

**CAR WASH CENTER**  
 Bischhäuser Aue 5  
 37213 Witzzenhausen  
 Tel.: 055 42 - 500 180  
 Öffnungszeiten:  
 Mo.-Sa. 8.00-18.00 Uhr  
 Zusätzlich SB-Waschplatz 6.00-22.00 Uhr

**TEXTIL TÜV**  
 NORD  
 SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes Waschergebnis!

# HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN  
 WITZENHAUSEN

**becker**  
 ...IMMER WAS BESONDERES

Industriestr. 1  
 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode · Telefon 05542 933960

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9-18 Uhr · Do.-Fr. 9-19 Uhr · Sa. 9-14 Uhr

**Förderung**  
 3700 Euro für neue Computer.

**Adventskalender**  
 Kirchengemeinde startete Aktion für Tafel.

**Show**  
 Jukebox Heroes wollen am 24. Februar auftreten.

## Es wird häufiger 112 gewählt

Kurzzeitiger Rückgang während Corona-Lockdown ist vorbei



In lebensbedrohlichen Situationen sollte nicht gezögert werden: Wer die 112 wählt, landet bei der zentralen Leitstelle und erhält Hilfe. FOTO: PANTHERMEDIA / BERND LEITNER

**Werra-Meißner** – Wer im Werra-Meißner-Kreis den Notruf 112 wählt, der landet in der Zentralen Leitstelle in Eschwege. Von hier aus wurden im vergangenen Jahr 20 538 Einsätze disponiert. Das sind 1642 Einsätze für Feuerwehr und Rettungsdienst mehr als noch im Vorjahr. Ganz konkret sind die Einsatzzahlen für den Rettungsdienst wieder angestiegen. Waren es 2020 noch 13 434, so lag die Zahl im vergangenen Jahr fast 1000 Einsätze höher (14 427). „Während des Lock-

downs gab es eine deutliche Verringerung der Einsatzzahlen, nunmehr steigen die Zahlen im Rettungsdienst kontinuierlich wieder an“, teilt Landkreissprecher Jörg Klinge auf Nachfrage unserer Zeitung mit. Die Zahl der Krankentransporte, beispielsweise zur Dialyse ist nahezu gleich geblieben. 3974 Transporte dieser Art gab es 2021, im Vorjahr waren es noch 3678. Im Bereich des Brandschutzes liegen die Zahlen im Bereich der Vorjahreswerte, wenn man die un-

terbedingten Alarmierungen rausrechnet. Zu 430 Brandeinsätzen und 453 Hilfeleistungen, dazu gehören vollgelaufene Keller, Bäume auf Straßen oder auch Unfälle, mussten die Feuerwehren der Region ausrücken. Im Vorjahr 2020 waren es 494 Brandeinsätze und 400 Hilfeleistungen. Etwa auf Vorjahresniveau sind die Einsatzzahlen, bei denen mit dem Stichwort „Auslösung Rauchwarnmelder“ alarmiert wurde. 2021 waren es hier 20 Einsätze, im Jahr 2020 noch 17. Zweimal hatte

es 2021 tatsächlich gebrannt. Diese Zahlen dürfe man aber nicht zur Annahme nehmen, dass Rauchmelder nur fälschlicherweise auslösen. „Nicht berücksichtigt sind hier beispielsweise Einsätze, bei denen in der Nacht ein Rauchwarnmelder Personen geweckt hat und diese dann einen Zimmerbrand oder Ähnliches gemeldet haben“, so Jörg Klinge. Die Feuerwehr rät deshalb eindringlich zu Rauchmeldern in den eigenen vier Wänden. Bereits seit 2020 sind die-

se in Hessen auch in Bestandsbauten vorgeschrieben. Ebenfalls durch die Zentrale Leitstelle angeboten wird die sogenannte Telefon-Reanimation (siehe Hintergrundkasten). Sie soll eine schnelle Hilfe ermöglichen bei den laut Bundesgesundheitsministerium bundesweit jährlich rund 60 000 Herzstillständen. 2020 wurde bei nur 40 Prozent aller Herz-Kreislauf-Stillstände die Reanimation durch einen Laien begonnen. Diese Zahl soll erhöht werden. kmm

### Reanimation per Telefon seit 2016

Bereits jetzt Möglichkeit zur Telefon-Reanimation. Sollte die Reanimation eines Patienten notwendig sein, so unterstützt der Leitstellendisponent bei der Durchführung Schritt für Schritt am Telefon. Ob die Reanimation überhaupt erforderlich ist, wird durch die sogenannte Strukturierte Notrufabfrage herausgefunden. Parallel zur Reanimations-Anleitung machen sich Notarzt und Rettungswagen auf den Weg zum Notfallort. kmm

**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 Trubenhausen, Mobil: 0172 1798037

**Heimatchrichten**  
 Witzzenhausen / Hann. Münden  
 Michel Einert  
 Witzzenhausen  
 Teamleitung Verkauf  
 ☎ 05 61 203 12 41  
 ✉ michel.einert@hna.de

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
 HANN. MÜNDEN  
 WITZENHAUSEN

**Hofmeister Umzüge**  
 in Hann. Münden sucht einen  
**soliden Allrounder (m/w/d)**  
 gern auch mit Führerschein B - BE - C - CE.  
 Gutes Arbeitsklima, leistungsbezogenes Gehalt sind selbstverständlich.  
 Bewerbungen an:  
 info@hofmeister-umzuege.de  
 oder Telefon 05541 34357  
 www.hofmeister-umzuege.de

**siebentage**  
 ESSEN für eine woche  
 Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €  
 zzgl. je 10 Euro Liefergebühr

**Ab Montag, 31. Januar**

1. Kasslerbraten & Weinsauerkraut
2. Gnocchi Gemüsepfanne
3. Königsberger Klopse
4. Scharfer Bohnen-Eintopf
5. Wildragout mit Rosenkohl
6. Spinat-Ricottaknödel Pilzragout
7. Hähnchenröllchen mit Feta

Jetzt bestellbar unter **grischaefer.de**

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

**Ritter der Bratwurst Ritter der Rotwurst**

**UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN**  
 Angebote vom 24.01. - 29.01.2022  
**WIR SIND FÜR EUCH DA!!!**

\*Schlachtfisches Gehacktes/ Thüringer Mett vom Strohschwein, mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett ..... 1 kg **6,98 €**

**ZEIT FÜR HEISSE WÜRSTCHEN:**  
 \*Kochwürstchen original von Rind und Schwein, klassisch oder mit Käse oder Kräutern ..... 100 g **1,19 €**

\*FLEISCHPAKET WEIDECHSE: IDEAL ZUM EINFRIEREN! (bitte vorbestellen)  
 5 kg Vorratpaket vom „Hilwärtshäuser Weideochsen“: ca. 1 kg Rinderbraten, ca. 1 kg Rindergulasch, ca. 1 kg Rinderhackfleisch, ca. 1 kg Suppenfleisch/Querrippe, ca. 1 kg Suppenknochen ..... 5 kg **55,00 €**

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

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

Mittwochs **SPARTÜTE** pro Tüte **7,90 €**

2 hausgemachte Kohlrouten mit eigener Bratensoße **Mett-Brötchen mit Genuss und Tradition** Stück **1,30 €**

**KÖSTLICHKEITEN AUS DER MÄRCHENWALDREGION**  
 Schumann & Sohn GmbH | Lange Str. 29 | 34346 Hann. Münden | Tel. 05541 5151 | schumann-feinkost.de

**Unsere Wochenendangebote vom 27.01. bis 29.01.2022**

Kasseler..... 1 kg **8,90 EUR**  
 Kotelett..... 1 kg **7,90 EUR**  
 Schinkenwurst..... 100 g **1,39 EUR**  
 Blut-/Leberwurst..... 100 g **0,99 EUR**

**Freitag: GRILLTE RIPPCHEN**  
 Portion **6,00 EUR**  
 – Auf Vorbestellung –

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

# Nicht unsichtbar durch den Nebel

Lichtsensoren erkennen nicht jede Wetterlage

**Werra-Meißner** – In der aktuell dunklen Jahreszeit ist nicht nur eine intakte Beleuchtung am Auto von elementarer Bedeutung. Damit es sicher durch den Nebel geht, reicht ein kleiner Dreh an einem Schalter, den viele Autofahrer in diesen Tagen gerne vergessen und sich auf das Tagfahrlicht verlassen, das sie von hinten unsichtbar durch den Nebel fahren lässt.

„Die Lichtsensoren sind bei Nebel oder diesigem Wetter oftmals nicht in der Lage dieses auch so zu erkennen. Dies hat zur Folge, dass sich das Abblendlicht nicht automatisch einschaltet“, teilt Poli-

zeisprecher Jörg Künstler auf Anfrage unserer Zeitung mit. Bei den momentan häufig auftretenden Sichtverhältnissen sollte man daher immer überprüfen, ob das Abblendlicht eingeschaltet ist. Zu erkennen ist das an der grünen Kontrollleuchte. „Letztendlich dient es der eigenen Sicherheit, nicht nur um besser zu sehen, vor allem auch, um selbst besser gesehen zu werden“, so Künstler.

Auch Nebelscheinwerfer dürfen laut Polizei immer dann eingeschaltet werden, wenn die Sichtverhältnisse durch Nebel, starken Regen oder Schneefall erheblich be-

hindert werden. „Für Nebelschlussleuchten gilt jedoch, dass diese nur bei Nebel und einer Sicht unter 50 Metern eingeschaltet werden dürfen“, betont der Kriminalhauptkommissar. Denn gelte zudem eine Höchstgeschwindigkeit von 50 km/h. „Übrigens besteht keine Verpflichtung zum Einschalten der Nebelschlussleuchte. Andersherum ist bei falscher Verwendung der Nebelschlussleuchte ein Verwarngeld von 20 Euro vorgesehen.“

Damit es sicher durch die dunkle Jahreszeit mit häufigem Nebel geht, hat die Polizei die folgenden Tipps:

- Überprüfen, ob das Abblendlicht eingeschaltet ist
- Der Richtwert von einer Sichtweite unter 50 Metern für die Nebelschlussleuchte lässt sich an den Leitpfosten an der Straße gut überprüfen, da diese im Abstand von 50 Metern aufgestellt sind
- Bei Nebel auf Fernlicht verzichten, dieses verschlechtert die Sicht
- Grundsätzlich die Fahrgeschwindigkeit immer den Sichtverhältnissen anpassen. Dabei gilt die Regel: Je weniger ich sehe, umso langsamer und aufmerksamer sollte ich fahren.



**Tagsüber trübe Suppe?** Das Abblendlicht schalten Autofahrer besser selbst ein und verlassen sich nicht auf die eventuell vorhandene Lichtautomatik.

FOTO: BERND THISEN/DPA



**Arbeiten konzentriert am neuen Computer:** Emilia Ciesla, von links, Hanna Förster und Maja Arm.

FOTO: KIM HOFMANN/NH

## 3700 Euro für neue Computer

Landesregierung fördert Projekt der „Aktion Jugend“

**Hessisch Lichtenau** – Auch die „Aktion Jugend“ in Hessisch Lichtenau hat die Corona-Pandemie vor Herausforderungen gestellt. Vieles musste digitalisiert werden, damit trotz Pandemie weiter gearbeitet werden konnte. Dafür aber benötigte der Verein dringend neue Computer, doch dafür war kein Geld da.

Dann kam die gute Nachricht von Staatsminister Axel Wintermeyer: Die Landesregierung will das Projekt „Digitalisierung der Jugendarbeit“ mit einer Förderung in Höhe von 3700 Euro unterstützen.

Die „Aktion Jugend“ trage dazu bei, dass die Stadt Hessisch Lichtenau Heimat für alle Generationen ist, so Wintermeyer im Schreiben an den Verein. Weiter heißt es: „Sie veranstaltet Rock-Festivals, kümmert sich um Ferienspiele und beteiligt sich an

Aktivitäten zum Weltkinder-tag: Die ‚Aktion Jugend‘ setzt sich für die Interessen von Jugendlichen in und um Hessisch Lichtenau ein.“ Um die Jugendarbeit fit für die Zukunft zu machen, schreibt die Hessische Staatskanzlei, und den Herausforderungen der Corona-Pandemie zu begegnen, möchte der Verein in neue Technik investieren.

„Die Menschen in Hessen leben das Ehrenamt“, so Wintermeyer. Und weiter: „Es freut mich besonders, dass sich in Hessisch Lichtenau Jugendliche und junge Erwachsene zu einem Verein zusammengeschlossen haben, Projekte in Eigenregie realisieren und als Bindeglied zwischen Stadt und Jugend aktiv sind. Sie tragen dazu bei, dass ihre Stadt eine lebenswerte Heimat für alle Generationen ist.“ Die „Aktion Jugend“ kann mit der Unterstützung

des Landes Computer kaufen. Mit der neuen Technik soll das Vereinsleben optimiert und vereinfacht werden – durch die Möglichkeit von Online-Konferenzen und Workshops. Zusätzlich ist die Produktion von Werbematerialien geplant, um neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen. „Ich wünsche der Aktion Jugend für die Zukunft alles Gute“, so Wintermeyer abschließend.

Anträge auf Unterstützung durch das 500 000 Euro umfassende Förderprogramm Ehrenamt können Initiativen, Feuerwehren, Freiwilligenagenturen sowie gemeinnützige Organisationen stellen. Auch die Digitalisierung des Ehrenamts kann finanziell unterstützt werden. Dazu zählen zum Beispiel Fortbildungen und der Aufbau von Datenbanken.

hbk  
deinehrenamt.de

www.rb-becker.de

### becker

ab Mo, den 24.01.2022

**Toller Schaukelsessel**  
in schwarz,  
Gestell aus Holz und Metall,  
Sitz- und Rückenfläche aus Stoff,  
Größe B/H/T: 50 x 75 x 60 cm  
**79,50**

**Filz-Hauslog für Damen und Herren**  
versch. Farben und Größen  
**5,99**

**Mini-Backofen**  
1500 W  
30 Liter, 60min. Timer,  
3 Heizstufen,  
Temperatur: 100-230°  
**59,50**

**WC-Bürste o. Ersatzbürsten**  
versch. Modelle oder 6er Set Ersatzbürsten  
**4,99**

**Edelstahl Badezimmer-Set**  
Tretleimer 3 l & Bürste mit Behälter  
**9,98**

**Handtuchhalter 2 in 1**  
Edelstahl, Länge 51 cm, variable Einsetzbar, Befestigungsmaterial zum Bohren inkl.  
**7,99**

**Heißluft-Fritteuse**  
1400 W  
3,5 Liter,  
Antihaltbeschichtung  
**45,00**

**Lunch to go**  
oder mit Besteck und Kühllement, 1,55l  
mit Besteck 1,6l  
**1,99** **2,49**

**Metallbett mit schönen Verzerrungen**  
Farbe creme, 90 x 200cm  
**29,95**

**Vitrine mit Glastüren**  
2 Ablageböden, 4 Schubladen, weiß oder natur geölt,  
Maße ca. B/H/T: 115 x 155 x 38 cm  
**149,50**

**Holzstuhl mit Geflecht**  
Farbe natur/schwarz, 45x95x55cm  
**29,98**

**Kaminöfen**  
6-6,5 KW versch. Modelle II. Wahl  
**Aduro 15** **799,50**  
**Aduro 1-4** **699,50**  
**Aduro 9-5** **899,50**  
**Aduro 9-7** **999,50**

**Holz-Pellets**  
EN Plus-A1-ISO 17225-2  
**65 Sack à 15 kg auf Palette**  
**265,00**  
- pro Sack 4,08 1kg=0,272  
Energie: 4,44 / 1kg=0,296  
**Aschesauger GA18-1200.1R**  
1200 Watt, 18l Fassungsvermögen, hitzebeständiges mit self Clean, integrierter HEPA Filter  
**39,98**

**Schwarzwälder Schinken**  
geschmorten, ca. 300 g  
**100g = 0,145**  
**-75**

**Hofburger Weichkäse**  
versch. Sorten 150 g  
**100g = 0,527**  
**-79**

**TUC-Kekse**  
versch. sortiert 100 g  
**100g = 0,53-45**  
**-59**

**Schweineohren**  
350 g  
**100g = 0,282**  
**-99**

**Fruchtjoghurt**  
versch. Sorten 3,8 % Fett 200 g  
**100g = 0,33**  
**-29**

**Cabanossi**  
geräuchert 2 Stück = 300g  
**100g = 0,33**  
**-99**

**reis-fit**  
Naturreis 1 kg  
**100g = 0,33-45**  
**-99**

**WIZ/Kleinalmerode** Industriestr. 1 05542 / 93 39 60  
**Kassel** Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551  
**Gudensberg** Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

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

DRK-Kreisverband Witzzenhausen e.V.

**Deutsches Rotes Kreuz**

## Ankauf

### Pflegefachkräfte und Pflegehelfer (m/w/d)

für die ambulante Pflege ab sofort in Voll- und Teilzeit

- Sie sind eine engagierte Pflegekraft mit dem Herz auf der richtigen Stelle
- Sie möchten Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen bei der Versorgung der Patienten zielgerichtet einsetzen können
- Sie möchten ausreichend Zeit für die individuelle Versorgung der Patienten haben
- Sie wünschen sich ein Team mit kooperativer Zusammenarbeit, gegenseitiger Unterstützung sowie respektvollem und fröhlichem Miteinander
- Sie hätten gerne Arbeitszeiten, die sich Ihrer Lebenssituation anpassen
- Sie legen Wert auf Fort- und Weiterbildung
- Sie möchten das Gefühl haben, dass Sie ihre Patienten gut versorgt haben
- Sie haben einen Führerschein Klasse B

**Dann sind Sie bei uns richtig!**

**Wir bieten:**

- Ein interessantes und vielfältiges Tätigkeitsfeld in einer modernen Arbeitsumgebung unter neuer Leitung
- ein strukturiertes Ausfallmanagement statt ständiger Vertretungsanfragen
- Fachspezifische Weiterbildungsmöglichkeiten z.B. Palliative Care, Wundexperte
- Qualifikationsgerechte Vergütung in Anlehnung an den Rahmentarifvertrag des Deutschen Roten Kreuzes
- Familienfreundliche Arbeitszeiten
- Betriebliche Altersvorsorge
- 6 Wochen Jahresurlaub
- ... und vieles mehr

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail oder per Post an:**

**DRK-Kreisverband Witzzenhausen e.V.**  
**Im Kleinen Felde 18-20, 37213 Witzzenhausen**  
**Telefon: 05542 9323-350**  
**E-Mail: bewerbung@drk-wiz.de**

Bitte beachten Sie, dass postalische Bewerbungen nach Abschluss des Auswahlverfahrens vernichtet und nicht zurückgesendet werden.

---

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HANNI WÖNDEN WITZENHAUSEN

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

**Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:** Frank Schmidt

**Leitung Geschäftskunden:** Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)

**Anzeigenverkauf:** Tel.: 05 51 / 7 97 79 18  
E-Mail: anzeigen@nhw-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. 1a vom 1.1.2022  
Falls diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.  
Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de)



Neues Gefährt für das THW: Ortsbeauftragter Thomas Kalny präsentiert den Mannschaftstransportwagen. FOTO: NICOLE DEMMER

# 100 000 Kilometer im Einsatz

THW Großalmerode hat einen neuen Mannschaftstransportwagen

**Großalmerode** – Er strahlt in ultramarinblau – genauer in RAL 5002 – und ist die neueste Errungenschaft des THW Ortsverbands Großalmerode: Der VW T6.1 ersetzt einen alten Ford Transit aus dem Baujahr 2002 als Mannschaftstransportwagen, kurz MTW OV. „Die Fahrzeuge werden in der Regel für 15 bis 20 Jahre gekauft“, berichtet der Ortsbeauftragte Thomas Kalny.

Bevor sie in Besitz der Retter gehen, müssen sie erst umgerüstet werden – und das ist mehr als eine neue Lackie-

rung in den klassischen Farben der Rettungsorganisation, einer Folierung und der Türbeschriftung. Zusätzlich wurden die Front und das Armaturenbrett geändert. Der Wagen verfügt jetzt über ein Blaulicht (in Fachsprache Sondersignalanlage), Funk und eine Batterieerhaltung.

Selbst in Auftrag geben müssen die Ortsverbände das Umrüsten nicht, erklären Kalny und Zugführer Marco Schäfer. Das THW kaufe eine gewisse Anzahl an Fahrzeugen, danach erfolgt eine Ausschreibung und spezielle Um-

rüster kümmern sich um die Autos. In diesem Fall war es eine Firma im niedersächsischen Elze. Bezahlt wurde er aus dem Konjunkturpaket des Bundes zur Erneuerung des THW-Fuhrparks. Abgeholt wurde der Wagen am 18. Dezember. Vornehmlich für den Helfertransport, bei Übungen, der Ausbildung und für Einsatzfahrten wird der Bus genutzt, erklärt Kalny. Darüber hinaus nutzt ihn die THW-Jugend während ihrer Dienste und im Einsatz wird auch ab und an Material transportiert.

Mehr als 100 000 Kilometer wird der MTW während seines Dienstes für das THW laufen, berichtet Schäfer – unter anderem, weil die Retter ihn alle zwei Jahre für Jugendfreizeiten einsetzen, die auch schon mal nach Spanien oder Italien gehen. Wenn der VW-Bus irgendwann nicht mehr gebraucht wird, wird er rückgebaut und verkauft.

**Info:** Wer Interesse hat, beim THW Großalmerode mitzumachen: Übungsstunden sind für die Einsatzabteilung mittwochs von 18.30 bis 22 Uhr, für Jugend und Minis (6 bis 10 Jahre) freitags von 17 bis 19.30 Uhr.

## Adventskalender mal anders

Kirchengemeinde St. Martini startete Aktion für Tafel

**Dransfeld** – Einen Erfolg feierte die Dransfelder Kirchengemeinde St. Martini mit der zweiten Auflage ihres „umgekehrten Adventskalenders“: 60 mit haltbaren Lebensmitteln und kleinen Geschenken gefüllte Kisten konnten an die Mündener Tafel übergeben werden, die sie am Mittwoch an ihre Kunden verteilte.

Die Idee hinter der Aktion, die im Vorjahr ihre Premiere gefeiert und schon damals gut angenommen worden war: Jede Familie, die daran teilnimmt, legt in der Zeit von 1. bis zum 24. Dezember jeden Tag etwas in die von der Mündener Tafel zur Verfügung gestellte Kiste. „Anders als im Vorjahr hatte die Mündener Tafel diesmal be-

reits im Vorfeld kleine Steckbriefe an die zuvor ausgewählten Empfänger der Kisten verteilt, auf denen sie etwas über sich preisgeben konnten – etwa wie groß die Familie ist oder ob es dort Haustiere gibt“, sagt Pastorin Almuth Wiesenfeldt von der St. Martini-Gemeinde, die seinerzeit die Idee zu der Aktion hatte. So hätten die Spender

eine bessere Möglichkeit gehabt, Dinge auszuwählen, die auch wirklich benötigt werden. „Neben haltbaren Lebensmitteln und Hygieneartikeln hat eine Familie beispielsweise einen Karton mit Heu für die Kaninchen der Empfängerfamilie gefüllt und zur Spendenkiste dazugestellt“, berichtete Wiesenfeldt. „Ich bin wirklich überwältigt, dass so viele Menschen derart großzügig gespendet haben“, sagte die Pastorin. Hatte sie im vergangenen Jahr, als das Thema Corona noch relativ jung war und man das Gefühl hatte, dass die Menschen, denen es trotz allem gut geht, dies auch mit anderen teilen wollten, noch damit gerechnet, habe man im zweiten Corona-Jahr nicht davon ausgehen können.

„Schließlich sind die Menschen nach so langer Pandemie deutlich gefrusteter“, so Wiesenfeldt. Umso erfreulicher sei es daher, dass die Aktion wieder so gut angenommen wurde. Der Dank der Dransfelder Pastorin ging nicht nur an die vielen Spender, sondern auch an Barbara Jankowski, die Leiterin der Kirchen-Sozialarbeit bei der Diakonie Münden, die wie schon im Vorjahr den Kontakt zu den bedürftigen Empfängern hergestellt hatte.

„Ohne sie und ohne die freiwilligen Helfer der Mündener Tafel wäre diese Aktion gar nicht möglich“, so Wiesenfeldt.



Kistenweise Spenden: Pastorin Almuth Wiesenfeldt mit den 60 Behältern, die am Mittwoch an ihre Empfänger verteilt wurden. FOTO: PER SCHRÖTER

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

HMÜ, schöne, helle 2-Zi.-Whg., 56m<sup>2</sup> Wfl., EBK, Bad m. WC, Dusche u. Wanne, Abstellraum, TG-Stellpl., z. 1.4.22 zu verm., 05551-952502 od. 0170-462201

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

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

Fred's Inh. Fred Roth  
**Polsterwerkstatt**  
Aufarbeiten und Neubeziehen von Polstermöbeln  
www.freds-polsterwerkstatt.de  
Landstraße 65 • 37287 Wehrdel-Reichensachsen  
Tel.: 0 56 51 / 24 80

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

**Einfach besser schlafen im neuen Jahr!**

**-20% mit Code SCHLAF22**  
(bei der Bestellung eingeben, gültig bis 28.02.22)

INNOVATIONSPREIS ERGONOMIE 2021

In enger **Zusammenarbeit mit Schlafforschern** und auf Basis von Studien aus Wissenschaft und Praxis entwickeln wir **funktionale Schlafprodukte**, von Nachtwäsche über Kissen und Bettdecken bis hin zu Matratzenschonern, um das besondere Drittel unseres **Lebens zu verbessern**.

**30 Tage Probeschlafen**

**Versandkostenfrei ab 50 €**

**Kostenlose Retoure**

**Kniekissen**  
24,95 €

**Ergonomisches Seitenschläferkissen ACAMAR**  
1,4 05/2020  
sehr gut  
69,95 €

**Aloe Vera Kopfkissen NuMOON**  
1,3 11/2021  
sehr gut  
69,95 €

**Bettdecke AERO ActiveClima 135 x 200 cm**  
1,4 06/2020  
sehr gut  
149,95 €

Direkt bestellen: [www.third-of-life.com](http://www.third-of-life.com)

Info + Beratung: Tel. 089-44 35 55 04



**Third of Life**  
Your Sleep Company

Kissen | Decken | Bettwäsche | Topper  
Sleepwear | Zubehör | Beratung

# Winterpilze aus heimischen Wäldern

Holunderpilz und Samtfußrübling eignen sich gut für Suppen



FOTO: MICHAEL CASPAR

Der Stiel des Samtfußrüblings ist samtweich, aber zäh. Gegessen wird der Hut.

**Hoher Hagen** – Pilze für leckere Gerichte lassen sich derzeit im Wald ernten, berichtet Wildnispädagoge Andreas Zarries. Auf dem Hohen Hagen wachsen derzeit zum Beispiel Samtfußrübling, Holunderpilz und Austernseitling. „Manche Arten bilden ihren Fruchtkörper – den wir gemeinhin Pilz nennen – erst aus, wenn es so richtig kalt geworden ist“, berichtet Zarries. Hervorgebracht wird der Pilz von einem feinen Gewebe, dem Myzel. Seine Fäden

durchdringen den Boden – oder wie bei den Winterpilzen – das Holz geschwächter oder toter Bäume. „Die Masse des Myzels ist um ein Vielfaches schwerer als der Fruchtkörper“, betont der Wildnispädagoge. Verschiedene Pilzarten kämpfen miteinander, wer das organische Material abbauen darf, erläutert Zarries. Jedes Exemplar verteidigt sein Revier. Auf Buchen wächst der Samtfußrübling. Seinen Namen hat er von seinem samtigen Stiel. Dieser ist wie bei anderen Rüblingen zäh. Chinesische Feinschmecker züchten den Schwamm seit dem 9. Jahrhundert – als ersten Speisepilz weltweit überhaupt.

In chinesischen Suppen findet sich oft der braune Mu-Err-Pilz, dessen Name „Baumohr“ bedeutet. „Die ohrenförmigen Pilze, die nach nichts schmecken, aber etwas zum Kauen bieten, wachsen in Deutschland auf Holunderbüschen“, weiß Zarries. Im Handel gibt es den Pilz getrocknet zu kaufen. In Wasser gelegt quillt er groß auf.

„Der bekannteste Winterpilz ist der Austernseitling, der wie der Samtfußrübling auf Buchen wächst“, berichtet der Wildnispädagoge. Der Seitling hat die Konsistenz von Kalbfleisch und kann dieses etwa beim Gulasch oder bei anderen Fleischgerichten ersetzen. „Nicht zu den Spei-

sepilzen zählen der nierenförmige, unten flache Birkenporling und der ganz ähnlich aussehende Zunderschwamm“, führt Zarries aus. Beide sind bitter. Allerdings erkannten Menschen bereits während der Jungsteinzeit, dass ein aus ihnen zubereiteter Tee bei Erkältungen sowie bei Magen-Darm-Problemen hilft. Die moderne Medizin hat die antibakterielle und antivirale Wirkung bestätigt. Zudem gebe es Hinweise, dass die beiden Pilze gegen Tumore helfen.

„Beim Zunderschwamm muss zunächst die harte Deckschicht abgeschnitten werden“, sagt der Wildnispädagoge. Die darunter liegende filzartige Schicht wird zerkleinert und mit kochendem Wasser aufgegossen. Nach einer Viertelstunde ist der Tee fertig. „Pilze verfügen über kein Chlorophyll und können daher – anders als Pflanzen – das Sonnenlicht nicht zum Aufbau organischer Verbindungen aus anorganischen Stoffen nutzen“, berichtet Zarries. Wie Tiere sind Pilze daher auf organische Nahrung angewiesen. Im Unterschied zu diesen besitzen sie aber keinen Magen-Darm-Trakt. Stattdessen sondern sie Eiweiße ab, die organisches Material zersetzen. Die dabei freigesetzten Nährstoffe werden von den Fäden des Myzels aufgesaugt, so Andreas Zarries. nh

**Praxis in Kassel - Wilhelmshöhe impft täglich!**  
Voranmeldung unter  
Tel.: 05 61 - 98 83 74 44  
[www.diabetologikum-raab.de](http://www.diabetologikum-raab.de)

**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)

Größer - noch günstiger - schöner!  
...hin zu...  
**Kimm!**  
NEUE:  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-  
**NEUE ADRESSE seit 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)

**Biete Entrümpelungsarb.**  
☎ 0170 7666634

Witzenhäuser  
**Nachhilfe**  
[www.witzenhausen-nachhilfe.de](http://www.witzenhausen-nachhilfe.de)

„Humor wird bei uns  
auch gepflegt.“



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)

Senioren- und Therapiezentrum  
**HELSA**  
Wir suchen zum nächstmöglichen  
Zeitpunkt eine  
**Reinigungskraft/  
Hauswirtschaftshilfe**  
(m/w/d) - GfB (450 €-Basis)  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!  
Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 0**  
Frau Jutta Bauer  
[heimleitung@haus-helsa.de](mailto:heimleitung@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

Senioren- und Therapiezentrum  
**HELSA**  
Wir suchen zum nächstmöglichen  
Zeitpunkt eine  
**Wäschereihilfe**  
(m/w/d) - GfB (450 €-Basis)  
Wir freuen uns auf  
Ihre Bewerbung!  
Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 0**  
Frau Jutta Bauer  
[heimleitung@haus-helsa.de](mailto:heimleitung@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

Senioren- und Therapiezentrum  
**HELSA**  
Wir suchen zum nächstmöglichen  
Zeitpunkt eine  
**Reinigungskraft/  
Hauswirtschaftshilfe**  
(m/w/d) - GfB (450 €-Basis)  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!  
Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808 - 0**  
Frau Jutta Bauer  
[heimleitung@haus-helsa.de](mailto:heimleitung@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

## Show mit Rock-Klassikern

Jukebox Heroes wollen am 24. Februar auftreten

**Dransfeld** – Musik in der Stadthalle Dransfeld und das trotz Corona. Das hat sich die Band Jukebox Heroes für Dienstag, 24. Februar, vorgenommen. Ab 19.30 Uhr will die Band aus England dem Publikum einheizen, natürlich unter den geltenden 2G-Regeln. Das teilt der Veranstalter, RH Events, mit. Karten sind im Vorverkauf verfügbar. Änderungen oder eine eventuelle Verschiebung des Termins werden rechtzeitig bekannt

gegeben, heißt es in der Ankündigung.

Der Musiker Jeff Brown gründete die Band 2005. Die Idee der Gruppe war, eine Band von Original Glam Rock-Superstars mit langjährigen Mitgliedern bekannter Glam Rock-Bands zu präsentieren und eine Show von Seventies-Klassikern zu liefern, die Musikgeschichte geschrieben haben, heißt es von RH Events. Die Musiker stammen aus folgenden Bands: Jeff Brown, Sweet; Phil Hendriks, Bay City Rollers; Ian Twynham, Mud; Pete Phipps, Glitterband; Philip

Wright, Paperlace und Dave Major; T-Rex.

„Die Show ist vollgepackt mit Glam Rock-Klassikern und einem spektakulären visuellen Genuss, der das Publikum begeistert hat und alle Gäste standen vom ersten Moment, auf den Stühlen und haben mitgesungen“, heißt es in der Mitteilung. Gespielt werden Songs wie: „Ballroom Blitz“ und „Fox on the run“ von Sweet, „Coz I Luv You“ und „My Oh My“ von Slade, „Bye Bye Baby“ von Bay City Rollers, „Angel Face“ und „Come on“ von der Glitterband, „Chicago Night

Died“ und „Billy Don't Be A Hero“ von Paperlace.

Eine erste Tour der Jukebox Heroes im Januar 2020, vor Beginn der Pandemie in Deutschland, sei erfolgreich gewesen. jed/sta

**Service:** Tickets gibt es ab 39,90 Euro bei: Tickets Dransfeld - Göticket, Lange Straße 9, 37127 Dransfeld, [goeticket.de](http://goeticket.de), 0 55 02/ 9 10 91 42, und in allen bekanntesten regionalen Vorverkaufsstellen und über die Ticketsysteme Reservix: 0 18 05/70 07 33 Tickets drucken unter [reservix.de](http://reservix.de) Eventim: 0 18 06/57 00 70.



Jukebox Heroes besteht aus den Ex-Mitgliedern einiger namhafter Rockbands. Sie geben am 24. Februar ein Konzert in der Dransfelder Stadthalle. FOTO: JEFF BROWN/NH

**Piper** Jetzt bewerben!

Internationales Luftfahrtunternehmen  
am Kassel-Airport sucht Sie!

<b>Piper Deutschland AG</b> Vorstandsreferent/in (m/w/d) Sachbearbeiter/in Personalwesen (m/w/d) Mitarbeiter/in Qualitätsmanagement (m/w/d) Werkstudentenstelle Marketing (m/w/d)	<b>Global Aviation + Piper Parts (Flugzeugersatzteilhandel)</b> Regional Sales Manager Türkei (m/w/d) Kaufm. Sachbearbeiter/in Backoffice (m/w/d) Lagerfachkraft Wareneingang (m/w/d) Lagerfachkraft Warenausgang (m/w/d)
---	---

GLOBAL AVIATION + PIPER PARTS

Bewerbungen bitte per E-Mail an  
Frau Stöber: [hr@piper-germany.de](mailto:hr@piper-germany.de) Mehr unter: [piper-germany.de/stellenangebote](http://piper-germany.de/stellenangebote)

Piper Deutschland AG | Fieseler-Storch-Str. 10 | 34379 Calden  
+49 (0) 5674 704-52 | [sales@piper-germany.de](mailto:sales@piper-germany.de) | [piper-germany.de](http://piper-germany.de)

# Kein organisches Material

Hydrokultur-Kugeln schimmeln nicht

Ein weißer Belag auf den Hydrokultur-Kugeln für Zimmerpflanzen ist unbedenklich. Auf ihnen könne kein Schimmel entstehen, da es sich bei den Blähtonkugeln um kein organisches Material handelt. Das erklärt Thomas Helk, Vorstandsmitglied des Fachverbandes Raumbegrünung und Hydrokultur in Berlin.



Die Tonkügelchen in Hydrokultur-Systemen sind ein Naturprodukt, das bei etwa 1200 Grad gebrannt wird.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Die weißen Ablagerungen sind lediglich Salzreste aus der Nährstofflösung, die dem Gießwasser bei dieser Form der Pflanzenbewässerung beigefügt werden. Diese seien aber gesundheitlich vollkommen unbedenklich, weshalb Zimmerpflanzen in Hydrokultur auch in Arztpraxen und Krankenhäusern verwendet werden dürfen, erklärt der Experte. Wer sich an dem Belag stört, kann die obersten Körner des Substrates waschen. Sind nur kleine Mengen Salz darauf vorhanden, kann es laut Helk schon reichen, die Kugeln mit dem Gießwasser abzuspülen.

Hydrokultur-Pflanzen wachsen nicht in der Erde, sondern in einem speziellen mineralischen Blähtonsubstrat. Der Vorteil: Weder Staunässe noch Pilzkrankheiten schaden den Pflanzen. Meist gibt es an den Töpfen

auch einen Wasserstandsanzeiger, der Hobbygärtnern anzeigt, wann ihre Pflanze wieder Wasser benötigt.

Die Kugeln sind meist nicht rund, sondern größtenteils nierenförmig, was auf den Herstellungsprozess zurückgeht. Sie werden unter anderem bei rund 1200 Grad gebrannt, dabei verändern sie ihr Volumen und werden größer. Es entsteht laut dem Fachverband ein Korn mit einer stabilen Außenhaut, welches innen einen Kern mit feinen Poren und Luftlöchern hat. Es kann keine Feuchtigkeit aufnehmen, aber Wasser wird über die Außenhaut von Korn zu Korn in den oberen Bereich des Pflanzgefäßes und direkt zu den Wurzeln transportiert. Das Gießwasser selbst steht optimalerweise nur im unteren Drittel des Topfes.

tmn

# Geschickt gemacht: Blumen in der Wohnung

Länger Spaß an der Blüte haben

Wie wäre es mit Blumen fürs Regal? Keine im Topf, auch nicht in der Vase - sondern im Apothekerglas mit destilliertem Wasser.

Sie sind auch oft darüber enttäuscht, wie schnell ein Blumenstrauß dann doch verblüht? Eine rettende Idee haben die kreativen Köpfe des Blumenbüros: Sie geben den Blumen aus der Vase ein zweites Leben und konservieren sie in einem schönen Glas.

Dafür nimmt man am besten voluminöse Blüten, etwa von Pfingstrose, Anemone, Gerbera, Hortensie, Ritter-Sporn oder Sonnenblume.

Diese sollten natürlich noch nicht verblüht sein, wenn man sie vom Blumenstrauß entfernt und mit einer langen Pinzette in verschließbaren Glasgefäßen arrangiert.

Die Experten von Tollwasblumenmachen.de nutzen dafür beispielsweise durchsichtige Apothekergläser. Nach jeder Schicht Blumen kommt etwas destilliertes Wasser dazu, das ihr Welken ein paar Tage hinauszögert. Das Auffüllen von Blüten und Wasser wird so lange wiederholt, bis das Glas gefüllt ist.

Wichtig ist, dass das Gefäß am Ende dicht befüllt ist, so dass keine Luftblasen zurückbleiben. Denn sie würden das Welken beschleunigen.

tmn



Durchsichtige Apothekergläser eignen sich für das Konservieren der Schnittblumen.

FOTO: TOLLWASBLUMENMACHEN.DE/DPA-TMN



## Budweiser Budvar

Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €

16.99  
13.99



<h3>Holsten Pilsener</h3> <p style="font-size: x-small;">Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 29 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">9.99</span> </div>	<h3>Karamalz</h3> <p style="font-size: x-small;">Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1l = 1,10 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">+ 2 Flaschen GRATIS!</span>  <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">42.99</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">10.99</span> <p style="font-size: x-small; color: red;">Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €</p> </div>	<h3>Licher Bier</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 20 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">11.99</span> </div>	<h3>Keiler Bier</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">44.99</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">13.99</span> </div>
<h3>König Ludwig Weissbier</h3> <p style="font-size: x-small;">naturtrüb, dunkel, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">46.99</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">13.99</span> </div>	<h3>RhönSprudel Mineralwasser</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,46 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 21 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">5.49</span> </div>	<h3>Krombacher Bier</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 20 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">11.99</span> </div>	
<h3>Possmann Apfelwein, Apfelsaft*</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,25 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 25 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">7.49</span> </div>	<h3>Bionade</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 1l = 2,02 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 20 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">7.99</span> </div>	<h3>Förstina Schorle</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,89 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">8.99</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">7.99</span> </div>	<h3>Rapp's</h3> <p style="font-size: x-small;">Fruchtsäfte, Mehrfruchtgetränke, Sortiment roter Verschluss, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,33 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">8.99</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">7.99</span> </div>
<h3>Hacker Pschorr Münchner Hell</h3> <p style="font-size: x-small;">Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,80 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">18.49</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">15.99</span> <p style="font-size: x-small; color: red;">+ 2 Flaschen GRATIS!</p> <p style="font-size: x-small; color: red;">Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €</p> </div>		<h3>Sturmius Cola Orange</h3> <p style="font-size: x-small;">koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 0,90 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">Dauer-Niedrigpreis!</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">8.99</span> </div>	<h3>TWENTYFOUR 7 Energy</h3> <p style="font-size: x-small;">koffeinhaltig, 0,5 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,38 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 22 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">0.69</span> </div>
<h3>Captain Morgan</h3> <p style="font-size: x-small;">White Rum Mojito, Original Spiced Gold &amp; Cola, teilweise koffeinhaltig, 10%, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 26 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">1.99</span> </div>	<h3>Moselland Akzente</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 4,65 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">3.99</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">3.49</span> </div>	<h3>Lauffener Katzenbeisser</h3> <p style="font-size: x-small;">QbA, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 5,32 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 20 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">3.99</span> </div>	<h3>Asbach Uralt</h3> <p style="font-size: x-small;">36%, 0,7 l - Flasche, 1l = 14,27 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 20 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">9.99</span> </div>
<h3>deit Limonade</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,58 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 30 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">6.99</span> </div>	<h3>Jim Beam Whiskey</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, 0,7 l - Flasche, 1l = 14,27 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 26 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">9.99</span> </div>	<h3>Bad Brückenaauer Mineralwasser</h3> <p style="font-size: x-small;">diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,55 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">- 23 %</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">4.99</span> </div>	
<h3>Malteseer Aquavit</h3> <p style="font-size: x-small;">40%, 0,7 l - Flasche, 1l = 15,70 €</p> <div style="text-align: right;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">42.99</span>  <span style="background-color: yellow; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">10.99</span> </div>		 <p style="font-size: x-small;">Foigen Sie uns auf:</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;">    </div> <p style="font-size: x-small;">In Ihrer Nähe:</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">Heurich GmbH &amp; Co. KG Landwehr 20-26 D-36100 Petersberg</p> </div>  </div> <p style="font-size: x-small; color: red;">Angebote gültig vom 24.01. – 29.01.2022</p> <p style="font-size: x-small;">www.logo-getraenke.de</p>	

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

# Auszeit im Job gönnen

## Was Sie über ein Sabbatical wissen müssen

Eine längere Auszeit im Job gefällig? Ein Sabbatical ist nicht nur für gestresste Manager eine Option. Doch besteht ein Anspruch darauf? Und wie funktioniert das? Was Beschäftigte dazu wissen müssen.

Der Alltag in der Arbeitswelt verursacht mitunter Stress - auch die anstrengende Corona-Zeit macht vieles nicht gerade leichter.

Manche Beschäftigte möchten einfach mal ihre berufliche Routine durchbrechen und eine längere berufliche Auszeit nehmen. Möglich ist das beispielsweise mit einem Sabbatical.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Sabbatical?** „Das ist individuell verschieden“, sagt Ute Bölke, Karriere-Coach in Wiesbaden. Auslöser für den Wunsch nach einer längeren Auszeit im Job können Erschöpfung, ein Burnout oder etwa die Corona-Zeit sein.

Viele wollen mit einem Sabbatical auch ihr Berufsleben überdenken und sich neu orientieren - etwa wenn sie viele Jahre in einem Job gearbeitet haben, erklärt Silvia Hänig, Chefin der Kommunikationsberatung Ikom in München.

Ein anderes Motiv kann sein, dass sich die eigene Branche strukturell verändert. Oder man möchte sich bei einer Fortbildung neues Wissen aneignen.

„Der richtige Zeitpunkt für ein Sabbatical hängt auch von der wirtschaftlichen Situation des Arbeitgebers ab“, so Hänig. Befindet sich ein Unternehmen gerade im Umstrukturierungsprozess, sei es nicht empfehlenswert, den Chef oder die Chefin nach einer Auszeit zu fragen. Auch wenn die Firma neue Geschäftsfelder entwickelt, sollte man laut Hänig Vorgesetzte besser nicht mit dem Wunsch konfrontieren.

**Wie lange dauert in der Regel ein Sabbatical?** Auch das ist verschieden. Es kann ein

ganzes Jahr dauern, aber mitunter sind es auch nur neun, sechs oder drei Monate.

**Wie lange im Voraus sollten Arbeitnehmer das planen?** Mindestens sechs Monate, besser ein Jahr im Voraus sollten laut Hänig Beschäftigte bei der Unternehmensleitung ihr Anliegen zur Sprache bringen. So kann die Firma für die Dauer des Sabbaticals nach einer Vertretung suchen. „Je größer das Unternehmen ist, desto eher ist es in der Lage, den personellen Ausfall durch eine berufliche Auszeit zu kompensieren“, sagt Bölke.

**Wie können Beschäftigte sich rechtlich absichern?** Eine mehrmonatige Unterbrechung der Tätigkeit müssen Arbeitgeber und Arbeitnehmer vertraglich vereinbaren. In dem Schriftstück sollte auch ein Rückkehranspruch in die alte Position vermerkt werden - falls der oder die Beschäftigte dies wünscht. Außerdem sinnvoll: mit dem Arbeitgeber ein Verbot betriebsbedingter Kündigung zu vereinbaren.

**Wie läuft ein Sabbatical finanziell ab?**

„Beschäftigte können zum Beispiel unbezahlten Sonderurlaub nehmen“, so Bölke. Allerdings sind freigestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verpflichtet, selbst für die Kranken- und Pflegeversicherung aufzukommen. Bei der Renten- und Arbeitslosenversicherung ist es möglich, sich freustellen zu lassen.

Außerdem gibt es die Option, die Zeit für das Sabbatical vor- oder nachzuarbeiten. „Der Vorteil hierbei liegt darin, dass weiter Gehalt auf dem Konto landet und zu-



Mal was anderes sehen und sich neu orientieren: Ein Sabbatjahr macht's möglich.

FOTO: FLORIAN SANKTJOHANSER/DPA-TMN

dem der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin weiter die Sozialversicherungsbeiträge zahlt“, erklärt Bölke. Dabei kommen bereits geleistete Überstunden auf ein Zeitwertkonto. Zudem können Beschäftigte sich auch eine Zeit lang ihr Gehalt reduziert auszahlen lassen - oder sich etwa das Urlaubsgeld erst später vom Arbeitgeber überweisen lassen. Möglich ist oft auch ein Teilzeitmodell. Dabei arbeiten Beschäftigte in Vollzeit für ein niedrigeres Gehalt. Das angesparte Entgelt zahlt der Arbeitgeber dann später in der Freistellungsphase aus. Beschäftigte sollten das vor Beginn des Sabbaticals vereinbaren.

**Wer kann eine solche Auszeit nehmen?** „Früher war eine Auszeit vom Job etwas für dauergestresste Manager auf

ihrem weiteren Weg nach oben“, sagt Hänig. Dies hat sich inzwischen geändert. Ein Sabbatical ist längst kein Privileg mehr für Manager und andere Führungskräfte. „In meiner Beratungspraxis ist bei Akademikerinnen und Akademikern allerdings ein Sabbatical verbreiteter als etwa bei Handwerkerinnen und Handwerkern“, räumt Bölke ein.

**Besteht ein Anspruch auf ein Sabbatical?** Im öffentlichen Dienst ja, in der Privatwirtschaft zumeist nicht. Es kann aber sein, dass ein Anspruch auf ein Sabbatical in einem Arbeits- oder in einem Tarifvertrag verankert ist.

**Wofür dürfen Arbeitnehmer ihr Sabbatical nutzen?** Hausbau, Weltreise, Fortbildung - möglich ist alles, worauf man

Lust hat. Beschäftigte sind nicht verpflichtet, dem Arbeitgeber zu sagen, was sie während des Sabbaticals tun. „Aber fürs betriebliche Miteinander ist es doch gut, wenn man dies mitteilt“, so Hänig. Zudem kann es von Vorteil sein, wenn man den Nutzen des Sabbaticals auch für das Unternehmen deutlich macht - vor allem, wenn ein Arbeitgeber nicht in der Pflicht steht, ein Sabbatical zu bewilligen.

**Macht sich ein Sabbatical gut im Lebenslauf?** Ja, findet Hänig. Wer ein Sabbatical gemacht hat, zeigt sich selbstbewusst und signalisiert: ich nehme meine Karriereplanung selbst in die Hand. „Vor allem, wenn die Gründe für das Sabbatical plausibel sind, macht sich das gut im Lebenslauf“, betont Bölke. tmn

**Senioren- und Therapiezentrum HELSA**

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n **Physiotherapeuten/-in** (m/w/d) - Voll- oder Teilzeit 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

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

**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  
pd@ai-lossetal.de  
www.ai-lossetal.de

**Raumpfleger/in gesucht:**  
Ort: Hann. Münden  
Reinigung v. Büro- und Sanitärbereichen, Arbeitszeit: Mo.-Fr. ab 6.00 Uhr; 20 Std. wöchentlich, Stundenlohn: 11,55 €, Urlaub lt. Tarif  
Tel. Bewerbungen Mo.-Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr unter **053 81 91 79 10**  
oder per E-Mail: [lohn@topclean.net](mailto:lohn@topclean.net)  
**TopClean GmbH · Rosenstr. 7 · 38723 Seesen**

**Sicherheitsmitarbeiter für den Einsatz in Malsfeld gesucht.**  
Kontrolltätigkeit in Spedition. Einsatz auf 450 € Basis, wochentags/morgens. Auch junggebliebene Rentner/ Pensionäre sind willkommen.  
Bewerbungen unter **0171-1277957**  
oder [bewerber@comsec.de](mailto:bewerber@comsec.de) **Comsec GmbH**

**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)

**dierichs**  
Versand-Service

Die Dierichs Versand-Service GmbH ist die Tochterfirma der Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, die seit vielen Jahrzehnten der Spezialist für die Herstellung von Zeitungen, Beilagen und Anzeigenblättern ist.

Für unser Druckzentrum in Kassel-Waldau suchen wir für unsere Donnerstag- und Freitagproduktion:

**Versandhelfer\*innen**

als Minijob auf 450-€-Basis oder in Teilzeit mit 60-80 Stunden im Monat.

Zu Ihren Tätigkeiten gehören die Kommissionierung und Konfektionierung von Beilagen und Zeitungen an der Maschine oder von Hand.

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

Dierichs Versand-Service GmbH  
z. Hd. Herrn Stefan Voss  
Wilhelmine-Reichhard-Straße 1  
34123 Kassel

E-Mail: [stefan\\_voss@dierichs.de](mailto:stefan_voss@dierichs.de)

[www.zeitungsdruck.dierichs.de](http://www.zeitungsdruck.dierichs.de)

## In Quarantäne Muss man dann arbeiten?

Die Corona-Infektionszahlen in Deutschland sind hoch. Da steigt natürlich auch die Wahrscheinlichkeit, dass man als Kontaktperson eingestuft wird und unter Umständen in häusliche Quarantäne muss. Was bedeutet das für Arbeitnehmer? Müssen sie in dieser Zeit ganz normal arbeiten?

Bei dieser Frage sei zunächst zu klären, ob eine Verpflichtung besteht, im Homeoffice zu arbeiten, sagt Johannes Schipp, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Gütersloh. „Wenn ich zum Beispiel auch sonst im Homeoffice arbeite, ändert eine Quarantäne nichts daran.“

Andere arbeiten dagegen üblicherweise nicht im Homeoffice, etwa weil sie im Service eines Restaurants oder im Handwerksbetrieb tätig sind. „Nicht in jedem Fall wird man hier aus dem Homeoffice arbeiten müssen“, sagt Schipp.

Dem Fachanwalt zufolge muss geprüft werden, unter welchen Voraussetzungen die Arbeit von zu Hause aus möglich ist und auf welche berechtigten Belange seiner

Arbeitnehmer eingehen muss. Als Beispiel führt er den Fall eines Arbeitnehmers an, der unter beengten Umständen mit Frau und Kindern in Quarantäne ist.

Wer dagegen ein stilles Arbeitszimmer hat, muss unter Umständen auch in der häuslichen Quarantäne Aufgaben übernehmen, die der Arbeitgeber einem überträgt. Welche Tätigkeiten hier infrage kommen, hängt davon ab, wie viel sie mit der vertraglich geschuldeten Arbeitsleistung des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin zu tun haben. Gehören etwa bestimmte Dokumentationspflichten zu den Aufgaben einer Erzieherin, kann ihr Arbeitgeber verlangen, dass sie das auch in der Quarantäne von zu Hause aus erledigt. Ein Schlosser dagegen könne in der Regel nicht dazu verpflichtet werden, im Homeoffice zum Beispiel Rechnungen zu sortieren.

„Das hat mit der vertraglich geschuldeten Tätigkeit gar nichts mehr zu tun“, stellt Schipp klar.

Grundsätzlich gilt: Wer während der Quarantäne etwa Symptome einer Corona-Erkrankung zeigt und deshalb arbeitsunfähig ist, muss nicht arbeiten. tmn

# NORMA®

# STOP



billiger

+

gratis!

ab Montag,  
24. Januar

**Bonduelle** Erbsen & Möhrchen/Goldmais  
Erbsen & Möhrchen 3x200-g-Dose + 1x200 g gratis, Abtr.-Gew. 520 g (1 kg = 3,83) oder Goldmais 3x150-g-Dose + 1x150 g gratis, Abtr.-Gew. 560 g (1 kg = 3,55) je 4er-Pack

**23% billiger**  
UVP 2,59  
**1,99\***

**3+1 gratis**

**BaBoussé** Original französische luftgetrocknete Salami mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art zum Schneiden dieser Salami-Spezialität - Genießen auf französische Art!

375-g-Stück (1 kg = 10,64)

**Messer gratis**

**3,99\***

**Maggi** Delikatess Saucen Rahm-, Jäger Sauce, Sauce zu Schweinebraten oder Sauce zu Geflüge, 2x250-ml-Packung + 1x250 ml gratis (1 l = 1,05) je 3er-Pack

**2+1 gratis**  
**20% billiger**  
UVP -,99  
**-,79\***

**funny-frisch** Knabberspezialitäten Jumpys, Ringli 75-g-Beutel + 20% gratis (100 g = -,98) oder Frit-Sticks 100-g-Beutel + 20% gratis (100 g = -,73) je Beutel

**46% billiger**  
UVP 1,65  
**-,88\***

**20% gratis**

**Energizer** Batterien AA oder AAA 8 Stück + 4 Stück gratis je 12er-Pack

**8+4 gratis**  
**63% billiger**  
UVP 10,99  
**3,99\***

**Maggi** 5 Minuten Terrine Hühner Nudeltopf 51-g-Becher (100 g = 1,55), Kartoffelbrei 70-g-Becher (100 g = 1,13), Spaghetti Bolognese 75-g-Becher (100 g = 1,05) oder Nudeln in Rahmsauce 76-g-Becher (100 g = 1,04) je Becher

**33% billiger**  
UVP 1,19  
**-,79\***

**25% gratis**

**Reeva** Instant Nudeln Rind-, Gemüse-, Huhn- oder Huhn scharf Geschmack 4x60-g-Packung + 1x60 g gratis, ergibt 5x300 ml = 1500 ml (1 l = -,86) je 5er-Pack

**34% billiger**  
Zum Vergleich: UVP Einzelpackung = -,49  
**1,29\***

**4+1 gratis**

**Maggi** Brühen Hühner Brühe 111-g-Glas, ergibt 4,8 Liter (1 l = -,31), Klare Brühe 123-g-Glas, ergibt 8,4 Liter (1 l = -,18) oder Gemüse Brühe 143-g-Glas, ergibt 8,4 Liter (1 l = -,18) je Glas

**16% billiger**  
UVP 1,79  
**1,49\***

**20% mehr Inhalt**

**DAUNASOFT** Toilettenpapier Duftedition-Kokos 3-lagig, 24x150-Blatt-Packung

**24 Rollen**  
**4,99\***

mit Duft

**Domestos** Megapack WC Steine Power 5 Ocean, Magnolie oder Lime 3x55-g-Packung (100 g = 1,81) je 3er-Pack

**28% billiger**  
Zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,39  
**2,99\***

**3er Pack**

**Glanz Meister** Geschirrspüler-Tabs Alles in 1 mit Extra-Trocken-Effekt 90-Tabs-Packung (1 Tab = -,07)

**16% billiger**  
UVP 7,99  
**6,66\***

**90 Stück**

**Multi TEC** Profi-Abfallsäcke besonders reißfest und dehnfähig, perforiert auf der Rolle, recycelbar ideal für Handwerker, 20x240-Liter-Rolle je Rolle

**4,99\***

extra stark

**ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!**

**badinterior** Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit Absenkautomatik

- Passend für alle handelsüblichen WCs
- Inkl. Befestigungsmaterial und Metall-Schrauben
- 3 Jahre Garantie

Hochwertiges Brillant-Druckverfahren!

Geräuschloses Absenken des WC-Sitzes!

Weiße Ausführung: **12,99\***  
je Motiv: **15,99\***

**Frottierwaren „Summertime“**

- Walkfrottier vom Feinsten, 100% Baumwolle
- Mit praktischer Aufhängekordel

Gästetuch 5er-Set je ca. 30 x 50 cm  
Handtuch 2er-Set je ca. 50 x 100 cm  
Waschhandschuh 6er-Set je ca. 16 x 21 cm

Mit hochwertiger Streifen-Bordüre

je Ausführung: **5,99\***

Duschtuch je ca. 70 x 140 cm

**SANTOSINI** XXL-Mikrofaser-Badteppich

- ca. 70 x 120 cm
- Feines Mikrofasergerüst, 100% Polyester

je Ausführung: **12,99\***

**Klarsichtboxen** (ohne Inhalt) 1er, ca. 25l oder 1er, ca. 20l

je Ausführung: **5,99\***

2er-Set, je Box, ca. 10l  
3er-Set, je Box, ca. 5l  
6er-Set, je Box, ca. 1,7l

**topfit** Premium Ergometer-Heimtrainer

- Extra große Multi-Funktions-Handpuls-Sensoren
- 32-stufige Tretwiderstandsverstellung
- Hochwertiges Magnetbremssystem und Motorsteuerung
- 12 Trainingsprogramme
- Aufstellmaß: a. 107 x 55 x 150 cm
- 3 Jahre Garantie

Inkl. Handtuchhalter am Sattel  
Anatomischer Lenker mit Spinning-Option

Geprüfte Premium Qualität Zugelassen nach Klasse HA und DIN EN 957

Trainingscomputer mit Tablethalterung

**199,-\***

**VIBROSHAPER** Vibrationsplatte

- Oszillationstechnologie
- 3 Intensitätsstufen, 99 unterschiedliche Geschwindigkeiten
- Inkl. Trainings-/Ernährungsplan sowie Fernbedienung
- Effektives Ganzkörpertraining, nur 10 Min. pro Tag

**50% billiger**  
UVP 299,40  
**149,-\***

Auch online

**Modis** Leichtlaufschuhe oder Fashion-Sneaker

- Größen 38-45

UVP 29,99  
je Paar: **13,99\***

**53% billiger**

(Modellbeispiele)

**TOPTEX** Sport- und Freizeitshorts

- Mit atmungsaktivem Netzfutter und Eingrifftaschen
- 100% Polyester
- Damen-Größen M (40/42) - L (44/46)
- Unisex-Größen M-XXL je Hose

**7,99\***

**EllieNor** Strickfleece-Mantel mit weichem Coral-Fleece-Futter

- Extra schwere Qualität
- 100% Polyester
- Größen S (36/38) - XL (48/50) je Mantel

Modische Melange-Optik

**17,99\***

**EllieNor** Ronley Ultraleichte Stepp-Jacke • 100% Polyester

- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen L (52/54) - XL (56/58) je Jacke

**14,99\***

Wärmende Wattierung

**TREKKY STAR** Outdoor-Thermo-Stiefel

- Obermaterial-Mix • Kuscheliges, textiles Warmfutter
- Profilierte Laufsohle
- Größen 38-45 je Paar

**48% billiger**  
UVP 34,99  
**17,99\***

**EllieNor** Winter-Jeggings

- 95% Polyester, 5% Elasthan
- Größen S (36/38) - XL (48/50) je Jeggings

Extra weiche, angeraute Innenseite

**6,99\***

**BIOPUN** Filzclogs • Aus hochwertigem Filz (70% Wolle/30% Polyester)

- Größen 38-45 je Paar

**7,99\***

**schepach** Kapp-Zugsäge mit Laser

- HM254 • 2000 Watt • Schnitttiefe 90 mm
- Große Schnittbreite bis 340 mm
- Inkl. Spänefangsack und Alu-Tischverbreiterung

Eingebauter Laser für präzise Schnitte

**62% billiger**  
UVP 399,-  
**149,-\***

Inkl. 2 Sägeblätter Ø 255 mm 48/60 Zähne

**KRAFT** Akku-Schlagbohrschrauber

- 18V Li-Ion, 2000 mAh
- 2-Gang-Drehzahlregulierung (0-350/0-1400 U/min)
- Drehmomentstufen: 19-fach + Bohren + Schlagbohren
- 3 Jahre Garantie

Inklusive 13-teiligem Bit- und Bohrer-Set

**49,99\***

Auch online

**KRAFT** XXL-Gesteinsbohrersatz

- 3-teilig • Größen 12, 16, 24 mm
- Arbeitslänge ca. 750 mm

Schlangenbohrer-Set 3-teilig, geeignet für Stein, Leichtbeton und Mauerwerk

- Größen 12, 16, 20 mm
- Arbeitslänge ca. 450 mm

Langmeißel-Set 3-teilig, geeignet für Stein, Leichtbeton und Mauerwerk

- Spitzmeißel
- 2 Flachmeißel 20 und 40 mm Breite

je Satz: **12,99\***

Aufnahme gemäß SDS-plus-System

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

**NORMA** MEHR FÜRS GELD.

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

**ENTDECKEN SIE MEHR AKTIONEN!**



Rosmarin, Lavendel und Salbei lassen sich für frische Tees verwenden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

# Gesundes Grünzeug

## Was alles in frischen Kräutern steckt

Sie geben nicht nur Geschmack, sondern halten auch viele gute Inhaltsstoffe bereit: Frische Kräuter. Man sollte sie möglichst häufig wohldosiert verzehren – am besten zu ausgezogener Kost.

Petersilie, Kresse, Dill & Co.: Kräuter sind mehr als ein Gewürz und ein schönes Topping auf einer Mahlzeit. Sie sind für sich genommen auch noch sehr gesund. „Kräuter punkten mit sekundären Pflanzenstoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen“, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Sekundäre Pflanzenstoffe können im Körper antibakteriell und entzündungshemmend oder sogar blutdrucksenkend wirken. Nicht zuletzt tun die in Kräutern enthaltenen ätherischen Öle, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, dem Organismus gut.

„Wenn etwa Basilikum oder Thymian extrem duften, deutet dies auf einen hohen Anteil von ätherischen Ölen hin“, erklärt Daniela Krehl

von der Verbraucherzentrale Bayern.

Die ätherischen Öle können je nach Kräuterart beispielsweise appetitanregend oder beruhigend wirken. Oder Blähungen vorbeugen. Das sind die sieben gängigsten Kräuter und womit sie punkten:

**Petersilie:** Enthält neben den Vitaminen C und K auch Mineralstoffe wie Eisen sowie Beta-Karotin. Diesen Pflanzenfarbstoff wandelt der Körper in Vitamin A um. Er wirkt laut Restemeyer antioxidativ und regt einige Funktionen des Immunsystems an.

**Koriander:** In Koriander stecken ätherische Öle, die laut DGE appetitanregend sind und gegen Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Magen-Darmkrämpfe helfen. Auch Vitamin C steckt drin.

**Basilikum:** Beinhaltet neben Beta-Karotin auch Magnesium und Eisen. Basilikum wirkt appetitanregend, entwässernd und blutdrucksenkend. Es hat den Ruf, bei Verdauungsbeschwerden zu helfen.



Kräuter sollten Komponenten einer gesundheitsfördernden Ernährung sein – etwa in einer Tomatensoße.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

**Liebstockel:** Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Kalium sind hier drin. Die Kräuterart regt den Appetit an und soll der DGE zufolge auch harntreibend sein.

**Salbei:** Die darin enthaltenen Gerbstoffe sind verdauungsfördernd und blähungslindernd. Sie können zudem schweißhemmend sein. Sal-

bei wirkt darüber hinaus antibakteriell sowie entzündungshemmend.

**Dill:** Beta-Karotin, aber auch Vitamin C, Kalzium und Kalium stecken in Dill. Das Gewürzkräuter hilft laut DGE als Mittel bei Blähungen. Es unterstützt zudem die Regeneration der Zellen im Körper.

**Thymian:** Enthält Eisen und

Kalzium. Weil Thymian antiviral und schleimlösend wirkt, ist es nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern wird auch vielfach bei Husten und Halskratzen als Tee getrunken. Alles zusammengenommen liefern diese Beispiele also gute Gründe, öfter zu frischen Kräutern zu greifen. Aber taugen Petersilie & Co. auch als gesunder Snack für zwischendurch? Kann man sich ein Schälchen zum Naschen hinstellen?

DGE-Expertin Restemeyer ist eher skeptisch. „Wirklich satt machen sie nicht“, sagt sie. Und als Naschwerk bieten sie sich auch nur bedingt an, da es sogar schädlich sein kann, zu viele Kräuter auf einmal zu essen, so Verbraucherschützerin Krehl. „Die in vielen Kräutern steckenden ätherischen Öle können die Magenschleimhaut reizen und damit letztendlich zu Magenbeschwerden führen.“

Wohldosiert können frische Kräuter aber in jedem Fall häufiger begleitend zu anderen gesunden Snacks eingesetzt werden. „Zum Beispiel ein paar Basilikum-Blätter auf ein Käsebrot oder Quark mit frischen Kräutern auf eine Scheibe Vollkorn-

brot“, so Restemeyer. Gut zu wissen: Kräuter sind echte Mimosen, also hochempfindlich. Daher sollten sie nach dem Kauf möglichst schnell verzehrt werden. „Damit sie noch einige Tage frisch bleiben, kann man Kräuter schneiden, sie in ein feuchtes Tuch wickeln und in den Kühlschrank legen“, sagt Daniela Krehl. Eine Alternative: Die Kräuter leicht befeuchtet in einen durchlöcherichten Plastikbeutel ebenfalls im Kühlschrank lagern.

Wer das Grünkraut länger als ein paar Tage aufbewahren will, kann es trocknen oder einfrieren. So kann man Kräuterzweige bündelweise in kleinen Portionen wie an einer Wäscheleine aufhängen. „Zum Trocknen eignen sich allerdings längst nicht alle Kräuter“, so Krehl. Bei Kresse oder Schnittlauch zum Beispiel funktioniert es nicht.

Beim Einfrieren die Kräuter vorher waschen und klein schneiden. Sie kommen mit ein paar Tropfen Wasser in Eiswürfelschalen und dann ins Gefrierfach. Die Kräuterwürfel werden dann nicht aufgetaut zu Eintöpfen oder Fleischgerichten hinzugefügt. tmn

### Stellenangebote

**Evergreen – ein Tag wie Urlaub.**

**Wir suchen ab sofort und unbefristet an unserem Standort Kassel**

**Buchhalter/Bürokaufmann (m/w/d) in Teilzeit/Vollzeit**

**Aufgabenbereich:**

- allgemeine Büroorganisation, Finanz- und Rechnungswesen/Buchhaltung
- Unterstützung der Projektleitungen

**Anforderungen:**

- Mindestens eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- fundierte EDV-Kenntnisse (DATEV-Unternehmen online, MS-Office Word und Excel)

**Bewerbungen richten Sie bitte an:**  
Evergreen GmbH & Co.KG | Herrn Christian Rode | Kunoldstraße 29 | 34131 Kassel  
verwaltung@gartenfestivals.de | www.gartenfestivals.de

Suche **Kraftfahrer/-in** mit Führerschein Klasse C1E bis CE in Vollzeit im Bereich FV mit vorhandenen Qualifikationen. Info an Bossaerts Transporte: 05692 9964010 oder info@bossaerts-transporte.de

Zeitung lesen - und mitreden können!

### Kontakte

**Sexy Hausfrau (32)** 01525-720 64 42

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

Liebe Leser, kaufe Wohnwagen mit/ ohne TÜV, zu fairen Preisen. Bitte alles anbieten. ☎ 0152-54658507

**1A Buche ab 39,- €** ☎ 0152-28000388  
www.brennholzhandel-vey.de

### Baumarkt

Immobilienkomplettsanierung o. Teilsanierung vom Keller bis über den Balkon zum Dach.  
Meisterbetrieb alles aus einer Hand. Beratung beim Immobilien Kauf/Verkauf, Kostenschätzung für die Sanierung, Kimm Gebäudeservice 05692 994530 - www.kimm-gbs.de

### Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de

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

Liebe Leser: kaufe PKWs zu fairen Preisen. Unfall, auf ohne TÜV, hohe KM. Bitte alles anbieten! ☎ 0152-54658507

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

### Bekanntschaffen

**Brigitte, 67 J.**, noch nicht so lange verwitwet, aber ich halte die Einsamkeit einfach nicht mehr aus. Habe eine schlanke, etwas vollbusige Figur, mag alles Schöne, wie Kochen, Garten u. die Natur. Suche üb. PV e. aufrichtigen Mann, evtl. mit ähnl. Schicksal, dem eine liebe, ehrl. u. warmherzige Frau fehlt. Tel. 0176-34488463

**Rita, 62 J.**, mit schöner fraul. Figur, suche nach einiger Zeit des Alleinseins wieder e. lieben Mann, für den ich ganz Frau sein darf. Bin Gartenfee u. Küchenwunder, eine sichere Autofahrerin, mag Zärtlichkeiten u. gemütl. Fernsehhabende. Melde Dich üb. PV, dann sind wir bald nicht mehr allein. Tel. 01520-8293309

**Hildegard, 74 J.**, sorgfältige Hausfrau, mit schöner vollbus. Figur, aufrichtig u. verträglich. Habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen u. nach so vielen Ehejahren stehe ich als Witwe ganz alleine da. Würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden u. für Sie da sein. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Neujahrsaktion!! Vermittlung für alle Damen ab 50 J. unbegrenzt und garantiert kostenlos üb. PV Tel. 0800-2886445

**Kartenlegerin Frau Lydia Lange**  
Termin unter G0 0551 38113648

### Verkauf

Waschmaschine, Herde, 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

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

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

### Ankauf

**Antikhalle Kassel, Haushaltsauflösungen mit Wertausgleich.** Tel: 05 61 - 49 88 35

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

### Landwirtschaft & Forsten

**www.kaminbrennholz.com**  
Tel.0173/3950311

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

## Zivilcourage ist nie zu viel Courage!

Wer hilft, muss nicht den Helden spielen:  
www.aktion-tu-was.de



www.polizei-beratung.de