

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

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

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

# HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE  
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

**Spendenübergabe**  
Schüler übergaben 250 Kilo Lebensmittel an Tafel



**Hann. Münden**  
„Denkmal-Kunst-Kunst-Denkmal“ ausgezeichnet



**Nachwuchsmangel**  
Mündener Werratalverein sucht neue Mitglieder



## Land fördert Erzeuger-Projekt

Verband will neue Vermarktungsstrategien für regionale Produkte entwickeln

**Südniedersachsen** – Erfreuliche Nachrichten für den Regionalen Erzeugerverband Südniedersachsen: Das Land Niedersachsen hat jetzt grünes Licht für die 75-prozentige Förderung des Projekts „Erweiterung der Direktvermarktung in kleineren und dezentralen Verkaufsstellen sowie Bündelung des Angebotes“ gegeben. Die Gesamtkosten des auf drei Jahre angelegten Projekts belaufen sich auf 185 000 Euro.

Im Zentrum des Projekts steht nach Angaben des stellvertretenden Verbandsvorsitzenden, Eberhard Prunzel-Ulrich, die Ausweitung der Arbeit des als Verein organisierten Verbands, der seine Geschäftsstelle in Einbeck hat.

Bei der Vermarktung von landwirtschaftlichen Produkten und Lebensmitteln hätten die großen Einzelhandelsketten das Sagen. Auch die Bio-Verbände hätten sich mittlerweile danach ausgerichtet und vermarkteten sogar über Discounter.

Regionale Strukturen wie Hofläden, Dorfläden, kleine selbstständige Händler oder die regional verankerte Gastronomie würden jedoch vernachlässigt, betont Prunzel-Ulrich. Hier wolle der Regionale Erzeugerverband Südniedersachsen ansetzen. In dem jetzt geförderten Projekt sollen zum Auftakt die bestehenden dezentralen Vermarktungseinrichtungen im Gebiet des Erzeugerverbands zusammengetragen und dabei vor allem das Produktions- und Lieferpotenzial landwirtschaftlicher Erzeugnisse und Lebensmittel in der Region analysiert werden. Darauf aufbauend sollen dann neue Vermarktungsstrukturen für



Ein Hofladen, so wie dieser hier auf dem mit Prädikat „Kostbares Südniedersachsen“ zertifizierten Hof Kurre in Angerstein, ist eine Möglichkeit, die eigenen Produkte zu vermarkten. Das Foto zeigt Holger Kurre mit Partnerin Susanne Schwarzbach-Günther und den Kinder Cataleya (links) und Angelina Günther vor dem Hofladen. FOTO: HUBERT JELINEK

Südniedersachsen aufgebaut werden. Hierfür brauche der Verband vor allem Fachkräfte in der Geschäftsstelle, so der Verbandsvorsitzende.

Über das Projekt könne eine Vollzeitstelle sowie eine 450 Euro-Stelle in der Zentrale besetzt werden. „Durch die Corona-Krise ist die Nachfrage nach regionalen Produkten noch einmal sprunghaft angestiegen. Diesen Trend

gilt es aufzunehmen und die Kunden auch nach Ende der Pandemie zu binden“, erklärt Prunzel-Ulrich. Regionale Strukturen und deren Stärkung würden in den nächsten Jahrzehnten das Zukunftsthema sein, auch im Zusammenhang mit der Klimadiskussion. „Mit dem Projekt wollen wir den Absatz regionaler Produkte im ländlichen Raum deutlich steigern,

die Nahversorgung verbessern und eine nachhaltige Verbindung zwischen Erzeugern, Verarbeitern und Kunden schaffen“, ergänzt Marie-Luise Kisters, Mitarbeiterin der Geschäftsstelle. Bekannt sei im Verband, welche Mitglieder welche Produkte erzeugen“, so Kisters. „Nicht bekannt oder abschätzbar ist dagegen, in welchen Mengen Produkte für neue Vermark-

tungsansätze zur Verfügung stehen.“ Auch das soll erforscht werden. Gleichzeitig gehe man davon aus, dass bei einer Analyse des Marktes noch gut 150 neue Vermarkter gefunden werden können.

„Der Verband hat in den kommenden Jahren noch viel vor“, verspricht Prunzel-Ulrich. Weitere Projekte seien angedacht. Dazu lade der

Verband ausdrücklich weitere Produzenten aus Südniedersachsen zur Mitarbeit ein.

Bislang zählt der Verein fast 200 Mitglieder, über 100 Betriebe sind von ihm nach Prüfungen durch einen verbandseigenen Qualitätsausschuss mit der Glaubwürdigkeitsanerkennung Regionalmarke „Kostbares Südniedersachsen“ ausgezeichnet worden. goe

**H. REHBEIN**  
Metallbau H. Rehbein  
Leipziger Straße 32  
37284 Waldkappel  
0 56 56 / 221  
www.metallprofis.de

**RITTER DER BRATWURST**    **RITTER DER ROTWURST**  
UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDE

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes neues Jahr 2022!

Von Montag, den 03.01. bis einschließlich Donnerstag, den 06.01.2022 bleibt unser Geschäft geschlossen.

Ab Freitag, den 07.01.2022 sind wir wieder für Euch da.

KÖSTLICHKEITEN AUS DER MÄRCHENWALDREGION.

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

jetzt bestellbar unter **grischaefer.de**

**RESTAURANT für zuhause**  
**grischaefer.de**

**siebentage**  
ESSEN für eine woche

**DER GRISCHÄFER**  
Gastreundschaft erleben

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

**ECKSTEIN**  
einfach besser

NUR FÜR KURZE ZEIT

**THORPLATTE**  
MIT BEILAGEN UND SAUCEN  
AB 48,00 €  
FÜR 2 / 4 / 6 PERSONEN

BESTELLEN →

ECKSTEIN-LIEFERT.DE    0561 71 33 00

# becker

...IMMER WAS BESONDERES

WIR WÜNSCHEN IHNEN EIN FROHES UND GESUNDES NEUES JAHR!

Gültig ab Mo., den 03.01.2022

### Akustikpaneele

2440 x 605 x 22 mm  
Astfreie, mit 1 mm Holz furnier versehene, unbehandelte Lamellen auf 12 mm MDF-Träger, 25 mm breite Lamellen, 13 mm stark

In folgenden Ausführungen erhältlich:  
946974 - 28453299 Eiche, Basic Light Oak  
946469 - 28474917 Eiche, Basic Oiled Oak

11.Wahl  
1 Paneele **49,50**

### Herren Thermo-Unterhemd oder Unterhose

Hose lang mit Eingriff, Hemd 1/1 Arm, versch. Farben, Größe: M-XXXL

**4,99** je

### Herren Retro-Shorts

2er Pack, versch. Farben, Größe: S-9, 1 Stück = 1,50

**2,99** je

### Damen Thermo-Strickstrumpfhose

Uni / Raute oder Ringel, Größe: S-XL

**3,99** je

### Damen Thermo-leggings

50% Baumwolle, 50% Polyester, versch. Farben, Größe: S-XL

**1,99** je

### Kinder Strumpfhose

Glowing leuchtet im Dunkel, versch. Farben

**3,99** je

### Powerbank Shiny 8.000mAh

inkl. Micro-USB-Ladekabel

**2,99**

### Stuhl

samtiger Stoffbezug in altrosa

678021 **29,95**

### Stuhl

Kunstleder, weiß

678024 **15,00** (STATT 39,95)

### Stuhl

samtiger Stoff, grau oder rosa

678037 **29,95** (678035)

### Stuhl

Kunstleder, weiß

678240 **39,95**

### Stuhl

Polsterbezug, grau oder grün

678244 **39,95** (678017)

### Sessel

Polsterbezug, mint

677006 **69,95**

### Weichholz-Briketts

96 Bündel à 10 kg auf Palette

~ pro Bündel **2,08** 1 kg=0,208

zzgl. Palettenpfand 20,00 Einzelpr.: 2,19 / 1kg=0,219

**199,50**

### Ovaler Tisch

eschefarben, Maße 200 x 100 x 76 cm

677313+678031 **49,50** (STATT 99,95)

### Stuhl

Kunstleder, drehbar, weiß, schwarzfarbenedes Beingestell

**29,95**

### Holz- oder Glastisch

200 x 100 x 76 cm, Esche, mit Glas- oder Holzplatte

677161/677264 **79,50** (STATT 149,50)

### Holzstuhl

160 x 90 x 76 cm

677038+678237 **49,50** (STATT 99,95)

### Stuhl

mit Rollen, Kunstleder, braun

**49,95**

### Holz-Pellets

65 Sack à 15 kg auf Palette

~ pro Sack **4,08** 1 kg=0,272

EN Plus-A1-ISO 17225-2 Einzelpr.: 4,44 / 1kg=0,296

**265,00**

### Kinder Schreibtisch

in weiß oder natur, 90 x 54 x 45 cm

677155 **49,50**

### Lowboard mit Beleuchtung

Kiefer, weiß, 156 x 45 x 54 cm, mit Glastüren

676402 **99,50** (STATT 189,50)

### Sideboard "Eden"

creme, Soft-Close-Funktion, Metallgriffe, 110 x 49 x 152 cm

676381 **99,50** (STATT 189,50)

### Highboard "Freya"

Kiefer, Landhaus-Stil, 165 x 35 x 80 cm

676385 **149,50** (STATT 189,50)

### Frostschutz-Scheibenreiniger

bis -20°C

5 Liter **2,99**

### Dunlop Scheibenenteisener

1 Liter = 1,556

600 ml **2,49**

### Eiskratzer mit Besen

ca. 44 cm lang

**1,99**

### Streusalz

geprüfte Qualität, leicht streubar

25 kg Sack **5,99**

### Schneeschaukel

ca. 135 cm lang, mit Alustiel

10 kg Eimer **3,99**

### Eiskratzer "Parkscheibe"

155 x 120 x 7 mm

**1,99**

### Trendiges Ledersofa

Kunstleder, rot, 190 cm breit, 90 cm hoch, Sitzhöhe 45 cm

677155 **179,50** (STATT 299,50)

### Modernes Ledersofa

Kunstleder, braun, silberfarbene Metallbeine

677154 **299,00** (STATT 399,50)

### Polsterecke Recliner

Recamier links, mit Bettkasten

677134 **399,50** (STATT 599,50)

### Relaxliege

Kunstleder, schwarz, silberfarbene Metallbeine, 175 x 70 x 40 cm

677143 **199,00**

### Relaxliege Loungesessel

Kunstleder, braun, silberfarbene Metallbeine

677083 **299,00**

### Sessel

mit Armlehnen, Stoffbezug, Farbe creme, Maße ca. 90 x 85 x 103 cm

677914 **79,50** (STATT 149,50)

### Matrix Mörtel Rührer

HM 1400-2, 1400 W, max. Drehzahl 800/min

**59,50**

### Putz- und Mauermörtel

25 kg Sack

1 kg=0,24 **2,99**

### Mörtelkübel oder -kasten

65 Liter

**4,99** je

### Kleiderschrank 5-türig

265 x 218 x 63 cm, 1 Spiegeltür, 2 Kleiderstangen, 7 Böden, 3 Schubladen

676282/676284/676269 **199,50**

### Kleiderschrank "Sonya"

5-türig, eichefarben, dekorative Verzierungen an den Türen im Landhausstil, 2 Kleiderstangen, 3 Böden, 263 x 218 x 67 cm

676268/676271/676279 **129,50**

### 2-türig

105 x 218 x 63 cm **79,50**

### 2-türig

105 x 218 x 67 cm **59,50**

### 4-türig

214 x 216 x 67 cm **99,50**

### 2 in 1 Handstaubsauger

600 Watt geeignet für Hartböden und Teppichböden, Farbe: Rot

613-400570 **25,00**

### Akku-Bohrschrauber

AKN 12, 12V / 1,3 Ah Li-Ion, 650 U/min, 0-15 Nm

**25,00**

### Makita Akku-Bohrschrauber

DDF453RFX2 / 18 Volt, 13 mm (1/2")

inkl. Alu-Koffer **185,00**

### Winkelschleifer 9132

125 mm, 22 mm Dorn, stoppt beim Loslassen, inkl. Schlüssel

**25,00**

### Katzenstreu TOPCAT

antibakteriell

20 Liter **4,99**

### Bergwiesenheu Heimtierstreu

Naturstroh

30 Liter **1,29**

### Metall-Schwerlastregal

50x120x180 cm, Traglast: 290 kg/Boden, Stecken

11.Wahl **39,50**

### Zyklon-Staubsauger

hohe Saugkraft, einfach & sauber zu entleeren, inkl. Reinigungsbürste & Düsen-ersatz

800 Watt **59,50** (613-400603)

### Staubsaugerbeutel

viele verschiedene Sorten

**1,99** je

### Nescafé 3 in 1

10 Portionen

165 g **1,49**

### Nescafé Dolce Gusto

versch. Sorten, 16 Kapseln

96 - 160 g **2,99** je

### Kaffeemaschine

1,25 Liter, Farben: Schwarz oder Weiß, anti-Tropf-Ventil mit Kontrollleuchte

74142 **12,99**

### Teekanne Ländertee

versch. Sorten, 20 Teebeutel, 45 g

100 g = 3,533 **1,59**

### Earl Grey Tee

versch. Sorten, 20 Teebeutel, 40 g

100 g = 2,475 **0,99**

### Wasserkocher

2200 W, 1,7 liter, schnurlos, Farbe: Weiß

74147 **7,99** (STATT 12,50)

### Concept Culinae Rinder- oder Kohlroulade

1 Roulade in pikanter Sauce

420 g **2,29**

### Castello

Friskäse, versch. Sorten, 125 g

100 g = 0,792 **0,99**

### Sandwichmaker

750 Watt, antihafbeschichtet, Kontrollleuchte

(613-401231) **9,98**

### 10kg Einkellerungskartoffeln

vorwiegend festkochend

1 kg=0,179 **1,79**

### festkochend

1 kg=0,189 **1,89**



# 250 Kilo Spenden für Tafel

Schüler des Grotefend-Gymnasiums übergeben Lebensmittel

**Hann. Münden** – Mit vereinten Kräften werden die vollgepackten Kisten aus einem Rollwagen in den Transporter der Mündener Tafel gewuchtet. Werner Dau-Schmidt und Karl Eilebrecht von der Tafel sind an den Treppenaufgang des Grotefend-Gymnasiums gekommen, um die Gaben in Empfang zu nehmen.

Organisiert wurde die Spendenaktion, die jedes Jahr zu Weihnachten an der Schule stattfindet, von der Schülervertretung. „Es sind etwa fünf Zentner an Lebensmittelspenden zusammengekommen“, sagt Renate Huffmann, Lehrerin und Ansprechpartnerin der Schülervertretung (SV). Das sind etwa 250 Kilo an Nahrungsmitteln. „Wir haben alle Klassen dazu aufgerufen sich zu beteiligen, eine Pflicht war es natürlich nicht“, sagt Schüler Lukas Freimark von der SV. Um alle Lebensmittelkategorien abzudecken, wurden für die acht Jahrgangsstufen die Sachspenden in Warengruppen aufgeteilt. Es sind unverderbliche Waren, die gesammelt wurden.

In den schweren Kisten lagern Kaffee, Konserven „aller Art“, Süßigkeiten, Cerealien, Gewürze, Tee, Milch und zahlreiche andere Produkte. Die Schülerinnen und Schüler, die sich beteiligten, hatten etwa einen Monat Zeit, die Lebensmittel zu besorgen. „Wir möchten ganz herzlich den Eltern danken, die die Waren gekauft haben“, sagt Huffmann und die beiden Helfer der Tafel stimmen ihr zu. An die Eltern sollen demnächst Dankeschreiben herausgegeben werden.

Organisiert wurde die Weihnachtsaktion von den Schülerinnen und Schülern



**Spendenübergabe vom Grotefend Gymnasium an die Tafel. Hann. Münden:** Werner Dau-Schmidt und Karl Eilebrecht (von links, beide von der Mündener Tafel) nahmen die Gaben von den Schülern Christian Bornhoff (ebenfalls von links), Leni Sparbier, Lukas Freimark, Jasmin Neumann und Lehrerin Renate Huffmann in Empfang.

FOTO: JENS DÖLL

der SV. Und nicht nur das. Ein sammeln der Spenden war ihre Aufgabe, das ganze musste auch sortiert, verpackt und an einem eisigen Vormittag von Lukas Freimark, Christian Bornhoff, Leni Sparbier und Jasmin Neumann verladen werden. Huffmann lobt das Engagement der Schülervertretung des Gymnasiums und ihren Einsatz für Menschen in Not. Wegen den Inzidenzzahlen

hat die Tafel ihre Ausgabe am Geschwister-Scholl-Haus seit dem 6. Dezember geschlossen, berichtet Barbara Jankowski von der Tafel. „Wir hoffen, so schnell wie möglich wieder öffnen zu können, möchten aber noch die Entwicklung bezüglich der Inzidenzwerte nach Weihnachten abwarten.“ Seit dem Ausbruch der Pandemie im Jahr 2020 werde eine erhöhte Nachfrage beobachtet. „Mitt-

lerweile stehen in der Warteschlange der Ausgabestelle auch Menschen, die noch nie bedürftig waren und es erst durch die Pandemie mit deren Folgen wie Kurzarbeit, Jobverlust, Aufgabe der Selbstständigkeit geworden sind“, so Jankowski. Die Schließung sei aus diesem Grund sehr schwergefallen. Aus Teilen der Bevölkerung bekämen die Ehrenamtlichen aufgrund der Schlie-

ßung Unverständnis zu spüren. Die Tafeln seien jedoch kein Teil der Grundversorgung, „Sorge dafür zu tragen, dass Menschen das, was man zum Leben braucht, bekommen, ist Aufgabe des Sozialstaates“, sagt Jankowski. jed

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

## Festival ist ausgezeichnet

Internationale Anerkennung für Kunst- und Kulturfest DKKD

**Hann. Münden** – Das Hann. Mündener Kunst- und Kulturfestival „Denkmal-Kunst-Denkmal“ ist nun beim Wettbewerb „Land.Voraus!“ ausgezeichnet worden. Das berichtet Hermann Staub vom Ausrichterverein DenkmalKunst.

Das Festival hat einen von zwölf Preisen gewonnen und gilt nun, laut Staub, „auch international als Vorzeigeprojekt zur Stärkung des ländlichen Raums“. Ausgelobt wird

der Preis vom „Netz der Regionen“.

Insgesamt hätten sich 420 Projekte aus Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz bei dem Wettbewerb beworben. Der Preis ist mit 500 Euro dotiert, wichtiger sei aber die Wertschätzung und die Werbewirkung, die dieser Preis mit sich bringe, heißt es vom Ausrichterverein. Ermittelt wurden die Preisträger von einer Fachjury, die Stärkung des ländli-

chen Raumes sollte bei den eingereichten Projekten im Vordergrund stehen. Angekündigt sei die Auszahlung zum 24. Dezember, „ein schönes Weihnachtsgeschenk“.

Entscheidendes Kriterium für die Auswahl der Gewinnerprojekte war, so Staub, inwieweit das Projekt Lösungen für die Herausforderungen der ländlichen Regionen wie zum Beispiel Landflucht, Leerstand oder unzureichende Infrastrukturen anbieten kann. „Zudem war wichtig, dass das Projekt übertragbar ist und auch in anderen ländlichen Regionen umgesetzt werden kann.“

Die Gewinnerprojekte von „Land.Voraus!“ werden im Internet auf verschiedenen So-

cial-Media-Kanälen beworben. Zudem wird der Tischkalender im „Land.Voraus!-Ideenpaket“ an alle Regionen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol verschickt. „Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung, zumal die DenkmalKunst nach den beiden nationalen Auszeichnungen 2009 und 2012 nun auch international prämiert wird“, wird Cornelia Staub, Schatzmeisterin des Vereins DenkmalKunst zitiert. Das Festival findet im kommenden Jahr im Zeitraum vom 1. bis 9. Oktober zum siebten Mal statt. Der Ticketvorverkauf hat begonnen.

Infos: [denkmalkunst-kunstdenkmal.de](http://denkmalkunst-kunstdenkmal.de) jed



**Cornelia Staub:** Schatzmeisterin DenkmalKunst

FOTO: ASTRID BURKHARDT/NH

### Suche Landmaschinen

- Traktoren • Hoflader • Radlader • Mähwerke
- Wender • Schwader • Grubber • Pflüge
- Sämaschinen • Miststreuer
- Güllefässer • Kipper usw.

Tel.: 0170 - 3 60 45 81

Bitte alles anbieten!

Wir sagen  
**„Tschüss“**  
und sind ab Januar im wohlverdienten Ruhestand!  
Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und die langjährige Treue zu unserem Unternehmen!  
**Allen Kunden, Geschäftspartnern und unserem Nachfolgerwünschen wir einen gesunden und erfolgreichen Start ins neue Jahr!**  
Wir freuen uns, wenn Sie unserem Nachfolger Eugen Rau auch das gleiche Vertrauen entgegen bringen würden!

★★★★ Kompetenz und Erfahrung

**FLIESEN** case

Fasanenweg 14 • 34346 Hann. Münden  
Tel. 05541 701655

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

**Fred's** Inh. Fred Roth  
**Polsterwerkstatt**  
 Aufarbeiten und Neubeziehen  
 von Polstermöbeln  
[www.freds-polsterwerkstatt.de](http://www.freds-polsterwerkstatt.de)  
 Landstraße 65 · 37287 Wehratal-Reichensachsen  
 Tel.: 0 56 51 / 24 80

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

**HEINRICH** ☎ 0561/  
**HARTLEB** 47 59 63-0  
**UMZÜGE**  
 Seit 1886 · [www.umzug-hartleb.de](http://www.umzug-hartleb.de)

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

Größer - noch günstiger - schöner!  
 ...hin zu...  
**Kimm!**  
 NEUE:  
 Wäschetrockner ab € 129,-  
 Waschmaschinen ab € 199,-  
 Geschirrspüler ab € 199,-  
 Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-  
**NEUE ADRESSE ab 3.01.22:**  
**Philippstraße 23**  
 Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
 34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

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

**Briefmarken • Gold • Münzen**  
 Ansichtskarten, Schätzung, Beratung  
 An- u. Verkauf · Dr. Rohde & Kornatz,  
 Treppenstr. 13, Kassel, Tel.: 05 61 - 1 62 17

**Buchenbrennholz, ofenfertig,**  
 trocken, ab 38 €.  
[www.brennholzfahrer.de](http://www.brennholzfahrer.de) · Tel. 0172 - 5211121

**Nachte Rentnerin (68) 01522-136 08 78**

**Lössetal**  
 Ambulanter Intensivpflegedienst  
 Unser Team freut sich über Verstärkung  
**Pflegefachfrau/  
 Pflegefachmann**  
 (m/w/d) - Tag- und Nachtdienst  
**Attraktives Gehalt**  
 zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie  
 Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub\*  
 \*bei Vollzeit  
 Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!  
 Fröbelstraße 1, 34298 Helsa  
**(05605) 929 79 50**  
 Frau Nicole Träbing  
[pd1@ai-lossetal.de](mailto:pd1@ai-lossetal.de)  
[www.ai-lossetal.de](http://www.ai-lossetal.de)

„Humor wird bei uns  
 auch gepflegt.“  
**HELSA**  
 Wir suchen eine/n  
**Pflegefachfrau/  
 Pflegefachmann**  
 (m/w/d) - Tag- und Nachtdienst -  
 Vollzeit, Teilzeit, GfB  
 Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
 Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 180**  
 Frau Katharina Braun  
[pd12@haus-helsa.de](mailto:pd12@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

**Handy-Queen?**  
 „Ich will für meine Freunde  
 immer erreichbar sein. Mein  
 neues Smartphone konnte ich  
 mir durch meinen  
 Nebenjob als MARKTSPIEGEL-  
 Zustellerin leisten!“  
© Foto: Benrice - www.fotolia.com

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

**MARKTSPIEGEL:**  
 ■ **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)  
 ■ **ESCHWEGE:** Oberhone (Friedhofsweg)  
 ■ **HERLESCHAUSEN:** Alterfeld, Frauenborn, Nesselröden  
 ■ **MEINHARD:** Neuerode, Grebendorf (Europaring)  
 ■ **MEISSNER:** Abterode (Rehbergstr.)  
 ■ **WALDKAPPEL:** Burghofen  
 ■ **WEISSENBORN:** Rambach

**HEIMATNACHRICHTEN:**  
 ■ **BAD SOODEN-  
 ALLENDORF:** Allendorf (Kirchstr., Klausbergstr.,  
 Ringstr., Schusterstr., Zimmersweg)  
 Sooden (Am Gradiervwerk)  
 Kleinvach, Weiden  
 Stadt (Hauptstraße)  
 ■ **BÜHREN:** Rommerode (Walburger Str.)  
 ■ **GROSSALMERODE:** Stadt (Marktplatz)  
 ■ **HANN. MÜNDEN:** Bonaforth, Hemeln (Hauptstr., Trift)  
 Kattenbühl (Falkenhorst, Fasanenweg,  
 Im kleinen Felde, Molkenbrunnenweg,  
 Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str.,  
 Sichelsteinerstr., Vogelsang)  
 Mielenhausen  
 Neumünden (Burckhardtstr., Pionierstr.)  
 Oberode, Questenberg (Steinweg)  
 Volkmarshausen  
 ■ **HESS. LICHTENAU:** Fürstenhagen (Lössweg, Schulstr., Siedlung)  
 Stadt (Hirschhagen, Sudetenstr.)  
 Walburg  
 ■ **NEU-EICHENBERG:** Marzhausen  
 ■ **SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen  
 Niederscheden, Oberscheden  
 ■ **STAUFENBERG:** Speele  
 ■ **WITZENHAUSEN:** Kleinalmerode (Lehmkuhle)  
 Unterrieden  
 Stadt (Am St. Jakob, Mündener Str.)

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

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



**Sind offen für neue Ideen:** Die neuen Vorstandsmitglieder des Mündener Werratalvereins: Beate Koch (von vorn nach hinten), Anette Ulbricht, Manfred Engler, Wolfgang Fiege und Stefan Martin Buchwald.  
FOTO: NATASCHA TERJUNG

# Nicht nur auf üblichen Wegen

## Mündener Werratalverein sucht nach neuen Mitgliedern

**Hann. Münden** – Wandern liegt im Trend und ist mittlerweile auch bei jüngeren Menschen beliebt. Auch die Mitglieder des Mündener Werratalvereins sind seit vielen Jahren auf den Wanderwegen in der Mündener Region und in ganz Deutschland unterwegs. Jetzt sucht der neue Vorstand nach Nachwuchs. „Bei uns ist jeder willkommen und jeder kann seine Ideen einbringen“, sagt Anette Ulbricht, Zweite Vorsitzende des Vereins. Das möchte auch der neue Kassenwart Stefan Martin Buchwald sowie Beate Koch, Erste Vorsitzende, und die Wanderwarte Wolfgang Fiege und Manfred Engler. Sie wollen neue Ideen im Verein umsetzen und digitaler werden, zum Beispiel soll im neuen Jahr die Internetseite verbessert werden, sagt Ulbricht. Schon länger werde die App „Komoot“ genutzt, mit der Routen geplant und

geteilt werden können, sagt Buchwald. „Wir sind nicht verstaubt, so wie man sich das vorstellt. Wir wandern nicht mit Karte und Stock“, sagt Ulbricht und lacht. Beim Wandern gehe es vor allem darum, fit zu bleiben, Neues in der Natur zu entdecken und mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Dafür organisiere der Verein Wanderungen an festen Tagen mit unterschiedlicher Länge. Dienstags sind die Touren etwa 20 Kilometer lang, sonntags 15 Kilometer. Wohin es dabei geht, darum kümmern sich hauptsächlich die Wanderwarte Fiege und Engler. Vorschläge könne aber jeder machen, so Ulbricht. Zudem werden die Routen vorgewandert, damit sich später niemand verlaufe. Die Wanderungen werden auch den Jahreszeiten entsprechend geplant, so Buchwald. Zur Kirschblütenzeit

gebe es eine entsprechende Wanderung in Witzenhäusen, am Meißner war schon öfter der Orchideenweg das Ziel. Auch wenn die Routen eigentlich festgelegt seien, so komme es doch manchmal vor, dass sie über Umwege ans Ziel kämen. „Das passiert so spontan, wenn man beim Laufen zu viel quatscht“, sagt Fiege. Doch genau darum gehe es auch im Mündener Werratalverein: um die Geselligkeit. „Am Anfang dachte ich, Wandern sei langweilig. Aber es ist immer lustig und es entstehen tolle Gespräche“, sagt Manfred Engler, der seit vier Jahren im Verein ist. Für diejenigen, die ungern lange Strecken laufen oder es nicht können, gibt es noch die Kulturgruppe, die sich einmal im Monat trifft. Dabei werden kurze Spaziergänge mit kulturellem verbunden, wie Führungen im Schloss Wilhelmshöhe und Schloss Wilhelmsthal in Kassel oder eine Fahrt zur Bundesgartenschau, berichtet Ulbricht. Einmal im Jahr organisiere der Verein auch eine Wochenwanderung irgendwo in Deutschland – wohin es im kommenden Jahr gehen soll, das sei noch offen. Denn wegen Corona wolle der Vorstand sich nicht streng an ein Programm halten. Wer bei den Wanderungen des Vereins mitmachen möchte, kann das erst mal auf Probe tun und muss sich nicht sofort im Verein anmelden, sagt Ulbricht. Eine Teilnehmerbeschränkung gebe es nicht, um eine vorherige Anmeldung werde gebeten. Bei den Wanderungen gilt die 2G-Regel, Treffpunkt ist meistens der Bahnhof in Hann. Münden. Es kann vorkommen, dass eine Anfahrt von bis zu 100 Kilometern um Start der Wanderung nötig ist, so Buchwald. Es gebe aber meistens Fahrgemeinschaften.

„Feste Schuhe, eine Regenjacke und etwas zu trinken, mehr braucht man eigentlich nicht“, sagt Ulbricht. Auch auf besondere Kleidung könne laut Buchwald verzichtet werden. „Manche wandern sogar in Jeans.“ Info: Wer mitwandern möchte, kann sich unter Tel. 0 55 41/9 99 15 75 anmelden – gern auch mit Hund. Die Wanderungen werden in der HNA bekannt gegeben und hängen in einem Schaukasten an der Langen Straße neben Foto Burkhardt aus. Der Jahresbeitrag für Vereinsmitglieder beträgt 25 Euro. ter

**HNA | ZUSTELLER**  
  
**Wir suchen Sie!**  
**HNA-Pressenzusteller/in (m/w/d)**  
 Wir bieten Ihnen einen idealen Nebenjob mit bezahltem Urlaub und Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Sie arbeiten selbstständig, beginnen frühmorgens vor der Haustür und haben danach noch den ganzen Tag vor sich.  
 Wenn Sie zuverlässig und mindestens 18 Jahre alt sind, gerne an der frischen Luft arbeiten und sich viel Bewegung wünschen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.  
**Jetzt informieren und bewerben:**  
 ☎ 0561 203-1282  
[www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
 HANN. MÜNDEN  
 WITZENHAUSEN  
**IMPRESSUM**  
 Herausgeber: NHH Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
 An der NHH Verlag GmbH ist als einzige Gesellschafterin beteiligt die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG (Kassel). An der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die Dierichs Presse GmbH (Kassel) und als Kommanditistin die ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG (Kassel; Kapitalanteil 100 %). An der ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die ZHH Verwaltungs GmbH (Kassel) und als Kommanditisten die F. Wolff & Sohn KG (Hamm; Kapitalanteil 80 %) und die Mittelhessische Druck- und Verlagsgesellschaft mit beschränkter Haftung (Gießen; Kapitalanteil 20 %). An der F. Wolff & Sohn KG ist als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) beteiligt die G. T. Werbung, Gesellschaft mit beschränkter Haftung (Hamm) und als Kommanditisten u.a. Herr Dr. Dirk Ippen (Gräffling) mit 51 % und Herr Daniel Schöningh (Gräffling) mit 30 %.  
 Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Frank Schmid  
 Leitung Geschäftskunden: Miriam Donnerer (V.i.S.d.P.)  
 Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 61 / 70 57 27  
 E-Mail: [anzeigen@nh-wochenzeitungen.de](mailto: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](mailto:info@top-direkt.de)  
 Anzeigenpreisliste: Nr. 1a vom 1.1.2022  
 Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
 Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an [info@top-direkt.de](mailto:info@top-direkt.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.  
 Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de)



**Kalorien sparen durch Abnehm-Pulver:** Beim Absetzen kann viel falsch gemacht werden, so dass es zum Jo-Jo-Effekt kommt. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

## Vorsatz richtig umsetzen

Irrtümer über verlockende Abnehmhelfer

Abnehmen steht bei Ihnen auf der To-do-Liste für den Januar? Doch nicht alles, was als verlockender Helfer angepriesen wird, tut einem auch gut. Verbraucherschützer klären über Irrtümer auf.

Die Festtagspfunde sitzen noch auf den Hüften? Da klingen Pülverchen und Pillen verlockend, die die Fettverbrennung ankurbeln. Doch dauerhaft abnehmen kann man damit alleine nicht. „Manche Mittel schaden sogar“, sagt Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW und erklärt warum.

So versprechen Entwässerungsmittel oder Appetithemmer einen leichten Weg zum Gewichtsverlust. Tatsächlich könne man durch

Entwässerung schnell an Gewicht verlieren. Aber das ist kein Fettabbau. Und Appetithemmer mit Quell- und Ballaststoffen wie Glucomannan aus der Konjak-Wurzel kann zu einem Darmverschluss führen, wenn man nicht genug trinkt, warnen die Verbraucherschützer.

Solche Mittel machten zwar tatsächlich satt, aber nach dem Absetzen der Präparate drohe wegen der Gewöhnung ein Hunger auf große Portionen und damit ein Jo-Jo-Effekt. Wichtig wäre, die Mittel langsam auszuschleichen und durch ballaststoffreiche Gemüse und Getreide zu ersetzen.

Auch Diät-Shakes aus Pulvern hören sich einfacher an als aufwendige Gemüsegerichte zu kochen. Doch der Körper brauche mehr als das, was in solchen Mischungen enthalten ist. Werden alle

Mahlzeiten durch sie ersetzt, müssen sie den Warnhinweis „Darf ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Wochen verwendet werden“ tragen.

Besser sei es, kurze Zeit nur eine Hauptmahlzeit dadurch zu ersetzen. Der Ersatz liefert dann nur 200-400 kcal statt der normalen 700-800 kcal einer Hauptmahlzeit. Dieser Einstieg in die Gewichtsabnahme funktioniere aber nur, wenn auch sonst kalorienärmer gegessen wird.

Wer glaubt, durch Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform Kalorien zu sparen, irrt auch. Sie können viele Kalorien und Zucker liefern. Angaben dazu seien für Nahrungsergänzungsmittel nicht vorgeschrieben, könnten falsche Erwartungen wecken. Erkennbar ist hoher Zuckergehalt, wenn als Zutaten Maltodextrin oder Zucker ganz oben stehen. tmn

## Grün oder rot

Schalensfarbe der Mango sagt nichts über Reifegrad

Diese Exoten bringen auch im Winter die Tropen auf den Teller: Mangos. Doch wie erkenne ich, ob die Frucht reif ist – und wie serviere ich sie am besten? Ein paar Tipps.

Das süße Fruchtfleisch einer Mango ist leuchtend gelb-orange – doch wie erkenne ich beim Einkauf von außen, ob sie reif ist? Mal ist die Schale eher grün bis gelb-orange, mal hat sie rote Backen. Wichtig zu wissen: Die Farbe sagt nichts über die Reife aus, sondern hängt von der Sorte ab, heißt es vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Stattdessen riecht eine reife Mango aromatisch und gibt bei leichtem Druck mit dem Finger auf die Schale nach. Eine harte Frucht kann man aber gut nachreifen lassen. Entweder einfach ein paar Tage bei Zimmertemperatur liegen lassen oder zur Beschleunigung zu Äpfeln oder Bananen in die Obstschale legen.

Soll eine vollreife Mango dagegen noch ein bis zwei Tage halten, legt man sie an einen kühlen, dunklen Ort – aber nicht in den Kühlschrank.

Und so wird die Mango serviert: Die Frucht wird zuerst abgewaschen und dann hoch-



**Die Farbe der Schale** sagt nichts über den Reifegrad einer Mango aus – hier hilft der Drucktest. FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN

kant gestellt. Mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten längs am Stein entlang ein großes Stück herunterschneiden. In diesen Hälften das Fruchtfleisch bis kurz vor die Schale gitterförmig einschneiden. Dann umstülpen, sodass die Mangostücke wie Igelstacheln hervortreten. Mit einem Messer kann man sie nun bequem von der Schale trennen. tmn

Das übrig gebliebene Mittelstück der Mango schälen und das Fleisch vom Stein abschneiden. Nicht nur pur schmeckt die Frucht, sondern zum Beispiel auch im Müsli, Smoothie sowie in herzhaften Gerichten. Tipp: Untergemischt mildert eine Mango den etwas bitteren Geschmack eines Chicorée-, Endivien- oder Radicchio-Salates. tmn

## Auf den Geschmack gekommen

Rosenkohl weniger bitter dank Frost

Rosenkohl polarisiert – während einige Menschen nicht genug von dem Wintergemüse bekommen, haben andere eine grundsätzliche Abneigung.

Das könnte an den enthaltenen Bitterstoffen liegen, sieht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Grund. Doch da kommt

Rosenkohlskeptikern die Großwetterlage mit Schnee und Frost entgegen.

„Nach den ersten Winterfrösten schmeckt Rosenkohl feiner und süßlicher, da sich dann ein Teil seiner Stärke in Zucker verwandelt hat“, erklärt eine DGE-Sprecherin. Auch Gewürze wie Kümmel, Anis oder Fenchel würden

den Rosenkohl bekömmlicher machen. Da viele Kunden Rosenkohl nicht von selbst auswählen, packt beispielsweise der Online-Händler „Dein Bioshop“ den Rosenkohl einfach mal als Vorschlag mit in die Gemüseboxen dazu. „Dann kommen viele auf den Geschmack“, so ein Sprecher. tmn

**Kommen Sie ins #TeamMartini**  
**Chefarzt für Innere Medizin**  
**Schwerpunkt Gastroenterologie (m/w/d)**

Die Innere Medizin und Gastroenterologie ist mit einem breiten ambulanten und stationären Spektrum in Diagnostik und Intervention ein wichtiger Schwerpunkt der regionalen medizinischen Versorgung. St. Martini verfügt über eine gute regionale Positionierung für das Fachgebiet durch eine langjährige personelle Kontinuität, Erfahrung und Qualität. Mit einer Untersuchungsstrecke von Olympus ist der Fachbereich technisch state-of-the-art. Die Ambulanz ist gut frequentiert und mehrere Fachärzte im Team haben die Zusatzqualifikation Gastroenterologie

### Ihr Profil

Als Charfart (m/w/d) für Innere Medizin und Gastroenterologie beherrschen Sie die Endoskopie vollumfänglich. Auf dem guten vertrauensvollen Fundament Ihres Vorgängers möchten Sie aufbauen, um die Zukunft der Abteilung aktiv zu gestalten und weiterzuentwickeln. Mit ihren Teamplayer-Qualitäten fördern Sie die Zusammenarbeit mit unseren Viszeralchirurgen und den Kollegen in der Onkologie sowie unsere Netzwerkaktivitäten (Tumornetzwerk G-CCC). Mit Ihrer Verlässlichkeit, kollegialen Haltung und Fachexpertise gestalten Sie vertrauensvolle Beziehungen zu den niedergelassenen Kollegen.

Erkennen Sie sich in dieser Beschreibung wieder? Können Sie sich als Leistungsträger in einem Haus mit christlichen Werten wohlfühlen? Dann sollten Sie uns dringend kontaktieren.

### Das können Sie erwarten...

- eine traditionsreiche und etablierte Innere Medizin und Gastroenterologie mit Entwicklungspotenzial, für den bereits Investitionen geplant sind
- gelebte Interdisziplinarität mit der Viszeralchirurgie
- ein eingespieltes und aufgeschlossenes Team
- eine gute Ausstattung mit Ausbauspielraum nach Ihrer Maßgabe
- eine hohe Vertrauensstellung des Hauses abseits des großstädtischen Verdrängungswettbewerbs
- einen zeitgemäßen Charfartvertrag mit festen und variablen Anteilen
- eine lebenswerte Kleinstadt in einer abwechslungsreichen und vielfältigen Natur und Kulturlandschaft im Herzen Deutschlands mit exzellenten Kinderbetreuungsmöglichkeiten, günstigem Bauland und einer sehr guter Verkehrsanbindung an die Nord-Süd-Verkehrsachsen

### Ihre Ansprechpartner

|   |   |
|---|---|
| <b>Markus Kohlstedde</b><br>Geschäftsführer<br>m-kohlstedde@kh-dud.de | <b>Dr. med. Udo Iseke</b><br>Ärztlicher Direktor<br>u-iseke@kh-dud.de |
|---|---|

Bitte hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten per Mail, wir rufen Sie dann umgehend zurück.

**Ihre schriftliche Bewerbung – gerne auch per E-Mail – richten Sie bitte an unsere Personalabteilung (montags bis freitags von 08:00 - 16:00 Uhr)**

|                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| Telefon 05527 842-140/-141 | St. Martini GmbH                     |
| E-Mail bewerbung@kh-dud.de | Göttinger Str. 34   37115 Duderstadt |

[www.krankenhaus-duderstadt.de](http://www.krankenhaus-duderstadt.de)

Das St. Martini Krankenhaus gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund.

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

Viel Glück  
im  
neuen Jahr!

**Veltins Pilsener**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,10 €

- 27 %  
**10.99**

## SERVICE



**Finger weg oder lieber doch anziehen?** Die Handbremse nicht zu aktivieren, gilt als Winter-Tipp allerdings nur noch für ältere Fahrzeuge.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

## Eine Frage des Alters

Umgang mit der Handbremse bei Kälte

Nicht anziehen, sonst friert sie fest! Dieser Ratschlag für den Umgang mit der Feststellbremse im Winter gilt für neuere Autos nicht mehr – für ältere aber schon.

Der technische Fortschritt bringt so manche Autofahrerweisheit ins Wanken. Beispiel Handbremse: Früher hieß es, sie solle bei Minusgraden auf keinen Fall angezogen werden, weil sie festfrieren könnte. Dies trifft heute aber nur noch auf ältere Fahrzeuge zu, erläutert die Sachverständigenorganisation KÜS.

Denn bei älteren Autos mit Trommelbremsen können kleine Wassertropfen zwischen Bremsbelag und -scheibe anfrieren. Dann loszufahren kann schwer werden und der Bremse schaden. Auch der Automobilclub von Deutschland (AvD) empfiehlt für solche Autos, die Bremse

im Winter nicht anzuziehen, einen Gang einzulegen und das Fahrzeug bei Gefälle zusätzlich gegen Wegrollen zu sichern, etwa durch Unterlegkeile. Bei modernen Autos verhält es sich jedoch anders. Weil deren Bremsen besser isoliert seien, bilde sich weniger Kondenswasser, sagt KÜS-Sprecher Johannes Kautenburger. Die Gefahr, dass die Feststellbremse bei Minusgraden festfriert, ist deutlich geringer.

Vorsicht kann dennoch nicht schaden - vor allem dann, wenn ein Auto länger in der Kälte abgestellt wird. Dann könne es sich empfehlen, selbst automatische elektronische Feststellbremsen zu deaktivieren, sagt Kautenburger.

Wie das funktioniert und ob der Hersteller die Deaktivierung des Automatismus im Winterbetrieb empfiehlt, könne im Bordbuch des Fahrzeugs nachgelesen werden.

tmm



**Schneeketten** müssen zum Auto passen.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA/DPA-TMM

## Der Typ muss passen

Die richtigen Schneeketten finden

Wenn Winterreifen an ihre Grenzen kommen, helfen stählerne Traktionshilfen weiter. Doch die Produktvielfalt der Schneeketten ist groß. Worauf es ankommt.

Schneeketten ermöglichen die Weiterfahrt, wenn Winterreifen versagen. Doch müssen sie zum Auto passen, um im Anwendungsfall an der Antriebsachse auch wirklich für mehr Traktion zu sorgen. „Nicht jeder Kettentyp passt zu jedem Auto und Antriebskonzept“, teilt der TÜV Süd mit. Er rät dazu, sich vorab bei Fachwerkstätten oder auf den Internetseiten renommierter Kettenhersteller über passende Modelle zu informieren.

Seilketten – auch Standmontageketten genannt – lassen sich zwar problemlos montieren, aber nur auf eher schmalen Reifen. Sind die Pneu's breiter und die Radkästen enger, eignen sich laut TÜV die etwas teureren Bügelketten besser. Sie lassen das

Kettennetz von allein hinter das Rad schnappen – wo man mit den Händen oft nicht mehr hinkommt.

Teuerste Variante sind Schnellmontagesysteme, die sich beim Anfahren automatisch festziehen und universell einsetzbar sind. Bei extremen Schneesverhältnissen liefern sie allerdings nicht ganz die Traktion der anderen Bauformen. Sie benötigen einen Adapter an der Radschraube, den Autofahrer am besten schon bei der Umrüstung auf Winterreifen angebracht haben.

Bei Allradfahrzeugen legt der Hersteller fest, welche Achse mit den stählernen Traktionshilfen ausgestattet werden darf. In der Regel sei es nur die Hauptantriebsachse, doch der TÜV empfiehlt, dies in der Betriebsanleitung des Autos genau nachzulesen. Wichtig beim Kauf ist die Reifendimension. „Sie muss exakt auf der Kettenverpackung stehen.“ Und eine Trockenübung empfiehlt die Organisation: Die Montage sollte vorab geübt werden. tmm

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

Dauerniedrigpreis  
**9.99**

**Radeberger Pilsner**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,20 €

- 25 %  
**11.99**

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

- 44.99  
**12.99**

**Ayinger Bier**  
Bräuweiße,  
Lager Hell,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,60 €

- 47.99  
**15.99**

**Schöfferhofer Weizen**  
naturtrüb, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,30 €

- 24 %  
**12.99**

**Andechs Weissbier**  
hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,60 €

- 47.99  
**15.99**

**König Pilsener**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,10 €

- 27 %  
**10.99**

**top frisch Mineralwasser**  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,33 €

- 20 %  
**2.79**

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

- 5.99  
**4.99**

**Förstina Sprudel Mineralwasser**  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,46 €

- 6.49  
**5.49**

**top frisch Lemonwater**  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,44 €

- 4.49  
**3.99**

**Förstina Vital 3, OK**  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,78 €

- 22 %  
**6.99**

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

- 5.99  
**4.99**

**top frisch Apfelsaft**  
diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 1,00 €

Dauerniedrigpreis  
**5.99**

**Monster Energy**  
diverse Sorten,  
koffeinhaltig,  
0,5 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 1,98 €

- 41 %  
**0.99**

**Jim Beam Whiskey**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
10 %,  
0,33 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 6,03 €

- 26 %  
**1.99**

**Dornfelder Rotwein**  
trocken,  
halbtrocken,  
0,75 l - Flasche,  
1 l = 3,32 €

- 2.99  
**2.49**

**Kessler Zink**  
diverse Sorten,  
1 l - Flasche,  
zzgl. 0,05 € Pfand,  
1 l = 2,99 €

- 25 %  
**2.99**

**Wodka Gorbatschow, Citron**  
37,5 %,  
0,7 l - Flasche,  
1 l = 8,56 €

- 25 %  
**5.99**

**Southern Comfort**  
35 %,  
0,7 l - Flasche,  
1 l = 14,27 €

- 23 %  
**9.99**

**Coca-Cola Kombikiste**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,79 €

- 30 %  
**9.49**

**Jägermeister**  
35 %,  
0,7 l - Flasche,  
1 l = 15,70 €

- 42.49  
**10.99**

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

Folgen Sie uns auf:  
f i y

In Ihrer Nähe:  
Heurich GmbH & Co. KG  
Landwehr 20-26  
D-36100 Petersberg

Angebote gültig vom 03.01. – 08.01.2022  
www.logo-getraenke.de

# NORMA®

# MAXIMAL sauber!

ab Montag,  
3. Januar

über 60 Artikel – jetzt in Ihrer Filiale, z.B.

**Waschmittel**  
Universal oder Color – flüssig  
4,9-l-Flasche  
für 140 Waschladungen  
(pro Waschgang –,05) oder  
Pulver 7,5-kg-Packung  
für 100 Waschladungen  
(pro Waschgang –,07)  
je Artikel

**UVP 9,99**  
**6,99\*** **30% billiger**

**100 WL**

**DAUNASOFT® Toilettenpapier**  
Motiv „Winterleule“  
3-lagig, 24x170-Blatt-  
Packung

**5,99\*** **24 Rollen**

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

**3,95\***

**selbstaufschäumend**

**Waschcaps 3 in 1**  
Color oder Universal  
50-Caps-Packung  
(1 Cap = –,14)  
je Packung

**30% billiger**  
**UVP 9,99**  
**6,99\***

**50 WL**

**Profi-Abfallsäcke**  
aus Altmaterial hergestellt, besonders reißfest und perforiert auf der Rolle  
50x120-Liter-Rolle  
je Rolle

**extra stark**  
**5,99\***

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

**1,79\***

**Aktivkohle WC-Schaum/  
Waschmaschinenreiniger**  
Caps Waschmaschinenreiniger Caps 3x20-Packung  
(100 g = 4,42) oder Aktivkohle  
WC-Schaum 3x100-g-  
Packung (1 kg = 8,83)  
je Artikel

**11% billiger**  
zum Vergleich: z.B. UVP  
Aktivkohle Schaum = 2,99  
**2,65\***

**Oxy-Pulver**  
Fleckenfänger und  
Vielzweck-Reiniger  
1-kg-Eimer

**20% billiger**  
**UVP 4,99**  
**3,99\***

**1 kg**

**XXL**

**Mehr fürs Geld.**

**VARTA Longlife**  
Alkaline Batterien  
AA oder AAA  
je 10er-Pack

**UVP 8,49**  
**3,99\*** **53% billiger**

**10er-Pack**

**Katzen-Trockenfutter**  
mit Truthahn 1,4-kg-Packung  
(1 kg = 2,85) oder mit Huhn  
1,9-kg-Packung  
(1 kg = 2,10) je Packung

**22% billiger**  
zum Vergleich:  
UVP Perfect Fit 750-g-Packung = 2,75  
**3,99\***

**1,9 kg**  
**1,4 kg**

**Corona**  
Bier aus Mexiko 4,5% vol,  
6x0,33-l-Dose, zzgl. 6x –,25 Pfand  
(1 l = 2,52) oder 6x0,355-l-Flasche,  
zzgl. 6x –,08 Pfand (1 l = 2,34)  
je Artikel

**28% billiger**  
**UVP 6,99**  
**4,99\***

**6er-Träger**

**Trachten-Honige**  
Raps-, Linden-, Wald- oder Sonnen-  
blumen-Honig, 500-g-Glas (1 kg = 7,98)  
je Glas

**18% billiger**  
**UVP 4,89**  
**3,99\***

**500 g**

**ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!**

**NORMA®**

GREEN BRAND Germany 2021 | 2022

**Teddy-Plüsch-Bettwäsche**

- 100% Polyester • Mit Marken-Reißverschluss
- Mit Antipilling-Ausrüstung
- Pflegeleicht und bügelfrei

Extra warme  
Teddy-Plüsch-  
Qualität!

**14,99\*** **24 Auch online**

**NEU**

**Flanell-Pyjama** • Reine  
Baumwolle oder 90% Baumwolle, 10% Viskose  
• Damen-Größen S (36/38) – L (44/46)  
• Herren-Größen  
M (48/50) –  
XL (56/58)

**8,99\*** **9,99\***

je Damen-Pyjama je Herren-Pyjama

**NEUE Designs**

**Komfort-BH 5er-Pack**

- 92% Polyamid, 8% Elasthan • Extra breite und bequeme Komfortträger
- Größen M – XXL

je 5er-Set **Set 1:** **Set 2:**

**46% billiger**  
**UVP 29,99**  
**15,99\***

**4+1 gratis**

**9,99\***

**Ronley Winter-Hausschuhe** • Österreichisches oder spanisches Nadel-  
filz • Wörishofer Fußbett  
• Größen 38 – 45 je Paar

**Mikrofaser-Fleece-Bettwäsche** mit Wendefunktion  
Kissen ca. 80x80 cm, Bezug ca. 135x200 cm

- 100% Polyester
- Mit Marken-Reißverschluss

je Bettwäsche

**17,99\***

**Tischkreissäge HS250L SE, 2.000 Watt**  
• Sägetisch ca. 630x546 mm, komplett mit  
Untergestell • Inkl. zusätzlicher  
Tischverbreiterung ca.  
630x192 mm  
3 Jahre Garantie

**60% billiger**  
**UVP 249,-**  
**99,-\***

**24 Auch online**

Mit Laser-  
schnittführung!

**Kapp-Zugsäge mit Laser HM140L**  
• 2.000 Watt • Schnitttiefe  
105 mm/Schnittlänge 330 mm

**60% billiger**  
**UVP 499,-**  
**199,-\***

**24 Auch online**

Inkl. 2 Hart-  
metall-Säge-  
blätter und ein-  
gebautem Laser

**Absauganlage DC500**

- 500 Watt • 75 Liter Auffangsaug
- Saugleistung – ca. 1150 m³/h
- Flexibler 2 m Absaugschlauch

**44% billiger**  
**UVP 249,-**  
**139,-\***

**24 Auch online**

Inkl. 4-teiligem  
Adapter-Set  
und zwei  
Absaugstutzen

**Digitale Tischbohr-  
maschine DP60 Special Edition,**  
710 Watt • 2-Gang-Getriebe • Mit LED-Licht und  
Laser • Drehzahlstellung  
über Digitaldisplay  
• Stufenlose Drehzahlregulierung  
• Schnellspannbohrfutter  
von 1,5–13 mm

**57% billiger**  
**UVP 349,-**  
**149,-\***

**24 Auch online**

Bohrer-  
Set  
gratis

**Universal-Lade-  
rampen 2er-Set**  
3 Jahre Garantie je 2er-Set

ca. 183 x 22,5 cm,  
max. Belast-  
barkeit: 185 kg  
pro Rampe

ca. 150 x  
22,5 cm,  
max. Belast-  
barkeit: 230 kg  
pro Rampe

**49,99\*** **Spannschnüre  
5er-Set gratis**

**24 Auch online**

**KRAET TCT-Sägeblatt**  
• Hartmetallbestückt • Inkl. Reduzier-  
ringe 30 auf 20 mm und 30 auf 16 mm  
3 Jahre Garantie

je Ausführung **9,99\***

**24 Auch online**

3er-Set  
Ø ca. 160 mm,  
24/48/60  
Zähne

2er-Set  
Ø ca. 210 mm,  
48/60 Zähne

2er-Set  
Ø ca. 250 mm,  
48/60 Zähne

1er  
Ø ca. 315 mm,  
48 Zähne

**Fächerscheiben-Set 5tlg.**  
Ø 115 x 22,23 mm  
3 Jahre Garantie

je Ausführung **5,99\***

**24 Auch online**

**KRAET Trennscheiben-Set** Ø 125 x 1,1 x  
22,23 mm, 12tlg. oder Ø 230 x 2 x 22,23 mm, 4tlg.  
3 Jahre Garantie

je Ausführung **5,99\***

**24 Auch online**

**Schubkarrenrad**  
mit Achsadapter „pannensicher“ • Für  
alle gängigen Modelle geeignet • Tragkraft  
ca. 100 kg • Ø ca. 332 x 77 mm  
3 Jahre Garantie

**14,99\***

**24 Auch online**

Absolut  
pannen-  
sicher!

**Bohrer-/Kegelsenkersatz**  
in verschiedenen Ausführungen 3 Jahre Garantie

**9,99\***

**24 Auch online**

In Metall-  
kassette!

**Wachstuchtschlecke**  
• Strapazierfähig und schmutzabweisend  
• Aus robustem PVC je Tischdecke

**2,99\*** **3,99\*** **5,99\***

ca. 130x160 cm  
(1m²=1,92)  
ca. Ø 140 cm  
(1m²=2,59)

ca. 140x190 cm  
(1m²=2,25)  
ca. 140x220 cm  
(1m²=1,94)

**24 Auch online**

**SMD-LED-  
Leuchtmittel**  
• Lichtfarbe Warmweiß  
• Energieeffizienzklasse F  
(auf einem Spektrum  
von A bis G)

**25% billiger**  
**UVP 3,99**  
**2,99\***

**24 Auch online**

Birne E27  
806 Lumen,  
9,4 Watt oder  
1055 Lumen,  
11,5 Watt

GU10  
500 Lumen,  
5,8 Watt  
oder GU 5.3  
400 Lumen,  
4,3 Watt

JDR E14  
oder JDR E27  
500 Lumen,  
5,8 Watt

Kerze E14  
470 Lumen,  
5,5 Watt

**Einzel schaltbare  
Steckdosen mit Überspannungs-  
schutz, Kabellänge ca. 1,5 m**  
3 Jahre Garantie

3-fach-  
mit 2 USB-  
Ladean-  
schlüssen

je Ausführung **9,99\***

**24 Auch online**

4-fach-oder 5-fach

**3M Klebebänder**  
Doppelseitiges  
Klebeband  
2er-Set  
je ca. 50 mm  
x 15 m  
(1 m = –,10)

**2,99\***

**24 Auch online**

Outdoor-Gewebe-Klebeband  
je ca. 48 mm x 20 m (1 m = –,15)

**2,99\***

**Auch erhältlich:**  
Teppich-, Allwetter-,  
Aluminium-Klebeband,  
Gewebeband silber

**NORMA®**

**www.norma-online.de**

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

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

**NORMA®**  
MEHR FÜR'S GELD.

**AKTUELLE PROSPEKTE –**  
einfach & bequem online durchblättern  
unter [www.norma-prospekt.de](http://www.norma-prospekt.de)



**ENTDECKEN  
SIE MEHR  
AKTIONEN!**

|                            |                                |                        |                              |                               |                                    |                             |                           |                                 |                      |                              |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| behalten                   | Liedchen                       | Stadt bei Dublin       | Körperstellung               | Verteidiger beim Judo         | Vorname des US-Filmstars Smith     | tschech. Komponist † 1884   | Fremdwortteil: fünf       | dt. Komponist † 1847            | Torwart (engl.)      | niederl. Maler † 1676        | Figur bei Agatha Christie (Hercule) | deutsche Vorsilbe             | Weinort in Südtirol           | ägyptische Münzeinheit  | ein Mainzelmännchen | serbischer Frauenname | Feuerlandindianer     |
| trop. Gemüsepflanze        |                                |                        |                              | Prüfung, Besichtigung         |                                    |                             |                           |                                 |                      |                              |                                     | Rohrleitung für Erdöl und Gas |                               |                         |                     |                       | 3                     |
| überstehender Faden        | 6                              |                        |                              | Volksstamm in Westafrika      | Sternschnuppe                      |                             |                           |                                 |                      |                              |                                     | englische Briefanrede         | nord. Göttin d. ewigen Jugend |                         |                     |                       | Landschaft in Italien |
|                            |                                | Schiff in Gefahr       | Gesamtheit der Mandanten     |                               |                                    |                             |                           |                                 |                      | thailändischer Nationalsport | Oberhaupt d. Tibeter (... Lama)     |                               |                               |                         | Vorgehensweise      |                       | Pferdezuruf: links!   |
| Karolineninsel             |                                | ein Tanz (engl.)       |                              | 5                             | Autor von 'Haie und kleine Fische' |                             |                           | Kloster in Oberbayern (St. ...) | wütend rasen         |                              |                                     |                               | dt. Universitätsstadt         | quälendes Nachtgespenst |                     |                       | 10                    |
| Herumtreiber               |                                |                        |                              |                               |                                    | Einführung (franz.)         | Wachsalbe                 |                                 |                      |                              | Schauspielschüler                   | altes Maß des Luftdrucks      |                               |                         |                     | Laubbäume             |                       |
|                            |                                |                        | Vorname des Musikers Clapton | Computer-taste                |                                    |                             |                           |                                 | russischer Zarenname | darlegen                     |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
| Druckbuchstabe             |                                | höchstbegabte Menschen | Infantin von Spanien         |                               |                                    |                             | Esels-ohren               | großer kasachischer See         |                      |                              |                                     | EDV-Begriff (Abk.)            | 9                             | französisch: Salz       |                     |                       | Fluss in Frankreich   |
| Ton-taubenschießen         | Indianerstamm in Nordamerika   | ungezogenes Kind       |                              |                               | schüren                            | Erweißsubstanz              |                           | 7                               |                      |                              |                                     | röm. Zahlzeichen: sechs       | in Salz eingelegtes Ei        |                         |                     | 2                     |                       |
|                            |                                |                        | Parlament Litauens           | Lehnsarbeit                   |                                    |                             |                           | bulgarische Währung             |                      | peinlich                     |                                     | verfeinern, verbessern        |                               |                         |                     |                       |                       |
| einfaches Lokal            | Stockwerke                     | dreieckig, schmutzig   |                              |                               |                                    |                             |                           | islamischer Richter             | Staat in Westafrika  |                              |                                     |                               |                               | 'langsam' in der Musik  |                     |                       |                       |
|                            |                                | 8                      | ein Schnellzug (Abk.)        |                               |                                    | dän. Großstadt auf Fünen    | abschätzig: Mann          |                                 |                      |                              |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
| keimfrei                   |                                |                        |                              | Frauenkurzname                | Stadt in Dalmatien                 |                             |                           |                                 |                      | deutsch-dänischer Grenzort   |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
|                            |                                |                        | Figur der Oper 'Palestrina'  | seitliche Körperpartie        |                                    |                             | Maßeinheit der Atomphysik | ein Längenmaß (Abk.)            |                      | 4                            |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
| dt. Tennisprofi (Tommy)    | Stadt in Rumänien              | europ. Halbnomaden     |                              |                               |                                    | englisch: vorüber           | Fremdwortteil: zwei       |                                 |                      | Aufforderung zur Ruhe        |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
| Schild des Zeus            |                                |                        |                              | deutsche Vorsilbe             | Sänger der 60er (Paul)             |                             |                           |                                 | süd-deutsch: Junge   |                              |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
|                            |                                | Fremdwortteil: aus     | bad. Weinanbaubereich        |                               | 1                                  |                             |                           |                                 |                      |                              |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
| Verbindungsstift           | Vorname d. Schauspieler Sommer |                        |                              | byzantinische Kaiserin † 1050 |                                    | Provinz im Osten Südafrikas |                           |                                 |                      |                              |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |
| venezianische Münze im MA. |                                |                        |                              |                               |                                    |                             |                           |                                 |                      |                              |                                     |                               |                               |                         |                     |                       |                       |

Rätsel lösen und gewinnen

Rufen Sie an und nennen Sie uns das Lösungswort. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen Tankgutschein von ARAL im Wert von 50 Euro.

☎ 0 13 79 / 69 96 64\*

Im Gewinnfall werden Sie schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. \*Der Anruf kostet 50 Cent aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk teuer. Anbieter Telemedien Interactive GmbH, Datenschutz unter: datenschutz.tmia.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personen unter 18 Jahren dürfen nicht teilnehmen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Thermalwasser und Freiluftspaß

Bad Füssing und Bad Griesbach in Niederbayern

Gerade in der kalten Jahreszeit sehnen sich viele Menschen nach einer Extraportion Wärme und Wohlbefinden. Im Passauer Land, der staatlich anerkannten „Gesundheitsregion Bayern“, kommen heilkräftige Quellen aus vulkanischen Tiefen zur Anwendung. Thermalmi-

neralwasser mit einem hohen Gehalt an Sulfid-Schwefel beziehungsweise Fluorid speist in Bad Füssing und Bad Griesbach die Becken von Bades, Wohlfühl- und Therapiezentren und hilft, chronische Schmerzen und Stresssymptome zu lindern. Für gesunde Atemwege und ein starkes

Immunsystem sorgen zudem Salzgrotten und Saunalandschaften. Online finden Interessierte alle Informationen zur niederbayerischen Region, darunter Tipps für Frischluftaktivitäten in der tief verschneiten Natur. [passauer-land.de](http://passauer-land.de)



In den Heilbädern im Passauer Land können Erholungssuchende durchatmen und ihre Gesundheit stärken. FOTO: DJD-K/TOURISMUS PASSAUER LAND/EUROPATHERME BAD FÜSSING/ANDI MEYER

Natur tanken und Kraft schöpfen

Die Mittelgebirgsregion von Bad Bocklet mit ihren Saale-Auen

In einem Alltag, der von Leistungsdruck und Sorgen um die Gesundheit geprägt ist, fällt es schwer, Ruhe zu finden. Viele Menschen zieht es daher in die Natur. Beste Bedingungen für eine achtsame Auszeit bietet die Mittelgebirgsregion von Bad Bocklet mit ihren Saale-Auen. Besonders der Kurpark des im Bäderland Bayerische Rhön gelegenen Kurorts lädt zum Innhalten ein.



Regelmäßig bietet hier eine ausgebildete Kräuterführerin saisonal thematische Kräuterwanderungen an. Für Urlauber mit Gästekarte ist der Preis ermäßigt. Online sind Details zu deren Vorzügen verfügbar. Jeden Montagabend können Gäste beim Waldbaden im Kurpark der Natur und auch sich selbst näherkommen. Nebenbei lernen sie ihre körperliche und seelische Widerstandskraft zu stärken.

Die Auen der Fränkischen Saale um Bad Bocklet sind ein Dorado für Erholungsbedürftige und Naturliebhaber. FOTO: DJD-K/STAATSBAD UND TOURISTIK BAD BOCKLET/JASMIN LIMPERT

1A Buche ab 39,- € ☎ 0152-2800388 [www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

VERKAUFEN, KAUFEN, CHATTEN, TAUSCHEN

mark.de

KLEINANZEIGEN-APP GRATIS DOWNLOADEN

Google play App Store

Verkauf

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

Entrümpelung kostenlos? Wir holen alles, was man noch brauchen kann - kostenlos! Tel: 01 72 - 56 05 98 2  
Uns ist nichts zu staubig, wir entrümpeln alles. Tel: 0561-498835  
Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

Ankauf

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht ☎ 05544 912031

Antikhalle Kassel, Haushaltsauflösungen mit Wertausgleich. Tel: 05 61- 49 88 35  
Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug  
Telefon: 05 61 - 49 88 35

Landwirtschaft & Forsten

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

Stellenangebote

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

Auto-Ankäufe

Wir holen kostenlos Ihr Alt/Schrottfahrzeug ab! Tel: 01 72 - 56 05 98 2  
Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel.03944-36160 | [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

Kontakte

Sexy Hausfrau (32) 01525-720 64 42

Wir begleiten Menschen auf ihrem letzten Weg

Bitte unterstützen Sie unsere Hospizarbeit durch eine Spende per Mausclick!

[www.bethel.de](http://www.bethel.de)

Bethel