

Werratalpraxis Stryga und Kollegen
Zahnmedizinisches Versorgungszentrum

Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir:
Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r (m/w/d) und
Zahnmedizinische/r Verwaltungsassistent/in (m/w/d)
jeweils in Teilzeit oder Vollzeit möglich.

Mündener Straße 21 | 34346 Hann. Münden-Hedemünden
Telefon: 05545 301 | E-Mail: Stryga@t-online.de
Detaillierte Stellenausschreibungen unter: www.zahnzentrum-hannmuenden.de

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

NORDLICHT
Mode erleben & mehr...

Der neue
Freiendex-Katalog
ist da!

**Saisoneneröffnung
2022!**

Starten Sie mit uns in den Frühling!

37213 Witzhausen - Südbahnstraße 3

Bratwurst
Hann. Mündener ist
wieder Europameister.



Carneval-Club
Prinzenstraßen-Einwei-
hung im Internet zu sehen.



Plastik
Schüler untersuchen
Verpackungen.



Frauen fürs Handwerk

Siegel zeichnet Gleichstellung in Betrieben aus



Handwerk ist hier auch Frauensache: Heidi Kluth (von links), Michael Franke, Meike Lotze-Franke, Tatjana Lanvermann, Carolin Fette und Andreas Gliem.

FOTO: JENS DÖLL

Hemeln – „Handwerk ist hier auch Frauensache“ ist der Name einer Auszeichnung, die an Handwerksbetriebe verliehen wird, die sich dafür einsetzen, dass Frauen und Mädchen im Handwerk Fuß fassen können. Das Siegel wird vom Bundesverband der Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH) verliehen.

Als erster Betrieb wurde die Zimmerei Lotze-Franke in Hemeln ausgezeichnet. Der Betrieb im Dorf an der Weser hat mit Carolin Fette eine Auszubildende. Die Wiershäuserin ist im dritten Lehrjahr als Schreinerin. Sie kam durch eine Berufsinformationsveranstaltung an ihrer Schule zum Handwerk. „Das

Vorurteil, Handwerk ist Männersache, existiert leider immer noch“, sagt UFH-Bundesvorsitzende Tatjana Lanvermann, die zur Siegelübergabe angereist war. Ebenso vor Ort war ihre Vorgängerin Heidi Kluth.

Sie ist die Ideengeberin für das Projekt. „Wir sorgen mit dem Siegel dafür, dass Frauen im Handwerk stärker wahrgenommen werden“, so Lanvermann. Das Siegel soll die Hemmschwelle für Frauen senken, Handwerksberufe zu ergreifen.

Wichtig, so die Frauen, sei das Wort „auch“ in dem Siegel. „Das soll heißen, dass nicht nur Frauen, sondern auch Männer natürlich will-

kommen sind.“ Meike Lotze-Franke, Geschäftsführerin der Schreinerei, berichtet, dass sie ihren Betrieb für das Siegel beworben habe, weil sie die Rolle der Frauen im Handwerk, vor allem im Baubereich, stärken wolle.

Laut Unternehmerfrauen haben sich bis jetzt 30 Betriebe erfolgreich beworben. Die Betriebe können sich online registrieren, sie müssen aber Mitglied der Unternehmerfrauen im Handwerk sein. „Nur wir dürfen das Siegel verleihen“, sagt Tatjana Lanvermann. Um die Plakette zu bekommen, müssen sie einige Bedingungen erfüllen. Unter anderem muss ein Fragebogen ausgefüllt werden, der

Aussagen zum Thema Förderung von Frauen enthält. Aussagen, die die Betriebe erfüllen müssen, sind: Frauen und Männer arbeiten in unserem Betrieb gut zusammen“ und „Gleichberechtigung ist Teil der Unternehmenskultur“.

Zudem muss einer Selbstverpflichtung zugestimmt werden. Mit der Auszeichnung können die Betriebe dann gezielt auf dem Ausbildungsmarkt werben. Der Bundesverband stellt Material für die Internet- und Social-Media-Auftritte der Betriebe zur Verfügung.

Die Ausbildungssituation im Raum Göttingen im Bereich Zimmerei sehe ver- gleichsweise gut aus, sagt Mi-

chael Franke, Geschäftsführer der Zimmerei Lotze-Franke. Das sei in anderen Bereichen allerdings nicht der Fall, fügt Andreas Gliem von der Kreishandwerkerschaft Südniedersachsen hinzu. Gerade das Lebensmittelhandwerk, darunter Fleischer und Bäcker, habe extreme Probleme.

„Die Perspektiven im Handwerk sind aber glänzend“, sagt er. „Wir suchen schlaue Leute“, sagt Gliem. Betriebe versuchen mittlerweile gezielt Gymnasiasten für eine Ausbildung anzusprechen. Auch um Frauen in den Berufen werde intensiver geworben.

nh

Freizeit für Jugendliche in Österreich

Altkreis Münden – In den Sommerferien haben Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren die Möglichkeit, bei einer Freizeit nach Österreich dabei zu sein. Untergebracht werden sie in der Freizeitanlage „Villa Friedheim“, die in in Seeboden am Millstätter See liegt. Die Freizeit ist vom 30. Juli bis 8. August 2022 geplant. Der Preis (305 Euro + optional 50 Euro für Rafting) enthält An- und Abreise, Unterbringung in 2- bis 3-Bett-Zimmern mit Dusche und WC, Vollverpflegung und Kreativmaterial. Die Fahrt wird veranstaltet für Jugendliche aller Kirchengemeinden im Ev.-luth. Kirchenkreis Münden vom Kirchenkreisjugenddienst Münden in Kooperation mit der Organisation Crossover

clp

Weitere Infos und Anmeldung bei Diakonin Christine Döhling, 0 55 09/ 82 25 oder christine.doebling@evlka.de). Finanzielle Unterstützung kann nach Rücksprache gewährt werden.

**Augenoptik
Heitzenröder**
Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in
SOODEN



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Auf dem Herrengarten 3 (Nähe Kurpark)
37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon 05652 918555

NEU bei uns: Moderne Floristik!

**BLUMEN
CENTER**
in der Hedemündener Str. 32

Die ersten Frühjahrs-
blüher sind da!
Z. B. Hyazinthen,
Narzissen, Tulpen, Iris
u. v. m. ab 99 Cent.

Aussaaterde
20-l-Beutel nur **2,99 €**
2 Stck. nur **5,- €**

Stiefmütterchen & Hornveilchen in bester Qualität je 59 Cent.
Herrlich blühende Primeln im 10,5 cm-Top nur 99 Cent.

Gute Parkmöglichkeiten hinter dem Gebäude.

EB

Mit Bagger-
vermietung

Pflasterarbeiten · Dachbegrünung
Teichanlagen · Holzarbeiten
Pflanzung · Pflege · Winterdienst

Eickmeyer-Bolle
Garten- und Landschaftsbau

Wir bieten auch im Winter
**Vollzeitstellen
und suchen
Mitarbeiter
zu sofort.**



Einfach
anrufen
oder
mailen!

Hinter dem Hamberge 17
37124 Rosdorf
Tel. 0551 78423
www.eickmeyer-bolle.de

**RITTER DER
BRATWURST** **RITTER DER
ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN
Angebote vom 31.01. - 05.02.2022
WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

VOM STROHSCHWEIN
*Schlachtfisches Gehacktes/Thüringer Mett
mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett 1 kg **6,98 €**
*Gulasch, mager geschnitten 1 kg **7,98 €**

FRISCH AUS DER WURSTKÜCHE:
*Delikatess-Leberwurst, streichart mit Kochschinken,
Waldhonig und Bourbon-Vanille verfeinert 100 g **1,79 €**

BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT
*Vom Hilwertschäfer Weideochsen,
Rinderhackfleisch, extra mager 100 g **1,35 €**

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

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

Mittwochs-
**SPAR-
TÜTE**
1 Pfund
Querrippe vom
Hilwertschäfer
Weideochsen
pro Tüte **4,50 €**

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 03.02. bis 05.02.2022**

Rinderbraten 1 kg **12,90 EUR**
Gulasch halb & halb 1 kg **9,90 EUR**
Hausm. Sülze 100 g **0,99 EUR**
Mettwurst grob/fein 100 g **0,99 EUR**

Freitag:
WILDGULASCH
mit Semmelknödel und Rotkohl
Portion **9,90 EUR**
- Auf Vorbestellung -

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

Gewinn über 10 000 Euro bei PS-Sparen

Carmen Becker hatte Glück bei Auslosung

Göttingen – Riesiges Glück hatte Carmen Becker bei der PS-Auslosung der Sparkasse Göttingen. Sie darf sich über 10 000 Euro freuen.

Symbolischer Scheck

Beraterin Celina Lauenhardt überreicht ihr jetzt einen symbolischen Scheck.

Damit kann sich Becker nun besondere Wünsche erfüllen. Spannend wird es bei der nächsten Monatsauslosung im Februar, denn dann gibt es gleich mehrere Chancen, berichtet die Sparkasse. Neben Geldgewinnen sind auch Reisegutscheine dabei. **bsc**

spk-goettingen.de



Carmen Becker (links) freute sich über ihren 10 000-Euro-Gewinn, den ihr Sparkassen-Beraterin Celina Lauenhardt überreichte.

FOTO: SPARKASSE GÖTTINGEN/NH



Stolz präsentiert Fleischermeister Ulli Schumann seinen Europameisterpokal, den er für seine grobe Bratwurst erhalten hat.

FOTO: PETRA SIEBERT

Titel für die Bratwurst

Metzger aus Hann. Münden ist wieder Europameister

Hann. Münden – Eigentlich dürfte eine Auszeichnung für den Hann. Mündener Fleischermeister Ulli Schumann Routine sein, denn mit seinen Wurstwaren errang er sechs Weltmeister-, 34 Europameister-, 65 Deutsche Meister- und 64 regionale Meistertitel.

„Doch es ist für mich immer wieder eine große Freude, wenn ich eine Auszeichnung erhalte“, sagt er. „Da weiß ich, dass sich meine Mühe gelohnt hat und dass ich beste Produkte anbiete“. Er

betreibt zusammen mit seiner Lebensgefährtin Dr. Eveline Didion eine Feinkostfleischerei in der Mündener Innenstadt. Kürzlich errang er zum vierten Mal in Folge mit seiner groben Bratwurst den Titel des Europameisters. Wieder einmal hatte seine Wurst die Jury überzeugt.

Dieser Titel wurde ihm von der „Commanderie des Fins Goustiers du Duché d'Alençon“ aus dem französischen Herzogtum Alençon verliehen. Jährlich schreibt die Bruderschaft der Feinschmecker diesen Wettbewerb aus. Zu diesem treten jährlich über 500 Teilnehmer aus ganz Europa gegeneinander an und stellen ihre Bratwürste den Juroren vor.

Für die Bewertung nehmen sich die französischen Feinschmecker viel Zeit. „Ein ausgewogener Geschmack, Optik und Konsistenz der Wurst im kalten und im gegrillten Zustand werden bewertet“, erklärt Ulli Schumann. Zu-

nächst werden die Gold-Medaillen-Gewinner ermittelt, unter denen sich dann der Europameister qualifiziert.

Normalerweise fährt Schumann zusammen mit seiner Lebensgefährtin nach Alençon zur feierlichen Preisverleihung. Doch coronabedingt erfolgte die Auszeichnung auf dem Postweg. „Sollte es die aktuelle Situation erlauben, steht im Frühjahr ein Besuch der Commanderie hier in Münden an“, berichtet Ulli Schumann.

Außerdem wurde der Mündener Fleischermeister in die Bruderschaft der „Ritter der Blutwurst“ (Confrérie des Chevaliers du Goûte Boudin), eine Vereinigung von Blutwurstmetzgern, im Welfenschloss zum „Ritter der Rotwurst“ geschlagen und darf seitdem gleichnamigen Titel tragen.

Für Schumann bleibt es nach wie vor ein Ziel, an neuen und qualitativ hochwertigen Kreationen zu arbeiten und weiterhin an den Wettbewerben teilzunehmen.

zpy

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 31.01.2022

Pflanzkästen für Paletten
zum Hängen oder Reinhängen
versch. Farben, 35,5 x 12,5 x 12 cm

3,99 €

Neu eingetroffen!
FRANKONIA
Qualitäts-Sämereien
viele versch. Sorten
ab 2,99 €

Gewächshaus mit 2 Etagen
Ideal für die Saatkeimung & Anzucht von Pflanzen & Gemüse
ca. 69x49x125 cm
19,99 €

Scheppach Handkehrmaschine Trike-S
Flächenleistung: 2.000 m²/h, Arbeitsbreite: 650 mm, 22 l Kehrbehälter, langlebige Borsten
49,50 €

Trockenbügelschleifer K-DWS 750
750 Watt, 4 m Softschlauch & 6 Schleifscheiben inkl.
129,50 €

Naturwert Bio
Fettarme H-Milch 1,5 % Fett
-0,65 €

Milram Milch Mix
versch. Sorten 250 ml
-0,25 €

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 51

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale
Industriest. 1 - 37217 Witzhausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

Toilettenpapier
2 lagig, 4er Pack
1,59 €

Cottonelle Feuchtes Toilettenpapier
42er, versch. sortiert
1,89 €

Wasserkocher LED-beleuchtet
mit Abschalt-automatik, 1,7 Liter, 2200 Watt, 360° kabellos, inkl. Wasserfilter
15,00 €

Kaffeemaschine
750 W, 1,25 Liter, Farbe: Schwarz oder Weiß, anti-Tropf-Ventil
12,99 €

Sandwichmaker
750 Watt
antihafbeschichtet, Kontrollleuchte
9,99 €

Staubsauger mit Hepa-Filter
Staubfangbeutel: 3 Liter, versch. Farben
49,50 €

Eukalyptus Menthol Bonbons
250 g
1,79 €

Tempo Taschentücher Box
80 er
1,59 €

Zewa Küchenrolle
2 x 72 Blatt
1,69 €

Bandsäge HBS300
750 Watt, zum Schneiden von Holz oder Kunststoff, Sägebandlänge: 2240mm, Schnitt-höhe 175 mm
399,50 €

Akustikpaneele
Eiche, Basic Oiled Oak 2440 x 605 x 22 mm
Astfreie, mit 1 mm Holzfüllung versehene, unbehandelte Lamellen auf 12 mm MDF-Träger, 25 mm breite Lamellen, 13 mm stark
49,50 €

Nitro Universal verdünnung
1 Liter
2,55 €

Terpentin-Ersatz
1 Liter
3,49 €

Holz Klappbock
natur, 75 x 75 cm
6,99 €

Wand- & Deckenfarbe
gut deckend, weiß, atmungsaktiv
10 Liter Eimer
5,99 €

Polarweiß Extra
extreme Deckkraft
10 Liter Eimer
19,99 €

Gemüsemischung
Erbsen, Möhren und Kartoffeln
720 ml
-0,59 €

hohes C Fruchtsäfte
Orange
1 Liter Flasche
-0,89 €

Milka Schokolade
versch. Sorten
87-100g
-0,59 €

Kieler Sprötchen in Pflanzenöl
110 g
-0,89 €

becker
...IMMER WAS BESONDERES

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

Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu...

Kimm!

NEUE: Wäschetrockner, Waschmaschinen, Geschirrspüler, Einbaugeräte mit Cr-Feld

ab € 129,-
ab € 199,-
ab € 199,-
ab € 299,-

NEUE ADRESSE seit 3.1.22:
Philippstraße 23

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“

Senioren- und Therapiezentrum HELSA

Wir suchen eine/n

Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 180
Frau Katharina Braun
pdl2@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

TEAM 1

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge
05 61-89 99 90

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
pdl@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Ankauf

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

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN WITZENHAUSEN

IMPRESSUM

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

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

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



Wegen Corona fand die Enthüllung des Prinzenstraßen-Schildes des CCF am Samstag nur in kleiner Besetzung statt: Präsident Thorsten Freitag (von links), Prinzenpaar Stephan I. und Julia I. mit ihren Kindern Angelina I. und Jonas I. samt Hofstaat.

FOTOS: LOTHAR RÖSS

CCF sendet „Helau“ an alle Prinzenstraßen-Einweihung wird im Internet gezeigt

Hessisch Lichtenau – Die Enthüllung des Prinzenstraßen-Schildes des Fürstenthagener Carneval-Clubs (CCF) fand wegen Corona am Samstag in kleiner Runde statt. Per Live-Stream konnten jedoch alle das Geschehen an der Thüringer Straße in Hessisch Lichtenau mitverfolgen.

Dort wohnte das amtierende Paar mit Prinzessin Julia I. und Prinz Stephan I. mit seinem Kinderprinzenpaar Angelina I. und Jonas I., vor deren Haustür sich die Zeremonie abspielte. Anders als sonst war nur eine kleine Abordnung der Narren – diesmal ohne den Elferrat und die Vielzahl der Gardetänzerinnen – vertreten, um das Schild mit dem Schriftzug Prinzenstraße, darüber die Silhouette einer Narrenkappe mit dem Wappen des CCF, zu enthüllen.

Noch am 11.11. waren die Narren euphorisch unter freiem Himmel mit dem Motto des Prinzenpaares „Viel zu lange war die Pause, jetzt machen wir ‘ne riesen Sause“ in die neue Session gestartet. Immerhin fand zwei Tage darauf noch die Eröffnungssitzung in der Mehrzweckhalle unter Corona-Bedingungen statt, aber von „großer Sause“ konnte am Samstag keine Rede sein.

Sitzungspräsident Thorsten Freitag freute sich, dass aktuell Treffen mit immerhin zehn Personen erlaubt sind, und mit ihm war die Zahl der Prinzenfamilie Glier und dem Hofstaat auch ausgeschöpft.

Auf dem Bürgersteig gegenüber hatte sich die gleiche Zahl an Schaulustigen versammelt, darunter auch Anne Fink und Tobias Roßmann, die mit ihren Smartphones das Geschehen per Live-Stream in soziale Netzwerke übertrugen. So bekamen alle, die dabei sein wollten, die Möglichkeit, zumindest an ihren Monitoren in das dreifache „Fürstenthagen Helau“ mit einzustimmen.

Zum eingespielten Einzugsmarsch kam die Prinzenfamilie in Begleitung von Hofdame und -marschall sowie der drei Gardetänzerinnen anhaltend „Helau“ rufend aus dem Haus und begrüßte die Gruppe an Schaulustigen gebührend. Eine Abordnung des Lichtenauer Karnevalsvereins war angesichts der Lage nicht vor Ort, stellvertretend war jedoch ein großformatiges Bild vom Prinzenpaar Simone und Daniel Burgener präsent.

Den drei Gardetänzerinnen Marie Siebert, Anna Hardt

und Marilen Schäfer war es dann vorbehalten, das CCF-Straßenschild zu enthüllen.

Präsident Freitag machte deutlich, dass Karneval mehr ist als nur feiern an drei tollen Tagen und stellte die kulturelle Verantwortung heraus. Die Veranstaltungen sollen Ablenkung für die Gäste sein, Ausgleich und zugleich Hobby für die Aktiven, die sich ein ganzes Jahr lang vorbereiten. Da auch die Jugendarbeit im Verein einen

hohen Stellenwert habe, werde man alles daran setzen, zur abschließenden Prunk- und Galasitzung und zum Rosenmontag etwas im Rahmen des Erlaubten zu organisieren.

Bürgermeister Michael Heußner dankte dem CCF, der in einem weiteren Jahr mit Covid-Problemen ein Format gefunden habe, um die Menschen trotz aller Einschränkungen am Karneval teilhaben zu lassen.

Veranstaltungen für Kalender melden

Hessisch Lichtenau – Das Büro für Kultur, Tourismus und Stadtmarketing Hessisch Lichtenau erstellt in diesem Jahr einen Veranstaltungskalender für das zweite Quartal 2022.

Deshalb werden alle Vereine, Verbände, und Institutionen um die Mitteilung von Veranstaltungen, die öffentlich und für den Zeitraum vom 1. April bis 30. Juni 2022 geplant sind. Interne Vereinstermine erscheinen im Mitteilungsblatt

wie üblich unter der Rubrik „Vereine und Verbände etc.“.

Ob und in welchem Rahmen die geplanten Veranstaltungen stattfinden können, kann zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht vorhergesagt werden und kann der örtlichen Presse entnommen werden. Die Gesundheit der Bürger/innen und Gäste steht jederzeit im Vordergrund, teilt das Büro für Kultur, Tourismus und Stadtmarketing.

sps

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



Ergonomisches
Seitenschlärkissen
ACAMAR
69,95 €

Kniekissen
24,95 €

Aloe Vera Kopfkissen
NuMOON
69,95 €

Bettdecke AERO
ActiveClima
135 x 200 cm
149,95 €

Direkt bestellen: 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

Als Unterstützung für unser Team suchen wir einen

Land- & Baumaschinen-Mechatroniker (m/w/d)

Du hast Spaß daran Landmaschinen zu reparieren? Schmutzige Finger machen dir nichts aus, nimmst Stress sportlich und bleibst ruhig, wenn es brennt? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir bieten einen abwechslungsreichen Vollzeitjob mit vielen Weiterbildungsmöglichkeiten. Hier arbeitest du in einem motivierten Arbeitsumfeld mit Spaß im Team und an der Arbeit!

Perfekt wäre eine abgeschlossene Berufsausbildung als Land- und Baumaschinen-Mechatroniker, aber gerne bist du auch als Quereinsteiger aus dem Kfz-Bereich mit ähnlicher Qualifikation, bei uns herzlich willkommen.

Bewerbungen per E-Mail bitte an: pl@landtechnik-jaeger.de

JÄGER
Landtechnik GmbH & Co. KG

Über dem Maibach 8 | 34369 Grebenstein
Telefon 05674 890810 | www.landtechnik-jaeger.de

JOHN DEERE

Biete Baumwurzelfräsungen/Baumstumpfentfernung an!
Telefon 01512 3060935

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

Ab Montag, 7. Februar

1. Züricher Geschnetzeltes
2. Piroggen mit Kartoffel-Quark
3. Asiatische Gemüse-Reis-Pfanne
4. Emstaler Kartoffeleintopf
5. Gänsebrust in Orangen-Pfeffer
6. Pot au feu von Edelfischen
7. Rinderroulade Hausfrauen-Art

bestellbar unter grischaefer.de

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

becker
...IMMER
"WAS BESONDERES"

Wir suchen Verstärkung!

Für unsere Filialen in Witzenhausen, Kassel und Gudensberg

**- u. a. Teamleiter & Verkäufer
in Vollzeit (w/m/d)**

Sie suchen einen interessanten und abwechslungsreichen Job? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir bieten einen sicheren Arbeitsplatz in einem familiär betriebenen Unternehmen mit humanen Arbeitszeiten und einem netten und motivierten Team.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail an:
centrale@rb-becker.de

RB-Rolf Becker GmbH
Industriestraße 1
37217 Witzenhausen/Kleinalmerode
centrale@rb-becker.de



Güntzler wieder im Haushalts- und im Sportausschuss

Göttingen – Der Bundestagsabgeordnete Fritz Güntzler (CDU) wurde von seiner Fraktion, der CDU/CSU-Bundestagsfraktion, zum Obmann im Sportausschuss des Bundestages gewählt. „Ich freue mich sehr auf diese neue, spannende Aufgabe. Bislang war ich nur Schiedsrichter auf dem Fußballplatz, ab heute bin ich auch ‚Schiedsrichter‘ im Sportausschuss“, so der Abgeordnete. Zudem wurde Güntzler von den Abgeordneten des Bundestages erneut in das Bundesfinanzierungsgremium gewählt. Diesem gehörte er auch in der vergangenen Legislaturperiode an. Das Gremium übt die Kontrolle über das Schuldenwesen des Bundes aus. Deshalb wird es vom Bundesfinanzministerium über alle diesbezüglichen Fragen unterrichtet.

Die Mitglieder müssen dem Haushaltsausschuss angehören und sind zur Geheimhaltung verpflichtet. Auch wird das Gremium von der Bundesregierung über alle Fragen der Beteiligungen des Bundes an privatrechtlichen Unternehmen sowie der Beteiligungsverwaltung durch die Bundesregierung unterrichtet.

tko

Hessisch Lichtenau – Alte Fast-Food-Verpackungen, Plastikflaschen, leere Zigarettenschachteln und ganze Tüten mit Müll drin. Die Umwelt-AG der Freiherr-vom-Stein-Schule in Hessisch Lichtenau hat gesammelt: Abfall auf dem Parkplatz am Autohof, nahe der Auffahrt zur A 44. Dabei ging es nicht in erster Linie darum, den Parkplatz aufzuräumen. Hinter der Aktion steckt die wissenschaftliche Neugier der Schüler.

„Vor allem haben wir Verpackungsmüll gefunden, der größtenteils aus Plastik besteht“, erklärt Erik Meyfarth, der zusammen mit seiner Lehrerkollegin Theresa Grubbe die Umwelt-AG ins Leben gerufen hat und leitet. Dass Plastik aber nicht gleich Plastik ist, fanden die Schüler bei den ersten Versuchen im schuleigenen Labor heraus.

Innerhalb kürzester Zeit hatten die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft einen großen Müllsack mit Plastik eingesammelt, für die Schüler mehr als nur Müll, nämlich Versuchsmaterialien.



Der Pappbecher ist mit Plastik beschichtet: Die Lehrer Theresa Grubbe und Erik Meyfarth unterstützen die Schüler Janne Heichler und Cara Riehl (von links) bei ihren Forschungen im schuleigenen Labor.

FOTO: WIEBKE HUCK

Im Vorfeld hatten sie sich damit auseinandergesetzt, welche Arten von Plastik es gibt, wie sie zusammengesetzt sind und worin sie sich unterscheiden. „Einige Stoffe brennen leicht, andere schmelzen, ziehen sich zusammen oder werden schwarz“, erklärt Schülerin Clara Bauer. Auch die Farbe der Flamme gebe Auskunft über die Zusammensetzung des Plastiks.

Um also zu testen, aus welchem Material genau Trinkbecher, Schokoriegelpapier und Fertiggerichtverpackungen bestehen, setzten die Schüler sie großer Hitze aus, beispielsweise mithilfe eines Föhns, sie hielten ihre Versuchsobjekte in die Flamme

eines Bunsenbrenners, testeten, ob sie schwimmen können, und fanden heraus, ob sich das Material auflöst, wenn es mit Aceton in Berührung kommt. Dabei erfuhren die Schüler, dass nicht alles das ist, wonach es auf den ersten Blick aussieht: Vermeintlich umweltfreundliche Pappbecher eines Schnellrestaurants sind mit Plastik beschichtet und bestehen nur zum Teil aus Papier.

Außerdem machen sich die Schüler in der AG Gedanken darüber, wie man Plastik ganz vermeiden kann, etwa durch alternative Verpackungen. Um darüber mehr zu erfahren, steht auch ein Ausflug in die ersten Unverpacktäden in Kassel auf dem Pro-

gramm. Auch Mikroplastik ist Thema – wie kommt es in die Meere, warum ist es sogar in Kosmetik zu finden und vor allem: Wie kann man es vermeiden?

Die Gründe der Schülerinnen und Schüler, sich für eine AG zu entscheiden, in der es in den ersten Wochen ausschließlich um das nicht so angenehme Thema Müll geht, sind überraschend ähnlich: „Wir wollen, dass sich etwas ändert“, sagt Cara Riehl. Denn so könne es im Hinblick auf den Klimawandel und die Umweltverschmutzung nicht weiter gehen. „Man kann mehr verändern, wenn man ein besseres Verständnis hat“, so die Schülerin weiter. Und genau das

will die AG erreichen: „Die Schule bringt den Jugendlichen vieles bei. Aber was die junge Generation bewegt, kommt manchmal zu kurz“, so Lehrerin Theresa Grubbe. Dabei sei dies die Generation, die es besser machen muss und möchte.

„Die Schüler bekommen aber viele ihrer Information über soziale Medien und leider ist da auch oft Blödsinn dabei.“ Darum bieten Erik Meyfarth und seine Kollegin die Umwelt-AG an, denn hier bekommen die Schüler nicht nur authentische Informationen, sondern können selbst herausfinden, was es mit den Dingen wirklich auf sich hat, die sie bewegen.

red

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

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

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

Nachhilfe
www.witzenhausen-nachhilfe.de

Biete Entrümpelungsarb.
☎ 0170 7666634

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

Der neue Kia Sportage bei Auto & Garten Gottschalk Begegnung mit dem SUV-Newcomer! Die fünfte Generation des Kia Sportage macht Innovation erlebbar. Überzeuge dich selbst bei Auto & Garten Gottschalk in Witzenhausen.

Das gab es in der Geschichte von Kia bisher noch nicht: Bei der Entwicklung des neuen Kia Sportage haben die Designer und Ingenieure die Ansprüche und Erwartungen europäischer Kunden in einer eigenen Version umgesetzt. Ein Indiz dafür, wie wichtig man Kunden bei Kia nimmt. Wie es sich für die Marke gehört, die sich der Inspiration durch Bewegung verschrieben hat, gibt man dem neuen Kia Sportage ein gehöriges Maß an Inspirationspotenzial mit auf den Weg – von dem sich die Interessenten jetzt bei einer Begegnung mit dem SUV-Newcomer bei Auto & Garten Gottschalk begeistern lassen können.

Der neue Kia Sportage

Was dabei auf den ersten Blick deutlich wird: die dynamische Präsenz des neuen Kia Sportage. Basierend auf der Kia Designphilosophie der „vereinten Gegensätze“ gelingt dem SUV ein gleichermaßen markanter wie emotionaler Auftritt, der für Aufmerksamkeit sorgt. Das beginnt an der Front mit dem groß dimensionierten, hochwertigen schwarzen Kühlergrill sowie weiteren Blickfang-Elementen wie dem LED-Tagfahrlicht in Bumerang-Form und adaptiven LED-Scheinwerfern. Dass sein Name Programm ist, beweisen auch die sportlich geprägte Silhouette und das kraftvolle Steilheck, das durch die verbindende Leiste zwischen den innovativ gestalteten Rückleuchten noch an optischer Breite und Selbstbewusstsein gewinnt. Ein Look, der Jan Apel vom KIA-Autohaus Gottschalk in Witzenhausen schwärmen lässt:

„Der neue Kia Sportage zeigt für mich, wie man ein bekanntes und beliebtes SUV auf den Weg in die Zukunft bringt – optisch wie technologisch. Hinter seinem unver-

wechselbaren Design verbirgt sich modernste Antriebstechnik mit verschiedenen nachhaltigen Optionen.“



Jan Apel vom KIA-Autohaus Gottschalk in Witzenhausen

Mit der Kraft zu inspirieren

Innovation hat seit jeher Tradition beim Kia Sportage – was die neue Generation auch im Hinblick auf die zur Verfügung stehenden Antriebe unter Beweis stellt: Neben Benzin- und Dieselvarianten mit moderner 48-Volt-Mildhybridtechnologie ist dank der neu entwickelten Plattform nun auch eine Plug-in-Hybridversion verfügbar. Die 132 kW (180 PS) des starken 1,6-Liter-Turbobenziners ermöglichen zusammen mit dem 66,9-kW-Elektromotor eine kraftvolle Systemleistung von 195 kW (265 PS). Effiziente und schadstoffarme Turbobenziner und Turbodiesel, teils mit 48-Volt-Mildhybridtechnologie, komplettieren die Palette und sorgen bei Kunden für eine umfangreiche Auswahl. Mehr Entscheidungsspielraum bie-

ten darüber hinaus Handschalt- und Automatikgetriebe sowie Zwei- oder Vierradantrieb, wobei sich der Allradantrieb dank der neuen „All-Terrain Mode“-Funktion im Plug-in-Hybrid optimal an unterschiedliche Untergründe (Sand, Matsch, Schnee) anpasst.

Freiraum für Ideen

Wer entspannt unterwegs ist, findet immer wieder neue Augenblicke der Inspiration – und genau darum geht es im fahrerorientierten Innenraum des neuen Kia Sportage. „Mit ihm erlebt man Komfort und Konnektivität auf einem völlig neuen Niveau“, freut sich Jan Apel und verweist insbesondere auf das beeindruckende neue Panoramadisplay:

Mit zwei 12,3-Zoll-Bildschirmen macht es das Cockpit zur digitalen Kommandozone. Ein exklusives Ambiente, in dem auch Ergonomie und Funktionalität großgeschrieben werden – unter anderem durch ein flexibles Laderaumvolumen von bis zu 1.780 Litern (je nach Antriebsvariante).

Dass der neue Kia Sportage das gute Gefühl seiner Insassen auch

durch eine umfangreiche aktive und passive Sicherheitsausstattung bewirkt, versteht sich bei diesem modernen SUV von selbst.

Bereit für mehr

Mit neuen und teilweise verbesserten Assistenzsystemen unterstützt der neue Kia Sportage seinen Fahrer in vielen Aspekten des Alltags – und zeigt gleichzeitig, wie mühelos Mobilität sein kann. Ein Plus an Bequemlichkeit und Sicherheit, das den SUV für Jan Apel vom Gefährt zum Gefährten werden lässt:

„Mit intelligenten Helfern wie dem Autobahnassistenten², der navigationsbasierten adaptiven Geschwindigkeitsregelanlage² oder dem Kollisionsvermeidungsassistenten² fürs Ausparken, bringt der neue Kia Sportage starke Unterstützung an den Start!“

Und ergänzt: „Es ist schon beeindruckend, wieviel Fortschritt in diesem Fahrzeug steckt. Selbst als Auto-Fachmann ist man immer wieder aufs Neue überrascht.“

Gottschalk

Auto & Garten Gottschalk e.K.

KIA ISUZU STIHL LMC

Unter den Weinbergen 2 | 37213 Witzenhausen | Telefon 05542 507180
Fax 05542 507189 | www.kia-gottschalk-witzenhausen.de

Kraftstoffverbrauch Kia Sportage 1.6 T-GDI 2WD (Benzin, Manuell), 110 kW (150 PS), in l/100 km: innerorts 7,6; außerorts 5,5; kombiniert 6,3. CO₂-Emission: kombiniert 144 g/km. Effizienzklasse: B.
Kia Sportage Plug-in Hybrid 1.6 T-GDI AWD (Benzin/Strom, Automatik), 195 kW (265 PS), Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 1,6. Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 16,5. CO₂-Emission: kombiniert 36 g/km. Effizienzklasse: A+++.
1 Nach VDA, bei umgeklappter Rückleitzbank.
2 Der Einsatz von Assistenz- und Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Pflicht zur ständigen Verkehrsbeobachtung und Fahrzeugkontrolle.
3 Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

Anzeige

Der neue Kia Sportage.

Inspiriert dich immer wieder.



KIA

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Lass aus Inspirationen neue Möglichkeiten werden. Entdecke mit dem neuen Kia Sportage eine vielfältige Auswahl an Motorisierungen - vom effizienten Verbrenner bis hin zum zukunftsweisenden alternativen Antrieb. Erlebe den neuen Kia Sportage jetzt bei einer Probefahrt.

Kraftstoffverbrauch Kia Sportage 1.6 T-GDI AWD DCT Vision (Super, 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe), 132 kW (180 PS), in l/100 km: innerorts 7,0; außerorts 5,4; kombiniert 6,0. CO₂-Emission: kombiniert 137 g/km. Effizienzklasse: A.¹

Auto & Garten Gottschalk e. K.

Unter den Weinbergen 2 | 37213 Witzenhausen
Tel.: 05542 / 507180 | Fax: 05542 / 507189
www.kia-gottschalk-witzenhausen.de

1 Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

NORMA®



ab Montag,
31. Januar

In der Frischfleischtruhe:
**Schweine
Minuten-
steaks**
natur, 800-g-Packung
(1 kg = 6,24)

24% billiger
zum Vergleich: 400-g-Packung = 3,29
4,99*
800 g



Polnische Spezialitäten
Kabanos oder Rohpolnische

250-g-Packung
(100 g = 1,04)
je Packung

21% billiger
UVP 3,29
2,59*



Getrocknete Pilze
Steinpilze, Champignons
mit Pfefferlingen 60-g-Dose
(100 g = 6,65)

oder Waldpilze
gemischt
100-g-Dose
je Dose

3,99*



Wirtshaus
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln 119-g-Packung
(100 g = -,83) oder Schinken-Nudeln
168-g-Packung (100 g = -,59)
je Packung

28% billiger
UVP 1,39
-,99*



Länderhonig
z. B. Pinienhonig
aus der Agäis oder
Blütenhonig aus
Spanien und viele
weitere Sorten
500-g-Glas (1 kg = 7,98)
je Glas

29% billiger
UVP 5,69
3,99*
500 g



HEINZ
Tomato Ketchup
1170-ml-Flasche
(1 l = 2,56)
je Flasche

48% billiger
zum Vergleich: UVP 500-ml-Flasche = 2,49
2,99*
1170 ml



Bonduelle Champignons
Minis oder Scheiben, 1. Wahl

3x195-g-Dose,
Abtr.-Gew. 345 g
(1 kg = 8,09)
je 3er-Pack

3er-Pack
33% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,39
2,79*



Antipasti
Antipasti-Mix 210-g-Schale (100 g = 1,33) oder
Grüne Oliven mit Knoblauch und Kräutern

300-g-Schale
(1 kg = 9,30)
je Schale

15% billiger
UVP 3,29
2,79*



Pralinen XXL verschiedene Sorten
in einer Packung
1-kg-Packung

1 kg
5,99*

XXL Gericht
Tortellini Rahmspinat,
Nudel Hähnchen-Pfanne
oder Reis Hähnchen-Pfanne
800-g-Packung
(1 kg = 4,36)
je Packung

UVP 5,49
800 g
3,49*
36% billiger



Vita XXL Sahne
Karamellen
Classic oder Kakao-
geschmack
1-kg-Beutel
je Beutel

1 kg
3,33*



Maxiduft-/Duftteelichte Sweet
Magic, Vanille oder Beerenstrauch • Maxi-
duftlichte: 12-Stück-Packung, Ø 57,2 mm, H 22 mm,
je ca. 8 Std. Brenndauer • Duftteelichte:
36-Stück-Packung, Ø 38,8 mm,
H 15,5 mm, je ca. 4 Std. Brenndauer
je Packung

2,99*



ERSTER DISCOUNTER

ALS GREEN BRAND
ZERTIFIZIERT!



Mako-Jersey-Bettwäsche
1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100 % Baumwolle, Mako • Aloe-Vera-Ausrüstung
• Einlaufschiene durch Sanfor-Knit-
Ausrüstung • Mit Marken-
Reißverschluss je Bettwäsche



**Jersey-Spann-
bettuch**
• 100 % Baumwolle
• Mit Aloe-
Vera-Aus-
rüstung
• Steghöhe
ca. 30 cm

7,99*
9,99*
11,99*
NEUE Farben

Visko-Komfortkissen mit
Tencel, ca. 40 x 80 cm 51 % Viskose
(Tencel), 49 % Polyester • Viskoelastischer Spezial-
schaum

19,99*
14,99*

**Nachthemd oder Shorty-Set „Engelchen &
Teufelchen“** • Reine Baumwolle • Größen S (36/38) – L (48/50)

53% billiger
UVP 14,99
je Nachthemd
6,99*
55% billiger
UVP 19,99
je Shorty-Set
8,99*

Klarsichtbox 2 in 1
• Dauerhafte Belüftung
dank Air-Control-System
Einzel-
box
52 Liter

9,99*

Kopfkissen oder Kassettenbett
• Bezug: 100 % Baumwolle • Füllung:
ca. 50 % weiße Gänsefedern
und ca. 50 % Faserkugelnchen
(Thermic-Polyester)

5,99*
9,99*
27,99*
29,99*

Thermo-Socken 4 Paar
• Vollfrottee-Qualität
• Größen 35/38 –
43/46 je 4 Paar

5,99*
1 Paar gratis

**Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-
Pfanne „Hamar“ in Kupfer oder Schwarz**
• Aus hochwertigem Aluminium
• Back-
ofenfest

15,99*
18,99*
19,99*

Wachstuch-Tischdecke
mit geprägter Oberfläche
• Aus robustem PVC
je Tischdecke

3,49*
4,49*
5,99*

Geschirrtücher 2er-Set
je ca. 50 x 70 cm
• 100 % Baumwolle

3,99*

Latex-Handschuhe
50er • Puderfrei • Reißfest
• Größen S – XL

4,99*

Ofenhandschuhe
2er-Set je ca. 17 x
28 cm • Oberseite
100 % Baumwolle

Topflappen
2er-Set je ca.
20 x 20 cm • Ober-
seite 100 % Baumwolle

Backformen
mit keramisch verstärkter
Antihafbeschichtung
je Ausführung

4,99*
8,99*



**Komplett-
Set**
2. Akku
gratis

39,99*
33% billiger

**Akku Polier-
maschine**
12V • Inkl. Schnell-
ladegerät • Kraftvolles
2-Gang-Getriebe
Inkl. 3 Polierhauben
und 5er-Set Schleif-
papier

39,99*
20% billiger

**Arbeits-
Unterstellbock**
Standfläche ca. 58 x 58 cm
3 Jahre Garantie

14,99*

Winkelschleifer
WWS-EWS1200-B01
• Leerlaufdrehzahl
regelbar, 3.000 –
12.000 U/min.
3 Jahre Garantie

22,99*

Regelbare Lötstation
Inkl. 2 Lötspitzen sowie 2 Spulen
Elektroniklot (Ø 1 mm / Ø 1,5 mm)
und Lötständer 3 Jahre
Garantie

9,99*

**Digitales
Multimeter**
3 Jahre Garantie

2,99*

Spanplatten-/Schnellbauschrauben
aus robustem Karbonstahl, in verschiedenen Größen und Aus-
führungen

3,59*



* 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/aktionenartikel. 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



**ENTDECKEN
SIE MEHR
AKTIONEN!**



Abends total überdreht

Interview: Wie kommt mein Kleinkind zur Ruhe?

Gerade Kleinkinder brauchen nach wildem Herumtoben manchmal die Hilfe der Eltern, um nach all dem Spielen wieder runterzukommen. Welche Tricks helfen, erklärt eine Erziehungs-Expertin im Interview.

Völlig aufgedreht von tollen Unternehmungen oder dem Tag in der Kita, flitzen manche kleinen Racker abends noch wie ein Formel-1-Auto durch die Zimmer. Sie schnappen sich Bauklötzchen und hämmern gegen die Heizung, toben übers Sofa und die Betten. Sie kennen solche Situationen?

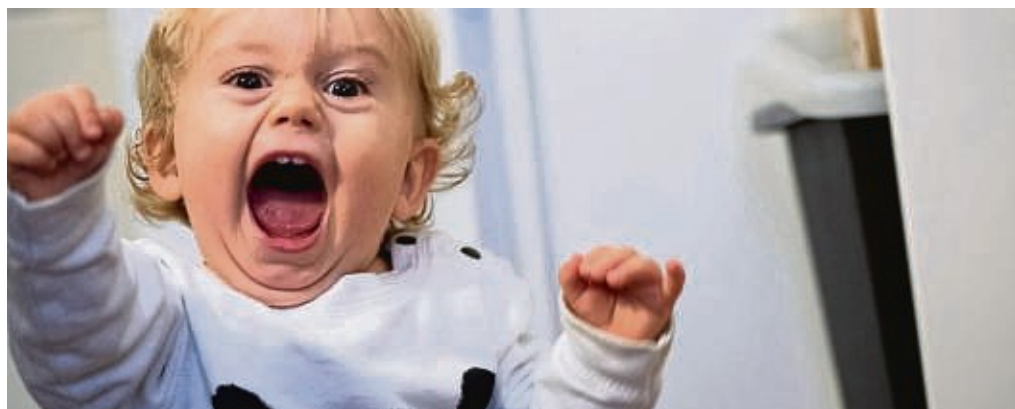
Auch Sozialpädagogin Dana Mundt von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Onlineberatung über bke-beratung.de) sind sie nicht fremd - sie kennt sich aus, viele junge Eltern suchen über die Onlineberatung Hilfe.

Wie schafft man es, vor allem Kleinkinder im Alter von ein bis zwei Jahren ruhiger werden zu lassen, gerade wenn es in Richtung Schlafenszeit geht?

Dana Mundt: Das Wichtigste ist, Übermüdung zu vermeiden. Das Kind braucht Zeit, um runterzukommen. Deshalb sollte man bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit mit dem Kind etwas Entspannendes und Ruhiges machen oder dies anbieten. Sonst kann es schon mal passieren, dass der kleine Sohn oder das Töchterchen von einer Sekunde auf die Seite kippt und einschläft, dann aber oftmals eher ruhelos.

Wie erkenne ich erste Anzeichen von Müdigkeit?

Das kann bei jedem Kind sehr unterschiedlich sein. Manche gähnen wie wir Erwachsenen. Die einen fangen an, zu quengeln, reiben sich die Augen, andere reagieren auf alles aufbrausend oder gar wütend, auch mit Aggressivität. Es gibt aber auch Kinder, die anfangen, zu klammern. Ein typisches Symptom sind



Wenn das Kind abends völlig aufgedreht und kreischend durch die Wohnung flitzt, braucht es vor dem Schlafengehen erst noch eine Ruhephase zum Runterkommen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

auch Stimmungsschwankungen von „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ - und das von einem Moment auf den anderen.

Wenn man durch Beobachtung gelernt hat, solche individuellen Zeichen wahrzunehmen, sollte man schauen, wie man sein Kind begleiten kann. Denn auch das Runterkommen beziehungsweise zur Ruhe finden, muss ja erst gelernt werden. Da spielt auch eine Vorbildfunktion eine Rolle. Was machen denn gestresste und unter Druck stehende Eltern, um zur Ruhe zu kommen?

Im Idealfall schauen sich das Kinder bei ihnen ab, wie sich in solchen Momenten Mama oder Papa etwa mal kurz aufs Sofa setzen und dazu eine Tasse Tee oder Kakao trinken. Wenn man dann dazu sagt

„Puhhh, war das heute ein anstrengender Tag. Ich muss erst mal die Füße hochlegen“ lebt man das „Zur Ruhe kommen“ vor. So ein Ritual könnte man auch mit dem Kind einführen und vielleicht zusammen kuscheln.

Aber oft ist es ja so, dass Eltern die Uhr im Blick haben und sich der innere Druck breit macht: „Das Kind muss sofort ins Bett, jetzt!“ Wie passt das zusammen?

Man sollte zwischen aufgedrehter Phase und zu Bett gehen immer erst noch die Ruhepause einplanen statt zu sagen „Zack, jetzt ist Schlafenszeit!“. Der Stress und Druck überträgt sich ohnehin auf das Kind. Ruhige Rituale können auch sein, das Licht zu dimmen und noch

ein Hörbuch anzuhören, gemeinsam eine Geschichte zu lesen - vielleicht sogar in einer improvisierten Höhle mit zwei Stühlen und einer Decke. Eine Höhle bauen, ist mein Geheimtipp. Der hilft immer. Es ist wie ein Nestchen bauen. Dadurch macht man den Raum kleiner und man nimmt nicht mehr so viele Sinneseindrücke wahr.

In der Höhle kann man auch mit seinem Kind zusammen kuscheln und sich erzählen lassen, wie der Tag so war. Vielleicht erfährt man so ja auch, dass dem Kind heute eventuell Bewegung gefehlt hat und es sich überhaupt nicht ausgepowert hat. Und schon hat man eine Erklärung, warum die Energie mit der „aufgedrehten Nummer“ einfach mal raus musste.

tmn



Mit unserem nachhaltigen und ökologischen Konzept haben wir die Corona-Zeit gut überstanden und möchten uns erweitern.

Nun suchen wir Verstärkung!

Verwaltungskraft (m/w/d)

* Assistenz der Geschäftsführung *

* allgemeine Büroarbeiten, gute PC-Kenntnisse, tel. Kundenbetreuung * in Vollzeit (Teilzeit)

Warum warten? Bewerben Sie sich jetzt per Post oder E-Mail!

Der-Urgeschmack * Matthias Pflüger

Weißbachstr. 1a * 37247 Großalmerode

Tel. 05604 919123-0 * mail@der-urgeschmack.de

Freuen Sie sich auf Ihre neue Küche!



30 JAHRE KÜCHEN
Gerhold
GERHOLD

Küchen und Bäder Studio Gerhold GmbH
Immenhausen/Holzhausen | Kasselweg 1 | Tel. 0 56 73 / 38 28
www.kuechen-gerhold.de

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



HNA-Presssezusteller/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

DESIGN-KÜCHEN DIREKT AB WERK

Profitieren Sie bei Beratung und Preis!



AKTION BIS 28.02.2022

ALLE KÜCHEN
INKL. MIELE-BACKOFEN
+
MIELE-PIZZASTEIN
(IM WERT VON 199 €)



Gilt für alle Kaufverträge mit einem Verkaufspreis von mind. 10.000 Euro und Angebotsdatum ab dem 25.01.2022.

müller küchen – Werksverkauf Kassel
Holländische Straße 316, 34127 Kassel
Mo, Mi, Do, Fr: 10:00 – 18:30 Uhr
Sa: 10:00 – 16:30 Uhr
Tel. +49 (0) 561 – 861 94 176
www.mueller-kuechen-kassel.de

müller | Küchen
Qualität seit über 100 Jahren

Ankauf

Verkauf

Bekanntschaften

Stellenangebote

Modelleisenbahn An- und Verkauf

Uwe Quiring



Tel. 05544 912031
Mobil: 0170 2229810

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

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

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

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

www.kaminbrennholz.com
Tel. 0173/3950311

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

Margarete, 76 J., gute Hausfrau u. begabte Köchin, mit viel Herz u. schöner fraul. Figur, fahre noch sehr gerne Auto, mag malen u. die Natur. Ihr Aussehen spielt keine große Rolle, wichtig ist, dass Sie ehrlich sind u. wir uns mögen. Würde am liebsten zusammen ziehen, wenn Sie üb. PV anrufen. Tel. 0176-34498406

Isolde, 71 J., als Witwe kam für mich die Einsamkeit von jetzt auf gleich. Bin eine Frau, die gerne umorgt u. sich um den Haushalt kümmert. Gerne würde ich die Sonne in Ihr Leben bringen, wäre auch umzugsbereit. Wenn Sie auch hier aus der Gegend kommen, ist Ihr Anruf üb. PV unser Glück. Tel. 0162-7928872

Ich, Elfi, 65 J., verwitwet, möchte noch einmal das Glück finden. Mag die Natur, kleine Ausflüge mit meinem Auto, fernsehen zu zweit. Bin eine gute Köchin, umzugsbereit und freue mich auf unser Kennenlernen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Günther, 71 J., humorvoller Witwer, unternehmungslustig, fürsorgl., aber leider sehr einsam. Ich möchte nicht noch ein Jahr alleine verbringen u. suche eine liebe, ehrliche Freundin. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos Tel. 0800-2886445

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/-n

Ergotherapeuten/-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

heimplleitung@haus-helsa.de

www.haus-helsa.de

Auto-Ankäufe

€ Auto für Export gesucht. Zahle über Wert. Kaufe alle Kfz, Diesel u. Benzin, 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

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

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

Eine Umarmung von innen

Wintereintöpfe mit einem Extra-Kick

Winterzeit ist Eintopfzeit. Wenn es draußen kalt ist, schneit oder regnet, wärmt ein Eintopf Bauch und Gemüt. Ganz nebenbei verschlingt er alle Reste und lässt sich immer wieder neu interpretieren.

Warum Ein-Topf-Gerichte das Zeug zum Lieblingessen haben? Sie machen nicht nur ganze Familien satt und fühlen sich nach einer Umarmung von innen an, sondern sind auch „zahn“ in der Zubereitung. Sind die Zutaten erstmal geschnippelt, verlangen sie keine weitere Zuwendung – Deckel zu und die Suppe köchelt unaufwendig auf kleiner Flamme.

Der Aufwand lässt sich auch beim Abwasch geringhalten, denn es wollen nicht zig Töpfe und Pfannen gespült werden. Ob mit oder ohne Fleisch, das immer zuerst mit Zwiebeln angebraten wird: Es brodelt meist gemeinschaftlich Wurzelgemüse wie Rote Bete, Pastinake, Topinambur, Schwarzwurzel oder diverse Kohlrarten zusammen in einer Gemüse- oder Fleischbrühe. Sollen Eintöpfe aus Linsen, Bohnen und Erbsen zubereitet werden, ist etwas Vorplanung nötig, denn die Hülsenfrüchte werden am besten vorher über Nacht eingeweicht.

Die Küchen der Welt bieten

reihenweise Ideen, den klassischen Wintereintopf aufzupeppen. Die arabische Küche verzaubert Linsengerichte mit Kreuzkümmel, Koriander und Piment. Ein Klassiker ist etwa „Mejarda“ oder auch „Mujaddara“. Das Linsengericht wird in Syrien, Israel, Palästina und Jordanien zubereitet, der Clou sind frittierte Zwiebelringe on top. Mit Kokosmilch kommen Aromen aus Südostasien in den Linsen- oder Erbseneintopf.

Oder der Grünkohl-Eintopf – er kann nach thailändischer Art einfach mit Kokosmilch, Süßkartoffeln und einer Chilischote auf dem Herd simmern. Ein Erbseneintopf gewinnt feine asiatische Noten mit Sojasauce, Reisöl oder eineinhalb Löffel Ingwer, fein gehackt.

Die Berliner Bloggerin Peggy Schatz kocht etwa einen Wirsingintopf mit Datteln, gewürzt mit Harissapulver. Oder sie gönnt sich einen duftigen Gruß aus der Levante-Küche, indem sie Rosenwasser zum Einweichen verwendet. Zum Beispiel für weiße Bohnen, die sie zusammen mit Rosenkohl und Kartoffeln kocht. Dafür werden 500 bis 600 Gramm weiße Bohnen über Nacht in Wasser eingeweicht, das mit zwei Esslöffeln getrockneter Rosenblüten aromatisiert wird.

Auf ihrem Blog „zunehmend wild“ ist schon seit Jahren nachzulesen, wie sie Re-



Beim Steckrübe Sweet'n spicy-Topf gewinnt die Steckrübe im Backofen ein aufkonzentriertes, leicht herbes Aroma, das mit dem Süße-Säurespiel der Ananas harmoniert.

FOTO: PEGGY SCHATZ/WILDKRAUT UND WANDERSCHUH/DPA-TMN

zepte abwandelt und kreativ erweitert und dabei ihr Faible für „Essbares aus Wildkräutern, Wildgemüsen, Wildfrüchten und wilden Baumteilen“ auslebt.

Peggy Schatz mag das Zusammenspiel von herben und fruchtigen Aromen, etwa beim veganen „Steckrübe Sweet'n spicy“-Topf: „Die Steckrübe gewinnt im Backofen ein aufkonzentriertes, leicht herbes Aroma. Das harmoniert mit dem Süße-Säurespiel der Ananas. Erbsen bringen weitere Süße und eine zweite Farbe ins Spiel“, sagt Peggy Schatz.

Für einen schnellen Frucht-Kick in dicken Wintereintöpfen sorgt übrigens auch Essig. Balsamico rundet die Linsensuppe ab, Holunderessig passt prima zur Süßkartoffelsuppe. Eine weitere Anregung: Für eine Eintopf aus Süßkartoffeln und Rettich frittiert sie Süßkartoffelspäne. Dafür behält sie ein Stück Süßkartoffel übrig, raspelt es und tupft es mit Küchenpapier trocken. Dann erhitzt sie in einem kleinen Topf Speiseöl, gibt die Süßkartoffelraspel vorsichtig hinein und bräunt sie leicht. Mit einem Schaumlöffel werden die Süßkartoff-

felspäne herausgefischt und zum Abtropfen auf ein Stück Küchenpapier gelegt.

Melanie und Sönke Brummerloh berichten auf Ihrem Vollwert-Blog ebenfalls über ihre Experimente in der Küche. Ihre zitronige Linsensuppe steht in weniger als 20 Minuten auf dem Tisch – ist deshalb besonders beliebt bei Eltern von kleineren Kindern, die wenig Zeit haben, vorab viel zu schnippeln.

„Die Suppe kommt ohne Ingwer oder Knoblauch aus, es muss lediglich Porree geschnitten werden“, sagt Melanie. „Kurkuma und Kreuz-

kümmel sorgen für ein schönes Aroma, zudem der frisch gepresste Zitronensaft“, ergänzt Sönke. Gebratener Grünkohl, Mangold oder Pak Choi setzen grüne Akzente.

Antoniya Hasenöhrl bloggt unter blog-bulgarien.de über Kultur, Land und Leute ihres Heimatlandes. Sie verrät, wie sie das Grundrezept einer klassischen bulgarischen Bohnensuppe aufpeppt: Dafür verwendet sie 250 Gramm Bohnen, zum Beispiel Kidney- oder Canellini-Bohnen, die sie vorab über Nacht einweicht.

„Man kann natürlich auch Dosenbohnen verwenden, die haben dann aber weniger Nährstoffe“, sagt sie. Die Bohnen werden mit Bohnenkraut, zwei Tomaten, einer großen Zwiebel, einer Karotte sowie drei Scheiben Kasseler gekocht. Klein geschnittene Zwiebeln, in Öl angebraten, kommen als Topping dazu. Alternativ zum Kasseler kann auch eine kräftig gewürzte Rohwurst verwendet werden.

„Sucuk“ aus Bulgarien ist je nach Region aus Rind- oder Kalbfleisch und Lammfleisch. Jeder kann die Suppe nach Lust und Laune und dem, was der Kühlschrank hergibt, abwandeln: Dill kann als Ersatzspieler fürs Bohnenkraut in den Topf. Schmand sorgt für eine gewisse Sämigkeit, mit Limetten verführt für einen spritzigen Touch.

tmn

Mündener Echo

— Stark vor Ort —

Zum Valentinstag Tee- und Weinhandlung Beuermann

Der Valentinstag steht vor der Tür. Auch wenn man kein Freund neuer Bräuche ist, bietet sich der 14. Februar doch immer wieder an, um der oder dem Liebsten eine besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Dann stellt jedoch gleich die Frage wer schenkt wem, was und wie viel? Und da kommt die Tee- und Weinhandlung Heike Beuermann ins Spiel.

Geschenkideen zum Valentinstag gibt es dort reichlich: Angefangen bei dem breiten Sortiment an Teesorten, von exzellenter Qualität und Frische über edle Schokoladen und erlesene Pralinen bis hin zu ausgesuchten Weinen und Champagner aus verschiede-

nen Anbaugeländen, findet jeder etwas, um zum Valentinstag anderen eine Freude zu machen. Bereits im 15. Jahrhundert tauschten Liebende kleine Geschenke oder Karten zum Valentinstag aus. Karten sind ebenfalls in der Tee- und Weinhandlung erhältlich. Erst im 18. Jahrhundert entwickelte sich die Tradition, dass Leckereien und Blumen geschenkt werden. So ist es auch heute noch.

Und alle, die sich nicht sicher sind, für welche Aufmerksamkeit sie sich zum Valentinstag entscheiden, denen steht ein eingespieltes Team mit fachkundiger Beratung und Empfehlungen zur Seite.

zpy

Leserthema „Aktuelles aus der Region“

Kulturring lädt ein

Zwei Veranstaltungen im Rittersaal

Samstag, 26. Februar, 19 Uhr, im Rittersaal des Welfenschlosses: Unter dem Titel „Tango Notturmo“ präsentieren Claudia Riemann, Kasseler Chansonette mit der tiefen Stimme und ihre Musiker Julia Reingardt (Klavier), Katharina Schmidt-Hurtienne (Violine) und Thomas Hofmann als Gast (Saxophon) mit erlesenen Chansons und Salonmusik aus den 40er Jahren ihr Programm. Die Titel haben die Musiker aus dem Gründungsjahrzehnt des Mündener Kulturrings ausgewählt.

Samstag, 19. März, 19 Uhr, im Rittersaal des Welfenschlosses: „Jetzt: SchützenFest!“, ist der Titel des Klavierkabarett mit Christine Schütze. Gefei-ert wird Großes – wie zum Beispiel 100 Jahre Frauenwahlrecht – und auch Kleineres – beispielsweise 15 Jahre Kabarett solo Christine Schütze. Die Uraufführung ihres

neuen Programms „Jetzt: SchützenFest!“ fand im Theater Lübeck statt, mit großem Erfolg, der sich seither durch die Republik fortsetzt. Als der Programmtitel entstand, war noch nicht klar, wie düster die Weltlage tatsächlich sein würde. Aber es gibt Lichtblicke. Und so wurden jede Menge Einsichten gesammelt, brandneue Songs geschrieben sowie einige Gedichte. Auf den Punkt gebracht, witzig, wütend, nachdenklich, manchmal zärtlich. Im Mittelpunkt der Beschäftigung mit der Liebe und den Worten, dem Alltag und den Sprachhülsen steht wer? Natürlich wir alle, die deutsche Sprache und was man mit dieser wortgewaltig und klavierstimmig alles so machen kann.

Christine Schütze befasst sich mit dem Jugendwahn in einer alternden Gesellschaft, mit Strategien des Widerstands und mit der (Sehn-)

Sucht nach Bestätigung – aber auch mit der schwer zu fassenden Angst vor der wachsenden Macht der Algorithmen.

Eintrittskarten zu beiden Veranstaltungen sind im Vorverkauf in der Buchhandlung Winnemuth und unter www.reservix.de erhältlich.

Eintrittspreise: 17, ermäßigt 14 Euro. An der Abendkasse erhöhen sich die Preise jeweils um zwei Euro.

zpy

BBV
Buchen-Brennholz-Vertrieb
Peter Gottschalk
Graseweg 12a
34346 Hedemünden
Tel. 0 55 45 - 64 38
www.bbv-gottschalk.de

Anzeigen in Ihrer Zeitung finden weiteste Verbreitung

Babicke Malerbetrieb GmbH
37127 Scheden · Tel. 0 55 46 / 13 23 Fax 3 23
Maler- und Lackierer-Meisterbetrieb

**Vollwärmeschutz
Fachwerkrenovierungen
Anstriche und Lackierungen
Bodenbeläge
Moderne Innenraumgestaltung**

Tee- und Weinhandel Beuermann
Denken Sie jetzt schon an Valentinstag!
Große Vielfalt an Leckereien mit Herz-für's Herz.

Lange Straße 35 · 34346 Hann. Münden · Telefon 05541 2288
Mo. + Mi. 9.30–13.30 Uhr, Di., Do. + Fr. 9.30–13.30 Uhr + 14.30–18.00 Uhr, Sa. 9.00–14.00 Uhr

Fuchs Immobilien GmbH

IHRE IMMOBILIE IST UNS WAS WERT!
Kostenlose Werteinschätzung – jetzt neu mit WOHNMARKTANALYSE!

34346 Hann. Münden · Bahnhofstraße 26
☎ 05541 2739 · Fax 05541 2751
www.Fuchs-Immobilien.com

Unsere Leistungen für Sie:

- Professionelle Werteneinschätzung
- Exposé-Erstellung (mit ausführlicher und ansprechender Beschreibung)
- Umfangreiche Werbemaßnahmen (im Internet und in Printmedien)
- Koordination und Durchführung von Besichtigungsterminen
- Begleitung und Überprüfung der Finanzierung
- Vorbereitung und Begleitung der notariellen Kaufabwicklung

Veltins Pilsener

„Steinie“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,18 €

- 35 %

7.77

St. Bonifatius Bier

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

Dauer-Niedrigpreis!

9.99

Mönchshof Bier

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

44.99

12.99

Tyskie

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

45.99

12.99

Veldensteiner

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

44.99

12.99

Rother Bräu Öko Bier*

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

44.99

12.99

Moy Bier Helles

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

+ Snack-schale GRATIS!

Paulaner Weißbier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,50 €

+ 2 Flaschen GRATIS!

48.49

14.99

Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

Förstina Sprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
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

top frisch Bitterlimonade

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

5.99

4.99

Adelholzener Mineralwasser

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

- 20 %

5.99

Förstina Vital 3, OK

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,83 €

8.99

7.49

Bad Brückenaauer Schorle

Apfel, Johannisbeere,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,89 €

8.99

7.99

Bacardi Rum & Cola, Jim Beam Whiskey

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

- 29 %

1.99

Dr. Faust

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 5,99 €

4.99

4.49

Wodka Gorbatschow, Citron

37,5%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 8,56 €

- 25 %

5.99

Aha Excelsior

Kräuter-Liqueur,
38%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 15,70 €

42.99

10.99

Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,79 €

- 30 %

9.49

Havana Club

Añejo 3 Años,
40%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 16,41 €

42.49

11.49

top frisch Apfelsaft

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

Dauer-Niedrigpreis!

5.99

Linie Aquavit

41,5%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 21,41 €

47.99

14.99

Folgen Sie uns auf:

In Ihrer Nähe:

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

Angebote gültig vom 31.01. – 05.02.2022

www.logo-getraenke.de

SERVICE



Die Stiftung Warentest hat Chicken Nuggets getestet. Der Salzanteil ist wohl dosiert. Für einen unnötigen Energiegehalt sollten sie aber nicht mit Pommes vertilgt werden. Salat oder Reis seien besser.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA/DPA-TMN

Goldgelbe Schätze

Chicken-Nuggets im Test

Ob aus Weizenmehl oder aus Cornflakes: Eine knusprige Panade ist die halbe Miete. Aber auch darüber hinaus sollten Chicken-Nuggets schmecken. Wie ist es um die Qualität der Produkte bestellt?

Bei den meisten Kindern sind Chicken-Nuggets ein Hit auf dem Teller. Doch wie gut sind die Hähnchen-Happen mit goldgelber bis orangefarbener Panade im Geschmack und hinsichtlich der Zutaten? Jedes zweite Produkt weiß zu überzeugen, ist das Ergebnis eines Vergleichs von 15 tiefgefrorenen Chicken-Nugget-Produkten und 5 Veggie-Alternativen („test“-Ausgabe 2/2022).

Zehn der getesteten Nugget-Sorten schnitten gut ab. Unter den besten 5 Produkten ist auch eine Veggie-Variante. Die veganen Mühlen-Nuggets von Rügenwalder Mühle (1,55 Euro pro 100 Gramm) können sogar mit den besten Hähnchen-Produkten mithalten. Und das

sind: Bofrost (1,43 Euro), Bio Cool (2,78 Euro), Edeka Gut & Günstig (0,50 Euro) sowie Kaufland K-Classic (0,54 Euro).

Allerdings fanden die Tester bei einzelnen Produkten neben Schimmelpilzen auch Schadstoffe wie chemische Ester-Verbindungen (3-MCPD). Sie entstehen beim Vorgaren und gelten möglicherweise als krebserregend. Auch Chlorat fiel negativ auf. Es könnte etwa von chloriertem Wasser aus dem Produktionsprozess stammen könnte. Zu viel Chlorat könne die Jodaufnahme hemmen.

Was den Testern positiv auffiel: Der Salzgehalt der meisten Nuggets ist wohl dosiert. Zudem decken die meisten Produkte die empfohlene tägliche Eiweißzufuhr für Kita-Kinder zu 83 Prozent. Da eine Portion mit vier gebratenen Nuggets bereits 70 Prozent der Energie liefert, die für eine Hauptmahlzeit vorgesehen ist, sollten Kinder dazu dann aber keine Pommes mehr verdrücken, sondern besser Reis oder Salat, empfehlen die Warentester. tmn



Grüner Smoothie: Wer auf seine Figur achtet, sollte häufiger Gemüse statt Obst in den Mixer schmeißen – Stangensellerie zum Beispiel.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Sellerie und Rote Beete

Empfehlung vom Ernährungscoach

Wer auf eine kalorienarme Ernährung achtet und Gewicht reduzieren möchte, sollte anstelle von Fruchtsäften vermehrt Gemüsesäfte trinken. Dazu rät der Fitness- und Ernährungscoach Henri Ciplajevs. Traubensaft, Apfelsaft und Orangensaft etwa zählten wegen ihres hohen Zuckeranteils zu den sehr kalorienreichen Fruchtsäften.

Ciplajevs stellt klar: „Das bedeutet nicht, dass man das Obst in keinem Fall zu sich nehmen sollte.“ Doch gerade bei Fruchtsaft gilt: nur in Maßen verzehren. Sonst könne man unbewusst sehr viele Kalorien zu sich nehmen und gegebenenfalls an Gewicht sogar zulegen. Unter den Gemüsesäften hat der Personal Trainer einen Favoriten: den

Saft vom Stangensellerie. Der habe im Vergleich wenige Kalorien, sättige gut, rege die Verdauung an und könne beim Abnehmen unterstützen. Zwar sei Selleriesaft für viele eher gewöhnungsbedürftig. „Die positiven Eigenschaften und die geringe Kalorienanzahl sind meiner Meinung nach aber Grund genug, über den Geschmack hinwegzusehen“, sagt Ciplajevs. Wer an Selleriesaft geschmacklich gar nicht herankommt, für den könnte zum Beispiel Grapefruitsaft eine Alternative sein – zwar ein Obstsaft, der aber mit seinen Bitterstoffen punktet. Ingwersaft sei auch sehr gesund und könne die Fettverbrennung anregen, ebenso wie Rote-Beete-Saft. tmn