

**„GUT, WENN MAN SICH (AUS) KENNT!“**

**Stöber – Nah für Sie da.**

Andreas Drechsler aus BSA – Teiledienstleister und nah dran an Ihrem Auto – ist mit über 30 Jahren Erfahrung Ihr verlässlicher Ansprechpartner.

**stöber** Ein Unternehmen der Glinicke Automobilgruppe

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG, Werrastraße 13, 37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon 05652 95840 [www.glinicke.de](http://www.glinicke.de)

# HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN  
WITZENHAUSEN

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
An- & Verkauf

**Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld**

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerand/Feingold • u.v.m.

**Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 56,90 €/g.**

Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr • Sa. 10.00–15.00 Uhr  
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • [www.goldankauf-boerse.de](http://www.goldankauf-boerse.de)

**05 61 / 937 11 200**

**Festival**  
Zum Soundgarten-Festival kamen Tausende Fans.



**Ludwigstein**  
Die Burg feiert zum 102-jährigen Bestehen.



**Treffpunkt**  
„La Posta Cucina Italiana“ eröffnet neu.



## Ein Zeichen gegen Rassismus

Demokratiekonferenz tagt in Hessisch Lichtenau

**Hessisch Lichtenau** – Es war ein denkwürdiger Abend in der Freiherr-vom-Stein-Schule in Hessisch Lichtenau, der so manchen Zuschauer bei den Berichten über Rassismus schockierte.

Zum ersten Mal seit 2019 fand das jährliche Format der Demokratiekonferenz am 7. Juli wieder unter Präsenzbedingungen statt. Die Coronapandemie hat dies in den vergangenen Jahren verhindert. Die Konferenz selbst ist Teil des Projekts „Demokratie Leben!“, unter der Trägerschaft des Werra-Meißner-Kreises.

Bereits vor Beginn der Veranstaltung wurden alle Besucher auf die Thematik Rassismus sensibilisiert. Ob durch einen verdunkelten Eingang mit rassistischen Kommentaren durch Lautsprecher oder ein anschließendes Rassismuslabyrinth. „Wir wollen den Teilnehmern bereits vor Beginn der Konferenz die Stimmung möglichst nahe bringen“, sagt Katharina Franke, Koordinatorin des Projekts „Demokratie Leben!“.

Darauf folgte die Vorstellung der „AG Extrem“, die von Schülerinnen und Schülern der Freiherr-vom-Stein-Schule geführt wird. Sie setzen sich für mehr Gleichbehandlung von Menschen ein. Ihr Motto dabei lautet: „Mensch ist Mensch“, wie der Schüler Tom Stange erklärte. Rassismus gäbe es laut Stange nicht erst seit gestern. Seine Botschaft an alle Anwesenden: „Gemeinsam zu lieben und gemeinsam zu leben. So sollte es doch sein.“

Im Anschluss kam es zu den Berichten von Blanka Pudler, einem damals 14-jährigen Mädchen, das von Nazi-



**Die „AG Extrem“ kniet solidarisch:** Die Schülerinnen und Schüler der Freiherr-vom-Stein-Schule gedenken zu Beginn der Veranstaltung allen Menschen, die Opfer von Rassismus geworden sind.

FOTO: KERIM ESKALEN

deutschland aus in Konzentrationslager nach Auschwitz und anschließend nach Hessisch Lichtenau deportiert wurde.

Pudlers Aussagen nach dienten die Methoden in den Konzentrationslagern vor allem einem Zweck: Man sollte sich nicht mehr als Mensch fühlen. Dabei trug die Schülerin Anna Hardt die Erzählungen derart leidenschaftlich

vor, dass den Zuschauern der Eindruck vermittelt wurde, sie wären dabei gewesen.

Begleitet und kommentiert wurden die Berichte von Politologe und Pädagoge Dieter Vaupel. Die Geschehnisse sollten die Schattenseiten der jüngeren deutschen Geschichte in Erinnerung rufen, die auch vor Hessisch Lichtenau nicht Halt machten. Später berichtete die ehema-

lige Kandidatin der Sendung „Germany's next Topmodel“ Lijana Kaggwa. Lijana der Schule in Hessisch Lichtenau ist, von ihren traumatischen Erlebnissen als Kind und den Hassbotschaften, die sie auch heute noch täglich erfährt. Rassismus gäbe es bereits in einfachen Aussagen wie: „Du kannst aber gut deutsch“ – in Anspielung auf ihre Hautfarbe und

ihren Namen. „Das Schubladendenken muss aufhören“, sagte Kaggwa. „Und wenn man sich die jungen Generationen von heute anschaut, dann kann es nur besser werden.“

Nach den Vorträgen verschafften sich die Besucher beim Markt einen Überblick über die Projekte aller Partner aus den vergangenen beiden Jahren.

kes

**DER Fischladen auf Rädern**

**Wir machen Urlaub vom 25. Juli bis 15. August Ihre Kerstin Demmerle**

**Senioren- und Therapiezentrum HELSA**  
Ambulanter Intensivpflegegedienst

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflegegedienst

- Tages- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Dauerpflege
- Demenzbetreuung in „geschützten Bereichen“
- Palliative-Care
- Hausarztpraxis
- Praxen für Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie
- Friseur & Fußpflege

- 24-Std.-Versorgung im eigenen Apartment mit Bad und Küche
- Heimbeatmung invasiv und nicht-invasiv mit Überwachung der Vitalfunktionen
- Trachealkanülenmanagement
- Grundpflege und Behandlungspflege
- Kostenübernahme erfolgt über die gesetzliche Krankenkasse
- ärztliche und therapeutische Versorgung direkt vor Ort usw.

Senioren- und Therapiezentrum Helsa  
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa  
**(05605) 808-0**  
Frau Jutta Bauer  
[info@haus-helsa.de](mailto:info@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

Ambulanter Intensivpflegegedienst Lossetal  
Fröbelstraße 1, 34298 Helsa  
**(05605) 929 79 50**  
Frau Nicole Träbing  
[info@ai-lossetal.de](mailto:info@ai-lossetal.de)  
[www.ai-lossetal.de](http://www.ai-lossetal.de)

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1 SO BIS FR**  
24.07. BIS 29.07.2022

Angaben gilt nach Kartenzahlung vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste Geschicht geschenkt. Freigelegtes Fleisch muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht auf andere Bestellungen anwendbar und nur bei Abrechnung. Gutscheine für nicht für Plastikgläser und nicht auf bei Hand.

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**

**BITTER DER BRATWURST BITTER DER ROTWURST**

**UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN**  
Angebote vom 25.07.-31.07.2022  
**WIR SIND FÜR EUCH DA!!!**

**VOM STROHSCHWEIN:**  
\*Schlachtfisches Gehacktes/Thüringer Mett mit oder ohne Knoblauch oder Jägermett ..... 1 kg **7,98 €**

**DER GRILL-KNÜLLER!!!**  
\*Grillschnitzel, natur oder grillfertig gewürzt ..... 1 kg **12,98 €**  
**BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT VOM HILWARTHÄUSER WEIDEOCHSEN:**  
\*Original Mündener Ochsenbratwurst, aus 100% Ochsenfleisch  
\*Fein gekuttert und vorgebrüht ..... 1 kg **15,98 €**  
\*Grob gewolft und vorgebrüht ..... 1 kg **16,98 €**

Jeden Samstag zum Mitnehmen **Heiße Grillhaxe** Stück **3,99**

Jeden Mittwoch zum Mitnehmen **Heiße 1/2 Grillhähnchen** Stück **3,99**

Mittwochs **SPARTÜTE** 2 Nackensteaks vom Strohschwein, mariniert und 200 g Krautsalat **5,90 €**

**Mett-Brötchen mit Genuss und Tradition** Stück **1,50 €**

**KÖSTLICHKEITEN AUS DER MÄRCHENWALDREGION**  
Schumann & Sohn GmbH | Lange Str. 29 | 34346 Hann. Münden | Tel. 05541 5151 | [schumann-feinkost.de](http://schumann-feinkost.de)

**Unsere Wochenendangebote vom 28.07. bis 30.07.2022**

|                       |       |           |
|-----------------------|-------|-----------|
| Grillsteaks           | 1 kg  | 12,90 EUR |
| Grillbauch            | 1 kg  | 9,90 EUR  |
| Mortadella-Aufschnitt | 100 g | 1,49 EUR  |
| Wiener Würstchen      | 100 g | 1,29 EUR  |

**FREITAG:**  
**GULASCH UND NUDELN**  
Portion **6,50 EUR**  
– Auf Vorbestellung –

**Fleischerei Fleckenstein**  
... man weiß, wo es her kommt!  
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode  
Tel. 05604 5801  
Wir machen Urlaub vom 08.-22.08.2022

# Fans reisten aus ganz Deutschland an

Soundgarten-Festival startet gleich mit zwei Künstlern in eine neue Runde

**Bad Sooden-Allendorf** – Was für andere Robbie Williams ist, sei für Marc Rätze Kerstin Ott. Der aus Stuttgart stammende Fan verpasste dieses Jahr noch kein Konzert der Schlagersängerin. So verschlug es den Anhänger neben Frankfurt, Magdeburg, Rügen und Leipzig am Freitag auch nach Nordhessen zum Soundgarten-Festival in Bad Sooden-Allendorf.

Bei klarem Himmel mit untergehender Sonne genossen knapp 2000 Besucher die Auftaktveranstaltung des Soundgartens. „Kerstin Ott ist ein Kumpeltyp, sie ist spitze, herzlich und sie ist, wie sie ist“, sagt Birgit Bartlick, die durch Kerstin Otts Musik mit Marc Rätze befreundet ist. Beide seien „Kerstin-Ott-verrückt“ und lernten sich auf einem Konzert kennen. Was positive Effekte für die beiden bei dem vollen Tourplan hat: so kann Birgit nach Konzerten in der Nähe von Stuttgart bei Marc übernachten und andersherum, Marc bei Birgit in Brandenburg.

Die Zuschauer des nicht ganz ausverkauften Soundgarten-Konzerts hörten gebannt vor Kerstin Otts Auf-



**Stimmungsvoll:** Der Auftakt des diesjährigen Soundgarten-Festivals war ein Erfolg. Schon bei Mike Leon Grosch sangen die Besucher ausgelassen mit.

FOTO: HENDRIC WOLTMANN

tritt dem ehemaligen Mike Leon Grosch zu. Die Deutschland sucht den Superstar (DSDS) Finalisten voll und ganz auf die Perfor-

mance, so auch Marc Rätze Leon Grosch war der Hammer, kann man sich wieder Star das erste Mal sah: „Mike anhören, der kann gerne

noch mal bei einem Konzert von Kerstin Ott auftreten.“

Die Stimmung war ausgelassen und gut. Da die Auftaktveranstaltung nicht ausverkauft war, musste das Publikum sich nicht dicht vor der Bühne drängen, sodass ein Paar in der zweiten Reihe genug Platz hatte, um einen Discofox zu tanzen.

Immer wieder war zu hören, was die Zuschauer an Kerstin Ott besonders schätzten: Ihre Natürlichkeit und Authentizität. Und genau so trat sie auch im Soundgarten auf: Es gab keine Showeinlagen, sondern Kerstin Ott und ihre Musik standen im Vordergrund. So stellte sie neben ihren bekanntesten Liedern „Die immer lacht“ und „Regenbogenfarben“ auch viele Songs ihres Albums „Ich muss dir was sagen“ vor. Kathrin Bolz, aus der Nähe von Worms angereist, war begeistert vom Konzert und der Location: „Ich finde es mit dem Fluss direkt nebenan, idyllisch hier.“ Zwischen dem Schilf an der Werra und dem kleinen Rasenhügel, beleuchtet mit Lichterketten, war eine zufriedene Atmosphäre zu spüren.

ZWO

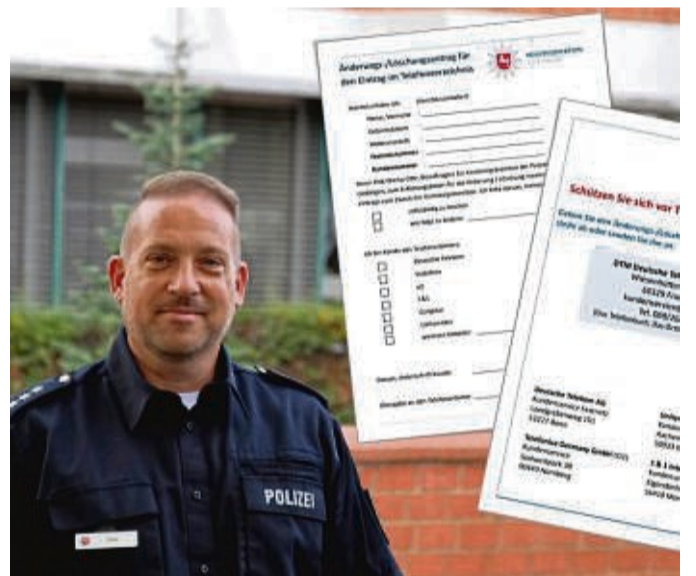
## Betrüger die Daten nehmen

Polizei Göttingen bietet Löschservice für Telefonbuch an

**Landkreis Göttingen** – Um Telefonbetrüger einen Schritt voraus zu sein, bietet die Polizeiinspektion (PI) Göttingen einen neuen Service an. Dieser, so berichtet Polizeisprecher André Sikulski, richtet sich an Seniorinnen und Senioren. Sie werden oft von Betrügern ins Visier genommen. Die Polizei bietet ihnen an, durch Änderungs- oder Löschanträge ihre Vornamen in Telefonverzeichnissen abzukürzen oder gleich den gesamten Telefonbucheintrag löschen zu lassen.

Hintergrund sei, so die Polizei, dass in den meisten Fällen die Tatverdächtigen aus dem Ausland auf die Daten in den einschlägigen Telefonverzeichnissen zugreifen. Dort haben sie es auf alte deutsche Vornamen und sehr kurze Telefonnummern abgesehen, die Rückschlüsse auf lebensältere Mitbürgerinnen und Mitbürgern als Anschlussinhaber zulassen.

„In der Regel haben Freunde und Angehörige ohnehin die entsprechenden Telefonnummern in ihren Telefonen gespeichert oder anderweitig notiert“, so Mark Otte vom Präventionsteam der PI Göttingen in einer Mitteilung der Polizei. Diese Daten müssten unbedingt raus aus den öffentlichen Telefonverzeichnissen, um den Betrügern ihre „Datenbank“ zu entziehen. Auch Wohnanschriften sollten dringend aus dem Telefonbuch gelöscht werden, so Otte weiter. Der Antrag kann über Formu-



**Mark Otte von der Polizei Göttingen.** POLIZEI GÖTTINGEN

lare gestellt werden. Diese werden dann an die DTM Deutsche Telemedien weitergegeben. „Natürlich ist es auch möglich, den Antrag selbst direkt per E-Mail oder auf dem Postweg an die DTM zu senden, die für die Einträge in den Verzeichnissen „Das Telefonbuch“, „Das Örtliche“ und „gelbe Seiten“ zuständig ist“, heißt es von der Polizei. „Sollten wir damit nur eine Tat verhindern, hat sich die Arbeit schon gelohnt“, so Otte. Die Formulare sollen im Rahmen von Präventionsaktionen, Vorträgen oder Infoständen angeboten werden und können gleich vor Ort innerhalb kürzester Zeit ausgefüllt werden. Darüber hinaus werden sie auf den Dienststellen hinterlegt. Auch im Internet sind sie abrufbar.

Praxis Frau Dr. Schipper-Braun

**Wir haben Urlaub!**

Vom 04.08.–19.08.22 ist unsere Praxis geschlossen.

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HANNOVER  
WITZENHAUSEN

IMPRESSUM

Herausgeber:  
NHV 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@nh-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice  
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Tel.: 0 5 51 / 920 940

E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 1b vom 1.5.2022

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](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

www.rb-becker.de

ab Mo, den 25.07.2022

**Strandsonnenschirm** Ø ca. 155 cm, versch. Farben je 7,99

**Bodenhülse für Schirmständer** robustes spiralförmiges Erdspiel, versch. Farben je 2,99

**Strandmuschel** BxHxT: 200x110x125 cm, versch. Farben je 7,99

**Kühlkorb 23l**, 29 x 46 x 26 cm, faltbar, aus Alu, daher sehr leicht, versch. Farben je 7,99

**Kühlakkus z.B.:** 2er Set, 2x400g oder 2er Set, 2x200g je 1,99

**Camping-Gas-Kocher** Bedienfreundlich, inkl. Koffer, 34x27x11 cm, mit Piezozündung je 19,99

**Butangas, 227g** für z.B. Gasherd, Campingkocher, Bunsenbrenner, Lötlampe je 1,79

**2-tlg. Badzimmer-garnituren „Tejo oder Maja“** Mikrolaser Qualität. Mit rutschhemmender Unterseite. 50x80 + 40x50 cm je 12,99 oder 60x100 + 50x60 cm versch. Farben je 15,99

**Orig. Thüringer Rostbratwurst** 400g je 1,99

**Fol Epi Intense** 90g je 1,99

**BUDGET Milchshake** verschiedene Sorten 230ml je 0,45

**Zott-Sahne Joghurt** verschiedene Sorten 140g je 0,33

**Arti Ice Pop** Wassereis 10 Stück je 0,99

**hohes C Orange** mit Acerola 1,5l je 1,29

**Bahlsen Comtess Kuchen** versch. Sorten 350g je 0,99

**Stand-luft-pumpe** mit Druckanzeige je 8,99

**Mini-Luft-pumpe** mit 3 Adaptern je 2,99

**Fahrradkühl-korb** ca. 33 x 25 x 23 cm 15 Liter, versch. sortierbare je 9,99

**Fahrradhelme Kinder** versch. Motive je 9,99

**Fahrradhelme Erwachsene** versch. Motive, S-L je 12,99

**Fahrradklingel** verschiedene Motive je 3,99

**Sattel** 24x21 cm je 8,99

**Stützrad 200/50** Ø ca. 48 mm starkwandiges Stahlrohr, stabile Spindel & Kurbel je 19,99

**Anhängerstütze** ca. 70 cm aus Metall je 9,99

**Anhängerbremssattel** aus Kunststoff, mit Halterung je 3,99

**Anhänger-Adapterstück** von 13 auf 7 je 4,99

**Adapterstück** von 7 auf 13 je 4,99

**Magnet-Beleuchtungs-set** extra starke Magnete, 12 V je 29,99

**Autolampen-Set** H4 oder H7 11,4kg je 3,99

**Cockpit-Reiniger** Vanille oder Zitrone 500 ml 1 Liter=2,98 je 1,29

**Kunststoff-Reiniger** 500 ml 1 Liter=2,98 je 1,29

**Insekten-entferner** 500 ml 1 Liter=2,98 je 1,29

**Auto-schwamm** 3 Stück je 2,99

**Rollsieb RS-400** Geeignet für die unterschiedlichsten Materialien. Siebtrömmel ø 400 mm, Länge 900 mm. Trommelnäigung in Stufen einstellbar, Maschenweite ø 20 mm, Leistung je nach Material 3 m³/h. je 249,50

**Aufsitzmäher MR196-61** Leistungsstarker 196 cm³ 4 Takt-Motor, 5-fache Höhenverstellung, Elektrostart für bequemes Starten je 899,50

**36V Akku-Rasenmäher EasyRotak 36-550** inkl. 4 Ah Akku & Ladegerät je 185,00

## Schaden trotz viel Prävention

Um die Menschen über die Maschen der Telefonbetrüger aufzuklären, bietet die Polizei in Göttingen ein breites Programm an. Wie die Beamten mitteilen, geschieht dies über Vorträge, Rollups und Plakaten in Banken, Geldausgabeküverts und Warntafeln in Taxis sowie der speziellen „Ermittlungsgruppe SÄM Südniedersachsen“. Trotz der Warnungen kommt es immer wieder zu Vorfällen mit in der Regel fünfstelligen Schadenssummen.

jed

# Eine Burg feiert sich selbst

Ludwigstein besteht 102 Jahre und stand kurz vor Insolvenz

**Burg Ludwigstein** – Allen Grund zum Feiern hatte die Burg Ludwigstein, die am Samstag bei einem Festakt unter freiem Himmel auf ihr 102-jähriges Bestehen zurückgeblickt oder – wenn man so will – das nachgeholt hat, was ihr vor 24 Monaten wegen der Coronakrise nicht vergönnt war, als die Heimstätte der deutschen Jugendbewegung die 100 voll gemacht hatte.

Die Pandemie war es auch, deren schlimme Folgen der ehrenamtliche Stiftungsvorstand Holger Pflüger-Grone mit den Worten beschrieb. „Wir waren schlicht verzweifelt.“

Von heute auf morgen habe im März 2020 die Burg für quälend lange Zeit keine Besucher mehr gesehen, nicht in der Jugendherberge, nicht zu Seminaren, nicht zu kulturellen und anderen Veranstaltungen. Folglich habe sie auch keine Einnahmen verbuchen können, sodass der Ludwigstein „kurz vor der Insolvenz“ gestanden habe, wie auch Tatjana Wander als Vorsitzende der Vereinigung Jugendburg Ludwigstein (VJL) bestätigte.

Die Wende mit einer Großspende eingeleitet habe dann eine Person, die ungenannt bleiben wolle.

Davon ermutigt, habe man zu einer Spendenaktion aufgerufen mit dem vorsichtigen Ziel, 20 000 Euro zu generieren. Es kam anders – und besser. Am Ende, bilanzierte die VJL-Chefin, sprang sogar eine sechsstelligen Summe heraus.

Im Beisein von Witzenhau-



**Der Nachwuchs steht schon parat:** Gitarrenspiel und Gesang setzten die musikalischen Akzente auf der Burg Ludwigstein. FOTOS: CHRIS CORTIS

sens Bürgermeister Daniel Herz und aktuell 240 Burg-Besuchern aus allen Teilen der Republik dankten Pflüger-Grone und Wander allen, die zum Erhalt der Burg beigetragen hätten. Das Publikum quittierte es mit anhaltendem Beifall.

Iris Lück, Büroleiterin auf dem Ludwigstein, warf einen Blick zurück in die Vergangenheit.

Sie selbst habe vor 36 Jahren ihre Ausbildung auf der Burg begonnen. In jener Zeit habe zum Frühstück die Marmelade täglich von rot auf gelb gewechselt: Abgesehen von Corona-Zeiten, wandte sie sich auch der Gegenwart zu. So würden pro Jahr auf dem Ludwigstein im Schnitt rund 15 000 Gäste bei 36 000 Übernachtungen gezahlt.

Tobias Valentin Stark, einer von zahlreichen Zivildienstleistenden, welche die Burg schon beherbergt hat,

äußerte den Wunsch, dass der Ludwigstein auch dann noch erlebbar sei, wenn er „in 50 Jahren kein Glas Bier, sondern eine Tasse Tee“ in den Händen halte. An die jungen Menschen appellierte er, sich für eine zukunftsfähige Burg zu engagieren.

Dabei sollten die Generationen Hand in Hand gehen und Verständnis füreinander aufbringen. In Vertretung von Landrätin Nicole Rathgeber, die durch andere Verpflichtungen gebunden war, überbrachte Kreisbeigeordnete Heike Nölke Grüße und Glückwünsche des gesamten Kreisausschusses.

Selbst einst Pfadfinderin, habe sie „hier oben oft schöne Zeiten verbracht“. Toleranz sei ein Markenzeichen der Burg, welche die bedeutendsten Dokumente der deutschen Jugendbewegung beherbergt. Im Namen der Landrätin überreichte sie eine Ur-

kunde und ein Geldgeschenk.

Gestandene Männer des so bezeichneten Bauhüttenkreises wechselten den mehr als 100 Jahre alten Sturz über dem Burgtor aus. Sie hatten ihn aus einem Eichenstamm ausschließlich per Hand in die passenden Maße gebracht.

Humorvoll von Selina Eckhoff und Miriam Kinkel moderiert, wurde der Festakt musikalisch umrahmt durch Gitarrenklänge und Gesang. Den Udo-Jürgens-Hit „Ich war noch niemals in New York“ textete ein Quintett um: „Ich war schon immer auf der Burg.“

Dafür gab es ebenso reichen Applaus wie für den „Arbeitskreis 2020“, der den Festakt organisiert hatte. zcc

## Erfolgreiches Sommerfest

400 Besucher kamen zur Feier am Gaußturm-Kiosk

**Dransfeld** – Rund 400 Besucher hat das Team des Gaußturm-Kiosks beim Sommerfest gezählt.

„Es war ein voller Erfolg“, berichtet Projektleiterin Lena

Philipp. „Die angebotenen Aktivitäten wurden sehr gut angenommen.“

So gab es ein Glücksrad mit Preisen, Holzwimpel zum selbst gestalten – die Werke

werden bald am Gaußturm aufgehängt – eine Slackline zum Balancieren und einen Sandkasten für Kinder. Auch die Kleidertauschbörse sei gut angenommen worden.

Die neu gebaute Bühne wurde mit Auftritten des Kindertheaters Fusselbande aus Varmissen, des Dransfelder Chors Chornetto Spezial, der Band Spirited Ireland und DJs aus Göttingen eingeweiht. Neben dem Kiosk wurde auch Essen durch den Verein Dorfgemeinschaft Varmissen und den Foodtruck Arepahaus angeboten.

Und es geht mit vollem Programm weiter: An den Sonntagen, 17. Juli, 24. Juli und 31. Juli, führt das Figurentheater Ginganz verschiedene Stücke auf, jeweils ab 14 Uhr. Eintritt kostet fünf Euro. Im August bleibt der Kiosk geschlossen und öffnet wieder ab 4. September immer sonntags von 11 bis 18 Uhr. Infos unter gaussturmkiost.de.



Spirited Ireland trat unter anderem bei dem Fest auf.

FOTO: LENA PHILIPP/NH

## Königsschießen in Hedemünden

KKSv lädt ab 24. Juli auf dem Schießstand ein

**Hedemünden** – Anlässlich der Jackenbürger Kirmes in Hedemünden lädt der KKSv Hedemünden von 1931 zum Volkskönigsschießen ab dem 24. Juli auf den Hedemünder Schießstand ein, teilt Christian Hahn vom Schützenverein mit. Folgende Termine werden angeboten:

■ **Sonntag, 24. Juli:** 11 bis 16 Uhr.

■ **Freitag, 29. Juli:** 18 bis 21 Uhr.

■ **Samstag, 30. Juli:** 15 bis 20 Uhr.

■ **Sonntag, 31. Juli:** 14 bis 18 Uhr. Meldeschluss ist am Sonntag, den 31. Juli bis 18 Uhr.

Ausgeschossen werden: Die Volksschützenkönigin und 1. und 2. Dame, der Volksschützenkönig und 1.

und 2. Ritter, der Wanderpokal der Bürgerinnen und Bürger, der Wanderpokal der Vereine (Mannschaft je fünf Schützen), der Jugendpokal von 14 bis 18 Jahre mit Einverständnis des Sorgeberechtigten.

Die Proklamation findet dann laut Mitteilung am Kirmesamstag, 6. August, im Festzelt statt. sta

**Lossetal**  
Ambulanter Intensivpflegedienst

**KEINE TOUREN**

Unser Team freut sich über Verstärkung

**Pflegehelfer (m/w/d)**  
Voll- oder Teilzeit, GfB – Tag und Nachtdienst

**Freu Dich auf ein attraktives Gehalt**

zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub. 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

Senioren- und Therapiezentrum  
**HELSA**

Brutto-Gehalt **3.200 €**  
zzgl. Weihnachtsgeld & 30 Arbeitstage Urlaub

**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

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“

Brutto-Gehalt **3.500 €**  
zzgl. Weihnachtsgeld & 30 Arbeitstage Urlaub

Senioren- und Therapiezentrum  
**HELSA**

**Wir suchen eine/n**

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

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

**NEU - ABHOLSERVICE!**

**WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.**

**moneypoint**

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

**TEAM 4**

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge

**05 61-89 99 90**

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

**siebentage**  
ESSEN für eine woche

**Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €**  
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr

**Lieferbar ab 27. Juli**

1. Hähnchengyros mit Tzaziki
2. Spaghetti Carbonara mit Parmesan
3. Szegediener Gulasch
4. Bohneneintopf mit Rindfleisch
5. Gebackene Quarkkeulchen
6. Seelachsfilet in Senf-Sauce
7. Fleischfrikadelle in Zwiebelsauce

**DER GRISCHÄFER**  
Kasseler Str. 77 • 34308 Bad Emstal • Bestellen: 05624 - 99 85 55

## Morgen schöner wohnen

Wir können liefern!

**Jetzt ist die beste Zeit, das eigene Zuhause neu zu gestalten.**

Plameco bietet dir dazu flexible Zimmerdecken in vielen verschiedenen Farben und Designs. Ob matt, hochglänzend, mit Zierprofilen, oder LED-Beleuchtung: Die Decken sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb der vorhandenen Decke. Kein ausräumen nötig, lediglich die Möbel werden ab-



Mit Licht dein Wohnzimmer verzaubern. Foto: Plameco

gedeckt. Eine individuelle Beleuchtung, gesteuert per App oder Sprache, lässt sich dabei einfach realisieren. Plameco arbeitet mit europäischen Herstellern zusammen. Das zahlt sich jetzt besonders aus. Wir haben keine Lieferprobleme. Dann kannst auch du morgen schöner wohnen. Mehr Infos zur kreativen Deckengestaltung bekommst du bei Plameco in Kassel und Bad Hersfeld. Ruf an oder besuche unsere Ausstellungen.

**PLAMECO** SPANNDÉCKEN

**morgen schöner wohnen**

**Plameco live erleben**  
Mo.Di.Do.Fr.  
13.00-18.00 Uhr  
Samstag  
10.00-13.00 Uhr

**Plameco Spanndecken**  
Leipziger Str. 163  
34123 Kassel  
0561-9532674

Homberger Str. 81  
36251 Bad Hersfeld  
0561-9532674  
plameco.de

**XXL FLOHMARKT**  
**Flohmarkt in Baunatal im Ratio Land am 24.07.**  
**Flohmarkt in den Messehallen Kassel am 30./31.07. u. 06./07.08.**  
 hansenmaerkte.de • ☎ 06424-6191

www.soziale-manieren.de  
  
 caritas

# Ein neuer Treffpunkt für Hedemündener

„La Posta Cucina Italiana“ eröffnet im ehemaligen Postgebäude

Hedemünden – „Genießen ist sinnlich. Essen ist sinnvoll. Diäten sind sinnlos“. Mit diesem Zitat auf der Speisekarte spricht Sarah Faßhauer sicherlich vielen Menschen aus der Seele. Sie und ihr Lebenspartner Luca Andrea Mazinari haben Ende Juni in Hedemünden eine Pizzeria in dem ehemaligen Postgebäude (Mündener Straße 1) eröffnet.

Deshalb auch der Name „La Posta Cucina Italiana“. Die Hedemündener sind begeistert, dass sie nun wieder einen Treffpunkt haben, wo man sich am Wochenende, nach dem Sport oder einfach mal so treffen und etwas essen und trinken kann. Italienisches Flair macht sich in dem gemütlichen Gasträum breit. „Wir haben sämtliche Räumlichkeiten komplett restauriert, umgestaltet und renoviert“, sagt Sarah Faßhauer. Es habe auch bereits viele positive Resonanz gegeben. „Danke, dass sie hier ein Restaurant eröffnet haben“, „das hat in Hedemünden gefehlt“, seine einige der Rückmeldungen der Hedemündener gewesen. In dem schmucken Restaurant können sich die Gäste wohl fühlen. Auch der Außenbereich strahlt Gemütlichkeit aus. Eine Lounge-Ecke, Tische und Stühle mit



**Restaurant in Hedemünden:** Sarah Faßhauer zusammen mit den Gästen Hannelore und Udo Bethke, Gudrun Krumsiek und Rita Vellmer in der Lounge-Ecke.  
 FOTO: PETRA SIEBERT

Sonnenschirmen laden bei schönem Wetter zum Verweilen ein. Für Feiern können die Räumlichkeiten genutzt werden.

Wer Pizza erwartet hat, wird sich schnell mit der Pinsa anfreunden. Doch was ist Pinsa, werden sich die meisten Gäste fragen: Die Beschaffenheit und die lange Gezeit des Teiges macht die Pinsa für viele Menschen sehr viel bekömmlicher. Der Teig dafür wird aus einer Mischung

von Weizen-, Reis- und Sojamehl hergestellt, sie ist außen knusprig und innen weich. Genau wie die Pizza wird die Pinsa mit verschiedenen Zutaten belegt. Neben Pinsa werden Salate, italienische Vorspeisen und Canneloni angeboten.

Luca Andrea Mazinari kommt aus der Branche und hat als Fachmann die Gerichte kreiert, wobei ihm seine Lebensgefährtin über die Schulter geschaut hat und

nun mit der Zubereitung vertraut ist. „Ich hoffe, dass das Engagement der Beiden im Ort angenommen wird, damit uns so ein Treffpunkt lange erhalten bleibt. Das müssen wir Hedemündener unterstützen“, appelliert Hannelore Bethke, stellvertretenden Ortsbürgermeisterin.

**Öffnungszeiten:** Donnerstags bis montags von 17.30 bis 22 Uhr. Kontakt: 0 55 45/8 21 99 22.

**vitos:**

Orthopädische Klinik Kassel

Infoabend für Patienten

## Minimalinvasive Kniechirurgie

Donnerstag, 4. August  
 18.00 Uhr  
 2. Stock (Südflügel/  
 Konferenzbereich)

mit Oberarzt  
 Felix Löber

Der Eintritt ist frei.

Vitos Orthopädische Klinik Kassel  
 Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel  
 Nur mit Anmeldung (pforte@vitos-okk.de  
 oder Tel. 0561-3084-0)

Ein Unternehmen des  
 LWVHessen

Kostenlose Parkplätze  
  
**Das Gartenfest**  
 CORVEY  
 Ein Tag wie Urlaub  
 www.gartenfestivals.de

5. - 7. August 2022  
 SCHLOSS CORVEY | HÖXTER  
 Weltkulturerbe

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse

Freitag bis Sonntag 10 - 18 Uhr

Evergreen GmbH & Co. KG — Tel. 0561-40096160  
 Veranstaltungsort: Schloss Corvey 1, 37671 Höxter

## Rat stimmt Verordnung zum Katzenschutz zu

Freilaufende Tiere müssen in Staufenberg kastriert und gechippt werden

Staufenberg – Der Rat der Gemeinde Staufenberg hat in seiner jüngsten Sitzung einstimmig der neuen Katzenschutzverordnung zugestimmt.

Freilaufende und freilebende Katzen müssen nun gechippt, kastriert und eindeutig zuordenbar sein. Dafür müssen die Halter sorgen. So soll der unkontrollierbaren Vermehrung der Tiere vorgebeugt werden.

Der Antrag war bereits im Vorfeld vom Ausschuss für

Bau, Umwelt, Verkehr und Feuerwehr der Gemeinde besprochen worden. In der Verordnung ist festgehalten, dass Katzen ab fünf Monaten kastriert werden müssen, ausgenommen dabei sind Katzenzüchter. Die Kastration muss von einem Tierarzt auf eigene Kosten vorgenommen werden.

In der Verordnung wird auch genau definiert, wer als Halter einer Katze gilt. Zum einen, wer Eigentümer des Tieres ist und zum anderen

auch, wem eine Katze zuläuft und diese dann längere Zeit füttert. Auch wer frei lebende Tiere auf dem eigenen Grund und Boden versorgt, gilt als Halter. Wer gegen diese Rege-

lungen verstößt, dem droht ein Busgeld von bis zu 5000 Euro. Andere Kommunen im Landkreis Göttingen haben solche Verordnungen schon vor längerem erlassen.

**Keine Kohle?**  
  
 „Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als MARKTSPiegel-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

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

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

**MARKTSPiegel & SONTRAE R STADTKURIER:**

- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg, Oberdorf)
- **ESCHWEGE:** Stadt (Urlaubs-/Krankenvertretung)
- **HERLESHAUSEN:** Altefeld
- **MEINHARD:** Grebendorf (Europaring), Neuerode
- **MEISSNER:** Abterode (Hinter der Freiheit)
- **SONTRA:** Berneburg
- **WALDKAPPEL:** Burghofen
- **WEHRETAL:** Langenhain, Reichensachsen (Lessingstr.)

**HEIMATNACHRICHTEN:**

- **BAD SOODEN-ALLENDORF:** Allendorf (Klausbergstr., Ringstraße, Schulstr., Weberstr.)  
 Kleinvach, Sooden (Am Gradierwerk)  
 Stadt (Berliner Str.), Weiden

■ **BÜHREN:**

- **GROSSALMERODE:** Rommerode (Walburger Str.)  
 Stadt (Hohlerainstr.), Trubenhäuser

- **HANN. MÜNDEN:** Bonaforth (Am Felde, Auf der Schanze)  
 Hemeln (Hauptstr., Trift)  
 Innenstadt (Lange Str.)  
 Kattenbühl (Eberschenring,  
 Molkenbrunnenweg, Oberviechtacher Str.)  
 Neumünden (Burckhardtstr.), Volkmarshäuser

- **HESS. LICHTENAU:** Fürstehagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung),  
 Stadt (Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr.,  
 Sudetenstr.), Walburg

- **NEU-EICHENBERG:** Marzhäuser

- **SCHEDEN:** Dankelshäuser, Meensen, Oberscheden

- **STAUFENBERG:** Landwehrhagen (Obere Dorfstr., Ostring)  
 Sichelstein

- **WITZENHAUSEN:** Hundelshäuser (Kirchstr.)  
 Kleinalmerode (Sonnenweg)  
 Stadt (Am St. Jakob, Eichsfeldstr., Siedlerstr.,  
 Vor der Schanze)

Bewerben Sie sich jetzt:

(0561) 92094-100 oder -101

www.top-direkt.de



**Mitarbeiter (m/w/d)**  
 in Teilzeit für unseren neuen **Rieker-Store** in Hann. Münden für Mitte September gesucht.  
 Sie sollten flexibel und teamfähig sein.  
 Mit Ihrem freundlichen Auftreten sorgen Sie dafür, dass sich unsere Kunden bei uns besonders wohlfühlen.  
 Wir freuen uns auf Sie. Bewerbung an:  
 **Schuhhandel Kerstin Förstemann**  
 Zimmermannsweg 9 · 34379 Calden  
 Telefon 0171 2493462  
 oder [Bewerbung@rieker-store.eu](mailto:Bewerbung@rieker-store.eu)

**Alten- und Pflegeheim Haus Hainbuchenbrunnen**  
 sucht ab sofort  
**Pflegehelfer (m/w/d)**  
 in Voll- oder Teilzeit (gerne auch Quereinsteiger)  
 Sind Sie interessiert, dann senden Sie bitte eine schriftliche Bewerbung an: Familie Engelke  
 Am Hainbuchenbrunnen 4, 34346 Hann. Münden  
 oder vorab auch gern telefonisch unter: 05541 90580

*Zimt & Zucker*  
 AN DER WERRABRÜCKE  
 Inh.: Christiane Langlotz  
 LANGE STR. 1 34346 HANN. MÜNDEN TEL. 0170 3154377  
**Verstärkung für Service und Küche gesucht!**  
 Dich erwartet u. a. ein cooles Team, fairer Lohn bei fairer Arbeitszeitgestaltung und viel Abwechslung.  
 Bewirb dich unter: [info@zimt-zucker-werrabruecke.de](mailto:info@zimt-zucker-werrabruecke.de)



Die Verordnung soll der unkontrollierten Vermehrung von Katzen vorbeugen (Symbolbild).  
 FOTO: FABIAN HEIDLBERGERNH

## Mitwirkende für Dorfmarkt gesucht

Veranstaltung im September

Wiershausen – Einen Dorfmarkt wird es im September dieses Jahres in Wiershausen geben. Das teilt Ortsheimatpfleger Jürgen Henze mit. Termin ist Sonntag, 25. September. Der Markt soll in der Dorfmitte am Spellohof stattfinden und ein breites Marktgeschehen abdecken, so Henze, der Erster Vorsitzender des Heimatvereins Wiershausen ist. Gesucht werden nun Helfer, Anbieter und Vereine, die sich an dem Markt beteiligen. Dazu ruft auch Ortsbürgermeister Herbert König auf. „Wir suchen Anbieter von handwerklichem Brauchtum, Naturpro-

dukten, Seifen, Dekoartikeln und auch von kunstgewerblichen Erzeugnissen“, heißt es von den Initiatoren. „Keine kommerziellen Anbieter sondern Laien, Bastler und Hobbykünstler sind gefragt“, so Henze weiter. Zugesagt hätten bereits die Traktor Oldtimer-Freunde, der Heimatverein und einige Einwohner des Ortes ihre Teilnahme.

Man freue sich auf den Besuch von Einwohnern, Neubürgern aber auch auf Gäste aus anderen Ortschaften.

**Infos:** Bei Interesse bei Jürgen Henze unter Tel.: 0 55 41/7 14 41 oder via E-mail: [juergenhenze55@yahoo.com](mailto:juergenhenze55@yahoo.com) melden.

# NORMA®

# Mehr fürs Geld.

ab Montag,  
25. Juli

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

**Gelierzucker**  
SÜDZUCKER 3 plus 1  
optimal geeignet zur Zubereitung von Konfitüren mit hohem Fruchtanteil  
3 Teile Früchte, 1 Teil Zucker, 500-g-Packung (1 kg = 1,98)

**23% billiger**  
UVP 1,29  
**-,99\***

**500 g**  
**3 plus 1**



**hella Mineralwasser mit Geschmack**  
Pflirsich, Kirsche, Erdbeere oder Himbeere  
6x1-l-Flasche, zzgl. 6x -,25 Pfand (1 l = -,55) je 6er-Pack

**6er-Pack**  
UVP 4,50  
**3,29\***

**26% billiger**  
**+6x33% mehr Inhalt**

**1,5 Liter**



verschiedene Sorten, z. B. Touch: Zero Himbeere-, Zero Wassermelonen-, Zitronen-Limetten- oder Apfel Geschmack; Tee: Granatapfel- oder Pflirsich Geschmack  
1,5-l-Flasche, zzgl. -,25 Pfand (1 l = -,53) je Flasche

statt 1,39  
**-,79\***

**43% billiger**

**1,5 Liter**

Aktionszeitraum: 25.07. bis 31.07.2022



**Sirup**  
Saurer-Apfel, Grenadine oder Cola  
0,7-l-Flasche, ohne Pfand (1 l = 2,41) je Flasche

**1,69\***



**Polnische Spezialitäten**  
Kabanos oder Rohpolnische  
250-g-Packung (1 kg = 11,96) je Packung

**21% billiger**  
UVP 3,79  
**2,99\***



**Tracht-Honig**  
Raps-, Linden-, Wald- oder Sonnenblumen-Honig  
500-g-Glas (1 kg = 8,98) je Glas

**18% billiger**  
UVP 5,49  
**4,49\***

**500 g**



**Vorteilspack Insektenschutz**  
Akut + Protection Plus, Pumpspray gegen Mücken, Stechfliegen und Zecken 100-ml-Flasche (1 l = 59,90) und Akut Gel nach Insektenstichen 25-ml-Flasche (1 l = 239,60) je Set

UVP 7,98  
**5,99\***

**24% billiger**



**DAUNASOFT® Küchenrollen XXL**  
Motiv „Ballon“  
3-lagig, 6x90-Blatt-Packung

**6 Rollen**  
**4,29\* XXL**



UNSER OBST UND GEMÜSE IST PRÄMIERT!



ÜBER 120 ARTIKEL STÄNDIG IM SORTIMENT

**Premium Tafeltrauben**  
Italien (Apulien), Kl. I, Sorte: Victoria – aromatisch, süß, 2-kg-Steige (1 kg = 2,-) je Steige

**2 kg!**  
**3,99\***

XXL



**Zwetschgen Serbien**, Kl. I, Sorte: Cacacs Schöne, bestens geeignet zum Einkochen, Backen und Genießen, 2-kg-Korb (1 kg = 1,50) je Korb

**2 kg!**  
**2,99\***

Neue Ernte!



**Bauerngurken**  
Deutschland/Knoblauclsland  
Kl. I, 1,5-kg-Netz (1 kg = 1,99) je Netz

**1,5 kg!**  
**2,99\***

XXL



# NORMA®

# IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

**Edel-Renforcé-Bettwäsche**  
1 Kissen ca. 80x80 cm, 1 Bezug ca. 135x200 cm  
• 100% Baumwolle  
• Mit Marken-Reißverschluss  
• Mit Soft-Touch Ausstattung  
• Einlaufgeschützt durch SANFOR-Standard

**100% Baumwolle!**  
UVP 14,99  
**12,99\***

**24 Auch online**

GRÜNER KN+PF  
www.g-kn.de

Flowers, Stripes, Squares, Paisley



**WALTER Li-Ion Akku-Kettensäge 40 V**  
inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus und Schnellladegerät  
• Hochwertiges OREGON®-Schwert und OREGON®-Kette  
• Sofort-Kettenbremse • Werkzeuglose Kettenschnellspeisung  
• Automatische Ketenschmierung  
• Robuster Krallenschlag aus Metall • Kettengeschwindigkeit 8,5 m/s

**35% billiger**  
UVP 214,-  
**139,-\***

**24 Auch online**

**KOMPLETT-SET**  
Inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus und Schnellladegerät



**Akku-Regenfasspumpe**  
mit 2 Akkus • 12V Pumpeneinheit • Praktische LED-Statusanzeige • Inkl. 2.000mAh Akku und Ladegerät • Integrierte Teleskopverlängerung  
3 Jahre Garantie

**Einfache Wasserentnahme aus Regenwasser-Sammelbehältern**

**49,99\***

**24 Auch online**



**Jersey-Spannbettuch in 3 Größen**  
• Langlebige Jersey-Qualität  
• Steghöhe ca. 30 cm

**100% Baumwolle!**  
• SANFOR KNIT

ca. 90-100x200cm **5,99\***  
ca. 140-160x200cm **7,99\***  
ca. 180-200x200cm **9,99\***

**24 Auch online**

Karamell, Grün, Silber, Blau, Rosenholz, Anthrazit



**Tieffußbett-Pantoletten**  
für Damen und Herren  
• Pflegeleichtes Obermaterial  
• Leichte EVA-Laufsohle  
• Damen-Größen 37-41  
• Herren-Größen 41-45

**8,99\***

**44% billiger**  
UVP 89,99

**24 Auch online**

Navy, Grau, Braun, Schwarz, Lavendel, Rot, Navy/Hellblau, Aqua



**Schmutzwasser-Tauchpumpe**  
INOX 1100W  
• Hochwertiges Edelstahlgehäuse • Zur Wasserentnahme aus Zisternen, Teichen, Bächen u.v.m. • Inkl. Anschlusswinkel für 1" - 1 1/2" -Schläuche und extra starkem Kabel  
3 Jahre Garantie

**49,99\***

**44% billiger**  
UVP 89,99

**24 Auch online**

Leistung: 1100 W  
Fördermenge: max. 20.000 l/h  
Förderhöhe: max. 8,0 m  
Eintauchtiefe: max. 7,0 m  
Korngröße: max. 35 mm



**Abdeckplane mit Ösen**  
• Inkl. Befestigungskordel  
• Mit Randverstärkung  
• Wetterbeständig

**6,99\***

**24 Auch online**

In 2 Größen erhältlich:  
Abdeckplane ca. 3x4 m (1 m² = -,58) oder 2er-Set Abdeckplanen ca. 2x2 m und ca. 2x3 m (1 m² = -,70)

Für Holz, Für Gartenmöbel



**Rasensprinkler „Style“**  
passend für gängige Stecksysteme

**9,99\***

**24 Auch online**

**Schwenkregner**  
• 17 schräg angeordnete Sprühdüsen  
• Schwenkbereich über Schieberegler einstellbar • Länge ca. 38 cm  
• Inkl. Reinigungsnadel

**3-Arm-Sprinkler**  
• Verstellbare Wasserdurchflussmenge • Standfuß mit integrierten Erdspeisen



**bella casa Tischwäsche mit Spitze**  
ca. 80x80 cm oder ca. 40x150 cm  
• 100% Polyester

**7,99\***

**24 Auch online**

Gänseblümchen mit Herz auf Holz, Lavendel, Gänseblümchen, Läufer ca. 40x150 cm



**DAB+ Boombox mit Bluetooth® und CD-Player**  
• Kraftvolle 2x 2 Watt Stereolautsprecher • LC-Display mit Hintergrundbeleuchtung • Sleep Timer und Weckfunktion  
• Kopfhöreranschluss  
• ca. 243x230x110 mm

**33% billiger**  
UVP 89,99  
**59,99\***

**24 Auch online**

DAB+ / UKW Radio, CD-Player, Bluetooth®, USB- / AUX-IN Anschluss



**Tens-/EMS-Gerät**  
TEN 250, mit 4 Pads und 4 Ersatzpads  
• 10 Massageprogramme • Direktbuttons für bestimmte Körperzonen mit hinterlegten Programmen • Insgesamt 66 Anwendungsprogramme  
je Tensgerät

**41% billiger**  
UVP 59,99  
**34,99\***

**24 Auch online**

(Nicht für Patienten mit Herzschrittmacher geeignet)

**3 in 1:**  
✓ Nervenstimulation  
✓ Muskelstimulation  
✓ Massagefunktion



**3D-WC-Sitz mit Absenkautomatik** • Aus MDF • Hochwertige, verchromte Metall-Scharniere • Passend für alle handelsüblichen WC-Becken • Brillanter, scharfer 3D-Effekt

**24 Auch online**

**24,99\***

Steinsteg, Strand, Orchidee

**Absenk-Automatik**  
Jetzt noch tieferer **3D Effekt**



**Marken-Hausschuhe für Damen oder Herren**  
• Obermaterial aus hochwertigem Österreichischem Nadelvlies • Angerantes Ganzjahresfutter • Integriertes Fersendämpfungselement • Damen-Größen 38-40 • Herren-Größen 41-45

**10,99\***

**24 Auch online**

Mit Wörishofer Fußbett und klimatisierender Zwischensohle

Damen: Hellgrau, Herren: Anthrazit



**bella casa XXL-Bodenkissen**  
ca. 60x100x6 cm • Beidseitig verwendbar • Ideal auch für Sitzbänke • Mit 8-fach Kreis-Steppung • Bezug: 50% Baumwolle, 50% Polyester

**11,99\***

**24 Auch online**

Schiefer



**Tensgerät TEN 240**  
• Natürliche Schmerzbehandlung und Nervenstimulation durch Tensanwendung (Reizstrom)  
• 13 Anwendungsprogramme

**37% billiger**  
UVP 39,99  
**24,99\***

**24 Auch online**

(Nicht für Patienten mit Herzschrittmacher geeignet)



\*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 die einzelnen 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 24

ÜBER 30.000 ARTIKEL einfach & bequem online bestellen unter [www.norma24.de](http://www.norma24.de)

HIER GEHT'S ZU UNSEREM ONLINESHOP



Angebote gültig vom 25.07. - 30.07.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Licher Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,00 €

**ANGEBOT**  
**9,99**

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>Astra Urtyp</b><br/>Kasten = 27 x 0,33 l,<br/>zzgl. 3,66 € Pfand,<br/>11 = 1,12 €</p> <p><b>38 %</b><br/><b>9,99</b></p>   | <p><b>Beck's Bier</b><br/>diverse Sorten,<br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 3,10 € Pfand,<br/>11 = 1,30 €</p> <p><b>-28 %</b><br/><b>12,99</b></p>   | <p><b>Budweiser Budvar</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 3,10 € Pfand,<br/>11 = 1,60 €</p> <p><b>Aktion!</b><br/>+1 Sammel-schild GRATIS!<br/><b>15,99</b></p>  | <p><b>Paulaner Original Münchner Hell</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 3,26 € Pfand,<br/>11 = 1,70 €</p> <p><b>Aktion!</b><br/>+2 Flaschen GRATIS!<br/><b>16,99</b></p> <p>Entspricht einem Kostenpreis von 15,49 €</p> |
| <p><b>Mooser Liesl Helles</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 3,10 € Pfand,<br/>11 = 1,70 €</p> <p><b>Angebot</b><br/><b>16,99</b></p>  | <p><b>Hacker Pschorr Oktoberfest Märzen</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 4,50 € Pfand,<br/>11 = 1,70 €</p> <p><b>19,99</b><br/><b>16,99</b></p>   | <p><b>Kulmbacher Bier</b><br/>Edelherb, alkoholfrei,<br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 3,42 € Pfand,<br/>11 = 1,30 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>12,99</b></p> <p><b>Aktion!</b><br/>+ 4er Pack GRATIS!<br/>Entspricht einem Kastenpreis von 10,83 €</p> |   |
| <p><b>Kuchlbauer Weisse</b><br/>Bayerns echte Spezialität,<br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 3,26 € Pfand,<br/>11 = 1,65 €</p> <p><b>Aktion!</b><br/>+2 Flaschen GRATIS!<br/><b>16,49</b></p> <p>Entspricht einem Kostenpreis von 14,99 €</p> | <p><b>Beck's Bier</b><br/>diverse Sorten,<br/>2 Pack à 6 x 0,33 l,<br/>zzgl. 0,96 € Pfand,<br/>11 = 2,02 €</p> <p><b>Aktion!</b><br/>Doppel-pack +1 Glas GRATIS!<br/><b>7,98</b></p>  | <p><b>Förstina Sprudel Mineralwasser</b><br/>diverse Sorten,<br/>Kasten = 12 x 1,0 l,<br/>zzgl. 3,30 € Pfand,<br/>11 = 0,46 €</p> <p><b>6,79</b><br/><b>5,49</b></p>   | <p><b>Plose Mineralwasser</b><br/>naturale,<br/>Kasten = 6 x 1,0 l,<br/>zzgl. 2,40 € Pfand,<br/>11 = 1,00 €</p> <p><b>Angebot</b><br/><b>5,99</b></p>   |
| <p><b>Franziskaner Weissbier</b><br/>naturtrüb, alkoholfrei,<br/>Kasten = 20 x 0,5 l,<br/>zzgl. 3,30 € Pfand,<br/>11 = 1,30 €</p> <p><b>-33 %</b><br/><b>12,99</b></p>   | <p><b>top frisch Bitterlimonade</b><br/>diverse Sorten,<br/>teilweise chininhaltig,<br/>Kasten = 6 x 1,0 l,<br/>zzgl. 3,00 € Pfand,<br/>11 = 0,83 €</p> <p><b>5,99</b><br/><b>4,99</b></p>  | <p><b>Wettertauer Gold</b><br/>Apfelsaft, Apfelwein,<br/>Kasten = 6 x 1,0 l,<br/>zzgl. 2,40 € Pfand,<br/>11 = 1,17 €</p> <p><b>7,99</b><br/><b>6,99</b></p>  |   |
| <p><b>Teinacher Genuss Eistee</b><br/>Zitrone, Pfirsich,<br/>Kasten = 12 x 0,75 l,<br/>zzgl. 3,30 € Pfand,<br/>11 = 0,89 €</p> <p><b>8,99</b><br/><b>7,99</b></p>  | <p><b>MM Extra Sekt</b><br/>trocken,<br/>0,75 l-Flasche,<br/>11 = 3,99 €</p> <p><b>-21 %</b><br/><b>2,99</b></p>  | <p><b>Southern Comfort</b><br/>35 %<br/>0,7 l-Flasche,<br/>zzgl. 0,25 € Pfand,<br/>11 = 14,27 €</p> <p><b>Aktion!</b><br/>+1 Flasche top frisch Ginger-Ale GRATIS!<br/><b>9,99</b></p>   | <p><b>Asbach Uralt</b><br/>36 %<br/>0,7 l-Flasche,<br/>11 = 14,27 €</p> <p><b>-23 %</b><br/><b>9,99</b></p>   |
| <p><b>pepsi Kombikiste</b><br/>teilweise koffeinhaltig,<br/>Kasten = 12 x 1 l,<br/>zzgl. 3,30 € Pfand,<br/>11 = 0,75 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>8,99</b></p>   | <p><b>Sierra Tequila</b><br/>Silver, Reposado,<br/>38 %<br/>0,7 l-Flasche,<br/>11 = 14,27 €</p> <p><b>Angebot</b><br/><b>9,99</b></p>   | <p><b>Rosbacher Mineralwasser</b><br/>diverse Sorten,<br/>2 Kasten à 12 x 0,75 l,<br/>zzgl. 6,50 € Pfand,<br/>11 = 0,55 €</p> <p><b>Aktion!</b><br/><b>DOPPEL-KASTEN!</b><br/><b>9,98</b></p>  |   |
| <p><b>Bombay Sapphire</b><br/>Dry Gin<br/>40 %<br/>0,7 l-Flasche,<br/>11 = 22,84 €</p> <p><b>-27 %</b><br/><b>15,99</b></p>  | <p><b>ERNEUT</b> Wir freuen uns!<br/><b>AUSGEZEICHNET.</b></p> <p>DEUTSCHER MÜNCHNER AWARDS 2021/22<br/>HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNISS</p> <p>DEUTSCHER MÜNCHNER AWARDS 2021/22<br/>HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT</p> <p>FAZ-INSTITUT<br/>Deutschlands Fairste Getränkemarkte 2022<br/>1 Platz Logo Getränke-Fachmärkte</p> <p>In Ihrer Nähe:<br/></p> |  |   |

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

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



www.logo-getraenke.de

## SERVICE



Wie nimmt man Kritik am besten auf? Es kann helfen, sich ein paar Momente Zeit zu nehmen und die Gedanken zu sortieren.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-TMN

## Erstmal durchatmen

### So nehmen Sie Kritik souverän auf

Kritik zu empfangen ist nicht immer einfach. Hilfreich kann es sein, sich etwas Zeit zu nehmen und nicht sofort auf das Gesagte zu reagieren. Karriereberaterin Ragnhild Struss rät in einem Blog-Beitrag auf Xing Empfängern von Kritik – das kann im Privaten wie auch beruflich sein – etwas Raum zwischen Reiz und Reaktion zu lassen. Man ordnet dazu den Kommentar innerlich sowohl auf der Person- als auch auf der Sachebene ein.

Dabei können folgende Fragen helfen: Von wem kommt der Kommentar? Handelt es sich beim Feedbackgeber um eine Person, die einem wohlgesonnen ist und sich in den relevanten Inhalten auskennt, dann sei man auch zugänglich für die Kritik, so Struss. Selbst wenn es sich um negative Kritik handelt.

Anders sieht es aus, wenn die Kritik von jemandem kommt, der dafür bekannt ist, nie zufrieden zu sein und viel herumzumäkeln. In diesem Fall sei es wahrscheinlich, dass derjenige mehr Spaß daran hat, Fehler zu finden als ernsthaft zu kritisieren, so Struss.

Die Einordnung auf der Sachebene ist laut der Karriereberaterin sinnvoll, um zu fragen, worum es bei der Kritik überhaupt geht. Um die Sache – etwa ein gemeinsames Ziel? Oder geht es vielmehr darum, die eigene Stärke und Position zu demonstrieren und den anderen in die Schranken zu weisen?

Sich die Zeit zu nehmen, um zu verorten, worum es in der Situation eigentlich geht, ist die Grundlage, um angemessen auf das Feedback reagieren zu können.

tmn

## IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Prüfen Sie einen Hinweis, bevor Sie ihn beherzigen: Nicht alles, wovon andere Menschen überzeugt sind, muss auch zu Ihrer Vorgehensweise passen.
- STIER 21.4.-21.5.** Neue Kontakte sind jetzt interessant. Es könnten sich sogar intensive freundschaftliche Beziehungen daraus entwickeln. Warten Sie es ab!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** In einer Liebesbeziehung sollten Sie nicht wieder an einem wunden Punkt rühren! Manchmal ist es besser, nur die Zeit für sich arbeiten zu lassen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie sind den beruflichen und privaten Anforderungen spielend gewachsen. Da bleibt noch genügend Platz für die eine oder andere Annehmlichkeit!
- LÖWE 23.7.-23.8.** Auch weniger angenehme Dinge müssen in Angriff genommen werden. Also ran und abhaken. „Je eher, desto besser“ muss die Parole heißen!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie sprühen geradezu vor innovativen Ideen: Aber Sie müssen Ihren Kollegen Zeit geben, um über Ihre Pläne nachzudenken – sonst droht eine Blockade.

### Bambus - ein Baustoff für die Zukunft

(djd-k). Wenn es wie aus Eimern schüttert, drohen Überschwemmungen – auch auf Terrassen und Balkonen. Wer hier nicht auf schwellenlose Tür- und Fassadenbereiche verzichten möchte, benötigt leistungsfähige Fassadenrinnen. Beim Material für die Abdeckung der Rinnensysteme gibt es vom Hersteller Birco für seine Produktlinie „Topline“ nun eine umweltfreundliche Lösung aus Bambus. Ihre schnelle Regeneration macht die Pflanze zu einem hervorragenden Rohstoff für viele Anwendungen im Bauwesen. Rinnenabdeckungen aus Bambus sind daher eine langlebige und stabile Alternative zu Stahl- und Edelstahlabdeckungen. Mehr Infos unter [www.birco.de](http://www.birco.de). Der warme Holzton der Abdeckung verpasst der Entwässerungsrinne im Bereich von Terrassen, Gründächern, Fassaden oder Dachgärten einen natürlichen und modernen Look.



Foto: djd-k/BIRCO

- WAAGE 24.9.-23.10.** Lassen Sie sich nicht vom schönen Schein der Dinge blenden: Blicken Sie hinter die Kulissen, dann wird Ihnen schnell ein Licht aufgehen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sofern Sie sich auf Ihr eigenes Wissen konzentrieren, statt dem Urteil anderer zu vertrauen, erhalten Sie bald die gewünschte Anerkennung.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Lassen Sie sich nicht auf die Verzögerungstaktik der anderen Seite ein. Drängen Sie auf einen schnellen Abschluss, sonst verlieren Sie eine Menge Geld.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Die großspürigen Ankündigungen eines Wettbewerbers können Ihnen egal sein: Was Sie in aller Stille angeht haben, hat dagegen Bestand.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Seien Sie wachsam und sorgen Sie dafür, dass Sie gut informiert sind. Nachlässigkeit könnte ein lohnendes Geschäft zunichte machen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Schweigen ist nicht die beste Lösung, um einem bevorstehenden Streit aus dem Weg zu gehen. Seien Sie offen für ein klärendes Gespräch.

# Hereinspaziert

## Wie Einbrecher durch Keller und Garagen kommen

Da können Haustür und Wohnungsfenster noch so gut gegen Einbrecher gesichert sein: Wenn Keller und Garage außer Acht gelassen werden, haben Eindringlinge oft leichtes Spiel. So schützen Sie Ihr Haus.

Keller und Garagen sind beliebte Einstiegswege bei Einbrechern. Denn sie wissen: Anders als Fenster, Terrassen- und Haustüren sind die Zugänge hier oft weniger gesichert. Kellereingänge sind zudem häufig schwer einsehbar und schlecht beleuchtet. Eindringlinge fühlen sich deshalb sicher und unbeobachtet.

Die Polizei rät, Kellertüren und Garagentoren die gleiche Aufmerksamkeit zu widmen wie dem übrigen Haus. „Die Kette ist immer nur so stark wie ihr schwächstes Glied“, sagt Harald Schmidt, Geschäftsführer der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes in Stuttgart.

### Vom Keller direkt ins Haus

Um wirklich sicher zu sein, müssten alle Schwachstellen in der Gesamtkonstruktion vermieden werden. Garagen sind für Einbrecher aus zweierlei Gründen interessant. Zum einen können sie häufig



Ein Kellereingang liegt oft etwas versteckt und eher im Dunkeln - und ist auch deswegen ein guter Einstiegsort für Einbrecher.

FOTO: SILAS STEIN/DPA/DPA-TMN

von dort aus leicht über eine Verbindungstür ins Wohnhaus gelangen.

Selbst wenn es keine Verbindungstür zur Wohnung gibt oder diese gut gesichert ist, finden Diebe in Garagen bereits wertvolle Dinge wie Fahrräder, Almetall, Werkzeuge - und Autos. „Es ist wichtig, das Auto in der Garage so abzustellen, wie man es auf der Straße tun würde, also immer abgeschlossen“, so Helmut Rieche, Vorsitzender der Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir!“. Das gilt auch für Fahrräder. Auch Keller sind attraktiv

für Kriminelle, weil dort häufig wertvolle Dinge abgestellt werden, für die in der Wohnung kein Platz ist. Zudem finden sich hier oft Zugänge zur Wohnung, die leicht zu überwinden sind.

### Kellerfenster und Lichtschächte

„Kellertüren stellen in vielen Fällen kein wirkliches Hindernis für Einbrecher dar, weil sie zu dünne Türblätter haben, die leicht eingetreten werden können. Hier sollte man nicht am falschen Ende

sparen“, sagt Helmut Rieche. Eine hochwertige Kellertür, die mindestens die Widerstandsklasse RC 2 hat, wie sie auch für Haustüren empfohlen wird, hält Diebe weitgehend draußen.

„Wer diese Investition scheut, sollte seine Kellertüren aber mindestens mit Querriegeln nachrüsten, die nur von innen verschlossen werden“, rät Rieche. Massive Schubriegel, starke Vorlegestangen aus Holz oder Profilstahl im oberen und unteren Türdrittel zeigen ebenfalls Wirkung.

Außerdem wichtig: Keller-

fenster und Lichtschächte genauso sichern wie alle anderen leicht erreichbaren Fenster im Haus. „Es ist empfehlenswert, nicht von außen zu öffnende Kellerfenster zu vergittern oder von innen durch mindestens drei Millimeter starke Stahllochblenden, so genannte Mäusegitter, zu sichern“, so Helmut Rieche. Als Verschlussicherung geeignet sind Vorhängeschlösser oder verschraubte Bolzen.

### Elektronik ersetzt keine Schlösser

Werden Bewegungsmelder oder Überwachungskameras installiert, um Diebe abzuschrecken, ist es wichtig, dass alle Zugänge zum Gebäude gleichermaßen überwacht werden - also auch die Keller- und Garagentüren sowie Keller- und Garagenfenster.

„Elektronik kann eine gute zusätzliche Möglichkeit sein, das Haus zu schützen“, sagt Anja Käfer-Rohrbach, stellvertretende Hauptgeschäftsführerin des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Aber sie ersetzt nicht den umfassenden mechanischen Schutz mit Pilzzapfen an den Fenstern, Querriegeln und guten Schlössern an den Türen. „Einbrecher haben wenig Zeit. Wenn sie zwei Minuten an einem Fenster herumwerkeln müssen, um es zu öffnen, lassen sie hoffentlich davon ab.“

tmn

## Gemüse: Für die Ernte früh am besten ins Beet

Morgenstund hat Gold im Mund. Das gilt häufig auch bei der Gemüseernte. Denn morgens sind Gurken, Zucchini, Paprika, Kopfsalat und Lauch knackiger als am Abend - und sollten daher auch am besten früh am Tag geerntet werden. Darauf weist die Verbraucherzentrale Bayern hin.

Während des Tages verlieren die Pflanzen hingegen an Wasser, besonders wenn es warm ist. Die Blätter von Kopfsalat und Co. werden dann deutlich schlaffer und auch das Aroma leidet. Ein Grund, warum auch Kräuter am besten morgens geerntet werden sollten.

Doch es gibt Ausnahmen von der Regel. Für Rucola, Spinat, Rote Bete oder Meerrettich eignet sich der Nachmittag oder Abend besser als Erntezeit, rät die Verbraucherzentrale Bayern.

Der Grund: Die Pflanzen enthalten von Natur aus viel Nitrat, das zu Nitrit umgewandelt werden kann. Weil der Stoff nachts von den Pflanzen über die Wurzeln aufgenommen wird, ist er früh noch vollständig in der Pflanze gespeichert. Tagsüber wird er durch Sonnenlicht nach und nach abgebaut. Da stark von der Sonne aufgeheiztes Gemüse allerdings schneller welkt, ist es an warmen Tagen am besten, mit der Ernte von Rucola und Co. zu warten, bis die Temperaturen etwas gesunken sind.

tmn

## Bauen & Wohnen

## Leserthema „Rund ums Haus“

# Nachhaltiges Wohnen

## Umweltbewusstes und gesundes Bauen oder Modernisieren

Nachhaltigkeit und Energieeffizienz stellen heute zentrale Themen beim Bauen, Renovieren und Wohnen dar. Mit der richtigen Planung und einem bewussten Verhalten tut man nicht nur Gutes für das eigene Zuhause, sondern auch für die Umwelt

und die Gesundheit. Schließlich spielen der Bau und die Nutzung von Häusern eine zentrale Rolle für den Klimaschutz.

In der EU sind Gebäude für rund 40 Prozent des Endenergieverbrauchs und 36 Prozent der Treibhausgasemis-

sionen verantwortlich. Wer ein paar einfache Tipps beachtet, kann einen wertvollen Beitrag zur Reduktion leisten.

**Nachhaltiges Baumaterial nutzen:** Baustoffe sind dann möglichst ökologisch und nachhaltig, wenn sie mit wenig Energieaufwand hergestellt werden, nach der Nutzung biologisch abbaubar sind und regional bezogen werden. Beispiele dafür sind Holz, Lehm, Naturstein und Ton. Vor allem Holz wird dank seiner langen Haltbarkeit, der guten Ökobilanz und des positiven Effekts auf das Raumklima gerne in der nachhaltigen Architektur eingesetzt.

**Wärmedämmung beachten:** Gerade im Dachgeschoss ist eine gute Dämmung unabdingbar, um Energie und Heizkosten zu sparen und sommerlicher Hitze entgegenzuwirken. Gute Dachfens-

ter etwa sind daher in besonders energieeffizienten Varianten erhältlich. Der Austausch eines alten gegen ein solches neues Fenster wird außerdem vom Staat gefördert. Zudem können außen liegende Rollläden für eine zusätzliche Wärmedämmung sorgen.

**Tageslicht gezielt planen:** Eine gezielte Tageslichtplanung sorgt für die gewünschte Lichtversorgung im Innenraum, das spart Strom für Kunstlicht. „Gerade für Wohnungen im Dachgeschoss ist das einfach umzusetzen, da über die Dachschräge oder das Flachdach bis zu dreimal so viel Tageslicht in den Raum gelangt wie über die Fassade“, erläutert Expertin Christina Brunner. Auf diese Weise können zudem passive solare Energiegewinne genutzt werden. Durch das einstrahlende Sonnenlicht lassen sich Heizenergie und -kosten sparen.

**Richtig lüften:** Nicht nur genügend Tageslicht ist für das Wohlbefinden essenziell, sondern auch ein gutes Raumklima. Energie und Kosten lassen sich mit den folgenden Tipps für das richtige Lüften sparen: Im Sommer können sich Bewohner die kühlere Nachtluft zunutze machen und das Zuhause durch geöffnete Fenster abkühlen. Im Winter stellt das effektive Stoßlüften etwa

viermal täglich für zehn bis 15 Minuten eine gesunde Raumluft ohne unnötige Wärmeverluste sicher, da der Großteil der Wärme in der thermischen Masse des Gebäudes oder auch den Möbeln gespeichert wird.

Während kurzer Lüftungsintervalle entweicht nur wenig Heizenergie und die Frischluft erwärmt sich dann schnell wieder.

djd



Nachhaltiges Bauen nutzt der Umwelt und steigert die Wohnqualität. So können große Fensterlösungen den Bedarf an elektrischem Licht deutlich reduzieren.

FOTO: DID/VELUX

**Erich Adam Montagebau • Tor-u. Antriebstechnik**

Vielfalt aus Meisterhand! Fragen Sie nach!

klassisch modern extravagant

- ✓ Design-Tore
- ✓ Schwingtore
- ✓ Decken-Sectional-Tore
- ✓ Industrietore
- ✓ Hoftorantriebe
- ✓ Markisen und Außenbeschattungen
- ✓ Garagentüren
- ✓ Seiten-Sectional-Tore

Sie wollen mehr über unsere Leistung wissen? Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Musterausstellung

Hopfenstraße 2, 34582 Borken-Nassenerfurth [www.adam-erich.de](http://www.adam-erich.de)  
Tel.: 05682-733784 • Fax: 739359 E-mail: [info@adam-erich.de](mailto:info@adam-erich.de)

Normalstahl sowie ConDoor



KüchenKULTur

30 JAHRE KÜCHEN Studio GERHOLD

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

# Abkühlung am Steuer?

Mit T-Shirt und ohne Eis sicher fahren

Das Thermometer klettert immer weiter nach oben - auch am Steuer suchen viele nach Erfrischung und Abkühlung. Von manchen Sachen lässt man aber besser die Finger.

Puh, ist das eine Hitze im Wagen. Wer keine Klimaanlage hat, mag darüber nachdenken, mit freiem Oberkörper Auto zu fahren. Doch das ist nicht nur eine persönliche Geschmacksfrage, sondern vor allem riskant.

Wer eine Vollbremsung hinlegen muss und in den Gurt gedrückt wird, riskiert starke Reibungshitze zwi-

schen Haut und Gurt. Die kann laut Dekra zu schmerzhaften Brandverletzungen führen. Ein T-Shirt verhindert oder vermindert solche Auswirkungen. Auch bei Hitze gilt: Der Gurt muss stets eng am Körper liegen, um optimal zu schützen.

Übrigens, sich mit einem leckeren Eis im Auto zu erfrischen, überlässt der Fahrer die Steuer dem Mitfahrer. Am Steuer kann tropfendes oder abbrechendes Eis für Ablenkungen vom Verkehr sorgen. Zudem hat dann stets eine Hand mit dem Eis zu schaffeln, was beim Blinken oder in kritischen Situationen heikel werden kann. tmn



Extreme Hitze ist für den Körper eine große Belastung und kann richtig gefährlich werden. Daher sollte man gut auf sich und andere aufpassen. FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-TMN

18j. Hobbynutte 0162-358 90 10

**Antik 31.07. Flohmarkt Hann. Münden**  
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr  
Standaufbau auch Samstag ab 8 Uhr

**FLOHMARKT Höffner**  
KASSEL FULDABRÜCK  
**31. JULI 2022**  
☎ 0561 23 23 5  
flohmarktmitherz  
WWW.FLOHMARKT-MIT-HERZ.DE

**Steuererklärung? Kein Problem.**  
Verschenken Sie kein Geld, denn ohne Einkommensteuererklärung gibt es keine Rückzahlung!  
Eine kostengünstige Alternative zum Steuerberater kann die Zuhilfenahme eines Lohnsteuerhilfevereins sein.  
**B.Lipnik berät Mitglieder begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG** und erstellt dann die Einkommensteuererklärung.

**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

**Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V. Beratungsstellenleiterin BEATE LIPNIK**



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

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

# Sonnenstich und Co.

So erkennen Sie Hitzenotfälle

Extreme Hitze hat mit Sommerspaß nicht mehr viel zu tun. Denn: Die hohen Temperaturen können für den Körper richtig gefährlich werden. So erkennen Sie Notfälle wie Hitzschlag oder Sonnenstich.

### Hitzschlag:

Was sind Anzeichen? Bei einem Hitzschlag kommt es zu einem Wärmestau im Körper, er ist nicht mehr in der Lage, sich durch Schwitzen herunterzukühlen. Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) steigt die Körpertemperatur bei einem Hitzschlag schnell an. Innerhalb von 10 bis 15 Minuten kann sie 40 Grad und mehr erreichen.

Klettern die Temperaturen weiter und weiter über die 30-Grad-Marke, zählt eines: gut auf sich selbst und andere aufpassen. Denn an heißen Tagen ist der Körper damit beschäftigt, nicht zu überhitzen.

„Bei hohen Temperaturen schwitzen wir stärker, weil der Schweiß den Körper von außen kühlt“, erklärt Prof. Jörg Schlaak, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin im Aneos Klinikum St. Clemens in Oberhausen.

„Das führt aber auch zu einem zusätzlichen Flüssigkeitsverlust von bis zu zwei Litern an sehr heißen Tagen.“ Durch das viele Schwitzen gerät zudem der Salzhalt im Körper durcheinander.

Wer dann nicht ausreichend trinkt und sich zu lange in der prallen Sonne aufhält, bekommt die Folgen mitunter deutlich zu spüren. Ein Überblick über Hitzenotfälle - und was dann zu tun ist.

sollte erhöht gelagert werden.

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) rät zudem, den Körper des Betroffenen zu kühlen - etwa mit nassen Tüchern. Vorsicht: Eis darf nicht auf die Haut. Ist die Person bei Bewusstsein, kann man ihr auch etwas zu trinken anbieten - Wasser, Saftschorlen oder Fruchtttees.

Was tun? Auch hier gilt: Ab in den Schatten - und zwar so schnell wie möglich. Kopf und Oberkörper lagert man laut BZgA am besten leicht erhöht. Und natürlich: Viel trinken. Verliert die betroffene Person das Bewusstsein, wählt man den Notruf 112, so der Rat des DRK.

### Hitzeerschöpfung:

Was sind Anzeichen? Bemerkbar macht sich der Sonnenstich zum Beispiel durch Kopfschmerzen und Schwindel, aber auch durch einen hochroten, heißen Kopf. Auch Übelkeit und Erbrechen sind oft Symptome. Übrigens: Die Beschwerden können auch auftreten, wenn man längst nicht mehr in der Sonne ist.

### Sonnenstich:

Was sind Anzeichen? Ist man eine Weile lang ohne Kopfbedeckung in der prallen Sonne, können die Hirnhäute gereizt werden - in schweren Fällen kommt es sogar zu einer Hirnswellung, so die BZgA. Dann liegt ein Sonnenstich vor.

Bemerkbar macht sich der Sonnenstich zum Beispiel durch Kopfschmerzen und Schwindel, aber auch durch einen hochroten, heißen Kopf. Auch Übelkeit und Erbrechen sind oft Symptome. Übrigens: Die Beschwerden können auch auftreten, wenn man längst nicht mehr in der Sonne ist.

„Kleine Kinder sind besonders gefährdet und sollten nie ohne Mütze in die prallende Sonne“, so Schlaak. Denn sie haben weniger Haare auf dem Kopf und eine dünnere Schädeldecke. Daher reagieren sie empfindlicher auf die Sonnenstrahlung. tmn

**HNA | ZUSTELLER**



**Wir suchen Sie!**

**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

**Hitzenotfälle erkennen**

|                         |                               |                         |                        |                        |                                   |  |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|--|
| <b>HITZSCHLAG</b>       | hohe Körpertemperatur         | heiße und trockene Haut | hoher Pulsschlag       | Krämpfe und Erbrechen  | Verwirrtheit und Bewusstlosigkeit | <b>WAS TUN?</b><br>In den Schatten gehen bzw. Betroffene dorthin bringen<br>Körper kühlen, z. B. mit nassen Tüchern<br>reichlich trinken<br>Bei Verdacht auf Hitzschlag und/oder bei Bewusstlosigkeit: Notruf 112 wählen |
| <b>Sonnenstich</b>      | Kopfschmerzen                 | Schwindel               | hochroter, heißer Kopf | Übelkeit und Erbrechen | Nackenschmerzen                   |  |
| <b>Hitzeerschöpfung</b> | Schwäche und Abgeschlagenheit | kalte, feuchte Haut     | Übelkeit               | Fieber                 | starker Durst                     |  |

Es müssen nicht alle Symptome auftreten

001427 © dpa-themendienst Quelle: Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

# Spiel, Spaß und Action

Laudenburg feiert 725-jähriges Ortsbestehen

**Laudenburg** - In einer Urkunde des Klosters Hersfeld aus dem Jahr 1297 wird Laudenburg urkundlich erstmals erwähnt. Das ist 725 Jahre her und für den Kulturausschuss, ein Zusammenschluss von Vertretern aus dem Ortsbeirat, den Vereinen und Verbänden, ein willkommener Anlass, das Ortsjubiläum mit einem fünftägigen Programm, verteilt auf die beiden Wochenenden 30./31. Juli und 5. bis 7. August 2022, zu feiern.

**Das Programm:**

**Samstag, 30 Juli**

Ab 18 Uhr: Dorfgemeinschaftshaus: Festkommers und Auftaktparty mit Mundartgeschichten von Gerhard Hilwig und Live-Musik von Marleen Lind, Fassbieranstich und Party mit dem „Ludenburgischer Spektakel-Duo, Veranstalter: Stadt Großalmerode und Ortsbeirat

**Sonntag, 31. Juli**

Ab 11 Uhr : Sportplatz, Sport, Spiel, Spaß und Action für Jung und Alt;  
11 Uhr Kinderfußball (Funino), Hüpfburg, Stand „Gesunder Werra-Meißner-Kreis“, Cocktailbar/alkoholisch und antialkoholisch, Tombola/jedes Los gewinnt, Bratwurst, Brezeln und Kuchen  
11 bis 12 Uhr: Yoga  
12 bis 13 Uhr: Drums Alive (trommeln auf Pezzi-Bällen) - Aufführung der Frauen-Sportgruppe, anschließend Alt und Jung im Selbsttest  
13 bis 15 Uhr: Kinderolympiade (3 bis 12 Jahre/mit Geschenk an jeden Teilnehmer)  
14 Uhr: Bubble Soccer-Turnier, anschließend Alt und Jung werden aktiv, Veranstalter: Turn- und Sportverein



**725 Jahre Laudenburg:** Die Vertreter des Ortsbeirats, der Vereine und Verbände von links: Gabi Nickel, Karl-Heinz Schäfer, Martin Jilg, Jan Sievers, Oliver Bolte, Svenja Ohnheiser, Sascha Sinning, Jens Gröning, Anton Fischbach, Michael Noll und Sabine Nowak.

FOTO: LOTHAR RÖSS

**Freitag, 5. August**

Ab 15 Uhr: Feuerwehr- und Dorfgemeinschaftshaus: Flinten-, Schlauch- und Schlepperspaus mit Kinderspielen, Hüpfburg, Volksschießen, Brandschutzmobil des Kreises, Fahrzeugausstellungen von Technischem Hilfswerk, Feuerwehr und Schlepperfreunden, Veranstalter: Feuerwehr, Schützenverein und Schlepperfreunde

**Samstag, 6. August**

9 bis 11 Uhr: Festplatz: Jux-Rallye-Erlebnisfahrt mit eigenem Pkw, Lkw oder Motorrad im Team oder mit der Fami-

lie, Startgeld zehn Euro, Anmeldung unter [heimaterfahren@gmail.com](mailto:heimaterfahren@gmail.com), Kameratechnik als Bildnachweis erforderlich, Veranstalter: Reservistenkameradschaft  
Ab 12 Uhr: Ahle Greben's Hof und Reitplatz: Jubiläumfest mit Show- und Mitmachprogramm sowie Vorführungen von Pferd und Reiter auf dem Reitplatz, Veranstalter: Reitgemeinschaft

14 bis 15 Uhr: Ahle Greben's Hof: Siegerehrung Rallye  
Ab 18 Uhr: Dorfgemeinschaftshaus: Lichterfest und Outdoor-Lasershow mit Live-Musik von Berthold Bindbeutel sowie Beleuchtungsaktio-

nen am DGH und im Ort  
Ab 22 Uhr: Discoparty, Eintritt frei, gegen 22.15 Uhr: Lasershow am DGH, Veranstalter: Party-Teufel und Heimatverein

**Sonntag, 7. August**

Ab 11 Uhr: Pfarrgarten/Backhaus: Festgottesdienst mit Pfarrer Armin Scheerschmidt und Mundarteinlagen von den Hoaderlumpen  
Ab 11.45 Uhr : Frühschoppen und „Schmeckewöhlerchen“ bei musikalischer Unterhaltung von „The Saints“, Veranstalter: Hoaderlumpen und Evangelische Kirchengemeinde.

**DER Fischladen auf Rädern**  
Wir sind dabei!

Allen Ludenburgern eine schöne Festwoche!  
Fleischerei **Fleckenstein**  
... man weiß, wo es her kommt!  
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode  
Tel. 05604 5801

Jetzt auch in der kleinen Euroflasche!  
Eschweger Klosterbräu  
Helles gibts jetzt auch in der kleinen Euroflasche im neuen Kasten und im Sechserträger!



**Spaß für die Jüngsten:** Auf die jungen Besucher der Festtage wartet unter anderem eine riesige Hüpfburg.

FOTO: PANTHERMEDIA / VECTORFUSIONART

Wir wünschen allen Gästen, aus nah und fern, eine schöne 725-Jahrfeier in Laudenburg!  
**Udo Noll Versorgungstechnik**  
Brückenstraße 34 a · 37247 Großalmerode  
Tel. 05604 915348 · Fax 05604 916532  
mobil 0172 4213910

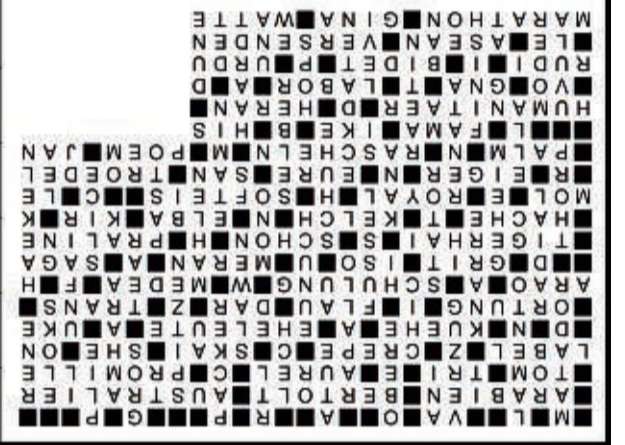
**rehbein** Partnerschaft mbB  
Ingenieur- u. Planungsbüro  
37247 Großalmerode · Großalmeroder Straße 20  
fon 05604 5292 und -5098 · fax 05604 5096  
e-mail: [info@ipb-rehbein.de](mailto:info@ipb-rehbein.de)  
[www.ipb-rehbein.de](http://www.ipb-rehbein.de)

**Schreinerei Frank Hollstein**  
• Individuelle Schreinerarbeiten  
• Bauelemente  
Telefon: 05604 919574  
Fax: 05604 919573  
Mobil: 0173 4073837  
[www.frank-hollstein.de](http://www.frank-hollstein.de)  
[info@frank-hollstein.de](mailto:info@frank-hollstein.de)

**Gasthaus „Zum Schwan“**  
Leipziger Str. 319 | 37235 Hessisch Lichtenau  
☎ 05602 8050326  
✉ [susanne.klingbeil@yahoo.de](mailto:susanne.klingbeil@yahoo.de)  
**Sie können uns auch buchen!**  
• Catering • Partyservice •  
f Besuchen Sie uns auch auf Facebook

**HOFSSOMMER**  
Energietechnik und Baddesign nach Maß  
Wir wünschen allen Ludenburgern eine schöne Festwoche!  
37247 Großalmerode | Tel. 05604 9350-0  
[www.hofsommer-energietechnik.de](http://www.hofsommer-energietechnik.de)

|                                   |                               |                        |                          |                            |                             |                            |                               |                        |                           |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| Hauptkämpfer                      | Männernamen                   | Klagegesang            | Zeitrickstand, in ...    | südamerikanischer Kuckuck  | Klosterleiterin             | italienischer Winterkurort | ehem. Einheit für den Druck   | Stadt in Österreich    | privater TV-Sender (Abk.) | Lagerarbeiter             | höchste Punkte                 | Hauptmasse                     | größter äthiop. Volksstamm | Kniebeuge im Ballett | Zugmaschinen (Kw.)    | französischer Männername |
| Halbinsel in Vorderasien          |                               |                        |                          | Vorname Brechts            |                             |                            |                               |                        | Be-wohner eines Erdteils  |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
| Zeichentrickfigur (... und Jerry) |                               | Fremdwortteil: drei    |                          | modisch elegant            | alt-römischer Kaiser (Mark) |                            |                               |                        | europäische Völkerguppe   | Maß für Blutalkoholgehalt |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
|                                   |                               |                        | ein Werkzeug             | dünner Pfannkuchen         |                             |                            | Haremswächter                 | ein Kunstleder         |                           |                           | englisches Fürwort: sie        |                                |                            | hinterhältig, gemein |                       |                          |
| Schallplattenetikett              | strahlenförmig                | Milchgebende Haustiere |                          |                            | Fluse                       | Verheiratete               |                               |                        |                           |                           | englisch: reißen               |                                | Verteidiger beim Judo      |                      |                       |                          |
| Lokalisierung                     |                               |                        | Lehr-gang                | fester Maschinennuntersatz | leicht schwindelig          |                            |                               | deutsche Vorsilbe      |                           | reibend zerdelnieren      | Fremdwortteil: jenseits (lat.) |                                |                            |                      |                       | Nadelarbeit              |
|                                   |                               | vertraulich            |                          |                            |                             |                            | nicht stereo                  |                        | Tragödie von Euripides    |                           |                                |                                | Schlag beim Tennis         |                      | Fremdwortteil: gleich |                          |
| Stadt in Japan                    | Figur der Oper 'Peter Grimes' | grober Sand            |                          | Kfz-Z. Gelnhausen          |                             | Fußbekleidung (Mz.)        | Kurort in Südtirol            |                        |                           |                           | kolumb. Provinzhauptstadt      | isländ. Prosaerzählung des MA. |                            |                      |                       |                          |
| gefleckter Raubfisch              |                               |                        |                          |                            | biblischer Ort in Galläa    | früher als erwartet        |                               |                        | Gewebeart                 | Süßware                   |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
| Hackfleischgericht (franz.)       |                               |                        | italienischer Frauenname | Abendmahlgefäß             |                             |                            | selbst                        | Napoleons Exil (Insel) |                           |                           | ein Cocktail                   |                                |                            |                      | Labans Tochter (A.T.) |                          |
|                                   |                               | Vorname der Fitzgerald | königlich                |                            |                             | Grundwerte für Prognosen   | sahnige kalte Süßspeise       |                        |                           |                           | Skat-ausdruck                  | magische Silbe der Brahmanen   | männlicher franz. Artikel  |                      |                       |                          |
| Einheit der Stoffmenge            | schweiz. Alpen-gipfel         |                        |                          | weibl. Amtsbezeichnung     | besitzanzeigendes Fürwort   |                            | 'heilig' in span. Städtenamen |                        |                           | Plunder, Altwaren         |                                |                                |                            | Männername           |                       |                          |
| geweihter Osterzweig              |                               | Endspurt (engl.)       |                          | Geräusch im Wald           |                             |                            |                               | Pfälzer Höhenzug       |                           | eine Dichtung             |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
| menschlich, wohlwütig             | medizinisch: Gaumen-zäpfchen  | faulende Pflanzenreste | röm. Göttin des Gerüchts |                            | Rufname Eisenhewers         | Sohn Jakobs (A.T.)         | hierher                       | Halbton über H         |                           |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
|                                   |                               |                        |                          |                            |                             |                            |                               |                        | mdal.: Flaumfeder         |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
| Rufname Völlers                   | germanische Götterbotin       |                        | alte japan. Goldmünze    | For-schungsraum (Kw.)      |                             |                            | Save-Zufluss                  | ein Malznel-männchen   |                           |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
|                                   |                               | Teil der Bibel (Abk.)  | Sitz-wasch-becken        |                            |                             | ägyptischer Sonnengott     | neu-indische Sprache          |                        |                           |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
| Langlauf-sport                    | asiat. Staaten-verbund (Abk.) |                        |                          | ab-schicken                |                             |                            |                               |                        |                           |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |
|                                   |                               |                        |                          |                            | Vorname der Lolo-brigida    |                            | Verband-stoff                 |                        |                           |                           |                                |                                |                            |                      |                       |                          |



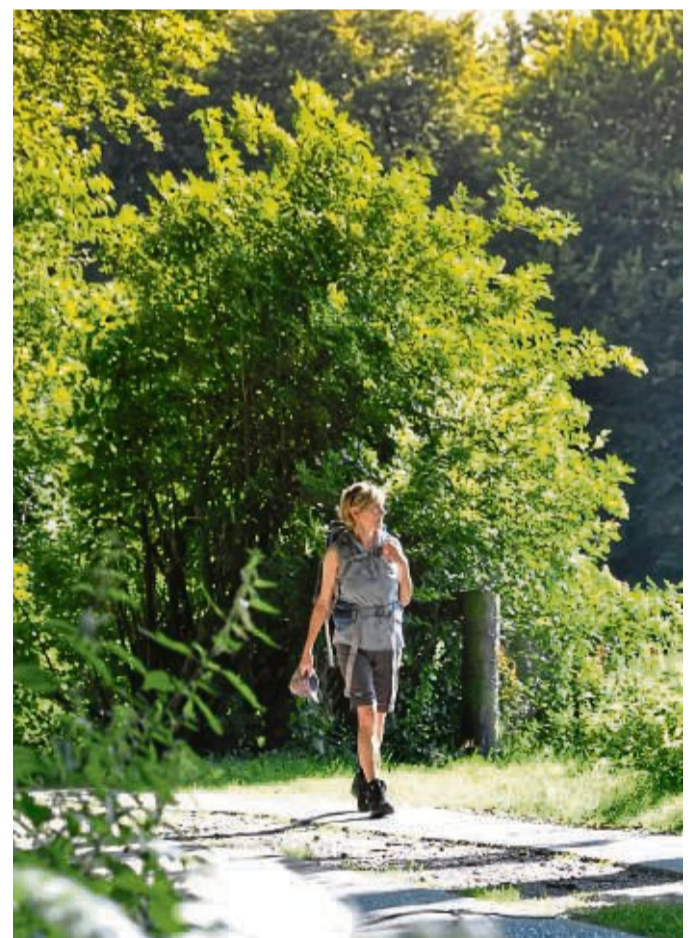
Auf geführten Touren können Urlauber die Geheimnisse der Wanderdüne erkunden. FOTO: DJD-KKURVERWALTUNG LIST AUF SYLT

## Das Geheimnis der Wanderdüne

In List auf Sylt können Urlauber ein besonderes Naturschauspiel erleben

Nur langsam zwar, aber uner-mülich bewegt sie sich voran: Die Wanderdüne von List auf Sylt ist ein besonderes Naturschauspiel und zählt zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten auf Deutschlands nördlichster Insel. Bereits seit 1923 steht das Wanderdünengebiet unter Naturschutz und darf ausschließlich mit einer Sondergenehmigung betreten werden.

Bei regelmäßigen exklusiven Führungen haben Urlauber die Chance, den Geheimnissen der Wanderdüne auf die Spur zu kommen. Holzstege und kleine Wege führen mitten durch die Landschaft und geben Einblicke in die Schönheit und den Artenreichtum dieses Lebensraums. Unter [www.list-sylt.de](http://www.list-sylt.de) gibt es mehr Details und Termine für die beliebten Dünentouren. djd-k



Sommerglück: Die Naturparks im Binnenland Schleswig-Holstein bieten eine einzigartige Kulisse für Ausflüge zum Wandern und Spazierengehen. FOTO: DJD-K/SCHLESWIG-HOLSTEIN BINNENLAND TOURISMUS/PHOTOCOMPANY

## Gold Ankauf & Verkauf beim Testsieger

**Goldankauf Börse:** Seit Mai auch in Kassel

Kassel Es war noch nie so lukrativ, Gold zu verkaufen: Der Goldpreis bewegt sich auf einem Rekordhoch, Verkäufer erhalten für ihr Edelmetall Spitzenpreise. Interessant für Edelmetall-Besitzer aus der Region: Seit Mai gibt es in Kassel einen neuen Ansprechpartner in Sachen Goldankauf: „Die Goldankauf Börse“. Damit gibt es eine lokale Möglichkeit, um von steigenden Goldpreisen zu profitieren. Die Goldankauf Börse ist aber nicht nur ein Spezialist für den Goldankauf, es wird neben Gold auch Silber, Platin, Palladium und Rhodium angekauft sowie Luxusuhren und Schmuck. Nicht nur für Privatpersonen bieten sich interessante Absatzmöglichkeiten ihrer Goldbestände. Auch Zahnärzte und angeschlossene Labore, Antiquitätenhändler oder Entrümpelungsunternehmen dürfen sich bei ihrem Besuch auf faire Preise freuen.

Besonders stolz ist man beim Team der Goldankauf Börse darauf, dass man beim bundesweiten Vergleich der Goldhändler (auf [vergleich.org](http://vergleich.org)) mehrfach zum Testsieger gekürt wurde. Es gab eine Note von 1,3. Auch bei der Verbraucherplattform eKomi schnitt man hervorragend ab: Es gab fünf von fünf möglichen Sternen. Die Goldankauf Börse gibt es neben dem Standort in Kassel auch noch in Sontra, Erfurt und Leipzig. GOLDANKAUF BÖRSE Wilhelmsstraße 25 a 34117 Kassel Tel.: 0561/937 11 200 [info@goldankauf-boerse.de](mailto:info@goldankauf-boerse.de) [www.goldankauf-boerse.de](http://www.goldankauf-boerse.de)



### Bekanntschafte

**Heidemarie, 72 J.,** verwitwet, gutausseh. u. fit, mag spaz., Radfahren, kochen u. den Haushalt führen. Zum Ausgleich genieße ich am Abend die häusl. Gemütlichkeit. Wenn wir uns mögen, würde ich mein schönes Zuhause aufgeben u. zu Ihnen ziehen. Da ich mobil bin, können wir uns gerne verabreden, wenn Sie üb. PV anrufen. Tel. 0176-45891543

**Petra, 61 J.,** mit Top-Figur, bin sauber, ordentl., eine leidenschaftl. Köchin u. Autofahrerin. Meine Ehe ist zerbrochen u. ich möchte nach einer schlimmen Zeit e. ehrlichen u. treuen Mann kennenlernen. Meine Gütmütigkeit wurde sehr ausgenutzt, deshalb melde Dich nur üb. PV, wenn Du es ernst meinst. Tel. 0176-57889239

**Brigitte, 67 J.,** hübsch u. jung geblieben. Ich lebe allein in meiner Wohnung u. bin an nichts gebunden. Mag Hausarbeit, kochen, backen, doch für mich alleine macht doch nichts Freude. Wo ist der liebe Mann, der sich auch so einsam fühlt wie ich? Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

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

### Landwirtschaft & Forsten

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

### Kontakte

Polin macht alles! 0162-576 7478

♥ Abspritzgarantie 0221 5600 694

### Verkauf

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

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

### Ankauf

Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u.v.m., auch größere Mengen  
Telefon 0173 2650986

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

### Auto-Ankäufe

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!  
0800-186 00 00 (kostenlos)  
[www.ankaufwohnmobilie.de](http://www.ankaufwohnmobilie.de)

### Stellenangebote

Suche Kraftfahrer/-in mit Führerschein Klasse C bis CE in Vollzeit im Bereich FV mit vorhandenen Qualifikationen. Info an: Bossaerts Transporte: 05692 9964010 oder [info@bossaerts-transporte.de](mailto:info@bossaerts-transporte.de)

Reinigungskraft gesucht, flexible Arbeitszeitgestaltung, Einzelhandel Edermünde - Telefon 05665 6846

## Vier auf einen Streich

Binnenland Schleswig-Holstein: Reizvolle Naturparks beim Wandern entdecken

Der 180 Kilometer lange Naturpark-Wanderweg führt quer durch das Binnenland Schleswig-Holstein. Mit den vier Naturparks Schlei, Hüttener Berge, Westensee und Aukrug bietet sich ein einzigartiges Naturerlebnis. Entlang des durchgängig ausgeschilderten Weges lassen sich klare Seen, grüne Wiesen und lauschige Wälder erkunden. Charmante kleine Städte und malerische Dörfer sind ideal für einen

Zwischenstopp oder Ausgangspunkt für kurze Entdecker-touren durch die faszinierende Natur. Umfassende Informationen zum Routenverlauf, zu ergänzenden Touren und besonderen Attraktionen sind unter [www.naturparkwanderweg.de](http://www.naturparkwanderweg.de) verfügbar. Die Wanderroute ist zudem im Routenplaner-Portal Komoot unter [www.komoot.de/user/binnenlandtourismus](http://www.komoot.de/user/binnenlandtourismus) hinterlegt. djd/k