feinmaschige Filter, die in die Fallrohre eingesetzt werden - filtern dabei Fremdkörper heraus.

Man sollte fürs Gießen allerdings kein Wasser nutzen, das über Dachflächen aus Kupfer, Zink und Bitumen gelaufen ist. Denn aus solchen Dachflächen können sich schädliche Bestandteile lösen.

Im Winter lässt sich Gießwasser aus Schnee gewinnen. Dafür sollte man aber reinen Schnee nehmen – also nicht welchen von Orten, an denen er zum Beispiel Streusalz ausgesetzt gewesen sein könnte. Denn Salz kann nachhaltig den Wurzeln schaden. Auch wichtig: Das Gießwasser sollte Raumtemperatur haben, denn viele Pflanzen vertragen keine Eiseskälte.

tmn



Auch für Zimmerpflanzen ist es meistens am besten, wenn in der Gießkanne Regen- statt Leitungswasser ist.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

SERVICE



Motorradfahren in der kalten Jahreszeit ist aufgrund verschiedener Einflussfaktoren besonders gefährlich.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

Optimaler Grip

So kommen Motorradreifen auf Temperatur

Wer sicher auf dem Motorrad unterwegs sein möchte, sollte seine Reifen auf den ersten Kilometern auf die richtige Betriebstemperatur bringen. Erst dann nämlich hat der Gummi den optimalen Grip, sagt das Institut für Zweiradsicherheit (ifz). Im Herbst ist das besonders wichtig.

Die optimale Betriebstemperatur unterscheidet sich bei verschiedenen Reifen aufgrund des Materialmixes. Im Allgemeinen, sagt Matthias Haasper vom ifz, besitzen weiche Reifen eine höhere Betriebstemperatur als Reifen mit hartem Gummi und benötigen mehr Zeit, um den optimalen Gripzustand aufzubauen. Als Faustregel gelte jedoch: Griffig warm ist eine Reifentemperatur um die 35 Grad Celsius.

Um diese Temperatur zu erreichen, muss der Reifen mechanisch belastet werden. Das passiert sowohl beim Rollen, als auch beim Beschleunigen und Bremsen sowie bei der Kurvenfahrt.

Je nach Fahrweise, Beanspruchung und Witterung kommen die meisten Reifen laut Haasper nach einigen Kilometern auf Betriebstemperatur. Deshalb sollten dem Experten zufolge die ersten Kurven grundsätzlich vorsichtiger angefahren werden. Das gilt vor allem in der kälteren Jahreszeit, weil die Reifen besonders lange brauchen, um warm zu werden. Besonders in Höhenlagen oder nach Pausen sollten Motorradfahrer daran denken, dass die Temperatur absinken kann.

Trotz optimaler Betriebstemperatur der Reifen sollten Motorradfahrer die Fahrbahnoberfläche genau im Blick behalten. Im Herbst ist häufiger mit nassen und verschmutzten Straßen zu rechnen. Zudem kann Laub die Straße rutschig machen. Starkes Beschleunigen, große Schräglagen und hartes Bremsen gehören deshalb laut ifz nur bedingt in die bunte Jahreszeit. tmn



IHR WOCHENHOROSKOP

-  **WIDDER 21.3.-20.4.** Nehmen Sie den Frust in der Partnerschaft nicht auf die leichte Schulter. Einer notwendigen Auseinandersetzung dürfen Sie nicht ausweichen.
-  **STIER 21.4.-21.5.** Wirkliche Probleme haben Sie im Moment doch gar nicht. Warum also machen Sie sich um alles, was um Sie herum geschieht, so viele Sorgen?
-  **ZWILLING 22.5.-21.6.** Offensichtlich schlägt jetzt die Stunde der Wahrheit! Vielleicht sollten Sie nun reumütig Farbe bekennen, das gäbe eventuell mildernde Umstände ...
-  **KREBS 22.6.-22.7.** Die schwierige Aufgabe schaffen Sie nicht allein: Sie brauchen vielmehr ein Team, das zusammenhält. Nur dann stellt sich der Erfolg ein.
-  **LÖWE 23.7.-23.8.** Wenn Ihr verständnisvoller Ton ohne Wirkung bleibt, sollten Sie mit jemandem endlich Klartext reden. Diese Aussprache ist schon lange überfällig.
-  **JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Überfordern Sie sich nicht erneut: Für Sie ist vielmehr eine kleine Ruhephase unabdingbar notwendig, um wieder zu Kräften zu kommen.

Mit dem E-Bike in die Eiszeit (djd-k). Die Alb-täler-Radtour führt in einer großen Runde durch acht Täler der Schwäbischen Alb. Sie startet in Amstetten nördlich von Ulm und zählt zu den Landesradfernwegen Baden-Württembergs. Der ADFC vergab kürzlich vier Sterne. Der besondere Reiz liegt in der Erkundung der Ur- und Frühgeschichte, unter anderem an blauen Quellen, bizarren Felsen und im Unesco-Welterbe „Höhlen und Eiszeitkunst der Schwäbischen Alb“ mit weltberühmten Kunstwerken der Mammutjäger. Die Strecke von 186 Kilometern lässt sich in drei bis fünf Etappen teilen, je nach Kondition und je nachdem, ob die Radurlauber mit Tourenrad, E-Bike oder Rennrad fahren. Unter www.albtaeler-radtour.de sind Streckenverlauf, Gastgeber und Sehenswertes verzeichnet. Hier lassen sich auch Tourenkarten und GPS-Daten herunterladen.



Foto: djd-k/Alb-Domus-Venus/Barbarissimus

-  **WAAGE 24.9.-23.10.** Das Teuerste muss nicht immer das Beste sein. Diese Alltagsweisheit sollte Sie begleiten, wenn Sie in dieser Woche einen Einkaufsbummel unternehmen.
-  **SKORPION 24.10.-22.11.** Um beruflich den Anschluss nicht zu verpassen, müssen Sie mehr Engagement zeigen – und den guten Vorsätzen entsprechende Taten folgen lassen!
-  **SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie müssen konzentriert vorgehen, denn nun ist es unabdingbar notwendig, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, ohne dabei durcheinander zu geraten.
-  **STEINBOCK 22.12.-20.1.** Eine Ihnen fremde Person beruft sich auf gemeinsame Bekannte, um eine bestimmte Information von Ihnen zu erhalten. Sagen Sie besser nichts!
-  **WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie haben die nötige Energie, um sich jetzt durchzusetzen. Was Sie einmal begonnen haben, sollten Sie nun konsequent zu Ende führen.
-  **FISCHE 20.2.-20.3.** Man vertraut Ihnen verantwortungsvolle Aufgaben an, da man der festen Überzeugung ist, dass die sich bei Ihnen in den besten Händen befinden.



GETRÄNKE • FACHMARKT

Maxi Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 1,70 €

+2 Flaschen GRATIS!

17.99
16.99

Erspricht einem Kastenpreis von 15,45 €

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,00 €

Dauerniedrigpreis
9.99

Mönchshof Weihnachts Bier
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,20 €

-20%
11.99

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

+ Grillmatte GRATIS!

44.99
12.99

Veldensteiner
Vollbier Hell, Kräusen Helles,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

44.99
12.99

Schöffelhofer Weizen-Mix
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 1,76 €

-22%
3.49

Adelholzer Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

-20%
5.99

Kapuziner Weißbier
diverse Sorten, außer Kellerweizen,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,20 €

-20%
11.99

+ Glas GRATIS!

RhönSprudel PLUS
Zitrone, Limette,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €

-23%
4.99

top frisch Bitterlimonade
diverse Sorten, teilweise chininhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
11 = 0,83 €

5.99
4.99

top frisch Orangensaft
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,00 €

6.99
5.99

Coca-Cola Kombikiste
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,50 €

40.99
8.99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,29 €

-22%
3.49

fuze tea
Pfirsich, Zitrone,
0,3 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 2,97 €

6.99
0.89

Red Bull Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 4,36 €

-36%
1.09

Freixenet Mederano
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 4,65 €

3.99
3.49

Divino Franken Wein
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 5,99 €

5.49
4.49

Sierra Tequila
Silver, Reposado, 38%,
0,7 l - Flasche,
11 = 14,27 €

-23%
9.99

Havana Club Verde
35%,
0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 18,56 €

+ 1 Flasche Schweppes Tonic Water 1 l GRATIS

45.99
12.99

Ramazzotti
diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
11 = 14,27 €

-20%
9.99

Jameson
Irish Whiskey, 40%,
0,7 l - Flasche,
11 = 21,41 €

17.99
14.99

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

NEU im Sortiment!

4.99



ONLINE

WEINTASTING

Heurich GmbH & Co. KG
Landwehr 20-26
D-36100 Petersberg
www.logo-getraenke.de

Folgen Sie uns auf:   

15.10.2021 **19.30 UHR**

Angebote gültig vom 11.10. – 16.10.2021 Weitere Infos & Anmeldung: 

Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.
Für Druckfehler keine Haftung!
*nicht in allen Filialen erhältlich

Sonntag verkaufsoffen

Herbstshopping in Hann. Münden

Der goldene Oktober lädt nicht nur zum Schlendern durch die bunten Wälder ein, sondern kann auch zu einem ausgedehnten Shopping-Bummel durch die traumhafte Altstadt Hann. Mündens verführen.

Die Mündener Gilde lädt am Sonntag, 10. Oktober zu einem verkaufsoffenen Sonntag (nach Erholungsort-Regelung) ein. Zahlreiche Einzelhändler, Boutiquen und Geschäfte öffnen in der Zeit von 12 bis 17 Uhr ihre Türen und freuen sich auf Ihren Besuch.

Dabei warten viele Schnäppchen, exklusive Herbst- und Winterkollektionen und saisonale Dekoartikel auf Sie.

Für den kleinen Hunger zwischendurch oder eine ausgiebige Shoppingpause halten die Mündener Gastronomen viele großartige Herbstgerichte für Sie bereit.

Ein Einkauf in Hann. Mündens historischer Altstadt ist immer auch zugleich ein Flanieren und Staunen - abseits vom Großstadtrubel macht Shopping hier richtig Spaß.



Bei Besuchern beliebt: Im Break Dance ist Adrenalin garantiert.

ARCHIVFOTO: ANDREAS FISCHER

Fleisch aus der Region

Wilde Wochen im Naturpark Habichtswald

Leckeres Habichtswaldschwein, genussvolle Weine und herbstliche Wanderungen. Diese Wochen kombinieren kulinarische Köstlichkeiten von Gastronomie, Forstbetrieben und Metzgereien mit Streifzügen durch die unberührte Natur.

Im Mittelpunkt der Wilden Wochen steht das heimische Wildschwein - das sogenannte Habichtswaldschwein - als authentisches und regionales Naturprodukt. Es ist ein einzigartiges, hochwertiges und unbelastetes Bioprodukt, das sowohl einfach als auch auf-

wendig zubereitet ein Garant für eine Gaumenfreude ist.

Renommierete Gastronomiebetriebe bieten zwischen dem 18. September und dem 14. November leckere Gerichte rund um das Habichtswaldschwein an. Bei mehreren Metzgereien und Forstbetrieben können Wildschweinfleisch für die Zubereitung in der eigenen Küche sowie veredelte Produkte wie würziger Schinken oder eine „Ahle Wurst“ vom Habichtswaldschwein erworben werden - eben typisch nordhessisch.

Nach den vergangenen zwei Veranstaltungen 2020/21 - mit einer rundum positiven Resonanz von mehr als 150 000 Besuchern - können die Kasseler Bürger im Oktober noch einmal Kirmesluft genießen: Fast 50 Attraktionen, darunter sowohl Groß- als auch Kinderfahrzeuge, sorgen erneut für ein großes Vergnügen.

Ein besonderes Highlight ist etwa der 54 Meter lange Alpen Coaster - die größte, jemals auf dem Festplatz Schwanenwiese dagewesene Achterbahn. Doch auch der

Kasseler Oktoberspaß

Noch bis zum 24. Oktober mit vielen Attraktionen

Autoscooter, Frisbee, Viva Cuba, Freak (120 km/h schnell über Kopf), der Musikexpress, Break Dance, Scirocco, High Impress, der Atlantis-Irrgarten und das Geisterhaus sorgen für eine große Vielfalt an Fahrgeschäften, bei der sich jeder Kirmesbesucher seine Dosis Adrenalin abholen kann.

Dazu kommen fünf Kinderfahrzeuge sowie verschiedene Verkaufs-, Schieß- und Spielgeschäfte. Zwei Biergärten mit Speisen und Getränken sowie viele Imbisse mit Spezialitäten laden zu ent-

spannten Pausen ein. Erstmals in Kassel dabei ist zudem die Firma Wilken mit Nordseespezialitäten.

Die Kirmes ist in der ganzen Region durch Corona einzigartig. Das Hygienekonzept hat sich bei den letzten Veranstaltungen bewährt und wurde von den Besuchern gut angenommen: 95 Desinfektionssponder, 120 Ordner sowie die Firma Protex mit zehn bis zwölf Mitarbeitern sorgen für die Einhaltung der Hygieneregeln. Auch für die Sicherheit beim Bummeln ist Protex mit geschultem Perso-

nal zur Stelle.

Auf dem als Parkplatz Schwanenwiese ausgewiesenen „Parkplatz auf der Leisterschen Wiese“ an der Dresdner Straße stehen reichlich Parkplätze zur Verfügung - samstags, sonntags ganztägig und wochentags ab 18 Uhr gebührenfrei.

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag Ruhetag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Samstag ab 15 Uhr, Sonntag ab 13 Uhr. Mittwoch Familientag mit ermäßigten Fahrpreisen.

NICOLE RATHGEBER

Ihre Landratskandidatin

FREIE WÄHLER

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

am 24.10.2021 oder vorab per Briefwahl entscheiden Sie, wer die Zukunft in unserem Landkreis gestalten wird.

Wer bin ich? Nicole Rathgeber, 38 Jahre alt und Volljuristin. Als Teamleiterin bei der Bundesagentur für Arbeit in Kassel habe ich Verwaltungs- und Führungserfahrung erworben. Privat suche ich meinen Ausgleich im Garten und engagiere mich in einem der hiesigen Sportvereine sowie als Ortsvorsteherin von Grebendorf.

Ich stehe für eine sachorientierte Politik, die den Konsens sucht. Mir ist ein konstruktives Miteinander der Kommunen wichtig. Schenken Sie mir Ihr Vertrauen, damit ich mich für einen lebens- und liebenswerten Landkreis einsetzen kann.

Gardasee Italien

TOP Leserreise mit Fredrich Reisen

NUR JETZT: HAUSTÜR-ABHOLUNG INKLUSIVE!

6 Tage - Riva del Garda - Abschlussfahrt 2021

Mediterranes Klima und Vegetation, Cappuccino, kulinarische Köstlichkeiten und vor allem Entspannung pur.

1. Tag: Anreise
Benvenuti - Ankunft am Gardasee und Bezug Ihrer Hotelzimmer. Begrüßungscocktail mit Ihren Gastgeber. 4 Gang Willkommensmenü mit Salatbuffet.

2. Tag: Gardaseerundfahrt
Heute fahren Sie an der östlichen Seite des Gardasees in den Süden. Über Malcesine gelangen Sie an die malerischen Orte Lazise, Garda und Bardolino, um den Höhepunkt Sirmione zu erreichen. Möglichkeit für einen Stadtbummel durch die historische Altstadt von Sirmione. Am späten Nachmittag Rückfahrt ins Hotel.

3. Tag: Verona, Arena und Amore
Fahrt nach Verona. Nach einer Orientierungsfahrt sehen Sie auf einem kurzen Rundgang die bekanntesten Wahrzeichen des Weltkulturerbes: Die weltberühmte Arena, das Haus von Romeo und Julia und die Skulpturenmonumente. Das Stadtzentrum mit seinen Bauten aus 2 Jahrtausenden ist heute eine schicke Hochburg der feinen Lebensart. Im Anschluss an den Rundgang haben Sie Zeit für Shopping. In Verona finden Sie alles was die „Alta Moda Italiana“ ausmacht.

4. Tag: Schiff und Goethe
Nach einem kleinen Rundgang durch die alten Gassen von Riva del Garda fahren Sie mit einem Schiff nach Torbole, wo Sie direkt am Hafen empfangen werden. Auf der alten Grenze von Österreich und Italien steht das Zollhaus wo schon Goethe seine „Italienische Reise“ antrat. Heute ist dieses im Besitz der Familie Tonelli und Sie kommen in den einzigartigen Genuss eines Aperitifs auf Goethes Spuren und privilegiertem Blick auf den ganzen nördlichen Gardasee. Das Mittagessen mit Pasta und Salatbuffet ist heute im Preis enthalten. Selbstgestaltung des Nachmittags. Heute sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

5. Tag: Brenta Dolomiten
Ihr Ausflug führt an mittelalterlichen Dörfern wie Tenno, Fieve und Ponte Arche vorbei in die kleinen Brenta Dolomiten. Mittags erreichen Sie die Perle der Brenta Dolomiten - Madonna di Campiglio von wo Sie eine herrliche Sicht und Natur genießen. Über das Non Tal, längs an den bekannten Trentiner Apfelplantagen und an Trento vorbei, geht es ins Hotel. Während der Rundfahrt nehmen Sie an einer Weinprobe mit kleinem Imbiss teil.

6. Tag: Heimreise
Nach dem Frühstück müssen Sie leider die Heimreise antreten.

In Ihrer Reise enthalten:

- ✓ Bus der Königsklasse
- ✓ Taxi-Haustürabholung
- ✓ 5 x Übernachtung mit HP
- ✓ Vital Frühstücksbuffet
- ✓ Gala Abend mit Livemusik und Tanz
- ✓ „Serata Trentina“ mit typisch regionalem Menü
- ✓ „Gardasee Dinner“
- ✓ Aperitif mit kleinen Häppchen
- ✓ Mittagessen - Pasta
- ✓ Aperitif mit Imbiss im Zollhaus
- ✓ Schifffahrt Riva del Garda bis Torbole
- ✓ Weinprobe
- ✓ Grappa Verkostung/Brennerei
- ✓ Alle Ausflüge wie beschrieben

Termin: 6 Tage - 5 x HP: 28.10.-02.11.21 nur 619,- Einzelzimmer Aufpreis 129,- Haustürabholung inklusive!

Ihre Unterbringung:
Das beliebte 4 Sterne Hotel Savoy Palace befindet sich in Riva del Garda, nur 150 Meter vom Strand und 900 m vom Stadtzentrum entfernt. Alle Zimmer sind mit Balkon, Safe, Minibar und Balkon. Hallenbad mit Whirlpool, Sauna und Fitnessbereich.

JETZT REISE MIT ABHOLUNG SICHERN!
Tel.: 0561 - 95 14 44 (Mo.-Fr. 09-18 Uhr)
Wenn Sie nicht direkt verbunden werden, kann die Nachfrage groß sein, einfach erneut anrufen!

Reisebüro Fredrich GmbH ★ 34253 Lohfelden / Kassel ★ Lange Str. 57 ★ www.fredrich.de

halb- bares Tier- produkt	asiat. Staaten- verbund (Abk.)	drei- facher Toreerfolg	Ort in Apulien	med. Fach- bereich (Abk.)	Tristesse	Gabel- deichsel	altgriech. Grab- säulen	Besitz- form im MA.	fischer Wand- pfeiler	griech. Göttin, Mutter d. Winde	Umfang	3./4. Fall von ‚wir‘	poetisch: Glanz	dt. Radprofi (Jan)	Stadt auf Honshu (Japan)	Verwun- derung
Lang- lauf- sport						dulden						Hotel- halle				
Anode, Kathode		nord- afrika- nischer Staat						Männer- kurz- name	Stadt in Missouri (Saint ...)				Gestalt bei Shake- speare			
						dunstig	Schlinge zum Vogel- fang			hohe Erdauf- schüt- tungen		kleine Deich- schleuse			Fremd- wortteil: bei, da- neben	
Insel bei Neapel			Dichter von „Stille Nacht“		Erz- zeit- alter				römische Quell- nymphe	Rivalität						
		Reptile, Kriech- tiere	Schau- spiele- rin				an diesem, daran	rund, zirka			griech. Spora- den- insel		Koran- Recht		Glet- scher- geröll- ablage	
persön- liches Fürwort (4. Fall)	Blitz- licht (engl.)	Wider- hall (Mz.)			Ort bei Berlin	opfern					Vorname Räikkö- nens		ugs.: leichter Betrug			
ein Rah- segel			Strom zum Bering- meer	altchin. Erfinder des Papiers			latei- nisch: Luft		schweiz.: steile Fels- wand		Teil der Blüte			Vorname von Müller- Stahl		
nach Luft schnap- pen	russisch- estn. Grenz- see	dem Beruf nach- gehen						Stadt an der oberen Wolga	das „gewisse Etwas“				Jazzge- sangs- stil	Flächen- maß der Schweiz		
			hohes dt. Gericht (Abk.)			Vorname Chagalls	längliche Vertie- fung			tropi- sche Öl- pflanzen		Gewürz				
Stadt am Meer			Frage- wort		Formel 1- Pilot (Felipe)				heimlich flüstern	kaltes Dessert					franzö- sisch, span.: in	
		Meeres- fische	Haupt- gott der nord. Sage			kleiner Metall- stift		Vorname von Heyer- dahl			franz. Verse- zählung des MA.		Frauen- kurz- name			
franz. Name des Rheins	Tunken	schwed. Schau- spieler (von ...)			spani- sche Anrede (Frau)	chinesi- sche Dynastie			deutsche TV- Anstalt (Abk.)		ver- bergen					
südwest- deutsch: sauber			Südstaat der USA	Abson- derungs- produkt					Weinort an der Mosel							
		englisch: Schiff	engl- ischer Herzog						Haupt- stadt der Fidschi- inseln	Abk.: Kanal- umsetzer						
Kykla- den- insel	ge- körntes Stärke- mehl			Frauen- name		franzö- sisch: Osten		Aktie (engl.)								
„könig- liches“ Brett- spiel			Film von Steven Spiel- berg	Ruinen- stätte im Irak		unge- bleicht (Stoff)			eine Geliebte des Zeus							
		see- liche Krank- heit						Roh- wolle des Schafs								
ver- greist	aufdring- lich, lastig						Gauner									

Sehnsuchtsorte zwischen Main und Jura



Unterwegs auf einem der acht Keltenwege: Rast mit Blick auf den Staffelberg.

FOTO: DID-K/TOURISMUSREGION OBERMAIN/JURA/JANA MARGARETE SCHULER

Wenn im Herbst der Laubwald in strahlenden Farben leuchtet und die Sonne die Landschaft in goldenes Licht taucht, ist die beste Zeit für einen aktiven Kurzurlaub in der Tourismusregion ObermainoJura. Der felsige Jura und das liebeliche Maintal können beim Radeln, beim

Klettern am Fels oder beim Paddeln auf dem Main erkundet werden. Über 1.000 beschilderte Wanderkilometer machen Lust auf gemütliche Spaziergänge oder mehrtägige Wanderungen. Die beeindruckenden Barockbauten Kloster Banz und die Basilika Vierzehnheiligen sind zu-

sammen mit dem Staffelberg die Wahrzeichen der Region. Alle Infos gibt es unter www.obermain-jura.de. Nach einem langen Tag an der Luft kann man sich bei frisch gezapftem Bier und einer deftigen Brotzeit stärken und die fränkische Lebensart genießen. (djd-k)

Spitzenweine am Spachdelplätzli

Aktives Entdecken und Erschmecken im Naturgarten Kaiserstuhl

Weingebieten verfügen über reizvolle Landschaften, ein angenehmes Klima und eine vielfältige Kulinarik. So bietet auch der Naturgarten Kaiserstuhl im sonnenreichen Südwesten Deutschlands alle Voraussetzungen für einen gelungenen Genusurlaub. Die grünen Anhöhen von Kaiserstuhl und Tuniberg mit ihren Rebterrassen, Obstgärten und uralten Winzerdörfern lassen sich auch per Rad oder E-Bike entdecken. Unter www.naturgarten-kaiserstuhl.de gibt es



Aktivsein und Genießen - das gehört im sonnenreichen Südwesten Deutschlands zusammen.

FOTO: DID-K/NATURGARTEN KAISERSTUHL/S. SCHRÖDER-ESCH

ausführliche Infos zu Wandern, Wein und anderen Genüssen, etwa eine Broschüre mit Tipps für Radler zum Downloaden. Ob zu Fuß auf dem Kirschbaumpfad oder mit Rückenwind auf dem Kai-

serstuhl-Radweg - bei einem „Verschnuufeli“ in einem Gasthaus oder einer Straußwirtschaft schmecken heimische Gerichte und die Spitzenweine der Region besonders gut. (djd-k)

#füreinander #wir #gemeinsam

NICOLE RATHGEBER

Ihre Landratskandidatin



DAFÜR TRETE ICH AN:

- Mit einer modernisierten Verwaltung Hand in Hand für transparente und zügige Entscheidungen
- Zukunft sichern durch den Erhalt und Ausbau eines attraktiven Wirtschaftsstandortes
- Sicherung der medizinischen Versorgung durch den Erhalt der Krankenhäuser und Förderung von Haus- und Facharztpraxen
- ehrenamtlichem Engagement einen höheren gesellschaftlichen Stellenwert geben
- Schaffung einer modernen Infrastruktur für unsere Schulen
- schnelles Internet und ein funktionierendes Mobilfunknetz im gesamten Landkreis
- regionale Umwelt und Natur nachhaltig bewahren



Nicole Rathgeber - Ihre Landratskandidatin

info_Rathgeber@gmx.de

[rathgeber_nicole](https://www.instagram.com/rathgeber_nicole)

Geheimtipp oder Mythos?

Was langsame PCs wieder aufmöbelt

Wenn der Computer mit den Jahren immer langsamer wird, wollen Nutzerinnen und Nutzer vor allem eines: die alte Leistungsfähigkeit zurück. Zum Glück gibt es Tricks und Kniffe.

Das Hochfahren dauert ewig, beim Laden der Programme wird man alt und grau. Zeit für einen Griff in die Trickkiste, um den Rechner wieder flott zu machen.

Tatsächlich wird mit den Jahren meist nicht der Computer selbst langsamer. Laut Jörg Geiger vom Computermagazin „Chip“ sind es Programme und Dienste, die mit der Zeit mehr Leistung fordern. Und den Rechner irgendwann in die Knie zwingen.

Das liegt daran, dass Software und Dienste immer für aktuelle Hardware entwickelt werden: „Hat man dann ein älteres System, denkt man, der PC ist langsamer, dabei sind nur die Anforderungen gewachsen“, erklärt der Informatiker. Mit dem Effekt aber, dass Rechenprozesse tatsächlich länger dauern.

Oft sind daran auch vergessene Programme schuld, die nie deinstalliert wurden. Diese beanspruchen Speicherplatz und damit Rechenleistung, erklärt Jörg Hähnle. Der Windows-Sachbuchautor und Betreiber von „Paules-PC-Forum.de“ weist auf ein weiteres Problem hin: „Viele Anwendungen nisten sich im



Immer anspruchsvollere Programme: Die können den Rechner irgendwann in die Knie zwingen, wenn man nichts unternimmt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Autostart des Betriebssystems ein und führen damit zu langen Startzeiten des Systems“.

Als ersten Schritt empfehlen die Experten, unnötige Programme zu deinstallieren. Die entsprechende Option findet sich unter „Windows-Einstellungen - Apps - Apps & Features“. Laut Redakteur Geiger sollten immer etwa 20 Prozent des Speicherplatzes auf dem Massenspeicher frei bleiben.

Sachbuchautor Hähnle rät darüber hinaus mittels Task-Manager zu kontrollieren, welche Programme beim Systemstart mitgestartet werden. Dort kann man in der Spalte „Startauswirkungen“ einsehen, wie sehr einzelne Anwendungen den PC-Start verlangsamen.

Als Allheilmittel wird oft das Defragmentieren empfohlen. Dabei werden zerstückelt gespeicherte Daten umsortiert und so angeordnet, dass sie sich wieder schneller lesen lassen. Ob Defragmentieren sinnvoll ist, hänge aber vom Typ des Massenspeichers ab, warnt Sebastian Klöß vom IT-Branchenverband Bitkom.

Bei älteren Festplatten, den HDDs, sei das Zusammenfügen von Dateifragmenten aufgrund ihrer Funktionsweise hilfreich. Klöß erklärt warum: „Ist eine Datei sehr zerstückelt gespeichert, muss sich die Festplatte häufiger drehen, und das kostet natürlich Zeit.“

Bei den heute üblichen SSDs dagegen sei das Verfahren eher schädlich, denn die

se funktionieren nicht mechanisch, und ihre Speicherzellen haben nur eine bestimmte Lebensdauer. Durch ständiges Umorganisieren würde man diese verkürzen, so Klöß.

Windows 10 hat zudem eine standardmäßig aktivierte Optimierung für SSDs. In der Systemsteuerung unter dem Punkt „Speicher“ gibt es den Befehl „Laufwerke optimieren“: „Dort sieht man, welcher Speichertyp verbaut ist, wann zuletzt analysiert wurde und wie der aktuelle Status ist“, sagt Klöß. Verbraucher mit SSD können und sollten sich manuelles Defragmentieren also sparen.

An der sogenannten Registry sollte man nur schrauben, wenn man sich wirklich damit auskennt. Es passiert

schnell, dem System durch Löschen weiterhin benötigter Einträge zu schaden, sagt Jörg Hähnle.

Der Windows-Experte vergleicht die Registry mit einem Apothekerschrank voller Informationsschubladen. „Benötigt Windows einige dieser Infos, werden gezielt die Passenden geöffnet. Schubladen mit veralteten oder unnötigen Inhalten werden vom System einfach nicht beachtet“. Doch braucht es Know-how, das als User einzuschätzen.

Die Arbeit könnte man Registry Cleanern überlassen, die Jörg Geiger von „Chip“ aber für weniger sinnvoll hält als Drittanbieter-Programme mit weiteren Cleaning-Funktionen. Beim Virenschutz setzt Experte Klöß dagegen auf Windows-Bordmittel: „Der Defender ist gut ins System integriert und bietet bereits verlässlichen Schutz bei niedriger Systemlast.“ Antiviren-Programme von Drittanbietern dagegen können viel Speicherplatz beanspruchen.

Damit ein Windows-PC dauerhaft flüssig läuft, braucht es vor allem eines: regelmäßige Pflege. Dazu gehört, unnötige Programme zu deinstallieren, den Autostart zu bereinigen und Systemchecks zu machen. Auch den PC zu entstauben, könne hilfreich sein. Überhitzt das System, weil Lüftungsschlitze sich zusetzen, wird die Leistung gedrosselt, erklärt Klöß.

tmn

Sicher surfen mit Verschlüsselung

Rechner sollten nicht über unverschlüsselte Verbindungen (http) mit Internetservern kommunizieren. Denn so bietet sich potenziellen Angreifern die Chance, Daten zu erbeuten. Da inzwischen fast alle populären Browser eine Funktion bieten, die sicherstellt, dass nur verschlüsselte Verbindungen (https) aufgebaut werden, sollte man diese auch aktivieren, rät die Electronic Frontier Foundation (EFF).

Im Firefox-Browser (seit Version 83) wird das Feature unter „Einstellungen/Datenschutz & Sicherheit/Nur-https-Modus/ Nur-https-Modus in allen Fenstern aktivieren“ eingeschaltet. Bei Chrome (ab Version 94) unter „Einstellungen/Datenschutz & Sicherheit/Erweitert/Immer sichere Verbindung verwenden“. Und im neuesten Safari-Browser (Version 15) ist die Funktion ebenso ab Werk aktiviert wie im Brave-Browser. Nachdem nun eine „Nur https“-Funktion Aufnahme in fast alle verbreiteten Browser gefunden hat, sieht die EFF eines ihrer selbst gesteckten Ziele erreicht. Die bereits seit einem Jahrzehnt existierende Erweiterung „https Everywhere“, mit der ein im Browser fehlendes „Nur-https“-Feature nachgerüstet werden kann, will die EFF deshalb von 2022 an nicht mehr weiterentwickeln. Nutzerinnen und Nutzer, die die „Nur https“-Funktion in ihrem Browser aktiviert haben, können die Erweiterung natürlich deinstallieren.

tmn

SKANDINAVISCHES WURZELN

Hej du! Du kennst uns seit 37 Jahren als DÄNISCHES BETTENLAGER. Jetzt haben wir unseren Namen in JYSK geändert. JYSK heißen wir bereits in mehr als 50 Ländern weltweit. Und jetzt auch in Deutschland.

Wir sind stolz auf unsere skandinavischen Wurzeln, die bis ins Jahr 1979 zurückreichen, als unser Gründer, der dänische Kaufmann Lars Larsen, seinen ersten Store in Aarhus, Dänemarks zweitgrößter Stadt, eröffnete.

Unsere Wurzeln und Werte

Unsere skandinavischen Wurzeln sind die Basis unseres Handelns. Unser Selbstverständnis beruht auf skandinavischen Werten wie Ehrlichkeit und Respekt – sowohl gegenüber unseren Kunden als auch untereinander.

Was du davon hast?

Bei JYSK findest du ab sofort viele neue Produkte rund um „Skandinavisch Schlafen und Wohnen“ zu attraktiven Preisen. Und darüber hinaus bieten wir dir viele Services für einen rundum sorglosen Einkauf. Wie unsere 30-tägige Preisgarantie, 90-tägiges Matratzen-Probeschlafen, unbegrenzte Rückgabe von Artikeln und bis zu 25 Jahren Garantie auf unsere Produkte. Alles gemäß unseren skandinavischen Werten. Überzeuge dich selbst! Einer unserer 970 JYSK Stores in Deutschland ist garantiert auch in deiner Nähe.

Wir sehen uns! Oder wie man in Dänemark sagt: „Vi ses!“



JYSK
Scandinavian Sleeping & Living

Das Herz im Haus

Wie Kücheninseln uns zusammen bringen

Großzügige Küchen, die Platz für viele Personen bieten, liegen im Trend. Absolutes Highlight: Eine Kücheninsel im Zentrum des Raumes, um die herum sich das Leben abspielt. Was gilt es zu beachten?

Eine große offene Küche mit einer Insel zum Kochen und Schnibbeln in der Mitte - davon träumen viele. „Die Kücheninsel darin ist gewissermaßen das Symbol für die Feuerstelle, um die herum sich die ganze Familie und Freunde versammeln, gemeinsam kochen, essen, reden“, sagt die Hamburger Innenarchitektin Ines Wrusch.

Wer so eine Küche haben möchte, sollte vorher gut planen. „In einem Neubau ist natürlich vieles möglich“, sagt Volker Irle, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche (AMK) in Mannheim. Heutzutage bilde die Küche häufig das Herzstück des Hauses.

In einem Bestandsgebäude wird es schon schwieriger. Oft würden sich dort nur kleine Arbeitsküchen finden. Bei Modernisierungen und Renovierungen müssten dann die Verbindungswände zum Wohnzimmer herausgerissen werden, um eine offene Atmosphäre und mehr Platz zu schaffen. „Aber eine Wohnküche mit Insel lässt sich dort selten unterbringen“, sagt Volker Irle.

Denn so eine offene Küche braucht Platz: 15 Quadratmeter sollten es mindestens sein, eher mehr. Ist genügend Raum vorhanden, sollte man sich überlegen, wie die Insel



Kochinseln sind nicht nur zum Vorbereiten und Kochen gut, mit Sitzplätzen versehen bieten sie Raum für Geselligkeit.

FOTO: AMK/DPA-TMN

genutzt werden soll. Denn: „Kücheninsel oder Kochinsel - das macht bei der Planung einen Riesenunterschied“, so Irle.

Rechtzeitig an die Anschlüsse denken

Wer auf der Kücheninsel ein Kochfeld unterbringen möchte, sollte rechtzeitig daran denken, dass die notwendigen Elektro- oder Gasleitungen dorthin verlegt werden

müssen. Soll ein Spülbecken eingebaut werden, müssen Wasserleitungen gelegt werden. Auch das Abwasser darf nicht vergessen werden. In einem Neubau ist das bei rechtzeitig Planung kein großes Problem. Bei einem Umbau hingegen kann das aufwendiger werden. Eine Kücheninsel, die nicht mit einer Kochstelle ausgerüstet ist, ist wesentlich unkomplizierter zu planen. Hier können alle vorbereitenden Arbeiten stattfinden. Auch Sitzplätze drum

herum sind möglich. Es ist ratsam, Steckdosen einzuplanen, weil gerade bei der Vorbereitung der Mahlzeiten Strom für einen Mixer, Pürierstab oder andere elektrische Geräte gebraucht wird.

Wer sich nicht entscheiden will, ob er gesellig schnibbeln oder kochen will, kann die Kücheninsel auch für beides nutzen. „Wichtig ist, dass rechts und links vom Herd genügend Platz zum Arbeiten und zum Abstellen der vorbereiteten Lebensmittel ist“, rät

Ines Wrusch. Wenn das Kochfeld eine Breite von 80 bis 90 Zentimetern einnimmt, sollten an jeder Seite noch einmal 60 Zentimeter Arbeitsfläche eingeplant werden. Mindestens 30 Zentimeter Abstellfläche sollte man außerdem schon aus Sicherheitsgründen einplanen, um einen Topf bei Gefahr schnell vom Feuer ziehen zu können“, sagt Wrusch. „So kommt man leicht auf zwei Meter Breite für die Insel - und dafür braucht man einen

großen Raum.“ Wichtig ist zudem, dass man sich gut zwischen Küchenzeile und Insel bewegen kann. „Ein Durchgang sollte mindestens 85 Zentimeter betragen, sonst wird es zu eng“, sagt Wrusch.

Nach dem Kochen Ordnung schaffen

Wenn die Küche in den Wohnbereich übergeht, sollte besonders darauf geachtet werden, dass Küchendunst und Feuchtigkeit nach dem Essen nicht stundenlang durch die Wohnung wabern. Es gebe effiziente Systeme sowohl bei Dunstabzugshauben wie auch bei Muldenlüftern, die Dunst und Feuchtigkeit nach unten saugen. Auch herkömmliche Dunstabzugshauben seien besser geworden und leisten gute Dienste.

Praktisch ist es, mit der Insel auch zusätzlichen Stauraum zu schaffen. Dafür kann man auf beiden Seiten Unterschränke einbauen lassen. Dort werden dann etwa Töpfe, Pfannen und anderes Kochzubehör griffbereit untergebracht.

„Ordnung ist ohnehin ein sehr wichtiger Faktor in offenen Wohnküchen“, sagt Irle. Dafür gebe es aber eine einfache Lösung: Pocket System Doors, auch Einschubtüren genannt. „Das sind große Türen, die in einem schmalen Korpus im Schrank verschwinden, wenn er geöffnet wird. Ist der Schrank geschlossen, bilden sie eine hochwertige Oberfläche, die den Blick ins Innere versperrt. Dann ist alles clean“, so Irle.

tmn

Iris, 70 J., mit schöner fraulicher Figur u. viel Liebe im Herzen. Bin sparsam, eine gute Hausfrau u. Köchin, habe keine übertrieb. Ansprüche. Ich wohne ganz allein und könnte auch zu Ihnen ziehen. Es ist schon wieder Herbst u. wir sind noch immer allein. Rufen Sie über PV an, alles im Leben ist doch zu zweit viel schöner. Tel. 0176-45891543

Therese, 76 J., bin eine gern verwöhnende Köchin u. Gastgeberin, leider verwitwet und ziemlich einsam. Mag Tagesfahrten mit meinem Auto, gemeins. Fernsehabende, Musik u. die Natur. Mir fehlt ein Mann, für den ich da sein kann. Ihr Alter ist unwesentlich, nur das Herz zählt. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Telefon 0800-7774050

Effi, 62 J., sparsam, nachgiebig, mit schöner weibl. Figur, früh verwitwet. Suche einen lieben Gefährten, der eine ehrliche, fürsorglich Frau vermisst. Habe Sehnsucht nach Zweisamkeit, möchte wirklich nicht länger alleine bleiben. Könnte Dich kurzfristig mit meinem Auto besuchen, wenn Du über PV anrufst. Telefon 0176-57889239

Immobilienankauf

Tausche meine EG-Wohnung in Kassel gegen Wohnhaus in Nordhessen. 0172-2827004

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

Auto-Ankäufe

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

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

Baumarkt

Teppichreinigung, Polster und Unterhaltsreinigung Tel. 05692/994530

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

Kontakte

Hausfrau (34) ganz privat 01525-767 22 21

Stellenangebote

GESUNDHEITZENTRUM GELSTERTAL

Großalmerode Laudenbergstraße Hess. Lichtenau
Kasseler Straße Dornbergstraße Poststraße

Hausärztliche Grundversorgung
Akupunktur, Palliativmedizin,
Notfallmedizin

Ihr Ansprechpartner:
Frau Dr. Baake-Möller
Kasseler Str. 6 · 37247 Großalmerode
http://www.gelstertal.de
Facebook "Gesundheitszentrum Gelstertal"

Wir suchen zur Verstärkung unseres Ärzte-Teams

eine/einen
Facharzt/Fachärztin
Allgemeinmedizin/Innere Medizin
Krankheitsvertretung in Vollzeit/
Teilzeitäquivalent ab sofort

eine/einen
Weiterbildungsassistent/in
Allgemeinmedizin/Quereinsteiger
anderer Fachrichtung

optional begleitend:
Teilnahme am/
Weiterbildung zum Notarzt
am Standort Hessisch Lichtenau

Der Zweckverband Knüllgebiet/Naturpark Knüll sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt Personal für die Bereiche

Umweltbildung/Naturschutz/Projektmanagement

in Vollzeit. Wir bieten leistungsgerechte Bezahlung nach dem TVöD. Bewerbungsschluss ist der 25.10.2021.

Die Stellenausschreibung ist zu finden unter www.knuell.de



Schenken Sie ihm eine Familie.
sos-kinderdoerfer.de

markt.de **DEIN MARKTPLATZ „TO GO“**

VERKAUFEN, KAUFEN, CHATTEN, TAUSCHEN

MIT DER KLEINANZEIGEN-APP VON MARKT.DE

- ✓ KEINE GEBÜHREN
- ✓ MOBILE STANDORTANGABEN
- ✓ CHATFUNKTION

kostenlos
downloaden ↘

Laden im

App Store

JETZT BEI

Google play

Herzinfarkt

Jede Minute zählt!

Das sind Alarmzeichen:

- schwere, länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, bis in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch
- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
- zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß

Achtung: Bei Frauen sind

- Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen nicht selten
- alleinige Alarmzeichen

Sofort den Rettungsdienst rufen:
oder örtliche Notrufnummer.

112

Deutsche Herzstiftung
www.herzstiftung.de