



HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55



Altkreis Münden
Sonderzug fährt über Münden nach Lübeck.



Hann. Münden
Kulturring organisierte trotz Corona fünf Events.



Witzenhausen
DLRG bildet auch in Pandemiezeiten aus.

Chefarzt und viel Wirbel

Erste Aufführung des Drei-Flüsse-Theaters nach Coronapause

Hann. Münden – „Wo kommen wir denn dahin, wenn jeder sagen würde: Wo kommen wir denn da hin? Und keiner gehen würde, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen?“. Mit dieser Frage regte Chefarzt Dr. Plümmner, gespielt von Axel Wartenberg, während der Premiere der Kriminalkomödie „Morgens Fango – Abends Mord“, die Zuschauer zum Nachdenken an. Es war der erste Auftritt des Drei-Flüsse-Theaters Hann. Münden nach 18 Monaten Coronapause.

Es folgten 90 Minuten spannendes, unterhaltsames Theater. Schauplatz war die Rehaklinik Sommerfeld. Was die neun Darsteller auf die Bühne brachten, nämlich Spannung, gewürzt mit Komik und netten Effekten, dazu Humor, der sich hören und sehen lassen konnte.

Axel Wartenberg verkörperte die Rolle eines Chefarztes meisterhaft, als hätte er schon immer auf der Bühne gestanden. Gleiches galt für Stefanie Jeswein-Kilian. Die Rolle der ausgekochten und eiskalten Pharma-Referentin Natascha Kalikowa spielte sie mit hervorragender Selbstsicherheit.

Schon während der ersten Szene der Kriminalkomödie von Peter Worms war die Begeisterung der Zuschauer deutlich zu spüren. Die humorvollen Dialoge zwischen Empfangsdame Frau Grünkohl, von Martina Schäfer stark in Szene gesetzt und dem Hausmeister Alfons (Stefan Schulz), der es bestens verstand einen Hausmeister zu mimen, der seinen eigentlichen Aufgaben nicht so wirklich nachkam. Mit dem Kurgast Uwe Rekendorf-Müllerstein, den Ralf Kullmann



Morgens Fango – Abends Mord: Kurgast Uschi Lindner gesteht Kommissar Gerd Bach, dass sie unfreiwillig gelauscht und dabei einiges erfahren hat.

FOTO: PETRA SIEBERT

überaus authentisch spielte, hatte es Schwester Olga (Hella Lehmann) nicht so leicht. Denn er hatte an allem etwas auszusetzen. So blieb es nicht aus, dass Olga versuchte, ihn mit ihren scharfzüngigen Bemerkungen einzuschüchtern. Sie ging in der Rolle als Schwester Olga so richtig auf. Deshalb eckte sie auch mit Kurgast Hermine Gallenstein an, die als naiv und weltfremd überzeugend von Petra Sauthoff verkörpert wurde.

Für Wirbel sorgte der etwas abgedrehte Kurgast Uschi Lindner, die Ruth Kues auf den Leib geschrieben war. Glänzend aufgelegt sorgte sie mit gelungener Gestik, Körperhaltung und Mimik für Lacher im Publikum. Dazu die

unterhaltsamen Dialoge mit Kommissar Gerd Bach. Da setzte Michael Müller sein schauspielerisches Können mit Spielwitz und gelungener Charakterdarstellung stark in Szene.

Es wurde einmal mehr deutlich, dass Regisseurin Dagmar Niemeyer und Regieassistentin Silvia Lotze bei der Rollenbesetzung Finger-spitzengefühl haben. Der Applaus ist das Brot des Künstlers, und davon bekamen die Mitglieder des Drei-Flüsse-Theaters vor und hinter der Bühne jede Menge.

Bis kurz vor Ende blieb die Frage des Mörders offen. Eines wird jedoch verraten: Der Mörder war nicht der Gärtner.

Wer es nun tatsächlich

war, erfahren Interessierte bei den nächsten Aufführungen. Für gutes Licht und den Ton sorgte Andreas Rieke. Zuständig für den Bühnenbau

waren Hans-Jürgen Bartelt und Team. Während der Pause versorgten Andrea Doherr und Team die Gäste mit Getränken.

zpy

AUFFÜHRUNGSTERMINE UND KARTEN

Freitags: 5., 12., 19. November; 3., 10., 17. Dezember; 7. und 21. Januar
Samstags: 23. Oktober; 6., 13., 20. November; 4. Dezember
Sonntags: 19. Dezember; 16. Januar

Freitags und samstags 19.30, sonntags 17 Uhr (Einlass eine Stunde vorher) im Sparkassen-Kommunikations-Zentrum (Kirchplatz). Es sind noch Restkarten erhältlich, 15 und 17 Euro in der Buchhandlung Winnemuth (Rosenstraße 17) oder online unter drei-fluesse-theater.de/tickets. Für das kommende Frühjahr sind weitere Aufführungen geplant.

zpy

DER Fischladen
auf Rädern

Öffnungszeiten von 10 bis 18 Uhr

Di. WIZ: TS-Schiwo
Mi. Waldkappel: Rewe (14-tägig)
HeLi: Getränkemarkt Brandl (14-tägig)
Do. Großalmerode: Edeka Brandl
Fr. WIZ: Herkules Baumarkt

Abholung auch auf Bestellung in Trubenhagen, Mobil: 0172 1798037

Heimatnachrichten
Witzenhausen / Hann. Münden

Sibylla Schwarz
Hann. Münden
Teamleitung Verkauf
+4955 1797 7918
sibylla.schwarz@hna.de

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

GROTE
Container

Unsere Leistungen:
• Containerdienst
• Baggerbetrieb
• Fuhrunternehmen
• Reststoffentsorgung

Wir liefern Ihnen:
• Kies und Schotter • Komposterde

Container 30,-
von 1-10 m³ ab €

www.grote-container.de

Sie finden unseren Recyclinghof in Neu-Eichenberg (BHF) in der Ladestr. 1
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00-16.30 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Tel.: 05542 - 2130 oder 0171 - 4635536 • Fax: 50 79 09
info@grote-container.de

ECKSTEIN

30.10. BIS 27.12.2021

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

NUR 22,90 €

ECKSTEIN-LIEFERT.DE | IM ECKSTEIN

RITTER DER BRATWURST | **RITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN
Angebote vom 02.11. - 06.11.2021
WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

*Schlachtfrisches Gehacktes/Thüringer Mett vom Strohschwein mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett kg 6,98 €
*Mortadella im praktischen Frischhalte-Vorratsdarm portioniert, schmeckt nicht nur den Kleinen..... 100 g 0,99 €
VOM WERTVOLLSTEN RINDFLEISCH DER WELT:
vom Bremker Wagyu F1 Weideochsen:
*Beinscheiben für die gute Suppe..... kg 9,98 €
*Rinderbrust - ohne Knochen -
Ideal für eine kräftige Brühe oder für BBQer zum smoken..... kg 14,98 €
*Burger-Patties, täglich frisch hergestellt 100 g 1,99 €

Jeden Samstag zum Mitnehmen **Heiße Grillhaxe** Stück 3,50 €
Jeden Mittwoch zum Mitnehmen **Heiße 1/2 Grillhähnchen** Stück 3,50 €
Mittwochs-SPAR-TÜTE 2 Rindswurstchen (100% Rind) & 200 g Kartoffelsalat 4,50 €
Mett-Brötchen mit Genuss und Tradition 1,30 €

ACHTUNG: IM NOVEMBER NEUE ÖFFNUNGSZEITEN!
KÖSTLICHKEITEN AUS DER MÄRCHENWALDREGION
Schumann & Sohn GmbH | Lange Str. 29 | 34346 Hann. Münden | Tel. 05541 5151 | schumann-feinkost.de

NEU • NEU • NEU bei uns Floristik!

BLUMEN
CENTER
in der Hedemündener Str. 32

RIESENAUSWAHL:
Schönste, neutrale und Weihnachtsdekoration.

Handbunde Nordmannstannen
2,5 kg nur 3,99 €
5 kg nur 7,50 €
super Preiswert!

Nobilistanne
5-kg-Bund nur 9,99 €

Grabgestecke
ab 5,55 €
Große Auswahl!

Gute Parkmöglichkeiten hinter dem Gebäude.

Unsere Wochenendangebote vom 4.11. bis 6.11.2021

Rouladen 1 kg 13,90 EUR
Schweinefilet 1 kg 14,90 EUR
Schinkenwurst 100 g 1,29 EUR
Geräucherte Bratwurst.. 100 g 0,89 EUR

FREITAG:
Gegrillte Haxen
Stück 6,00 EUR
- Auf Vorbestellung -

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

Sonderzug über Münden nach Lübeck

Historische Fahrt auch ab der Dreiflüssestadt

Altkreis Münden – Zu einer nostalgisch-historischen Sonderzugfahrt von Frankfurt über Hann. Münden nach Lübeck lädt der Verein Eisenbahn-Nostalgiefahrten-Bebra für Samstag, 11. Dezember, ein, teilt Tobias Mühlbauer vom Verein mit.

TEE-Rheingold

Gezogen wird der Wagen des Trans-Europ-Expresses TEE-Rheingold dem Verein zufolge von der im Jahr 1970 erbauten E-Lok 103 113-7. Den Fahrgästen stehen Polstersitze in den Abteilen und Großraumwägen der ersten und zweiten Klasse zur Verfügung, wie der Verein mitteilt. In Lübeck können die Fahrgäste viereinhalb Stunden lang die Hansestadt erkun-



Die Sonderzugfahrt mit dem Trans-Europ-Express der Deutschen Bundesbahn (TEE Rheingold) führt auch über Hann. Münden.

FOTO: EISENBahn-NOSTALGIEFAHRTEN-BEBRA

den und den Weihnachtsmarkt besuchen.

Angefahren werden neben Hann. Münden auch die Bahnhöfe Frankfurt-Süd, Hanau, Gelnhausen, Fulda, Bebra, Kassel-Wilhelmshöhe, Göttingen und Hannover.

Abfahrt in Hann. Münden ist um 9.30 Uhr. Die Preise beginnen für Erwachsene bei 74 Euro, für Kinder bis 14 Jahre bei 44 Euro.

Informationen und Anmeldung unter eisenbahn-nostalgiefahrten-bebra.de/luebeck/ und unter Tel. 0 66 22/ 9 16 46 02, Montag bis Freitag, von 17 bis 20 Uhr. Der Verein weist darauf hin, dass es aufgrund der pandemischen Lage zu Einschränkungen kommen könne. Bereits gebuchte Fahrkarten würden bei Ausfall jedoch zurückerstattet werden.

fax

Michael Heußner seit 40 Jahren im Staatsdienst

Hessisch Lichtenau – Hessisch Lichtenaus Bürgermeister Michael Heußner blickt auf 40 Jahre im öffentlichen Dienst zurück, wie die Stadtverwaltung jetzt mitteilt. In dieser Zeit durchlief der heutige Rathauschef verschiedene berufliche und politische Stationen.

Die erste war die Polizei, heißt es in der Pressemitteilung: Am 1. Oktober 1981 trat er als Polizeihauptwachmeister-Anwärter seinen Dienst bei der damaligen V. Hessischen Bereitschaftspolizeiabteilung in Kassel-Niederzwehren an. Weitere Einsatzorte waren später Mainz-Kassel, Kassel, Wiesbaden und Frankfurt-Sachsenhausen.



Michael Heußner
Bürgermeister
Hessisch Lichtenau

Beim Polizeikommissariat Eschwege erfolgten der Aufstieg in den gehobenen Polizeidienst und Beförderungen zum Kriminalkommissar, -oberkommissar und -hauptkommissar. Von 2004 bis zu seinem Ausscheiden aus dem Polizeidienst engagierte Heußner sich im Personalrat, zuletzt sogar hauptamtlich.

Parallel begann er 2001, sich bei der CDU kommunalpolitisch zu engagieren. Von 2001 bis 2011 war Heußner Stadtverordneter, von 2011 bis 2016 als Stadtrat Mitglied im Magistrat der Stadt Hessisch Lichtenau. Nach einem kurzen Zeitraum als Erster Stadtrat im Jahr 2016 trat er in Folge seiner erfolgreichen Wahl das Amt des Bürgermeisters am 1. August 2016 an.

mik/fst / FOTO: ARCHIV

Siedergemeinschaft plant Versammlung

Treffen im Schützenhaus im November

Hann. Münden/Bad Göggingen – Reiselust machte sich kürzlich bei der Siedergemeinschaft Kramberg und den Gästen breit.

Vier Tage waren sie in Bad Gögging unterwegs. Begonnen hat die Fahrt mit dem beliebten Siedlerfrühstück. Etlliche Ausflüge, unter anderem ein Besuch in den Kristallwelten, im Kloster Weltenburg, in der Befreiungshalle in Kehlheim, eine Schifffahrt auf der Donau und eine Rundreise durch das Altmühltal fanden großen Anklang.

Zwei Wochen später führte ein Tagesausflug nach Mühlhausen mit einer beeindruckenden Draisinenfahrt und

einem mehrstündigen Aufenthalt in Mühlhausen. Das gemeinsame Abendessen mit „Ostdeutschen Spezialitäten“ rundete den Tag ab.

Am 20. November, 18 Uhr, findet die Jahreshauptversammlung mit anschließendem Filmabend im Schützenhaus Hermannshagen statt. Wie immer sind auch Gäste willkommen.

Voranmeldungen und Impfnachweis sind dringend erforderlich (damit das Hygienekonzept eingehalten werden kann).

zpy

Anmeldungen bitte so schnell wie möglich an den Vorsitzenden Christian Heil, 0151/11563340 oder Christian.Heil12@t-online.de.



RENAULT ZOE E-TECH

Jetzt mit 10.000 € Elektrobonus* und mind. 2.500 € für Ihren Gebrauchtwagen**

Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 50
Ab mtl.

191,- €

Fahrzeugpreis: 29.669 € (inkl. 4.000 € Renault-Anteil)*, inkl. Antriebsbatterie. Leasing: Leasingsonderzahlung 8.500 € (bereits eingerechnet: 6.000 € Bundeszuschuss* und 2.500 € Gebrauchtwagen**), Monatliche Rate: 191 €, 60 Monate Laufzeit, Gesamtleistung 50.000 km, eff. Jahreszins 1,99 %, Sollzinssatz (gebunden) 1,97 %, Gesamtbetrag 11.460 €. Ein Kilometer-Leasingangebot für Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig für Privatkunden bei Kaufantrag bis 30.12.2021 und Zulassung bis 31.12.2021.

• E-Shifter mit B-Modus (Ein-Pedal-Fahren) • Online-Multimediasystem EASY Link mit 7"-Touchscreen und Smartphone-Integration • Digitale Instrumententafel mit 10-Zoll Display (im Cockpit) • LED-Heckleuchten mit dynamischen Blinkern • Licht- und Regensensor

Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 50, Elektro, 80 kW: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,2; CO₂-Emissionen: kombiniert 0 g/km; Effizienzklasse A+++.

Renault ZOE: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,7-17,2; CO₂-Emissionen: kombiniert 0-0 g/km; Effizienzklasse A+++-A+++ (Werte gemäß gesetzl. Messverfahren).

Abb. zeigt Renault ZOE INTENS mit Sonderausstattung.

Ein Angebot der **AUTOHAUS WAHL HESSEN GMBH & CO. KG** · Ihringshäuserstr. 153-159, 34125 Kassel 0561 8102-0, renault.kassel@wahl-group.de, wahl-group.de · Sitz: Weid. Str. 223-225, 57076 Siegen

*Der Elektrobonus i. H. v. 10.000 € umfasst 6.000 € Bundeszuschuss sowie 4.000 € Renault Anteil gemäß den aktuellen Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi). Auszahlung des Bundeszuschusses nach positivem Bescheid eines BAFA-Antrags. Kein Rechtsanspruch. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bei Kaufantrag bis 31.12.2021 und Zulassung bis 31.12.2021.

** Beim Kauf eines neuen ZOE E-Tech Z.E. 50 zahlen wir Ihnen mindestens 2.500 € für Ihren fahrbereiten Gebrauchtwagen, mindestens seit 3 Monaten auf Sie zugelassen.

Wir beraten Sie gern. Rufen Sie uns an und fragen Sie nach unseren Angeboten.

AUTOHAUS H. K. MÖLLER GMBH & CO. KG
Standort+Sitz: Im Tor 14 · 34308 Bad Emstal · Telefon 05625 850

AUTO-CENTER WAHL GMBH & CO. KG
Gießener Str. 52-54, 34560 Fritzlar · Tel. 05622 99 92-0 · Sitz: Weidenauer Str. 217-225, 57076 Siegen

AUTOHAUS WAHL HESSEN GMBH & CO. KG
Ihringshäuserstr. 153-159 · 34125 Kassel · Tel. 0561 8102-0 · Sitz: Weidenauer Str. 223-225, 57076 Siegen

AUTOHAUS GERHARD GRIESEL Inh. A. Döring e.K.
Standort+Sitz: Zum Wegesberg 1 · 34212 Melsungen · Telefon 05661 2271

HEINRICH VOGELI SÖHNE NACHF. KG
Standort + Sitz: Am Eschenbornrasen 16 · 37213 Witzenhausen · Telefon 05542 9357-0



Neuer, alter Vorstand: Der Verein „DenkmalKunst“ traf sich zur Jahreshauptversammlung. FOTO: ASTRID BURKHARDT / PHOTO BURKHARDT

Festival für 2022 terminiert

Verein DenkmalKunst wählte Vorstand

Hann. Münden – Der Verein „DenkmalKunst“ hat seine Jahreshauptversammlung abgehalten. Das Festival „Denkmal-Kunst-Kunst-Denkmal“ (DKKD), das der Verein organisiert, soll im kommenden Jahr vom 1. bis zum 9. Oktober stattfinden. Das teilt der Vorstand des Vereins mit.

Alle bisherigen Vorstandsmitglieder hätten sich zur Wiederwahl gestellt und seien durch die Vereinsmitglieder bestätigt worden. Hermann Staub bleibt erster Vorsitzender, Friedhelm Meyer der zweite Vorsitzende. Cornelia Staub (Schatzmeiste-

rin), Hartmut Lerner (Schriftführer), Britta Köwing (Beisitzer), Joachim Dunkel (Beisitzer) und Henry Kowalczyk (Beisitzer) wurden auch in ihren Ämtern bestätigt, teilt der Verein mit. „In der Mitgliederversammlung wurde ebenfalls beschlossen, dass der Vorstand ab November 2021 für die Laufzeit von einem Jahr von einer Honorarkraft entlastet wird, die vom Verein und von LEADER finanziert“, schreibt Hermann Staub. LEADER ist ein Programm der Europäischen Union, das den ländlichen Raum stärken soll.

jed

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe? Sie haben Fragen zur Zustellung?

05 61 / 920 94 – 301

info@top-direkt.de

HEIMAT
NACHRICHTEN
FRANKFURT
WITZENHAUSEN
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHW 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.)

Anzeigenverkauf:
Tel.: 05 61 / 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 Werbeaukleber 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

Heiß auf Ski und Snowboard

Kreisjugendförderung organisiert für Januar Winterfreizeit

Werra-Meißner – Für Jugendliche im Alter von 13 bis 16 Jahren, die noch unerfahren auf Ski oder Snowboard sind, bietet die Kreisjugendförderung Werra-Meißner vom 2. bis 7. Januar kommenden Jahres eine Winterfreizeit an.

Die Gruppe wird mit Kleinbussen verschiedene Skigebiete wie die Alp Spitze in Nesselwang, Jungholz oder das Oberjoch anfahren, sodass die Teilnehmer unterschiedliche Pisten ausprobieren können. Untergebracht werden die Jugendlichen in einem Selbstverpflegerhaus in Rückholz nahe Nesselwang im Allgäu. Eine aktive Mitarbeit bei der Verpflegung und Reinigung wird vorausgesetzt.

Das Abendprogramm wird nach Wunsch der Gruppe zum Beispiel mit Tischtennis, dem Besuch im Erlebnis-Schwimmbad oder Spiel- und Filmabenden gestaltet. Die Kosten der Fahrt belaufen sich inklusive Materialauslei-



Übungen auf dem Snowboard: Teilnehmer der vorherigen Freizeit lernen die Grundlagen des Wintersports.

FOTO: KREISJUGENDFÖRDERUNG/NH

he, Kurs, Liftkarten, Unterkunft und Verpflegung auf 275 Euro. Für Zuschussberechtigte mit geringem Einkommen kostet die Fahrt 160 Euro, Zuschüsse aus dem Bildungs- und Teilhabepaket können zusätzlich angerechnet werden.

Es gelten die 3-G-Regeln und die zu dem Zeitpunkt aktuellen Corona-Bestimmungen. Die Kosten für Schnelltests müssen ab Januar 2022 auch für 12- bis 18-Jährige selbst getragen werden. Mitte

Dezember findet ein Vortreffen statt, bei dem sich die Betreuer vorstellen und Fragen geklärt werden.

Anmeldung: ab sofort unter werra-meissner-kreis.feripro.de; weitere Informationen: Tel. 0 56 51/ 3 02 14 51

DLRG stellt Ausbildung trotz Corona sicher

Ortsverband Witzenhausen ehrte bei Jahreshauptversammlung Mitglieder



Ausbildung trotz Corona: Das Bild zeigt die DLRG-Einsatzgruppe Witzenhausen bei einer Fachausbildung Wasserrettung.

FOTO: THOMAS ENGELHARDT

Witzenhausen – Trotz erheblicher Einschränkungen durch die Coronapandemie konnte der DLRG-Ortsverband Witzenhausen seine Arbeit und die Ausbildung gut fortsetzen. Die Mitglieder der Einsatzgruppe leisteten nach Aussage des Vorstands viele Übungs- und Ausbildungsstunden, sowohl in Präsenz als auch online. Sogar vier Einsatztaucher seien ausge-

bildet worden. Das teilt der Verein nach seiner Jahreshauptversammlung mit.

Schwimmtraining und -ausbildung der Kinder und Jugendlichen sei durch die Schließungen des Hallenbades Hessisch Lichtenau dagegen zu kurz gekommen. Durch die nur eingeschränkt möglichen Besucherzahlen sei das Training bis heute nicht wieder aufgenommen

worden. Bei der Versammlung hat der Ortsverband seinen Vorstand komplett im Amt bestätigt. Vorsitzende bleibt demnach Joana Schmidt, stellvertretender Vorsitzender Ingo Schmidt, Technischer Leiter Einsatz Jens Stöber, Technischer Leiter Ausbildung Helmut Siegl und Kassierer Thomas Engelhardt. Außerdem wurden Mitglieder für ihre

langjährige Vereinszugehörigkeit geehrt. Besonders hebt der Ortsverband die 65-jährige Mitgliedschaft von Dr. Albrecht Eckhardt aus Oldenburg hervor sowie die jeweils 50-jährigen Mitgliedschaften von Dieter Ehrhardt aus Witzenhausen und Bernd Gebhardt aus Wendershausen.

mik

Zwei Urgesteine gehen

Beate Wilhelm-Matt und Heike Schmidt verlassen Traudt-Schule

Großalmerode – Beate Wilhelm-Matt verabschiedet sich vom Amt der Vorsitzenden des Fördervereins der Valentin-Traudt-Schule (VTS) in Großalmerode. Genau wie Schatzmeisterin Heike Schmidt verlässt sie die VTS und kann dabei auf zahlreiche Projekte zurückblicken, die sie mit Schmidt federführend organisierte.

Neben Vorhaben wie der Gestaltung des Schulgeländes mit Sitzbänken und der Unterstützung bei den Bundesjugendspielen und Förderstufenturnieren, hätten beide den Schülern auch während der Corona-Pandemie zur Seite gestanden, heißt es in einem Bericht der Schule.



Verabschiedung: Beate Wilhelm-Matt (links) und Heike Schmidt vom Förderverein verlassen die Valentin-Traudt-Schule in Großalmerode.

FOTO: VALENTIN-TRAUDT-SCHULE GROSSALMERODE

Eschweger Antik- & Sammlermarkt
Kunsthandwerk - Gebrauchtwaren
LAND & MARKT
Markt der Region
7. Nov. 8.00 - 17.00 Uhr
Festplatz - Werdchen
Anmeldung unter: 03601/8868698
0173/6978854
www.flohmkt-wagner.de
Seit 1992
Eschwege
Festplatz - Werdchen

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

Nette Zahnmedizinische Fachangestellte gesucht.
Bewerbungen bitte an
zahnarzt-dr-engelmann@t-online.de,
Tel.: 0561-472346

JETZT GILT'S! Stichwahl 7.11.2021

NICOLE RATHGEBER

Ihre Landratskandidatin

FREIE WÄHLER

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Stimmen!
Jetzt gemeinsam die Chance nutzen für frischen Wind und Aufbruch im Werra-Meißner-Kreis.

Premiere!

WINTERZAUBER
königlich
ORANGERIE KASSEL

www.gartenfestivals.de

11. - 14. November 2021
VORWEIHNACHTLICHER MARKT
Orangerie Kassel **2G-REGEL**

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse

Do. 12-20 Uhr • Fr. 11-20 Uhr • Sa. 11-21 Uhr • So. 13-19 Uhr

Evergreen GmbH & Co. KG — Tel. 0561-400 96 160
Veranstaltungsort: Orangerie, Auedamm 20, 34121 Kassel

RADIO HARMONY

Offenes Singen

mit Wieland Ulrichs und All Stars Band

Göttingen – Das nächste Offene Singen mit Wieland Ulrichs und der All Stars Band findet am Dienstag 2. November, ab 20.15 Uhr im Vereinsheim des MTV Geismar, Am kalten Born 39a, statt, teilt Wieland Ulrichs mit.

Das Thema des Monats sind „Bunt gemischte Lieder“, da-

runter auch einige, die beim Jubiläum im Oktober aus Zeitgründen nicht mehr ins Programm kamen. Liederblätter liegen aus.

Der Eintritt ist wie immer frei, um Spenden wird gebeten. sta

Weitere Infos: wieland-ulrichs.de

RATIO_Land
XXL FLOHMARKT
RATIOLAND BAUNATAL
31.10.
hansenmaerkte.de • 06424-6191

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

Biete Entrümpelungsarb.
☎ 0170 7666634

Biete Gartenarbeit inkl. Entsorgung
☎ 05542 505525 oder 0170 7666634

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

HEINRICH HARTLEB U M Z Ü G E
☎ 0561/47 59 63-0
Seit 1886 • www.umzug-hartleb.de

Kulturring versammelte sich

Finanzlage im zweiten Corona-Jahr trotzdem gut



Mündener Kulturring: Ilse Ueberschär (von links), Brigitte und Helmut Jahn, Brunhilde Ulbricht (Vorsitzende), Ines und Dr. Manfred Albrecht.

FOTO: FOTO: MÜNDENER KULTURRING/NH

Hann. Münden – Bei der Mitgliederversammlung des Mündener Kulturrings konnte Brunhilde Ulbricht in ihrem Vorstandsbericht nicht wie gewohnt auf ein erfolgreiches Jahr 2020 zurückblicken. Denn aufgrund der Pandemie mussten viele Veranstaltungen abgesagt werden, berichtet die Vorsitzende.

Bis zum März konnten drei Theaterfahrten nach Göttingen oder Kassel angeboten werden sowie eine Lesung mit Sabine Wackernagel und eine Fahrt zur Ausstellung „Leda Code“ ins Museum Wilhelmshöhe.

Nach dem „Lockdown“ durften Kulturveranstaltungen wieder unter stark eingeschränkten Bedingungen stattfinden, sodass der Kulturring diese Möglichkeit ergriff, ein Hygienekonzept erstellte und die geplanten Vorstellungen im Rittersaal er-

neut anbot. So konnten fünf Veranstaltungen bis Ende Oktober mit reduzierter Besucherzahl (maximal 80 Personen) stattfinden. Ein erneuter

Lockdown im Winter brachte die anschließenden Highlights „Beethoven 2020“ und „Die Dresdner Salondamen“ zum Erliegen. So fanden ins-

gesamt nur zehn Veranstaltungen statt, darunter vier mit den Kooperationspartnern des Kulturrings.

Dennoch ist die momentane Finanzlage des Vereins noch als gut zu bezeichnen, schreibt Brunhilde Ulbricht und dankt in diesem Zusammenhang allen Förderern, Sponsoren und Mitgliedern für ihre Treue.

Bei der Versammlung wurden zudem Mitglieder für ihr langjähriges Engagement geehrt. Für 50 Jahre Mitgliedschaft: Brigitte und Helmut Jahn. Für 25 Jahre: Ilse Ueberschär, Ines und Dr. Manfred Albrecht, Dorothea und Dirk Malecki, Gisela und Hans. H. Lampe, Cornelia Ruppertshofen, Steffen Kuhn, Renate Heumann, Ulrike Naumann, Heidi Lehmann, Hannelore und Gerhard Beuermann, Marie-Luise und Dieter Rühling. sta

Frauenpower?



„Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist schon manchmal stressig. Trotzdem will ich nebenbei mein eigenes Geld verdienen. Als MARKTSPIEGEL-Zustellerin habe ich einen Job der Spaß macht und sich trotzdem mit Familie und Haushalt vereinbaren lässt.“

© Foto: Liechen - www.fotolia.com

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

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

MARKTSPIEGEL:

- BERKATAL:
- ESCHWEGE:
- MEINHARD:

Fränkerau (Höhenweg)
Oberhone (Friedhofsweg)
Grebendorf (Europaring)
Neuerode
Abterode (Rehbergstr.)
Rambach

MEISSNER:

- WEISSENBORN:

HEIMATNACHRICHTEN:

- BAD SOODEN-ALLENDORF:

Allendorf (Kirchstr., Klausbergstr., Ringstr., Schusterstr., Zimmersweg)
Sooden (Am Gradierwerk)
Kammerbach, Kleinbach, Weiden
Stadt (Hauptstraße)

BÜHREN:

- GROSSALMERODE:

Rommerode (Walburger Str.)
Trubenhäuser

HANN. MÜNDEN:

Bonaforth
Hemeln (Hauptstr., Trift)
Kattenbühl (Falkenhorst, Fasanenweg, Im kleinen Felde, Sichelsteinerstr., Vogelsang)
Neumünden (Pionierstr.)
Questenberg (Steinweg)
Volkmarshäuser

HESS. LICHTENAU:

Fürstentagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung)
Stadt (Hirschhagen, Sudetenstr.)
Walburg

NEU-EICHENBERG:

- SCHEDEN:

Marzhausen
Dankelshäuser, Meensen
Niederscheden

STAUFENBERG:

Escherode (Im Hirtenhof)
Landwehshagen (Obere Dorfstr., Ostring)
Gertenbach (Raiffeisenstr.)

WITZENHAUSEN:

Stadt (Am St. Jakob, Mündener Str., Siedlerstr.)
Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:

☎ (0561) 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de



Alte Führerscheine umtauschen

Frist für Geburtsjahrgänge 1953 bis 1958 läuft bis zum 19. Januar 2022

Landkreis Göttingen – Wer noch einen alten Führerschein hat und in den Jahren 1953 bis 1958 geboren wurde, hat noch drei Monate Zeit für den Führerscheintausch. Das teilt Kreissprecher Ulrich Lottmann mit. Die rosafarbenen oder grauen Papierdokumente werden mit Ablauf des 19. Januar 2022 ungültig; deshalb ist der Wechsel zum EU-weit einheitlichen Führer-

schein im Scheckkartenformat nötig.

Der Pflichttausch betrifft die Führerscheine, die vor 1999 ausgegeben wurden. Wer bereits einen Scheckkarten-Führerschein besitzt, ist davon zunächst ausgenommen, auch wenn er oder sie älter als 63 Jahre ist, so Lottmann weiter.

Kreisrätin Marlies Dornien empfiehlt, einen Termin

bei der Führerscheinstelle zu vereinbaren. Im Kreisteil Göttingen ist diese an der Reinhäuser Landstraße 4, und unter 05 51/5 25 22 24 telefonisch erreichbar.

In den Gemeinden des Altkreises Göttingen nehmen auch die Bürgerbüros in den Gemeindeverwaltungen Anträge für den Führerscheintausch entgegen. Folgende Unterlagen sind mitzubrin-

gen: Antrag auf Umstellung der Fahrerlaubnis, Personalausweis, biometrisches Lichtbild (45 x 35 mm), alter Führerschein (gegebenfalls ist eine Karteabschrift erforderlich, wenn der Führerschein von einer anderen Behörde ausgestellt wurde). Die Gebühr beträgt 25,30 Euro. jed

Infos: landkreisgoettingen.de

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

LAGERBOXEN ZU von 4 - 12 m²
VERMIETEN - in Kassel
H&S Lagerbox selfstorage
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

Nette Zahnmedizinische Fachangestellte gesucht.
Bewerbungen bitte an
zahnarzt-dr-engelmann@t-online.de,
Tel.: 0561-472346

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

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

Getränke Quelle

Neu in Hessisch Lichtenau

Mühlweg 22
(ehem. Beauty and Sun Sonnenstudio)
Angebote gültig vom 01. - 06.11.21

<p>Nimm 3, Zahl 2</p> <p>Förstina Sprudlet versch. Sorten 2 x 12/0,75 l + 12/0,75 l (1 Liter = 0,61€)</p> <p>9,98 zzgl. 6,60 + 3,30 € Pfand</p>	<p>Coca Cola versch. Sorten 12/1,0 l (1 Liter = 0,74 €)</p> <p>8,88 zzgl. 3,30 € Pfand</p>	<p>Krombacher versch. Sorten 20/0,5 l od 24/0,33 l (1 Liter = 1,00 €/1,26 €)</p> <p>9,99 zzgl. 3,10/3,42 € Pfand</p>
<p>Galdener Mineralwasser versch. Sorten 12/1,0 l (1 Liter = 0,46 €)</p> <p>4,49 zzgl. 3,30 € Pfand</p>	<p>Galdener ACE Iso od. Apfelschorle 12/0,33 l (1 Liter = 0,70 €)</p> <p>5,79 zzgl. 3,30 € Pfand</p>	<p>Flensburger Pilsener od. Gold 20/0,33 l (1 Liter = 1,67 €)</p> <p>10,99 zzgl. 4,50 € Pfand</p>
<p>Bacardi Carta Blanca od. Razz 1/0,7 l 32/37,5% Vol. (1 Liter = 14,27 €)</p> <p>9,99 Aktionspreis</p>	<p>Käuzle Helles Lager 20/0,33 l (1 Liter = 1,51 €)</p> <p>9,99 zzgl. 3,10 € Pfand</p>	<p>Tegernseer Hell 20/0,5 l (1 Liter = 2,00 €)</p> <p>19,99 zzgl. 3,10 € Pfand</p>

Für Druckfehler keine Haftung. Angebote nur solange Vorrat reicht! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Diese Angebote sind nur gültig in der Getränke Quelle Hessisch Lichtenau - Mühlweg 22
Impr.: Hahn Getränke Union GmbH & Co. KG, Große Wiesen 14, 34621 Frielendorf

Senioren- und Therapiezentrum HELSA
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n
Physiotherapeuten/-in (m/w/d) – VZ/TZ/GfB
für die Praxis im eigenen Haus
Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Jutta Bauer
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegedienst
Wir suchen eine/n
Pflegefachfrau/-mann (m/w/d)
Bruttogehalt ab **3.200 €***
zzgl. Weihnachtsgeld & 30 Arbeitstage Urlaub
*+ 100,- € montl. mit entsprechender DIGAB-Zusatzqualifikation, bei Vollzeit
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!
Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
Frau Hanna Schley
pd@al-lossetal.de
www.al-lossetal.de

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“
Wir suchen eine/n
Pflegefachfrau/ Pflegefachmann (m/w/d) – Tag- und Nachtendienst – 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



Marderart	Hptst. von Manipur (indien)	vielseitiger Sachbericht	französischer Polizist	griech. Göttin der Eintracht	französisch: Nacht	Form von „sein“ (1. Person)	Stadt in Pommern	hier, ... und da	förmlich bei der Anrede (2 W.)	deutsche Vorsilbe	US-Bundesstaat	hoher Marineoffizier	Chemiefaser	griechischer Buchstabe	rechter Nebenfluss der Rhöne	hierher	in Betracht ziehen
				Kontakt einleiten						Kopf einer Bande							
			Abendgesellschaft	pleite, bankrott						Wortteil: Billion	Sprecher des diplom. Korps				ukrainische Hafenstadt		ein Längenmaß (Abk.)
ein Emirat		kosmetisches Mittel						Bakterie	bayr. satir. Schriftsteller †			Holz färben	„Killerwal“				
franz. Schriftsteller † (Victor)			Jazzstil (heiß)			Stadt in Kroatien	Film auf Cassette				Eichmaß	Kellnerin im Nachtkloak					
				um eine Frau werben	China-gras				West-belgierin	US-kanadischer Grenzsee			Frage-wort				indone-sische Insel
in diese, hinein		chinesische Dynastie	festes Ein-kommen			Storch in der Fabel		Einbil-dungskraft					Gefolge		franzö-sisch: ich		
eltern-looses Kind	mit Bäu-men ein-gefasste Straße	Fremd-wortteil: vier			Lock-mittel zum Tiertfang	großer kasachi-scher See			dt. Farb-fernseh-system (Abk.)	bayri-scher Autor (F. X.)	brasil. Formel 1-Pilot † 1994		asiat. Staaten-verbund (Abk.)		franzö-sisch: acht		ehema-liger Schah Persiens
seitlich beglei-ten	röm. Göttin d. Morgen-röte	Figur der ‚Sesam-straße‘		die Rich-tung ändern	Aspirant		Männer-kurz-name	englisch: Osten, östlich	enge Schlaf-stellen			grie-chisch: zwei	Pferde-zuruf: links!				
						horten		unrund laufen		extra, eigens	zu dem Zweck					Abk.: Licht-jahr	
Anrede für Gott		Schrift-steller-verband (Abk.)			eh. Film-gesell-schaft (Abk.)	Bruder Abra-hams im A.T.			Zahn-haupt-bestand-teil	Speise-röhrling							
			Skilauf-technik	alt-römische Silber-münze				Wort-gefüge (Mz.)	Trottel			eingedeichtes Küsten-land		also dann (ugs.)			
geduldig warten	afgha-nische Volks-gruppe	Sing-vogel-familie				Lob-rede	Ort eines Gesche-hens										
				abge-schrägte Kante	jüd. Priester in Babylon			Fluss durch Pforz-heim		Figur der Oper ‚La Bohème‘							
		ital. Männer-name (Hugo)	träger süd-am. Säuger, Ai					Ball-wieder-holung b. Tennis		Tonsilbe							
mittels	europ. Fußball-bund (Abk.)				byzanti-nische Kaiserin † 1050		Ausruf der Überras-chung	Zier-pflanze									
Hinter-hältig-keit					alt-röm. Göttin-nen der Anmut					Flüssig-keits-maß (Abk.)							
gen-mani-puliertes Wesen			Wesens-zug						Vorname der Dago-ver † 1980								



In stiller Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

Herbstleuchten auf dem Friedhof

Zu keiner anderen Zeit sind Friedhöfe so stimmungsvoll wie im November

Es beginnt die kalte Jahreszeit, die Zeit der Besinnung und des Gedenkens – aber was sind überhaupt die Totengedenktage? Allerheiligen, Allerseelen, der Totensonntag und der konfessionsübergreifende Volkstrauertag: Viele Menschen nutzen diese Tage im November, um die Gräber ihrer Liebsten besonders festlich schmücken zu lassen. Variantenreicher Grabschmuck, Schnittblumen und auch Gedenkartikel zeugen von einer lebendigen Erinnerungskultur.



Zu den Gedenktagen im November präsentieren sich die Friedhöfe in herbstlicher Farbenpracht.

FOTO: GESELLSCHAFT DEUTSCHER FRIEDHOFSGÄRTNER

So wie die Natur in den Gärten und Parkanlagen noch einmal zur Höchstform aufläuft, so erstrahlt auch der Friedhof im Herbst in leuchtenden Farben und macht einen Besuch zum besonderen Erlebnis. Zu dieser Jahreszeit zeigen die Friedhofsgärtner nochmal die ganze Bandbreite ihrer Kreativität. In der Auswahl der Pflanzen nimmt man meist Bezug auf die Vorlieben des Verstorbenen und berücksichtigt die

Symbolik der Pflanzen. Neben den Herbstklassikern, wie Callunen oder Minicyclamen, sind Herbstzauber-Stauden ganz im Trend. Heuchera, das Purpurglöckchen, mit ihren rötlichen, pinken, silber oder auch grün bis gelben Blättern ist die Pflanze der Saison. „Das Farbspiel der Heuchera ist gerade im Herbst besonders farben-

auch Sedum. In Kombination dazu machen Gräser wie Carex albula, Freilandfarne wie Dryopteris atrata das herbstliche Bild perfekt. Daneben werden auch gestalterische Elemente, wie große Wurzeln, Steine oder Keramikklugeln, verwendet.

Im November, wenn viele Blumen auf den Gräbern verblüht sind, sorgen Gestecke und Kränze auf dem Friedhof für Beständigkeit. Für die kunstvollen Gestecke setzen Friedhofsgärtner neben Tannenzweigen, Moos und Zapfen auch Wacholder und Trockenfrüchte ein.

Mit farbenfroher Bepflanzung – immer an die entsprechenden Monate im Jahr angepasst – sind die gärtnerisch gestalteten Gräber der Blickpunkt auf dem Friedhof. Das heute besondere Pflanzen für Menschen selbstverständlich als Trauerschmuck angesehen werden und überhaupt

sich eine Friedhofskultur rund um ein bepflanzt Grab gebildet hat, ist nicht zuletzt auch auf die Arbeit und Mühen der Friedhofsgärtner in Deutschland zurückzuführen.

Die Aufnahme der deutschen Friedhofskultur zum immateriellen Kulturerbe 2020 zeigt einmal mehr, welche Leistungen auf den Friedhöfen in Deutschland erbracht werden. Die Friedhofsgärtner tragen mit ihrem

gärtnerischen Beitrag, mit ihren „Gärten der Erinnerung“ besonders zum Bild auf dem Friedhof bei.

Die Friedhofsgärtner des Vertrauens bietet zahlreiche Leistungen an und berät ganz individuell nach den jeweiligen Wünschen. So kann die Gestaltung über den Umfang der Pflegearbeiten bis hin zur Vertragslaufzeit, vertraglich mit der Friedhofsgärtnervereinbarung vereinbart werden.

GdF

VOGELEY
Bestattungsinstitut

Erd-, Feuer-, Wald- und Seebestattungen, Überführungen, Bestattungsvorsorge

Sieberturmstraße 18
34346 Hann. Münden

Tag & Nacht erreichbar
unter Tel. 05541 2601

Einfühlsam begleitet.

Friedhofsgärtner

Ihr Spezialist für Grabpflege und Bepflanzung in Hann. Münden

Im kleinen Felde 7, 34346 Hann. Münden
E-Mail: friedhofsgaertner@online.de

Ansprechpartner:
Carsten Görtelmeyer
Mobil 0151 75064674

Bestattungsinstitut

W. Drebing

Inf. Frank Drebing

Erd-, Feuer-, Seebestattung, Baumbestattung, Bestattungsvorsorge

... auch der letzte Weg gehört zum Leben

bestattung-drebing@t-online.de
Tel. 0 55 41 / 42 44 und 51 50

Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 57

Tag & Nacht: 05541 – 4273

34346 Hann. Münden
Jüdenstraße 6

wickert Bestattungen

Ein Abschied in Würde.
Darauf kommt es an.



Weniger Grübeln und mehr das Hier und Jetzt wahrnehmen: Achtsam zu sein, steigert die Lebensqualität. FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Den Moment genießen

Worauf es bei Achtsamkeitsübungen ankommt

Achtsam mit sich selbst sein. Klingt abstrakt, doch das Konzept lässt sich oft problemloser in den Alltag einbauen, als viele denken. Worum geht es?

Kurz gesagt: Einfach mehrfach am Tag kurz innehalten, in sich hineinhorchen, sich selbst wahrnehmen und dabei nichts, wirklich nichts bewerten. Man ist im Hier und Jetzt - nicht nur körperlich, sondern auch mental. „Es ist ein Plus an Lebensqualität“, sagt Christian Stock, Facharzt für Innere und Psychotherapeutische Medizin in Bielefeld. Man genießt den Moment und kommt zur Ruhe.

Das Problem ist: Viele Menschen sind im Alltag oft nicht bei der Sache. Da werden mehrere Dinge nebeneinander erledigt. „Frühstücken, Zeitunglesen und Radiohören gleichzeitig“, nennt Stock ein Beispiel für ein solches Multitasking. Oder: Bügeln bei eingeschaltetem TV-Gerät, und gleichzeitig telefonieren.

Ist solches Verhalten wirk-

lich so schlecht? Ja, sagt Facharzt Stock. „Das zehrt an den Kräften und macht rast- und ruhelos.“

Besser fürs Wohlbefinden sei es, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. Zum Beispiel beim Frühstück: Bewusst den Kaffee, das Brötchen oder etwa die Butter riechen und schmecken und sich daran erfreuen. Oder sich nach dem Essen voll auf die Zeitungslektüre konzentrieren, ohne dass man etwa durch Musik aus dem Radio gedanklich abgelenkt ist.

Auch die Gedankenwelt sollte für das eigene Wohlbefinden geordnet werden. „Es bringt überhaupt nichts, ständig darüber zu grübeln, was möglicherweise in der Vergangenheit alles falsch lief und was man hätte besser machen können oder müssen“, sagt der Berliner Psychologe und Stresscoach Jacob Drachenberg. An dem, was gewesen ist, könne man ohnehin nichts mehr ändern.

Ständiges Nachdenken darüber, was in der nächsten

Zeit passieren könnte, verschwende ebenfalls unnötig Energie, so Drachenberg. Zum Beispiel die Grübeleien darüber, ob man wohl in der Lage sein wird, das Gespräch mit dem Vorgesetzten in der kommenden Woche gut zu meistern. „Stattdessen tut es gut, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken und sie mit allen Sinnen wahrzunehmen.“

Es gibt eine Menge Achtsamkeitsübungen für den Alltag. „Eine Variante ist zum Beispiel, eine Viertelstunde nach dem Aufwachen am Morgen zu meditieren“, sagt Christian Stock. Also: Vom Außen ganz abgewandt sein und sich voll und ganz auf sich selbst konzentrieren.

Noch einfacher: Nicht gleich aus dem Bett springen, wenn der Wecker klingelt. Sondern sich Zeit nehmen und bewusst ein- und ausatmen. Danach die Umgebung wahrnehmen: Ist es schon hell draußen oder noch dunkel? Zwitschern die Vögel, bellt ein Hund? Bewusst

Dankbarkeit dafür empfinden, dass man gemütlich liegt, ein Dach über den Kopf und seine Lieben um sich hat. Auch in vielen anderen Momenten des Alltags tut eine Achtsamkeitsübung gut. „Statt sich zu ärgern, dass man an der Kasse in der Warteschlange steht, ist es ein Gewinn, einfach mal innezuhalten und seine Sinne zu schärfen“, empfiehlt Jacob Drachenberg. In welchen Farbtönen sind die Leute vor mir in der Schlange gekleidet, wonach riecht es eigentlich im Supermarkt?

Ein weiterer Tipp von Drachenberg: Jeden Abend eine Art Dankbarkeits-Tagebuch führen und aufschreiben, was den Tag über alles gut gelaufen ist. „Das ist oft mehr als man denkt“, so der Experte. Raus aus dem Kopf, rein in den Körper: Das gelingt nicht zuletzt beim Sporttreiben. Drachenberg: „Man nimmt wahr, was die körperliche Anstrengung mit einem macht, wie das Herz schlägt.“

tmn

ORION

EROTISCH shoppen ... und wann kommst Du?

geil-Gel 200 ml-Tube Gleitgel
diverse Sorten, 100 ml = 4,98€ **nur 9,95€**

DVD-Box ca. 40 Stunden
Wochenend-Box 6, 10 DVDs **nur 29,95€**

Catsuit Größe S-L
ouvert, 90% Polyamid, 10% Elasthan **nur 32,95€**

20%

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie nur in unseren ORION Stores
Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl aus unserem Gesamtortiment! Ausgeschlossen sind: Print, Gutscheine, Womanizer, Arcwave Ion, Adventskalender, Kundenbestellungen sowie bereits reduzierte Ware. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

USB-Vibe
 Shaking Rabbit
 je 7 Shaking- und Vibrations-Modi
 wiederaufladbar, Silikon, ABS, PU
 Länge ca. 22,2 cm, Ø max. 3,7 cm
74,95€

Kassel • Göttingen • Fulda • Marburg
 Weitere Standorte unter:
www.orion-store.de
 ORION GmbH & Co KG, 35444 Biebertal

1 Coupon pro Person.
 Keine Barauszahlung.
 Gültig bis 27.11.2021.
 Barcode: 200700000081

Antik 30. + 31.10.

Flohmarkt

Hann. Münden

Weserpark ab 7 Uhr, keine Neuware, Sa. bis 14.00 Uhr & So. bis 16.00 Uhr.
Hygiene, Abstand, Mundschutz.

BARGELD SOFORT!

WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA UND KAUFEN (FAST) ALLES!

moneypoint

Friedrichsplatz 6 – ☎ 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

HeilRecycling

Hans Dieter Heil...

Wir suchen Sie!

Zuverlässige Reinigungskraft (m, w, d) auf Minijob Basis

Arbeitseinsatz: Montag-Freitag, 2-3 Tage wöchentlich, Arbeitszeit: Flexibel nach Absprache
Ihre Aufgaben: Allgemeine Reinigung • Fensterreinigung • Reinigen der Büro-, Sozialräume, Sanitäranlagen
Weitere Informationen unter: www.heil-recycling.de
Bewerbung an: bewerbung@heil-recycling.de
Hans Dieter Heil e.K.
Im kleinen Felde 28, Witzgenhausen

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 ab € 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

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

BalzerbornKliniken

BAD SOODEN-ALLENDDORF GMBH

Die Balzerborn Kliniken Bad Sooden-Allendorf GmbH ist eine Rehabilitationsklinik mit den Behandlungsschwerpunkten Orthopädie, Neurologie und Berufsgenossenschaftliche Stationäre Weiterbehandlung (BSGW).
Im Zuge des fortlaufenden Ausbaus unserer Fachbereiche suchen wir zur Unterstützung unseres Teams zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Gesundheits- und Krankenpfleger*in (m/w/d)

in Vollzeit

Ihr Aufgabenbereich:

- Durchführung einer strukturierten, pflegerischen Rehabilitationsversorgung und Umsetzung der Behandlungs- und Pflegestandards
- Assistenz bei therapeutisch-diagnostischen Eingriffen
- Anleitung von Hilfs- und Assistenzpersonal
- Dokumentation und Qualitätssicherung

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung und idealerweise Berufserfahrung
- Respektvoller Umgang mit Rehabilitanden, Angehörigen und Kollegen
- Organisations-, Kommunikations- und Koordinationsfähigkeit
- Engagement, Motivation, Teamfähigkeit

Ihr Vorteil:

- Interessante Tätigkeiten in einer modernen Rehabilitationsklinik
- Strukturierte und intensive Einarbeitung
- Leistungsgerechte Vergütung sowie Zulagen
- Patientenorientierte Arbeitsweise
- Interne und externe Fort- und Weiterbildungen
- Familiäre und kollegiale Atmosphäre im Pflegeteam
- Unbefristeter Arbeitsvertrag

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an:
Herr Paulo Rebelo (Verwaltungsdirektor)
05652 5876-2011
paulo.rebelo@bbk-reha.de

Ihre aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an:
Balzerborn Kliniken Bad Sooden-Allendorf GmbH
Balzerbornweg 27
37242 Bad Sooden-Allendorf
oder an: bewerbung@bbk-reha.de

Zeitung lesen -
und mitreden können!

Waldbaden am See

Im Rupertiwinkel lässt sich die heilsame Kraft der Natur neu entdecken

Die Natur als Kraftspender: Oberbayerische Bilderbuchlandschaften wie die Region rund um den Waginger See bieten viele „kleine Abenteuer“, um neue Sinneserfahrungen zu machen und zur Ruhe zu kommen.

Hier im nordöstlichen Chiemgau können Alltagsgestresste die heilsame Wirkung grüner Bäume, duftender Wildkräuter und regional erzeugter Kulinarik-Produkte erleben.

Die Webseite wagingersee.de erzählt inspirierende Geschichten über tiefenentspannte Lamas, wundertätige



Beim Waldbaden erlebt man die entschleunigende und heilsame Wirkung der Natur hautnah.

FOTO: DJD-K/TOURIST-INFO WAGINGER SEE/AXEL EFFNER

Tannen und engagierte Bio-Bauern und hat viele entschleunigende Urlaubsideen auf Lager - ob Klangschaalen-Wanderung, Waldbaden oder Yoga am See.

djd-k

Das gibt es nur in Soest

Geschichte und Gegenwart in Grünsandstein

Ein Rundgang durch Soest hält einzigartige Eindrücke bereit: Um die Altstadt herum können die Besucher auf der längsten noch erhaltenen mittelalterlichen Wallmauer Deutschlands spazieren gehen, die mit Bäumen bewachsen und von Bastionen geschützt ist.

Berühmte Kirchen, ein imposantes Stadttor und zahlreiche Bauwerke in der Altstadt wurden aus Grünsandstein geschaffen und bilden ein weltweit einzigartiges Ensemble. Die westfälische Kreisstadt zwischen Dortmund und Paderborn gehörte einst zu den Gründern der



Hinter dem mittelalterlichen Stadtwall ragt die Silhouette der Soester Türme empor.

FOTO: DJD-K/TOURIST INFORMATION SOEST/IGERO SLIWA

Hanse. Heute bietet sie in der historischen Altstadt charmante Gassen und belebte Plätze, gemütliche Restaurants und Biergärten. Unter wms-soest.de gibt es Informationen, Prospekte und zahlreiche Insider-Tipps.

djd-k

Wertstoff für den Garten

Wohin mit all dem Herbstlaub?

Es ist erst schön und dann ein Ärgernis: Wer Laubbäume besitzt, bekommt im Herbst erst ein tolles Farbenspiel geboten. Dann fallen die Blätter und müssen entsorgt werden. Aber bitte nicht im Müll!

Ein günstiger und guter Winterschutz liegt kostenlos im Garten rum. Das Herbstlaub. Doch auf Grundstücken mit großen Bäumen ist es einfach zu viel. Wohin also mit all den Blättern, die von den Bäumen gefallen sind? Dafür eignet sich das Laub.

Wertvolle Komposter: Auf dem Kompost bringt das Laub einen echten Mehrwert. Die Blätter zersetzen sich zu wertvollem Dünger und Boden.

So gehen die wertvollen Nährstoffe in den Blättern nicht verloren, sondern stehen den Pflanzen im nächsten Jahr wieder zur Verfügung. Jedoch darf es nicht einen zu hohen Anteil im Kompost haben, denn Laub verrottet grundsätzlich eher schlecht. Daher sollte man immer wieder nur dünne Schichten Blätter darauf geben, gefolgt von anderem Material wie Grünschnitt, kompostierbare Küchenabfälle, Holzhäcksel von Gehölzschnitt. Ein extra Laubhaufen neben dem Kompost dient als Zwischenlager, rät die Bayerische Gartenakademie. Und Gartenbesitzer sollten das Laub nach Möglichkeit häck-

seln, Geräte kann man zeitweise im Baumarkt leihen. **Frost- und Unkrautschutz:** Frostempfindliche Gehölze im Gartenboden, aber auch Topfpflanzen im Freien brauchen im Winter eine wärmende Decke. Laub ist perfekt dafür. Die Basis der Pflanzen wird mit trockenem Laub eingepackt und dann zum Beispiel mit Tannenreisig oder anderen Zweigen aus dem Garten belegt, rät die Bayerische Gartenakademie. So kann der Wind das Laub nicht wegtragen. Auf dem Balkon lassen sich Kübelpflanzen in einen größeren Karton oder Container stellen. In die Zwischenräume kommen trockene Blätter als Isoliermaterial. Lagern Laub zwischen Stau-



Das Laub zersetzt sich auf dem Komposthaufen gemeinsam mit den anderen Garten- und kompostierbaren Küchenabfällen zu wertvollem Dünger und Erde.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

den, deren Blätter und Stängel nicht abgeschnitten werden, oder auf abgeräumten Gemüsebeeten schützen außerdem den Boden vor starkem Frost, aufkeimendem Unkraut und dem Austrocknen im Frühjahr. Es gibt noch einen Vorteil für diese Verwendungsorte: Die Blätter faulen auf dem Boden und zersetzen sich mit der Zeit - auch hier bleiben also wertvolle Nährstoffe erhalten.

Unterschlupf für die Tiere: Geschichtet in einer Gartenecke als Haufen bietet das Laub Igel, Reptilien und Insekten Unterschlupf. Die Gartenakademie rät zu Standorten in der Nähe von Hecken und Stauden, sowohl an schattigen wie sonnigen Orten.

Lagen Laub zwischen Stau-

tmm

Advent - Weihnachten - Silvester

Genießen Sie die Premiumreisen von Frölich-Reisen!

Ihre Vorteile: ✓ Sehr exklusiver Premiumbus ✓ Besonders großer Sitzabstand (bis zu 1 Meter) ✓ TAXI-Haustürabholung ✓ Frölich-Reisebegleitung ✓ Ausgesuchte TOP-Hotels der 4*/5*-Kat.

Erleben Sie auch die attraktiven Kurzreisen!

Zustiege: Kassel, Theater * Hess. Lichtenau, Betriebshof * Eschwege, Stadtbahn (Transfer mögl.)

Viele weitere Reisen unter www.froelich-reisen.de

<p>Graag-Müritz Premiumreise mit TAXI-Service, 6 x HP im 4*sup. IFA Hotel, Ausflüge Fischland-Darß, Rostock-Warnemünde, Güstrow mit RL, Kaffee und Kuchen im Hotel uvm. 07.11. - 13.11.21 p.P. ab € 889,-</p>	<p>Frankfurt Städel Premiumreise mit TAXI-Service, 1 x ÜF im 4* Maritim Hotel Frankfurt, Besuch und Eintritt Städel-Museum: NENNT MICH REMBRANDT, Stadtrundfahrt Frankfurt uvm. 06.11. - 07.11.21 p.P. ab € 199,-</p>	<p>Rügen im Advent Premiumreise mit TAXI-Service, 3 x HP im Parkhotel Rügen, Ausflüge Rügen Nord, Bädertour mit Reiseleitung, Adventsnachmittag im Hotel, Flasche Wasser auf dem Zimmer 09.12. - 12.12.21 p.P. ab € 478,-</p>	<p>Trier Busreise, 2 x ÜF im Best Western Hotel Trier, RL Trier & Luxemburg, Weinprobe 26.11. - 28.11.21 p.P. ab € 299,-</p> <p>Bremen Busreise, 1 x ÜF im Hotel Courtyard Bremen, Stadtrundfahrt Bremen, Kurtaxe 07.12. - 08.12.21 p.P. ab € 149,-</p> <p>Hamburg im Advent Busreise, 2 x ÜF im 4* Hotel Crowne Plaza Hamburg-City-Alster, Stadtrundfahrt, abendl. St. Pauli-Kieztour 03.12. - 05.12.21 p.P. ab € 299,-</p>
<p>Advent am Bodensee Premiumreise mit TAXI-Service, 3 x HP im 4* Seehotel Friedrichshafen, Besuch von Lindau, Meersburg und Pfahlbauten mit RL, Besuch von Rothenburg ob der Tauber uvm. 16.12. - 19.12.21 p.P. ab € 499,-</p>	<p>Imst in Tirol Premiumreise mit TAXI-Service, 3 x HP im sehr guten Hotel Hirschen, Kutschfahrt Seefeld, Adventabend, Ausflug Innsbruck mit RL, Besuch einer Krippenausstellung uvm. 29.11. - 02.12.21 p.P. ab € 399,-</p>	<p>Donauschlinge Premiumreise mit TAXI-Service, 4 x HP im 4* Hotel Donauschlinge, Ausflüge Engelhartzell, Linz, Steyr mit RL, Adventsnachmittag, Fackelwanderung mit Punsch uvm. 02.12. - 06.12.21 p.P. ab € 675,-</p>	<p>Aachen & Maastricht Busreise, 2 x ÜF im Mercure Hotel Aachen, Stadtrundfahrt Aachen und Maastricht, Eintritt Fluweelengrotte 28.11. - 30.11.21 p.P. ab € 219,-</p> <p>Spreewald im Advent Busreise, 2 x HP im 4* Lindner Hotel Cottbus, Kahnfahrt, Besuch des historischen Weihnachtsmarktes Lehde, Besuch Cottbus 03.12. - 05.12.21 p.P. ab € 257,-</p> <p>Heidelberg & Speyer Busreise, 1 x ÜF im Marriott Hotel Heidelberg, Stadtführung Heidelberg, Besuch von Speyer 17.12. - 18.12.21 p.P. ab € 149,-</p>

Tagesfahrten im Advent - Zustiege: Kassel - Hess. Lichtenau - Eschwege

<p>Aachen Sa. 04.12. p.P. € 47,-</p> <p>Autostadt Wolfsburg inkl. Eintritt und Übersichtsführung Sa. 04.12. p.P. € 49,-</p> <p>Bad Homburg So. 05.12. p.P. € 30,-</p> <p>Bamberg Fr. 03.12. * Sa. 18.12. p.P. € 35,-</p> <p>Braunschweig Di. 30.11. * Sa. 11.12. p.P. € 30,-</p> <p>Celle Mi. 08.12. p.P. € 30,-</p> <p>Dortmund Sa. 27.11. p.P. € 27,-</p> <p>Erfurt Do. 02.12. * So. 12.12. p.P. € 25,-</p> <p>Frankfurt am Main Sa. 04.12. p.P. € 29,-</p> <p>Goslar im Harz Di. 30.11. * So. 19.12. p.P. € 27,-</p> <p>Hamburg Sa. 11.12. p.P. € 45,-</p> <p>Hameln Mi. 01.12. * Fr. 17.12. p.P. € 29,-</p> <p>Hannover Fr. 17.12. p.P. € 29,-</p> <p>Leipzig Do. 02.12. * Sa. 18.12. p.P. € 35,-</p> <p>Limburg Do. 09.12. p.P. € 29,-</p> <p>Magdeburg So. 05.12. p.P. € 35,-</p> <p>Michelstadt So. 28.11. * Fr. 17.12. p.P. € 37,-</p> <p>Münster Mo. 29.11. * Do. 09.12. p.P. € 29,-</p> <p>Nürnberg Sa. 04.12. * Mi. 15.12. p.P. € 40,-</p> <p>Oberhausen Centro Fr. 10.12. p.P. € 29,-</p>	<p>Quedlinburg - Advent in den Höfen Sa. 04.12. * So. 12.12. * So. 19.12. p.P. € 29,-</p> <p>Rothenburg o.d. Tauber Fr. 10.12. p.P. € 35,-</p> <p>Rüdesheim So. 19.12. p.P. € 33,-</p> <p>Soest Mi. 08.12. p.P. € 25,-</p> <p>Schloss Bückeburg - Weihnachtszauber Sa. 27.11. * So. 28.11. * Mi. 01.12. p.P. € 40,-</p> <p>Wartburg und Eisenach So. 05.12. p.P. € 25,-</p> <p>Weimar So. 05.12. * Fr. 17.12. p.P. € 25,-</p> <p>Wernigerode Di. 07.12. * Do. 16.12. p.P. € 27,-</p> <p>Wiesbaden Fr. 03.12. * Sa. 18.12. p.P. € 33,-</p> <p>Gänseessen im Landgut Walkemühle inkl. leckeres 3-Gang-Gänseessen und Besuch von Fritzlär am Nachmittag Fr. 26.11. p.P. € 65,-</p> <p>Winterzauber im Harz beim Windbeutelkönig inkl. Mittagessen, Harzrundfahrt mit Reiseleitung, Kaffeegedeck Windbeutel, „Blauer Brocken“ uvm. Mo. 06.12. * So. 19.12. * Sa. 26.12.22 p.P. € 69,-</p> <p>Silvester-Partybus Berlin inkl. Glas Sekt Fr./Sa. 31.12./01.01.22 p.P. € 49,-</p> <p>Grüne Woche Berlin zzgl. Eintritt Sa. 29.01.22 p.P. € 45,-</p>
---	---

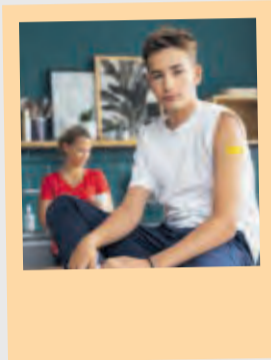
Kassel: 0561 - 102993 * Eschwege: 05651 - 50066 www.froelich-reisen.de
Hess. Lichtenau: 05602 - 80070
 Ein Angebot der Frölich-Reisen GmbH, Ludwig-Frölich-Str. 1-5, 37235 Hess. Lichtenau
E-Mail: info@froelich-reisen.de

SCHÜTZEN SIE IHRE GANZE FAMILIE

Die Corona-Pandemie war und ist auch eine starke Belastung für Familien. Zum Glück gibt es wirksame und sichere Impfstoffe, für die sich bereits über 57 Millionen Menschen in Deutschland entschieden haben. Die Daten zeigen eindeutig: Wer sich nicht impfen lässt, riskiert einen schweren Krankheitsverlauf, der eine Behandlung auf einer Intensivstation erfordern kann. In Deutschland entscheidet die Ständige Impfkommission (STIKO) über Impfeempfehlungen. Erfahren Sie hier, für welche Personengruppen bereits eine Impfeempfehlung vorliegt, und holen Sie sich jetzt noch vor dem Winter Ihre Corona-Schutzimpfung!

Kinder ab 12 Jahren

- **Empfehlung:** Die STIKO empfiehlt Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren die Corona-Schutzimpfung.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** eigener Schutz vor COVID-19 und Schutz anderer Familienmitglieder
- **Gut zu wissen:** BioNTech/Pfizer und Moderna arbeiten bereits an einem Impfstoff für Kinder ab 5 Jahren. Vor einer Zulassung in Deutschland ist aber zunächst ein unabhängiges Prüfverfahren der zuständigen Zulassungsbehörden erforderlich.

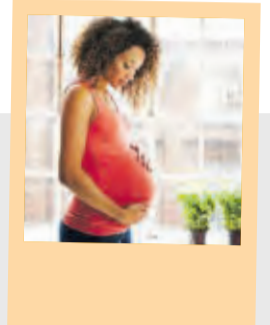


Mehr Informationen zur Impfung für Kinder und Jugendliche finden Sie im Familienleitfaden, den Sie hier herunterladen können:



Schwangere und Stillende

- **Empfehlung:** Die STIKO empfiehlt Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel und allen Stillenden ausdrücklich die Impfung.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** eigener Schutz vor COVID-19 und Schutz des ungeborenen bzw. neugeborenen Kindes
- **Gut zu wissen:** Die Schwangerschaft an sich ist ein relevanter Risikofaktor für schwere COVID-19-Verläufe. Die Impfung erzielt einen sehr guten Schutz vor Infektionen und schweren Verläufen (Hospitalisierung).



„Die Daten haben gezeigt, dass die COVID-19-Impfung in der Schwangerschaft und Stillzeit sicher und wirksam ist. Die STIKO hat sich sehr viel Zeit genommen, um die Daten gründlich zu prüfen und Ihnen nun eine sichere Impfeempfehlung geben zu können.“

Frau Dr. Röbl-Mathieu,
Frauenärztin und STIKO-Mitglied

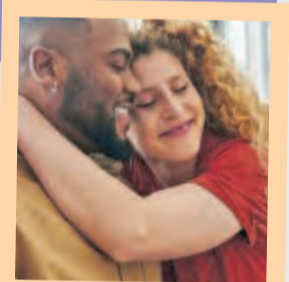
Ältere Menschen und Personen in der Pflege

- **Empfehlung:** Die STIKO hat empfohlen, dass Menschen ab 70 Jahren, Menschen in Pflegeeinrichtungen, Pflegepersonal und Personal in medizinischen Einrichtungen ihren Corona-Impfschutz ab sechs Monaten nach der abgeschlossenen Grundimmunisierung auffrischen lassen sollten.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** Eine Auffrischungsimpfung kann den bei älteren Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem schneller nachlassenden Impfschutz wieder erhöhen. Beim Pflegepersonal reduziert die Auffrischungsimpfung die besonders hohe Gefahr einer Übertragung auf Gefährdete. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.
- **Gut zu wissen:** Einen noch stärkeren Schutz erhalten Sie, wenn Sie Ihre Corona-Auffrischungsimpfung mit einer Gripeschutzimpfung kombinieren. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.



Frauen mit Kinderwunsch

- **Empfehlung:** Die STIKO empfiehlt die Corona-Schutzimpfung ausdrücklich Frauen mit Kinderwunsch. Wichtig: Es gibt keine Hinweise, dass die Impfung unfruchtbar macht.
- **Impfstoffe:** BioNTech/Pfizer und Moderna (mRNA)
- **Nutzen:** Wirksamer Schutz vor COVID-19 und schon zu Beginn der Schwangerschaft im ersten Schwangerschaftsdrittel; denn eine Impfung im ersten Schwangerschaftsdrittel empfiehlt die STIKO nicht.
- **Gut zu wissen:** In sozialen Medien findet man das Gerücht, dass die Corona-Schutzimpfung unfruchtbar machen könne, weil sich das Spike-Protein des Coronavirus und ein Protein mit dem Namen Syncytin-1, das für die Bildung der Plazenta verantwortlich ist, ähneln. Daraus wurde fälschlicherweise geschlossen, dass die nach der Impfung im Körper gebildeten Antikörper die Bildung einer Plazenta beeinträchtigen. Das kann ausgeschlossen werden.







Lassen Sie sich jetzt impfen und schützen Sie sich und Ihre Familie bestmöglich vor dem Coronavirus!



Weitere Informationen auch als Video,
Download oder Newsletter unter
[Corona-Schutzimpfung.de](https://www.corona-schutzimpfung.de)

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

 [bmg.bund](https://www.bmg.bund)
 [bundesgesundheitsministerium](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)
 [bmg_bund](https://www.bmg_bund)
 Bundesministerium für Gesundheit

DEUTSCHLAND
KREMPelt DIE
#ÄRMELHOCH
[CORONA-SCHUTZIMPfung.DE](https://www.corona-schutzimpfung.de)

NORMA®

Riesenauswahl – „die wünsch' ich mir alle!“

ab Montag,
1. November

Adventskalender „Gewürz-Selection“
mit 24 unterschiedlichen Gewürzen und Kräutern von traditionell bis exotisch. Mediterran 229-g-Kalender (100 g = 7,86) oder Buch 295-g-Kalender (1 kg = 60,98) je Kalender



17,99*

Tee-Adventskalender mit einer Auswahl von erlesenen Teekreationen, z.B. Schwedische Blaubeere, 8 Kräuter, Sternenleuchten, italienische Süßkirsche, Kamille, süßer Bratapfel versch. Ausführungen, 25 Teebeutel, 55,3-g-Kalender (100 g = 12,64) je Kalender



30% billiger
UVP 9,99
6,99*

Lindt Tischkalender zum Aufstellen
verschiedene Motive, 115-g-Kalender (100 g = 4,86) je Kalender



20% billiger
UVP 6,99
5,59*

gefüllt mit einer bunten Mischung aus Mini-Kugeln mit bekanntesten Weihnachtsmarkt-Rezepturen

Adventskalender mit 24 weihnachtlichen Figuren aus Vollmilchschokolade verschiedene Motive, 75-g-Kalender (100 g = 1,05) je Kalender



11% billiger
UVP -,89
-,79*

FERRERO Adventskalender „Die Besten“ gefüllt mit 27 Premium-Spezialitäten: Rocher, Mon Chéri, Küsschen 276-g-Kalender (1 kg = 50,69)



10% billiger
UVP 15,59
13,99*

KinderMix Tisch-Adventskalender bestückt mit gefüllter Vollmilchschokolade mit Milchcreme versch. Ausführungen, 127-g-Kalender (100 g = 3,14) je Kalender



11% billiger
UVP 4,49
3,99*

Nännerle Weihnachtsfiguren Kleinspirituosen
Marill liqueur 15% vol, Marillenschnaps 35% vol oder Obstbrand 38% vol, 0,04-l-Flasche (100 ml = 6,23) je Flasche



16% billiger
UVP 2,99
2,49*

DICK & DURSTIG Küchenrollen Motiv „Winter Glück“ 8x45-Blatt-Rolle



35% billiger
zum Vergleich: UVP 4er-Pack = 2,29
2,95*

WC-Zauberpulver Ocean oder Lemon selbstaufschäumend und kaltlösend, 5x100-g-Packung (1 kg = 7,90) je Packung



3,95* **selbst-auf-schäu-mend**

Tücher Microfines Spültuch, Bodentuch Universaltuch 9-Stück-Packung je Packung



1,99* **NEUE MOTIVE**

Duft-Müllsäcke/-beutel mit Zugband oder Tragegriff, mit Limetten-duft, 38x35-l-Rolle, 30x20-l-Rolle oder mit Winterduft, 25x30-l-Rolle je Rolle



1,79*

ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!

Dual DAB+/CD-Micro-System mit Bluetooth® DAB-MS 170 • Lautsprecher im Holz-Gehäuse • AUX-IN und USB-Anschluss • Inkl. Fernbedienung 3 Jahre Garantie



44% billiger
UVP 179,99
99,-*

bella casa Dekokissen „Muri“ • 100% Polyester • Bezug mit Reißverschluss



6,99* **NEUE Farben**
9,99* **Auch online**

Thermo-Fleece-Spannbettuch • 100% Polyester, Mikrofaser • Atmungsaktiv und allergieneutral • Steghöhe ca. 27 cm



6,99* **NEUE Farben**
8,99* **10,99***

Lifetex Teppichläufer „Promenade“ ca. 67 x 200 cm oder ca. 67 x 300 cm • 100% Polypropylen je Ausführung



14,99* **19,99***

Lifetex Stufenmatten-Set 15-teilig „Promenade“ je ca. 65 x 28 cm • Robuste und strapazierfähige Qualität • 100% Polypropylen • Selbstklebend – mit Winkelschiene und Haftstreifen



29,99* **Made in EU**

Schappack Digitale Tischbohrmaschine mit Digitaldisplay, DP55 • 710 Watt Motor • Exakte Drehzahlregulierung zwischen 500–2600 U/min • Inkl. Präzisionsbohrfutter 1,5 bis 13 mm 675 mm



54% billiger
UVP 199,-
89,99* **Auch online**

Feinripp-Achselhemd 5er-Pack • Reine Baumwolle • Größen M/5–XXXL/9 je 5er-Pack



4+1 gratis!
68% billiger
UVP 24,99
7,99*

WORK S1P Sicherheitsstiefel • Coolmax®-Einlegesohle • Rutschhemmend • Größen 42–45 je Paar



UVP 42,95
24,99* **41% billiger**

KRAET Akku-Schlagbohrschrauber-Set inkl. 2 Akkus und 71-teiligem Bohrer- und Bit-Set • 2-Gang Getriebe • Drehmomentstufen 25 + Bohren + Schlagbohren • LED-Arbeitslicht 3 Jahre Garantie



49,99* **Auch online**

KRAET Vario-Arbeitsbock • Rutschhemmende und materialschonende Auflage, ca. 965 x 102 mm • Hohe Belastbarkeit – bis zu 150 kg



19,99* **Auch online**

KRAET Metallbock 2er-Set • Hohe Belastbarkeit – bis zu 110 kg pro Bock • Klappbar



19,99* **Auch online**

KRAET Schnellspann- und Schraubzwingen 3 Jahre Garantie



7,99* **Auch erhältlich: Schnellspannzwingen 4tlg.**

Marken-Filzpantoffeln • Original österreichisches Nadelfilz • Flexible, atmungsaktive Filzkomfort-laufsohle • Größen 38–45 je Paar



8,99*

TREKKY STAR Outdoor-Stiefel für Damen • Verstärkte Zehen- und Fersenkappe • Geländetaugliche Profil-Laufsohle mit Phylon-Zwischenschale • Größen 38–41 je Paar



55% billiger
UVP 39,99
17,99*

Ellenor Hausballerinas • Obermaterial aus österreichischem und spanischem Nadelfilz • Wörisher Fußbett mit Fersendämpfung • Größen 38–41 je Paar



11,99*

Wäsche- und Haushaltshelfer aus robustem Kunststoff



2,99* **3,99***

Klarsichtboxen je Ausführung



4,99*

Effekt-Sprühlacke 400 ml (11 = 9,98)



33% billiger
UVP 5,99
3,99*

BAUFIK Silikone Acryl-Dichtstoff Weiß 310 ml (11 = 6,42); Montage-Kleber 450 g (1 kg = 4,42); Reparaturspachtel 500 g (1 kg = 3,98)



25% billiger
UVP 3,99
1,99* **50% billiger**

Sanitär-Silikon 310 ml (11 = 9,65) **Maler-Acryl 310 ml** (11 = 9,65)



2,99* **Made in Germany**

*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.

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!



becker

...IMMER WAS BESONDERES

Gültig ab Mo., den 01.11.2021

Akku-Bohrschrauber
DDF453RFX2 / 18 Volt
13 mm (1/2")
96tlg. Zubehör
185,00
inkl. Alu-Koffer

Werkstattwagen
WW 5000
leichtgängige Räder, abschließbar
inkl. 69tlg. Zubehör
II. Wahl
179,00
STATT 199,00

Doppelschleifer
TH-US 240
Grobschleifscheibe und Schleifband,
Scheibendurchmesser 150 mm,
Schleifband 50x686 mm
49,50

Doppelschleifer
TC-BG 200 400Watt
Drehzahl 2950 min-1, 230 V/50 Hz,
inkl. mit 200mm Durchmesser
59,50

Winkelschleifer
BT-AG 850 Kit
Drehzahl 12000 min-1,
125mm ØScheibe
25,00

Handkreissäge
5820
1250 W, Einfache Handlung,
führt Schnitte in einem Winkel von
bis zu 52° aus
59,50

Pendelhubstichsäge
4530 AAC-BG
550 W starker Motor,
4-stufig einstellbarer
Pendelhub
35,00

Bandschleifer
1210 AA
650 W, 76 x 457 mm, automatische
Bandzentrierung
59,50

Akku-Bohrschrauber
AKN 12
12 V / 1,3 Ah Li-Ion, 650 U/min,
0-15 Nm, Bohrtiefe: max. 10 mm
25,00

Akku-Bohrschrauber
3008
20 V Max,
Lithium-Ion-Akku,
17 Drehmoment-
einstellungen
59,50

Akku-Laubbläser
LB 18-201-05 / 18 Volt
2,0Ah Lithium Power Akku mit
Einzelzellenüberwachung &
Überlastschutz
45,00
inkl. Akku & Ladegerät

Laubsauger
GFLS 1600 3 in 1
leichtes Fahren auf unebenen
Flächen, Griffhöhe 1020 mm,
Kabelzugentlastung
99,50

Scheibenfrostschutz
5 Liter
bis -20°
1 Liter = 0,578
2,99

Kühlerfrostschutz
bis -35°
1,5 Liter
1 Liter = 1,927
2,89

Avantol Motorenöl
15W-40 Mixed Fleet Basic
1 Liter = 3,996
19,98

10W-40 United SL Super
1 Liter = 3,596
17,98

Profi Batterielader
V421 C 12/24 Volt
800 W, 230 V, 17,2 kg,
40 bis 60 A, mit Starthilfe
99,50

Automatik Batterielader
GAB 12V-4AMP
320 W, 230 V,
mit BOOST-Funktion
25,00

Speisewiebeln
5 kg
1 kg = 0,298
1,49

Einkellerungskartoffeln
vorwiegend festkochend
1 kg = 0,189
1,89

festkochend
1 kg = 0,199
1,99

Tibaco 400g
Hühner-Nudel-Topf
Gemüse Eintopf
Leberknödelsuppe
Weiße Bohnen-Topf
Ochsenchwanz-Suppe
100 g = 0,198
je -0,79

Gesteck Rebenherz
ca. 20 x 23 cm
9,98

Gesteck in Tonschale
ca. Ø 15 x 42 cm
12,98

Grablicht mit Golddeckel
120 g
100 g = 0,4916
0,59

Kreuz mit Rose
ca. 6 x 9 cm,
Rost Optik
0,99

Grabaufleger
ca. 60 x 30 cm
9,98

Strauß
ca. 60 cm
5,00

Reisstrohbesen
4-Naht, komplett
mit Holzstiel,
ca. 75 cm
4,99

Outdoor-besen
mit Stiel
Arenga-Elaston-
Stahldraht,
Breite ca. 40cm
14,99

Laubbesen
mit Stiel,
26 Zinken,
Stiellänge
130 cm
3,99

Pop-up Gartentonne
flexibel, wiederverwendbar,
reißfest, wasserdichte
Gewebefolie,
platzsparend
zusammenklappbar,
selbststehend,
Material: Oxford
stabile Tragegriffe
9,99

Futterhaus auf Ständer
mit Kupferdach
stabiles Fußkreuz
für sicheren Stand,
antrazi
oder braun,
Haus ca.
49 x 50 cm
39,50

Vogelhaus
aus Birken & Kiefernholz
zum Hängen,
ca. 26 x 26 x 25 cm
12,98

Möbelserie aus dem Hause Leonique

Bett 140 cm
Farbe: schwarz oder kirschbaum,
Material: Massivholz Kiefer,
B/H/T: 140 x 122 x 2012 cm
99,50
STATT 129,50

Schminktisch
Farbe: schwarz oder
kirschbaum,
B/H/T: 90 x 139 x 45 cm
59,50
STATT 79,50

massiver Kleiderschrank
3-türig
Farbe: schwarz oder kirschbaum, Material: Massivholz Kiefer,
Griffe aus Metall, B/H/T: 180 x 220 x 68 cm,
1 Kleiderstange, 6 Fächer, 1 fester Boden
199,50
STATT 299,50

in weiterer Größe erhältlich:
180 x 122 x 2012 cm, **EUR 470,50** **EUR 129,50**

in weiterer Größe erhältlich:
4-türig, Breite 234cm **EUR 309,50** **EUR 299,50**

XXL Weihnachtskugel
grün, Ø ca. 20 cm **EUR 3,98**
gold, Ø ca. 25 cm **EUR 5,98** rot, Ø ca. 40 cm **EUR 7,98**

Kerzenleuchter
Farbe: Natur,
B/H: 33 x 46 cm,
mit Kabel,
34 V/3 W
9,98

LED Lebkuchenhaus
Farbe: Braun, B/H: 16,2 x 23,5 cm,
batteriebetrieben,
mit Timer
15,00

Holzfigur Weihnachtsmann
Fitz/Kiefer
Ø 8 x 40 **EUR 3,99**
Ø 9 x 52 **EUR 6,99**

LED Weihnachtsbilder
Weihnachtsauto 39 x 39 cm
merry christmas 39 x 39 cm **je 1,99**
Dreams 50 x 50 cm

Blumen-zwiebeln
Kleinerte,
Premium-Sortiment
z.B. Tulpen, Narzissen
u.v.m.

Elektrischer Laubsauger
BLVE22-M-EU
2200 Watt, 35 Liter
Laubfangsack, 15.000min

ElektroMesser-häckler
SDE25-M-EU / 2500 W
5300 U / min,
Schnittdurchmesser:
max. 40 mm,
inkl. Laubfang-
sack & Stopfer

mit Blasfunktion
STATT 29,50
19,98

STATT 49,50
39,99

Meisenknödel 5er Pack
540 g Tüte
1 kg = 1,463
-0,79

Sonnenblumenkerne
2,5 kg Btl. 1 kg = 1,196
3,99

Gartenvogel-futter
ohne Schalen
1 kg Btl.
1,49

Schutzvlies
versch. Farben,
Größe: 100 x 1000 cm/
150 x 500 cm
je 2,49

Kohlezünder
48 Stück
1 Stück =
0,012
-0,59

Weichholz-Briketts
96 Bündel à 10 kg
auf Palette
zzgl. Palettent-
plan 20,00
155,00
- pro Bündel **1,61** 1 kg = 0,189
Einzelpr.: 1,89 / 1 kg = 0,189

Aschesauger
GA18-1200.1
1200 Watt, 18l Fassungs-
vermögen, hitzebeständiges
Aluminium-Saugrohr
35,00

**Winterhand-
schuh**
Größe: L / XXL
1,99

**Arbeitshand-
schuh**
-0,99

Strumpf- & Sportwolle
RELLA LANA
75% Schurwolle
viele versch. Farben
100 g
Knäuel
3,99
je

**Advents-
kalender**
Schokolade
versch. Motive
65 g 100 g = 0,908
je -0,59

Plüschfigur
Elch, Hund oder Bär
0,79
STATT 0,99

Nur in Witzenhausen/Kleinalmerode erhältlich!

Eckdusche
Größe B/H: 80 x 190 cm,
Unbeschichtet, Stärke: 5
mm, Farbe: silber
89,50

Designdusche
Größe L/B/H: 115 x 90 x 215 cm,
Sicherheitsglas: 4 - 5 mm
Druckstrahlmassagesäule
349,50

XXL Anstellpavillon
L/B/H: 300 x 600 x 255 cm,
Anthrazit, Robustes Lamellendach aus Aluminium,
mit Kurbel leicht zu öffnen und zu schliessen
998,00
STATT 1299,00

Gerätehaus 757 - 2,18 x 2,14m
witterungsbeständig & langlebig, Material: Duotech-
Kunststoff, streichbar ohne Vorbehandlung, mit
Bodenplatte, Farbe: grau
499,00

**Spargel-
abschnitte**
280 g / 314ml Glas
100 g = 0,175 **STATT 0,75**
0,49

Hawesta Heringsfilets
versch. Sorten
100 g = 0,495
II. Wahl **je -0,99**

**Aprikosen-
kompott**
stark gezuckert,
600 g Glas
100 g = 0,081
-0,49

**XXL Waffel-
eimer**
600 g
1 kg = 4,98
2,99

Bitburger
Premium Pils
6,99
zzgl. 3,10 Pfand
1 Liter = 1,06
Einzelpreis: 0,39/1 Liter = 1,18 zzgl. 0,08 Pfand

**Karotten-
salat**
330 g Glas
100 g = 0,058
-0,19

Kieler
Sprotten
in Pflanzenöl
110 g
100 g = 0,809
-0,89

**Bratherings-
filet-
Happen**
mit Maismehl-
Panada
100 g = 0,280
1,29

**Schaumkuss-
Eimer**
650 g
30 Stück
1 kg = 4,60
2,99

Wechsel der Kfz-Versicherung

Wie viel Geld man sparen kann, hängt von verschiedenen Komponenten ab

Zum Jahreswechsel passen viele Versicherer ihre Tarife an. Für Autofahrer bietet sich jetzt die Gelegenheit, durch einen Wechsel Geld zu sparen. Stichtag ist in der Regel Ende November.

Jedes Auto muss versichert werden. Wie viel das kostet, haben Kfz-Halter selbst in der Hand. Mindestens einmal im Jahr bietet sich die Möglichkeit, den Tarif zu optimieren und gegebenenfalls den Versicherer zu wechseln.

„Eine Kfz-Versicherung kann immer zum Ende ihres individuellen Versicherungsjahres gewechselt werden, das ist bei den meisten Kfz-Versicherungen auch gleichzeitig der Jahreswechsel“, sagt Gerrit Reichel von Automobil Club Verkehr (ACV). Autofahrer sollten sich daher den 30. November rot im Kalender anstreichen. „Das ist der Termin, bis zu dem die Kündigung bei der Versicherung eingegangen sein muss.“ Daneben hat man aber unter gewissen Umständen auch die Möglichkeit, außerhalb der normalen Kündigungsfrist zu wechseln.

„Bei einer Beitragserhöhung hat der Versicherte immer die Möglichkeit, den Vertrag zu kündigen. Das geht auch dann noch, wenn die neue Beitragsrechnung erst Mitte Dezember kommt“, sagt Elke Weidenbach von der Verbrauchzentrale NRW.



Freude beim Fahren und Sparen: Bei einem Wechsel der Versicherung lassen sich durchaus Einsparungen erzielen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Auch bei einem Schaden oder einer Fahrzeugabmeldung kann die Versicherung sofort gewechselt beziehungsweise beendet werden. Das Einsparpotenzial ist groß.

Die Zeitschrift „Finanztest“ hat bei einem aktuellen Vergleichstest für eine Familie beim Kfz-Haftpflichtschutz eine Tarifspanne zwischen 214 und 600 Euro im Jahr ermittelt. Grundsätzlich beeinflussten sehr viele Faktoren den Preis für die Versicherung, sagt Lena Sington von „Finanztest“. „Das fängt bei

Fahrzeugalter und -modell an und hört bei den unfallfreien Jahren auf.“ „Ganz erheblich wird der Preis auch vom Fahrerkreis beeinflusst, also wie viele Personen das Fahrzeug nutzen. Das fällt deutlich mehr ins Gewicht als etwa die Kilometerleistung im Jahr oder ein Garagenstellplatz“, erklärt die Expertin.

Wie stark sich einzelne Komponenten auswirken, ist von Versicherung zu Versicherung unterschiedlich. Elke Weidenbach rät daher dazu, sich vor einem Wechsel

genau zu überlegen, welchen Umfang der Versicherungsschutz haben soll und auf was verzichtet werden kann. „Gerade beim Kaskoschutz lohnt es sich zu überlegen, ob nur noch die Teilkaskoversicherung benötigt wird oder ob es eine Vollkaskoversicherung sein muss. Häufig, aber nicht immer sind die Beitragsunterschiede groß.“

Wer wechseln und sparen will, sollte vorher gut vergleichen. „Das geht schnell und einfach über Vergleichsportale. Man sollte sich aber die

Mühe machen, hier das Suchprofil mit allen Details anzupassen, um wirklich ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten“, sagt Gerrit Reichel. Die Option Neuwertentschädigung etwa lohne sich nur, wenn ein neues Fahrzeug versichert werde.

Bei der Haftpflicht wiederum sollten Kunden darauf achten, dass die Deckungssumme nicht gerade am unteren Ende liegt. Üblich sei heute eine Versicherungssumme von 100 Millionen Euro für Personen-, Sach- und

Vermögensschäden, so Reichel. Aber auch Versicherungsvermittler vor Ort können gute Preise bieten. Der Vorteil für manche Kunden sei zudem, dass es im Schadensfall meist dort einen direkten Ansprechpartner gebe.

Ob online oder offline: Immer, wenn ein Vermittler ins Spiel kommt, wird auch eine Provisionszahlung von der Versicherung an den Makler fällig. Das macht die Versicherung teurer. „Es kann sich daher durchaus lohnen, online den Vertragsabschluss über einen Direktversicherer zu prüfen“, sagt Weidenbach.

Weiteres Einsparpotenzial steckt in den Schadenfreiheitsklassen (SF-Klassen). Unfallfreie Jahre werden über die Einstufung in eine SF-Klasse dokumentiert. „Wer viele Jahre unfallfrei fährt und einen älteren Vertrag hat, ist in der SF-Staffel möglicherweise schon bei SF 35 und damit am Ende angekommen“, sagt Sington. „Hier kann es sich lohnen, nach einem neuen Vertrag mit längerer SF-Staffel zu fragen, etwa bis SF 50.“

Wer die Versicherung wechseln will, sollte das in jedem Fall selbst in die Hand nehmen und die Kündigung nicht dem neuen Versicherer überlassen. „Auch sollte zuerst die neue Police unterschrieben sein, bevor der alte Vertrag gekündigt wird. Nur so ist ein kontinuierlicher Versicherungsschutz garantiert“, sagt Reichel. tmn

Stellenangebote

Mehr als Labor

Als überregional tätiger Anbieter medizinischer Laborleistungen betreut die MVZ Medizinische Labore Dessau Kassel GmbH niedergelassene Ärzte und zahlreiche Krankenhäuser vor allem in Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen, Brandenburg, Berlin und Hessen. Seit über 25 Jahren stehen wir als ärztlich geführtes Labor für qualitativ hochwertige Labormedizin. Unser Hauptsitz in Dessau mit rund 300 Mitarbeitern bietet eine umfassende Angebotspalette und ein breites Spezialdienstleistungsspektrum, insbesondere in der Drogen- und Medikamentenanalytik. Wir sind Teil der Limbach Gruppe, der größten ärztlich geführten Laborgruppe in Deutschland.

Wir suchen ab sofort für unsere Labore in Kassel

MTLA/MTA B.Sc./M.Sc. Biologie/Biochemie (m/w/d)

Ihre Aufgaben

- ▶ Selbstständige Durchführung von Untersuchungen im Bereich der Klinischen Chemie, Hämatologie, Immunhämatologie
- ▶ Arbeit an modernsten Analyseautomaten
- ▶ Technische Freigabe der Befunde
- ▶ Teilnahme am Schicht-, Wochenend- und Nachtdienst

Wir wünschen uns

- ▶ Eine abgeschlossene Berufsausbildung zum/zur MTLA/MTA oder ein abgeschlossenes Bachelorstudium im Bereich Biologie/Biochemie
- ▶ EDV-Kenntnisse und Umgang mit MS Office
- ▶ Konzentrierte, strukturierte und selbstständige Arbeitsweise
- ▶ Teamgeist, Kommunikationsstärke, hohe Lernbereitschaft

Wir bieten

- ▶ Langfristige berufliche Perspektive in einem modernen und auf höchstem Niveau ausgestatteten Labor
- ▶ Eine interessante, verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem hochmotivierten und kollegialen Team
- ▶ Umfassende Einarbeitung
- ▶ Schulungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten
- ▶ Vergütung in Anlehnung an TVöD (Gesundheitswesen)
- ▶ Betriebliche Altersvorsorge + AG Zuschuss

Sie sind interessiert?

Kontaktieren Sie uns und schicken Sie Ihre Bewerbung an:

stephan.kutz@laborpraxis-dessau.de

Wir freuen uns auf Sie.



Wir suchen
für unsere moderne High-Tech-Praxis
in der Königsgalerie in der Kasseler Innenstadt
zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

ZFA und Zahnärztin m/w/d
KIEFERORTHOPÄDIE

Wenn Sie sich in einem sympathischen Team integrieren möchten, Interesse an einem interessanten, abwechslungsreichen und zukunftssicheren Job haben, rufen Sie uns an:

0561 7662422

alles weitere wird Herr Dr. Spohr mit Ihnen persönlich besprechen
Zu unseren Pluspunkten zählen Teamgeist, ein hohes Maß an Empathie für unsere überwiegend jugendlichen Patienten, ein tolles Ambiente und nicht zuletzt eine übertarifliche Bezahlung sowie eine großzügige Urlaubs- und Arbeitszeitregelung.
Kieferorthopädische Fachkenntnisse wünschenswert aber nicht Voraussetzung, Einarbeitung problemlos möglich.

DR. SPOHR KIEFERORTHOPÄDIE
Treppenstrasse 3, 34117 Kassel

F&G
PERSONAL
Inventurhelfer (m/w/d)
in Kassel
für einen Auftrag vom
11. bis 13. November 2021
gerne auch Studenten (ab 18)
oder Rentner
T 0561 - 7880970
kassel@fg-personal.de
Einfach anrufen!
F&G Personal GmbH
Friedrich-Ebert-Straße 21 · 34117 Kassel

Intensivpflegeteam sucht für
Intensiv-WG in Habichtswald-Dörnberg
exam. Pflegefachkräfte (m/w/d)
in Vz/Tz und als Aushilfe.
Kontakt über: Tel. 05606 530486
info@pfllegeteam-reich.de

Anzeigen lesen –
in Ruhe auswählen.

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

**VERKAUFEN,
KAUFEN,
CHATTEN,
TAUSCHEN**

**KLEINANZEIGEN-APP
GRATIS DOWNLOADEN**

JETZT BEI
Google play
Laden im
App Store

Verkauf

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

www.kaminbrennholz.com
Tel. 0173/3950311

Immobilienankauf

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

Baumarkt

Teppichreinigung, Polster und Unterhaltsreinigung Tel. 05692/994530

Brennholz ☎ 05545 6438

**Jahreskalender
von Kindern mit
Behinderung**

Jetzt kostenlos reservieren:
Tel. 06294 428170
E-Mail: kalender@bsk-ev.org
www.bsk-ev.org

BSK Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.

1A Buche ab 39,- € ☎ 0152-2800388
www.brennholzhandel-vey.de

Bekanntschaffen

Uschi, 65 J., bin eine fröhliche und positive Frau, haushalte und koche gerne, lege viel Wert auf Ehrlichkeit. Wenn Sie auch verwitwet sind, haben wir das gleiche Schicksal. Wir haben es doch nicht verdient, so alleine zu sein. Zu zweit ist alles viel schöner. Auto für uns beide ist vorhanden. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Gisela, 72 J., verwitwet, bin genauso nett wie ich aussehe, mit meinem Auto flexibel und weil ich keine Kinder habe, bin ich an nichts und niemanden gebunden. Doch die Einsamkeit bedrückt mich. Wünsche mir nichts sehnlicher als einen lieben Mann, zu dem ich kommen kann. Ihr Anruf über PV ist unser Glück. Tel. 0176-34488463

Katja, 59 J., bin eine liebev., ehrliche und gutausg. Frau, leidenschaftl. Hobbyköchin und Naturliebhaberin. Jeder Tag ohne Liebe ist ein verlorener Tag. Wenn Du auch keine Lust hast, noch länger allein zu bleiben, melde Dich schnell üb. PV 0176-57889239

Unterricht

Wir suchen
Nachhilfe
www.witzenhausen-nachhilfe.de

Kontakte

Hausfrau (34) ganz privat 01525-767 22 21

