

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

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

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

HEIMAT NACHRICHTEN


HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

CAR WASH CENTER
Bischhäuser Aue 5
37213 Witzzenhausen
Tel.: 0 55 42 - 500 180
Öffnungszeiten:
Mo.-Sa. 8.00-18.00 Uhr
Zusätzlich SB-Waschplatz 6.00-22.00 Uhr

TEXTIL TUV NORD
SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes Waschergebnis!


Jubiläum
Mielenhausen wird 150 Jahre alt.



Sauerteigbrot
„Soldarisches Backen“ informiert.



Verantwortung
Nico Radünz leitet Kita am Pastorenberg.



Erste Traubenlese erfolgreich

Ralf Klemke hat in Bonaforth seine ersten 30 Liter Most gewonnen

Hann. Münden - Die erste größere Traubenlese steht im Bonaforth Weingarten Klemke an. Hobby-Winzer Ralf Klemke hat mit Unterstützung der Familie, eines Arbeitskollegen und des Nachbarn zunächst 450 Fruchtstände seiner Weißweinreben geerntet. Im Oktober folgen die Rotweintauben. 60 Kilogramm Trauben konnte Klemke im Hänger vom Weingarten Am Felde nach Hemeln transportieren, wo er wohnt. In der umgebauten Garage entstielt er die Beeren mit einem speziellen Gerät.

Den Traubenbrei ließ er acht Stunden stehen, damit die Schalen Aromastoffe abgeben konnten. Danach presste er den Brei, die Maische, aus. 30 Liter Most kamen zusammen. „Das Mostgewicht, also die Menge des gelösten Zuckers, liegt bei 105 Oechsle“, hat Klemke mit einem speziellen Messgerät, dem Refraktometer, ermittelt. Damit der Zucker nun zu Alkohol vergärt, gab der Winzer Hefe mit in den Edelstahltank hinzu. Im kommenden Frühjahr wird der Wein fertig sein.

„Aufgrund des schönen Wetters hat es 2022 bei meinen insgesamt 260 Rebstöcken kaum Probleme mit Pilzen wie dem echten und falschen Mehltau gegeben“, freut sich Klemke. Er will ohne Pflanzenschutzmittel auskommen.

Anders als bei Nachbarn vergriff sich auch der Waschbar nicht am Obst. Um die Früchte zu schützen, hat Klemke jede einzelne Rebe in spezielle Beutel aus Oganza, einem feinen, transparenten Gewebe, verpackt. Die Beutel



Weinbauer Ralf Klemke aus Hemeln im Weingarten in Bonaforth.

FOTO: MICHAEL CASPAR

schützen die Trauben auch gegen die in diesem Jahr allgegenwärtigen Wespen sowie gegen Vögel wie Stare oder Amseln. Zu kämpfen hatten die Pflanzen dagegen mit der Trockenheit. Drei Mal bewässerte Klemke seine Rebstöcke zusätzlich mit aufgefangenem Regenwasser, gönnte jeder Pflanze jeweils zwei, drei Liter Wasser. „Das ist allerdings nur ein Tropfen

auf dem heißen Stein gewesen“, sagt er. Die Folge: Die Trauben sind vergleichsweise klein. Dabei hat Klemke zur Förderung des Traubenwachstums jeden zweiten Trieb ausgebrochen und die Fruchtstände jeweils um ein Drittel gekürzt. Eine weitere Herausforderung: Klemkes Pflanzen leiden unter Magnesiummangel. „Unterversorgte Blätter

werden nach und nach gelb, zum Schluss die Blattadern“, berichtet er. Betroffene Blätter vertrocknen dann von den Rändern her und fallen schließlich ab. Der Winzer wundert sich.

Bei der Bodenuntersuchung im Vorfeld hatte das Labor ausreichend Magnesium im Boden festgestellt. „Ich werde wahrscheinlich die Düngung im Herbst und

im Frühjahr anpassen müssen“, erklärt er. Der gebürtige Nordhesse hat seinen Weingarten vor zwei Jahren angelegt. Mit der kommerziellen Weinproduktion will er 2024 beginnen. Ende Oktober 2023 geht der Maschinenführer, der im Baunataler Volkswagen-Werk arbeitet, nämlich in Ruhestand, will sich dann ganz der Winzerei widmen.

Mündener Wein hat eine lange Tradition

„Im Mittelalter ist auch in unserer Region Wein angebaut worden“, berichtet Claus Baumgärtel, der stellvertretende Vorsitzende des Landvolks Göttingen. Der Hilwärtshäuser Bauer bewirtschaftet in Hedemünden selbst eine Fläche mit der alten Flurbezeichnung Am Weinberge. „Damals lagen die Transportkosten für Produkte etwa aus dem Rheingau allerdings auch deutlich höher und die Qualitätsansprüche der Menschen waren niedriger“, weiß der Landwirt. Dass Kollegen mit dem fortschreitenden Klimawandel die Winzerei als neues Standbein entdecken, hält er für unwahrscheinlich. Dazu fehlten den hiesigen Bauern die nötigen Kenntnisse. Winzer sei ein eigener Lehrberuf. Auch verfüge Südniedersachsen nicht über die Infrastruktur etwa hinsichtlich Technik oder Vermarktung. Aufgrund des hohen Preises werde Wein aus der Region ein Nischenprodukt bleiben.

mic

Minigolf-Anlage lädt zum Spielen bei Nacht ein

Witzzenhausen – Am Samstag, 17. September, ist auf der Minigolfanlage am Johannisberg ein Nacht-Golfen (Night-Golf) geplant. Laut Ankündigung wird es beleuchtete Bahnen geben, dunkle Bahnen mit Nebel und Laser und Lichteffekten, stimmungsvolle Beleuchtung, Cocktails und Gegrilltes.

Die Veranstaltung kostet 8 Euro für Erwachsene ab 17 Jahren pro Runde und 5 Euro für Kinder ab 6 Jahren pro Runde.

sps

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SO BIS FR
11.09. BIS 16.09.2022

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleichwertige Geschenk! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

NEU bei uns: Moderne Floristik!

BLUMEN CENTER
in der Hedemündener Str. 32 · Hann. Münden

Riesen Auswahl an Herbstbepflanzung

Gräser Gräser Gräser in Top-Qualität von 1,99–14,99 €.

Winterharte Heide (Calluna) von 0,89 € bis 5 farbig 3,49 €

Diese Woche bes. preiswert
Rispenhortensien 10,- €

Pflanz Erde oder Rindenmulch
60-l-Sack 4,- €
3 Sack 10,- €

Bestellen Sie ganz bequem unter 05541 7579933

BITTER DER BRATWURST **BITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN
Angebote vom 12.09. – 18.09.2022
WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

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

DER GRILL-KNÜLLER!!!

*Saarländische Schwenksteaks nach Evelines Rezept 1 kg **12,98 €**

FRISCH AUS DER WURSTKÜCHE

*Wiener Würstchen, als beste Wiener Würstchen mit dem Titel „Europameister ausgezeichnet“ 1 kg **12,98 €**

*Hausmacher Grobe Leberwurst, mit gereibtem Majoran verfeinert 1 kg **13,98 €**

BESTES FLEISCH AUS DER HEIMAT VOM HILWARTSHÄUSER WEIDEOCHSEN:

*Rinder-Gehacktes - 100 % Weideochse, vielseitig verwendbar 1 kg **12,98 €**

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

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

Mittwochs-SPARTÜTE Schweinegulasch, frisch geschnitten 1 kg **8,99 €**

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

Unsere Wochenendangebote vom 15.09. bis 17.09.2022

Rinderbraten 1 kg **14,90 EUR**
Kasseler ohne Knochen 1 kg **9,90 EUR**
Feine Leberwurst 100 g **1,49 EUR**
Schinkenwurst 100 g **1,69 EUR**

FREITAG: SCHNITZEL MIT JÄGERSOSSE UND POMMES
Portion **7,90 EUR**
– Auf Vorbestellung –

Fleischerei Fleckenstein
... man weiß, wo es her kommt!

SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801

Realgemeinde Mielenhausen wird 150 Jahre alt

Feier am Sonntag mit Waldrundgang geplant – In drei Jahren wurden 46 000 Bäume gepflanzt

Mielenhausen – In drei Jahren, von 2019 bis 2022, haben die Mitglieder der Realgemeinde Mielenhausen 46 000 Bäume gepflanzt, um gegen das Waldsterben anzugehen. Es ist eine Mischung aus Eichen, Buchen, Linden, Weißtannen, Ulmen, Douglasien, Lärchen und vereinzelt Walnuss, Schwarznuss, Baumhasel und Hainbuche.

Ende September besteht die Realgemeinde Mielenhausen 150 Jahre. Ein Anlass, dies mit den 32 Mitgliedern und den Angehörigen in Form eines Waldrundgangs, am Sonntag, 11. September, zu feiern. Für den Vorsitzenden Jens Wesemann ist das Jubiläum ein Grund einen kurzen Blick nach hinten zu werfen und Ziele für die Zukunft zu stecken. Das Gebiet der Realgemeinde umfasst 80 Hektar und leidet, genau wie andere Wälder auch, unter dem Klimawandel. „Große Sorge bereitet uns zurzeit das Buchensterben“, macht der Vorsitzende deutlich. „Die Fichte haben wir abgearbeitet, sie ist fast vollständig aus unseren Wäldern verschwunden, jetzt wird uns die Buche die nächsten Jahrzehnte beschäf-



Vorsitzender Jens Wesemann mit der stellvertretenden Schriftführerin Katja Prause, dem dritten Vorsitzenden Jens Beeken und dem Schriftführer Maximilian Beeken. FOTO: PETRA SIEBERT

tigen“. Die Buche galt als Hoffungsbaum der Forstwirtschaft. Die Trockenheit macht überwiegend den alten Buchen zu schaffen, denn diese benötigen mehrere 1000 Liter Wasser pro Tag. Jens Wesemann geht davon aus, dass auch weitere Baumarten über kurz oder lang vom Sterben betroffen sein werden. Blickt er zurück, dann haben sich die Aufgaben einer Realgemeinde verändert. Übernutzung durch

Brennholzeinschlag, der Wald als Viehweide, das Laub wurde aus dem Wald entfernt und als Streu für die Viehställe genutzt. All das hat schon damals den Wald überfordert.

So hat sich im Laufe der Zeit die Nutzung geändert, ein Umdenkungsprozess hat stattgefunden. So werden bei Aufforstungen Mischwälder angelegt. „Wir müssen mit dem Setzen von Jungbäumen die Walderneuerung im Fo-

kus haben, um den Wald für die nächste Generation zu erhalten und dass auch sie Nut-

zen aus den Wäldern hat. Es herrsche allerdings bei Waldbesitzern und Pächtern eine Unsicherheit, denn man wisse nicht was in den nächsten Jahren passiere.

Deshalb müsse man auch auf Bäume zurück greifen, die all den Klimaveränderungen stand halten. Versuche laufen mit der Atlas- und der Libanonzeder und der Orientbuche. Aber diese Pflanzen würden noch nicht als Pflanzmaterial zur Verfügung stehen. „Im Bereich der hiesigen Wälder haben wir gute Erfahrungen mit der Douglasie und der Roteiche gemacht, in den Pflanzungen gemischt mit Ulme und Winderlinde“, berichtet Wesemann.

Verstärkt werden Laubbäume gepflanzt, doch auch an den Bauholzbereich muss ge-

dacht und Nadelbäume gepflanzt werden. Da keine Fichten mehr im Bestand sind, fehlen der Realgemeinde ein großer Teil der Einnahmen. Den Holzverkauf an regionale Sägewerke übernimmt das Forstamt. Brennholz wird ausschließlich in überschaubaren Mengen an Mitgliedern abgegeben.

Jens Wesemann macht deutlich, dass für die Mitglieder der Realgemeinde der Naturschutz eine große Rolle spielt. So würde man unter anderem dafür sorgen, dass ausreichend Totholz im Wald verbleiben würde. Er vertritt die Meinung, dass man Nutzen und schützen verbinden kann, und so handelt er als Vorsitzender.

zpy

Zertifikat für Nachhaltigkeit

Ein wenig stolz ist die Realgemeinde auf die PEFC-Zertifizierung. Diese bestätigt, dass Wälder auf nachhaltige Weise und gemäß strengen Standards bewirtschaftet werden. Sie ist ein Beweis dafür, dass Holz aus ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammt. Heute wachsen

dort 23 Baumarten. Das sind Rotbuche, Traubeneiche, Stieleiche, Roteiche, Hainbuche, Birke, Esche, Wildbirne, Vogelbeere, Bergahorn, Vogelkirsche, Espe, Walnuss, Rosskastanie, Esskastanie, Speeierling, Robinie, Douglasie, Waldkiefer, Schwarzkiefer, Strobe, Europäische Lärche, Roterle.

zpy

Gewinn für Alice Hemerka

Verlosung der VR-Bank im Juli

Staufenberg – Bei der Monatsverlosung der VR-Gewinnspargemeinschaft im Juli entfiel einmal mehr ein großer Gewinn auf einen Gewinnsparer der VR-Bank in Südniedersachsen. Alice Hemerka aus Staufenberg wurde als glückliche Gewinnerin von 1000 Euro ermittelt. Diesen Gewinn konnte sie kürzlich aus den Händen ihres Beraters, Thorsten Keese, entgegennehmen, das teilt Beate Lönnecker von der VR-Bank mit.

Bis Ende Oktober besteht noch die Möglichkeit, in der Zusatzverlosung einen Smart sowie einen von fünf Erlebnisgutscheinen zu gewinnen. Außerdem gibt es in der Sonderverlosung sechsmal die Chance auf einen VW ID.4.

Die Teilnahme am Gewinnsparen gehe laut VR-Bank in Südniedersachsen ganz ein-

fach. Von jedem Los in Höhe von fünf Euro werden vier Euro gespart und am Ende des Jahres einem Sparkonto gutgeschrieben, ein Euro ist das Losentgelt für die Lotterie.

Es gibt monatlich Geldgewinne zwischen 4 Euro und

25 000 Euro. Laut Mitteilung profitieren die Gewinnsparer von den Gewinnspargen, denn ein Teil des Losentgeltes, der sogenannte Reinertrag, fließt in gemeinnützige, kulturelle und soziale Projekte und Institutionen in der Region.

jed



Privatkundenberater Thorsten Keese mit der glücklichen Gewinnerin Alice Hemerka. FOTO: VR-BANK IN SÜDNIEDERSACHSEN

Callunen High Five 5-farbig 14 cm Topf **3.49**

Callunen Twin Girls 11 cm Topf **1.39**

Callunen versch. Farben 11 cm Topf **0.99**

Alpenveilchen Minis versch. Farben 11 cm Topf **1.59**

Chrysanthemen versch. Farben 13 cm Topf **1.99**

Herbstzauber-Sortiment versch. Pflanzen 11 cm Topf **1.79**

Silberleiche „Senecio“ 9 cm Topf **0.59**

Pampas Gras 5 Liter Topf **6.99**

Buntlaubige Ziersträucher z.B. Weigelen 3 Liter Topf **4.99**

Rhododendron versch. Farben ca. 30 -40 cm 4 Liter Topf **5.99**

Zwerg-Rhododendron versch. Sorten ca. 15 -20 cm 2 Liter Topf **3.99**

Koniferen Mix versch. sortiert 1 Liter Topf **1.99**

Hebe-Mix versch. sortiert 11 cm Topf **1.49**

Thuja Smaragd 2 Liter Topf ca. 60 -70 cm **2.79**

Geramont Weichkäse versch. Sorten 200g **1.39**

Mondamin Backpulver 10x11g Btl. **0.45**

Milka zarte Momente 169g **0.99**

KitKat versch. Sorten 112g Tafel **0.79**

BUKO Frischkäse versch. Sorten 200g **0.89**

Feine Quarkcreme versch. Sorten 200g **0.33**

Landessa ICE-Kakao 230ml **0.45**

Gartenmöbel Räumungsverkauf **50%**

Sie zahlen nur die **HÄLFTE** vom ausgezeichneten Preis!

Auf ALLE Ausstellungsstücke von: Gartenmöbeln-, Auflagen, Sonnenschirmen-, & ständer. Solange der Vorrat reicht!

Gieskanne 10l **3.99**

Feuerkorb 38,5x32 cm, aus Metall **19.98**

LED-Deckenlampe „Ceres“ ~25x25 cm, inklusive 1x10 Watt LED-panel, 1x1000 Lumen, Warmes weiß 3000K **9.98**

LED-Deckenlampe „Charla“ ~30x30 cm, inklusive 1x18 Watt LED-panel, 1x1800 Lumen, Warmes weiß 2700K **12.98**

Deckenlampe „Slimline XXL“ inkl. Fernbedienung, Ø 78 cm, 80W, 6500 Lumen, Lichtfarbe von 3000-6000K einstellbar, stufenlos dimmbar, Nachtlichtfunktion **39.50**

Stand Bogenlampe „VESSA E27“ Fußschalter, weiß/chrom, Höhe ca. 1,66m ~Ø 30 cm **29.50**

Tischlampe „Primo E14“ Kippschalter, Höhe ca. 23cm, Ø19cm, ohne Leuchtmittel **5.00**

LED-Außen-Wandleuchte „Sanders“ Steuerung per App, ~9x20 cm, LED inkl., 7,8 Watt, 870 lumen, 2700-6000K **9.98**

Zweirad-Montagerampe GMR 360 / Vollstahlrampe Scherenhubtechnik, mit 2 Lenk- & 2 Backrollen **389.50**

Hoehdruckreiniger GHD 225 3200 Watt, 540 l/h, 6 m Schlauch, Auto-Stopp System, integr. Reinigungsmittelbehälter, große Räder **259.50**

www.rb-becker.de

ab Mo, den 12.09.2022

Deutsche Baumschulware

becker

...immer was besonderes

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

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinalmerode

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

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

HNA | ZUSTELLER

Wir suchen Sie!

HNA-Presseszusteller/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

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 Donnerer (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, Wilhelm-Reichard-Straße 1 34123 Kassel

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel Tel.: 0 5 61 / 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 Werbeaukleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Essen mit Witz und Musik Kochshow

Dransfeld – Die Impro-Kochshow der Comedy Company mit Jacqueline Amirfallah, Lars Wätzold und Michael Zalejski kommt am Donnerstag, 29. September, um 19.30 Uhr nach Dransfeld in die Stadthalle.

Die Köchin, bei der es besser schmeckt als bei Mutti, der Schauspieler, der mehr essen kann als Günther Stracke und der Pianist, der weiß von schwarzen Tasten unterscheiden kann, präsentieren die erste Impro-Kochshow der Welt. Selbst nur mit einigen Küchenbasics wie Zwiebeln, Öl und Gewürzen ausgestattet, wissen die drei zu Beginn der Show selbst noch nicht, was am Ende auf den Tisch kommt.

Denn sie kochen mit den Zutaten, die das Publikum mitbringt, ist in der Ankündigung zu lesen. Veranstalter ist das Kinder- und Jugendbüro Dransfeld in Kooperation mit der offenen Jugendgruppe Dransfeld.

Der Eintritt kostet 12 Euro, ermäßigt 6 Euro.

Tickets gibt es ab sofort und nur online unter goeticket.de.

sta



Das Team: Jacqueline Amirfallah, Lars Wätzold und Michael Zalejski.

FOTO: COMEDY COMPANY/WH

Witzenhausen – Wöchentlich Bio-Sauerteigbrot bietet der Verein Solidarisches Backen Witzenhausen (SoBaWi) ab Oktober gegen einen Jahresbetrag an. Infos dazu gibt es am Sonntag, 11. September, ab 15 Uhr auf der Freilichtbühne im Witzenhäuser Johannisbergpark. Anmeldung: sobawi@posteo.de.

Seit einem Jahr backt SoBaWi-Mitarbeiter Hannes Siebert jede Woche 40 Ein-Kilogramm-Brote. Den Ofen stellen ihm Rainer und Fabio Schinkel in ihrem alten Backhaus an der Walburger Straße 46 zur Verfügung. Der Gasofen, der bis zu 120 Brotlaibe fasst, ist seit Anfang der 1960er Jahre in Betrieb. „Einige Steinplatten sind gebrochen, wodurch das Brot in manchen Bereichen des Ofens schneller fertig ist“, berichtet Siebert. Der Witzenhäuser verzichtet auf Hefe und Backmittel, stellt seinen Sauerteig nur aus Wasser, Salz und frisch gemahlenem Vollkornmehl her. „Das Getreide – Weizen, Roggen und Dinkel – beziehe ich von Gut Fahrenbach“, berichtet er. Der Ermschwerder Betrieb Bunt Korn beliefert ihn mit den alten Getreidesorten Rotkornweizen und Waldstaudenroggen.

„Frisches Mehl gibt dem Brot mehr Geschmack“, erläutert Siebert, der im Februar an der Universität seinen Master in Ökologischer Landwirtschaft gemacht hat. Frisches Mehl sei jedoch aufgrund eines höheren Enzymgehalts schwerer zu verarbeiten als älteres. Die Enzyme stören nämlich zum Teil den Gärprozess. Der Witzenhäuser

Verein liefert Sauerteigbrot

„Solidarisches Backen“ informiert auf Freilichtbühne



Hannes Siebert backt jede Woche in Schinkels altem Backhaus 40 Kilogramm Bio-Brot.

FOTO: MICHAEL CASPAR

ser schiebt sein Brot frei, verzichtet also auf Backformen.

Der Brotbäcker, der sein Wissen bei Recherchen im Netz, in Onlinekursen und bei gemeinschaftsgetragenen Bäckereien erwarb, überrascht die Anteilseigner jede Woche mit einer anderen Brotsorte. Seine Laibe enthalten auch mal Leinsamen, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

Die frischen Brote gibt es immer donnerstags von 16 Uhr an im Bereich der alten Zigarrenfabrik gegenüber vom Nordcampus der Universität zum Abholen. Der Brotschrank ist mit einem Zah-

lenschloss gesichert. Den Code kennen nur die Anteilseigner. Bleibt etwas bis samstags liegen, etwa weil ein Eigner verreist ist, dürfen es sich die anderen mitnehmen. „Wir wollen Ausschuss möglichst vermeiden“, erklärt Siebert. Der Bäcker will sein Wissen teilen. Jeder, der sich fürs Brotbacken interessiert, darf – nach Voranmeldung – bei der Produktion zuschauen. Auch Kurse bietet Siebert an, gibt Ratsuchenden Tipps.

„Dreiviertel der bisher insgesamt 41 Anteilseigner wollen weiter SoBaWi-Brot beziehen“, freut sich der Witzenhäuser.

Zehn steigen aus, etwa weil sie wegziehen. Der Richtwert des Jahresbetrags wird 2022/23 etwas höher ausfallen als in der auslaufenden Periode, wo er bei 23,97 Euro lag. Die Gas- und Getreidepreise sind gestiegen.

Siebert, der sich auch um die Buchführung kümmert, erhält in Zukunft bei Verwaltungsaufgaben Unterstützung von SoBaWi-Vorstandsmitglied Lara Schubert. Theresa Schneider, die das SoBaWi-Konzept maßgeblich erarbeitet hat, ist nur noch einfaches Mitglied.

zmc

Wir wachsen und suchen zur Verstärkung unseres Teams für den Schichtbetrieb zur Feststellung

Buchbinder / Falzer (w/m/d)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.



Hoehl-Druck
Medien + Service GmbH
Gutenbergstraße 1
36251 Bad Hersfeld
info@hoehl-druck.de
www.hoehl-druck.de

TEAM 4

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

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

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu...

Kimm!

NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbaueherd mit Cr.-Feld € 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

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegedienst

- 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.

Ambulanter Intensivpflegedienst

Lossetal
Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05650) 929 79 50
Frau Nicole Träbing
info@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Kulturforum steht vor Aus

Verein fehlen Ehrenamtliche und Nachwuchs

Bad Sooden-Allendorf – Nach 17 Jahren erfolgreichen Wirkens steht das Kulturforum in Bad Sooden-Allendorf vor dem Aus. Wenn nicht noch ein Wunder geschieht, wird der ehrenamtlich geführte Verein mit Regine Henke (76) an der Spitze wegen fehlenden Nachwuchses aufgelöst.

Das letzte Wort hat kommenden Dienstag die Mitgliederversammlung, deren Votum für eine Abwicklung zwingend erforderlich ist.

„Wir haben die Hoffnung aufgegeben und gehen diesen Schritt ganz bewusst in der Erkenntnis, dass der Verein nicht zu retten ist“, so die Vorsitzende, die auf Anfrage unserer Zeitung ihre Enttäuschung nicht verbergen konnte. Aktuell sei der geschäftsführende Vorstand nur durch sie selbst und die Schriftführerin besetzt. Vakant seien die Stellvertreter- und Kassenwart-Positionen, dezimiert sei außerdem die Riege der Beisitzer. Auch die Zahl der Mitglieder sei von 120 in der Blütezeit auf nur noch rund 70 geschrumpft, was zum Teil

auch mit der Corona-Pandemie zu tun habe, weil kulturelle Veranstaltungen lange Zeit nicht möglich gewesen seien.

Die wenigen Aktiven, zu meist im Alter zwischen 70 und 80 Jahren, sähen sich überfordert. Zweieinhalb Jahre habe sich der Vorstand auf verschiedenen Wegen vergeblich bemüht, personelle Lücken zu schließen. Auch auf das Werben in den jährlich zwei Rundbriefen an die Mitglieder sei die Resonanz gleich Null gewesen. „Wir haben keine Menschen, die es machen“, so die resignierende Vorsitzende. Unter diesen Umständen werde es schon problematisch, für die einzelnen Veranstaltungen die Technik aufzubauen. Sollte es zur Vereinsauflösung kommen, wie seriöserweise zu befürchten ist, geht ein bedeutender Kulturträger verloren, der zum Teil tollen Künstler für Auftritte in der Badestadt gewinnen konnte. Die entscheidende Mitgliederversammlung findet am 6. September ab 20 Uhr im kleinen Saal des Hochzeitshauses statt.

zcc

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 • Krügerrand/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

05 61 / 937 11 200

LUCKY BIKE

INVENTUR-VERKAUF

SPARE JETZT!

20%* RABATT
AUF AUSGEWÄHLTE FAHRRÄDER
*nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar, gilt nicht beim Leasingkauf

CUBE **AIM PRO** MOUNTAINBIKE **479⁹⁹** statt 599⁰⁰

+ beliebtes Einsteiger-Hardtail mit bewährter Ausstattung
+ Shimano 24-G Kettenschaltung
+ hydraulische Scheibenbremsen
+ einstellbare SR Suntour XCT 100 mm Federgabel

Art.-Nr.: 85319

Alle Preise in EURO inkl. deutscher Mehrwertsteuer; Angebote gültig bis 17.09.22, solange der Vorrat reicht; nicht mit anderen Rabatten/Coupons kombinierbar; Irrtümer vorbehalten Lucky Bike.de GmbH, Sunderweg 1, 33649 Bielefeld; *UVP des Herstellers

LUCKY BIKE KASSEL – AN DER B7, ORTSEINFART VELLMAR
Holländische Straße 320, 34127 Kassel! Kundenparkplatz

MO – FR 10.00 – 19.00
SA 10.00 – 18.00

EINFACH DAS RICHTIGE RAD **WWW.LUCKY-BIKE.DE**

► Als neuer Leiter der Kindertagesstätte am Pastorenberg ist Nico Radünz für jeden Spaß zu haben und probierte für das Foto gleich mal die Rutsche auf dem Kita-Spielplatz aus.

FOTO: PER SCHRÖTER



„Verantwortung für Kinder“

Nico Radünz leitet Kita am Pastorenberg in Dransfeld

Dransfeld – Das Betreuen von Kindern in einem Kindergarten ist nicht gerade eine Männerdomäne. Für Nico Radünz, den neuen Leiter der Evangelischen Kindertagesstätte am Dransfelder Pastorenberg, stand eine Ausbildung zum Erzieher dennoch seit seiner Jugend ganz oben auf dem Wunschzettel.

„Als ich 16 Jahre alt war, habe ich den Fußballtrainerschein gemacht und danach eine F-Jugendmannschaft trainiert“, sagt Nico Radünz. „Dabei habe ich gemerkt, dass das Arbeiten mit kleinen Kindern genau mein Ding ist.“ Nach seinem Schulabschluss hat der heute 30-jährige, der mit seiner Frau, zwei Kindern und einem Schäferhund in Friedland lebt, an

den Berufsbildenden Schulen in Einbeck eine Ausbildung zum Sozialassistenten begonnen und später an den Beruflichen Schulen in Witzenhäusern den Abschluss zum staatlich anerkannten Erzieher gemacht.

„Seither habe ich reichlich Erfahrung in verschiedenen Bereichen sammeln dürfen“, sagt Radünz. Unter anderem sei er fünf Jahre in Hann. Münden tätig gewesen und habe dort drei Jahre im Bereich Jugendhilfe im Haus Tannenknip und zwei Jahre als Leiter der AWO-Kindertagesstätte am Schloss gearbeitet. „An der Stelle hier in Dransfeld hat mich das christliche Selbstverständnis gereizt, dass hier wirklich jeder willkommen ist“, sagt Ra-

dünz, für den immer sein pädagogischer Auftrag im Vordergrund stehe. „Darunter verstehe ich, Verantwortung für die uns anvertrauten Kinder zu übernehmen und eine Umgebung zu schaffen, die es jedem Kind ermöglicht, sich in seiner Entwicklung bestmöglich zu entfalten.“

Mit „Freude und Entschlossenheit“ werde er sich gemeinsam mit seinem aus neun Frauen bestehenden Team auf diesen Weg machen. „Bei uns sollen sich alle wohlfühlen – Kinder, Eltern, Mitarbeiterinnen sowie alle Besucher unserer Einrichtung“, verspricht er. Wichtig als Basis seien ihm dabei „die kleinen Dinge des Lebens wie Freundlichkeit, gegenseitige Wertschätzung, Toleranz

und ein respektvolles Miteinander“.

Chef einer reinen „Frauenmannschaft“ zu sein, stelle für Radünz kein Problem dar. „Eine Herausforderung ist allerdings, allen Generationen mit ihren unterschiedlichen Wünschen und Vorstellungen gerecht zu werden“, sagt er. Weil für ihn die Kolleginnen „meine Expertinnen vor Ort“ seien, lasse er ihnen bei ihrer pädagogischen Arbeit viel Spielraum.

„Allerdings bringe ich wie jeder Mensch natürlich meine persönlichen Vorstellungen und Ideen mit, was auch für einige Veränderungen sorgen wird“, so Radünz. Gleichzeitig versichere er jedoch, das Bewährte auch bestehen bleibt.

red

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

Gerda (67) BH DD 0174-51 77 291

IBC GUSSHEIZKESSEL (GK) für Holz, Kohle & Pellets.
10 Jahre Garantie! Ab 7.499 €,- bis zu 45% Förderung.
www.ibc-heiztechnik.de ☎ 03632/667470

XXL FLOHMARKT
KS-MESSEHALLEN
10./11.09.
Freigelände + Halle
hansenmaerkte.de • ☎ 06424-6191

Der große, beliebte und traditionelle
ANTIK- & TRÖDELMARKT
Hallen- und Freigelände
Keine Parkgebühren | Keine Neuware
11. Sept. 2022
in Homberg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80
www.greenparkmarkets.de

FLOHMARKT
Höffner
KASSEL FULDABRÜCK
18. September
☎ 0561 23 23 5
flohmarktmitherz
WWW.FLOHMARKT-MIT-HERZ.DE

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.
money point
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.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 Einkommensteuerklärung.

Aktuell Lohnsteuerhilfeverein e.V.
Beratungsstellenleiterin
BEATE LIPNIK



Margueritenweg 5
37213 Witzenhäusen
05542 999182
0170 2101959
lipnik@t-online.de



Mehr Platz? Passt!

Die neue T-Klasse. Jetzt bei Ihren Van-Experten in Kassel Lohfelden, am Lohfeldener Rüssel. Schauen Sie vorbei.

Jetzt Probe fahren



Bitte beachten Sie unsere neue Rufnummer:
0561 109 461 - 88

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Partner vor Ort: Nutzfahrzeugzentrum Kassel
Matthäus-Merian-Str. 7 · 34253 Lohfelden (direkt an der A7/A49 am Lohfeldener Rüssel)
E-Mail: verkauf-transporter@mercedes-benz.com · Tel.: 0561 109 461-88
www.mercedes-benz-kassel-nfz.de

Arbeitslosenzahl steigt weiter

Ukraine-Effekt spürbar – Noch Ausbildungsplätze offen

Werra-Meißner – Der sogenannte Ukraine-Effekt wirkt sich weiter auf den Arbeitsmarkt aus: Im Werra-Meißner-Kreis sind 2641 Menschen arbeitslos gemeldet. Das sind 176 Personen mehr als im Juli (+ 7,1 Prozent). Ähnlich sieht es im Landkreis Kassel aus. 6029 Menschen sind dort arbeitslos gemeldet. Das sind 457 mehr als im Juli (+ 8,2 Prozent). Der Agenturbezirk Kassel klettert in der Arbeitslosenquote damit auf 6,1 Prozent. Der von der Arbeitsagentur beschriebene Ukraine-Effekt beschreibt den Übergang von Geflüchteten aus der Ukraine in die Grundversicherung. Die steigende Zahl an

Arbeitslosen ist hingegen nicht mit dem Verlust von Ausbildungsplätzen zu erklären. „Mehr Job-suchende mitten im Sommer sind keinesfalls saisonüblich, waren aber in diesem Jahr absolut zu erwarten“, kommentiert Geschäftsführer Michael Schubert die neuen Arbeitsmarkt-werte. Insbesondere bei Frauen, Ausländern und im Rechtskreis SGB II fallen die Zuwächse stärker als im Durchschnitt der vergangenen fünf Jahre aus. „Hintergrund ist die weitere Erfassung ukrainischer Geflüchteter in den Jobcentern“, so Schubert. Die Entwicklungen innerhalb des Werra-Meißner-Kreises sind

durchaus unterschiedlich. Im Bereich Eschwege sind 1539 Arbeitslose bei der Agentur registriert. Das sind 145 mehr als noch im Juli und entspricht einer Arbeitslosenquote von 5,4 Prozent. Im Juli waren es noch 4,9 Prozent, im August des Vorjahres 5,1 Prozent. Besser sieht es derzeit im Geschäftsbereich Witzenhäusen aus. 1102 Menschen sind hier beschäftigungslos. Das sind zwar 31 mehr als im Juli, aber 141 weniger als im August 2021. Damals lag die Arbeitslosenquote bei 5,3 Prozent, in diesem Monat sind es nur noch 4,8 Prozent. Im Juli waren es sogar nur 4,6 Prozent.

kms/ts

DESIGN-KÜCHEN DIREKT AB WERK

Profitieren Sie bei Beratung und Preis!



AKTION BIS 30.09.2022

500 €

STROMGUTSCHRIFT FÜR BESTE ENERGIEEFFIZIENZ IN IHRER NEUEN KÜCHE

Gilt für alle Kaufverträge mit einem Verkaufspreis von mind. 10.000 Euro und Angebotsdatum ab dem 1.09.2022

Werkverkauf KASSEL
Holländische Straße 316 | 34127 Kassel
Montag bis Freitag 10:00 – 18:30 Uhr
Samstag 10:00 – 16:30 Uhr
Telefon 0561 86194176
www.mueller-kuechen-kassel.de

müller | Küchen
Qualität seit über 100 Jahren

Verlegtes wiederfinden

Merkhilfe oder smarter Schlüsselfinder

Wo ist jetzt der Schlüssel hin? Hilfe, mein Geldbeutel ist weg. Und die Brille! Manche Dinge verlegt man gerne mal und muss sich dann immer wieder auf die nervige und zeitaufwendige Suche begeben. Aber sich ständig alles merken, ist ja wohl kaum möglich – oder? Doch, sagen Experten.

Der erste Schritt zur Veränderung ist bewusstes Handeln. Gedächtnistrainer Markus Hofmann rät: Wenn man den Schlüssel oder Geldbeutel ablegt, sich davon auch bewusst verabschieden. „In Gedanken sage ich zu meinem Schlüssel dann beispielsweise „Tschüss, lauf nicht weg, ich komme in drei Stunden wieder.“ Dadurch speichere man im Gedächtnis bewusster ab, wo und wann man etwas abgelegt hat.

Eine weitere Strategie ist, Alltagsgegenständen einen fixen Ablageort zuzuordnen. Dieser Ort sollte vor allem zu Beginn, wenn man sich ihn erst noch einprägen muss, sehr offensichtlich sein, empfiehlt Gedächtnistrainerin Margit Ahrens.



Wer einen Schlüssel bewusst an einem festen Ort ablegt, kann sich oft besser an seinen Standort erinnern.

FOTO: BERND DIEKJOBST/DPA-TMN

Manche Apps werben darüber hinaus mit der Crowd-Suche. Setzt man seinen Tracker in den Verloren-Modus, reagieren die jeweiligen Apps anderer Nutzer darauf und der Besitzer des Bluetooth-Anhängers erhält eine Nachricht über den Ort und Zeitpunkt des letzten Kontaktes.

Wer sich dennoch nicht allein auf sein Gedächtnis verlassen möchte, kann Wichtiges wie zum Beispiel die Schlüssel auch mit Hilfe von Tags orten. Das sind oft Anhänger, die via Bluetooth oder GPS geortet werden können. Schlüsselfinder, die mit Bluetooth arbeiten, funktionieren recht gut in den eigenen vier Wänden, sagt Michael Link, Redakteur des Magazins „c“.

Das Problem dabei: Die Apps sind nicht sonderlich weit verbreitet, die kollektive Suche verläuft daher oftmals erfolglos.

Ausnahmen davon sind laut Link Apples „AirTag“ oder Samsungs „Galaxy Smart Tag“. Hierbei brauchen die Menschen in der Nähe des verlorenen Gegenstands nicht eine spezielle App, sondern lediglich ein modernes iPhone- beziehungsweise Samsung-Smartphone.

Die Tracker selbst melden ihren Standort immer wieder mal, wenn irgendein Smartphone mit ähnlicher Technik zufällig in Reichweite kommt. Mittels Mobilfunkverbindung wird dann der Standort an den Besitzer gesendet. GPS-Tracker können laut Link ebenfalls eine äußerst praktische Suchhilfe sein, sie funktionieren aber meist nur im Freien und ver-

brauchen deutlich mehr Akku.

Der mentale Briefkasten

Das kann für den Hauschlüssel eine auffällige Schale auf einer Kommode in der Nähe der Haustür sein. Ahrens rät, diesen Ablageort ebenfalls bewusst einzurichten: „Am besten freundet man sich mit diesem Platz an und gibt ihm einen Namen.“

Wer etwas flexibler sein und sich trotzdem alles merken möchte, braucht vor allem diesen festen Ort im Kopf, sagt Autor und Lerncoach Markus Hofmann. Einen Ort, wo man etwas abspeichert und jederzeit wieder abrufen könne. „Ich nenne das einen mentalen Briefkasten.“

Es geht hier darum, sich nicht nur etwas rational, son-

Wenn auf der Einkaufsliste beispielsweise Tomaten, Butter und Milch stehen, könnte eine mögliche gedankliche Verknüpfung so aussehen: Die Tomaten stampft man mit den Füßen zu Ketchup, die Butter lässt man in seinen Kniekehlen schmelzen und die Milch bildet einen kleinen See im Bauchnabel. „Das sind Bilder, die vergisst man nicht so schnell“, sagt Margit Ahrens.

Technische Unterstützung

Bessere Wirkung: Backofenreiniger

Soll der Ofen wieder blitzblank aussehen, helfen Backofenreiniger. Damit der Schaum auf senkrechten Flächen gut hält, sollte man solche Produkte nicht allzu großzügig versprühen, rät die Zeitschrift „Öko-Test“. Wichtig ist auch, den Schaum lange einwirken zu lassen – da helfen Herstellerangaben.

In der aktuellen Ausgabe (9/2022) wurden 15 Backofenreiniger getestet. Neun Produkte schnitten mit der Note „gut“ ab, darunter die Eigenmarken von Müller, dm, Rossmann und Edeka. Im Test bekam ein Produkt die Note „befriedigend“, und fünf die Bewertung „ausreichend“. Der Preis der Reiniger liegt zwischen 1,65 Euro und 11,99 Euro – umgerechnet auf 500 Milliliter.

Gesund sind die Ofenreiniger nicht. Mehr als zwei Drittel der getesteten Produkte enthielten Stoffe, die die Atemwege, Haut und Augen reizen können – etwa Ammoniumhydroxid oder Aminoethanol. Solche Reiniger wertete „Öko-Test“ ab. Wer die Reiniger benutzt, sollte also für gute Belüftung sorgen und Schutzhandschuhe.

Pelz & Goldankauf Eschwege

Inh. L. Kierpacz

BARES FÜR ALTES

ACHTUNG + ACHTUNG
Ankauf von Lederjacken und Ledermäntel aus Glatt- oder Wildleder, auch Lammfellmantel, zum Höchstpreis von bis zu 2.500,- €*

Ankauf von Lederjacken & Ledermäntel aller Art
*in Verbindung mit Gold

Aktion nur 4 Tage gültig!
Ankaufzeiten:
Mo. - Do. 10.00 - 18.00 Uhr

MONTAG Sept. 12 <small>2022</small>	DIENSTAG Sept. 13 <small>2022</small>	MITTWOCH Sept. 14 <small>2022</small>	DONNERSTAG Sept. 15 <small>2022</small>
--	--	--	--

Wir zahlen bis zu 5.500 € für Ihren Pelz*

Zinn aller Art

Edeluhren aller Art

Antikes aller Art

Goldschmuck

Goldmünzen

Zahngold

Goldbarren

Edelsteine

Tafelsilber aller Art

Ihre Vorteile:

- ✓ kostenlose Beratung
- ✓ kostenlose Wertschätzung
- ✓ transparente Abwicklung
- ✓ Bargeld sofort

Wir zahlen zur Zeit bis zu 61,- Euro pro Gramm

SOFORT BAR-GELD

Machen Sie Ihren Pelz zu Bargeld!
Letzte Chance zum Saisonschluss!
Ankauf von Pelzen aller Art!
Wir zahlen bis zu 5.500,- € für Ihren Pelz!
*in Verbindung mit Gold

Ankauf von:

- Ringe
- Silberschmuck
- Ketten
- Bernstein
- Goldschmuck
- Münzen
- Altgold
- Platin
- Bruchgold
- Zinn
- Weissgold
- Uhren
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Diamanten
- Silber
- Modeschmuck
- Silberbesteck
- Alte Gemälde
- Nähmaschinen
- und vieles mehr

Geschäftszeiten:
Mo. - Do. 10.00 - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Hinter den Scheuern 5 • 37269 Eschwege • Tel. 05651 - 740 98 84

Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 20,- €*
*bei Verkauf

NORMA®



ab Montag,
12. September

Bordelle Erbsen & Möhrchen/Goldmais Erbsen & Möhrchen 3x200-g-Dose + 1x200 g gratis, Abtr.-Gew. 520 g (1 kg = 4,79) oder Goldmais 3x150-g-Dose + 1x150 g gratis, Abtr.-Gew. 560 g (1 kg = 4,45) je 4er Pack

3+1 gratis
2,49* **42% billiger**
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,09

Bell Schlesische Wurst geräuchert und gebrüht, 600-g-Packung (1 kg = 8,32) je Packung

28% billiger
UVP 6,99
4,99*
600 g

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

Bordelle Champignons Minis oder Scheiben, 1. Wahl 3x195-g-Dose, Abtr.-Gew. 345 g

(1 kg = 9,54) je 3er Pack

31% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,59
3,29*
3er-Pack

BERLINKI Würstchen Classic XXL aus Polen 1,5-kg-Packung (1 kg = 5,18) je Packung

UVP 10,49
7,77* **27% billiger**
1,5 kg

Reeva Instant Nudeln Cup Rind- oder Huhn-Geschmack, ergibt 400 ml, 75-g-Becher (1 kg = 15,87) je Becher

14% billiger
UVP 1,39
1,19*
400 ml

XXL Schoko-Bananen mit echtem Bananenmark 600-g-Packung (1 kg = 4,98)

UVP 3,49
2,99* **14% billiger**
600 g

Kräuterlinge zum Streuen - Frühlings-, Garten- oder Italienische Kräuter 60-g-Streudose (1 kg = 23,17) je Streudose

30% billiger
UVP 1,99
1,39*

Meersalz grob oder fein gemahlen, naturbelassen und unraffiniert Original griechische Herkunft. 1,5-kg-Packung (1 kg = 1,33) je Packung

1,99*
1,5 kg

Original Serrano Schinken XXL 240-g-Packung (1 kg = 15,79)

3,79*
240 g

Konfitüre/Gelee Kirsch-, Erdbeer-, Aprikosen-Konfitüre oder Quitten-Gelee, 370-g-Glas (1 kg = 5,38) je Glas

33% billiger
UVP 2,99
1,99*
370 g

Oliven/Oliven-salat grüne Oliven in Kräutermarinade oder grüne und geschwärtzte Oliven & Weichkäsewürfel 280-g-Schale (1 kg = 10,32) je Schale

12% billiger
UVP 3,29
2,89*
280 g

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN - IMMER DER BESTE PREIS

TOPTEX® Softshell-Jacke für Damen und Herren • Oberstoff 96% Polyester, 4% Elasthan • Futter 100% Polyester • **Wasserdicht, atmungsaktiv und klimaregulierend** • Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50) • Herren-Größen L (52/54) - XL (56/58) je Jacke

Herren Marine, Schwarz
Damen Beet Red, Dress Blue

16,99*

Feinbiber-Bettwäsche Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Baumwolle
- Besonders weiche und warme Biber-Qualität
- Einlaufgeschützt durch SANFOR-Standard je Bettwäsche

Mulberry, Grey, Dunkelblau

16,99*

Schlaf-/Hausanzug-Set 2-teilig

- Angenehme Single-Jersey-Qualität
- Hautsympathisch durch reine Baumwolle
- Größen M (40/42) - XXL (52/54) je Set

Aqua, Marine, Rose

8,99*

TOPTEX® Mikrofleece-Troyer „Space Dyed“ für Damen oder Herren • 100% Polyester (DuoTherm® Pro1)

- Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen M (48/50) - XXL (60/62) je Troyer

Herren Anthrazit Melange
Damen Bordeaux Melange

8,99*

Premium-Jersey-Spannbettuch in 2 Größen

- 100% Baumwolle
- Langlebige und formstabile Jersey-Qualität
- Steghöhe ca. 30 cm

ca. 90-100 x 200 cm **6,99***
ca. 180-200 x 200 cm **11,99***

Filz-Hausschuhe für Damen oder Herren

- Obermaterial und Innenausstattung aus wärmendem Filz-Material
- Gummierete Laufsohle aus synthetischem Filz
- Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45

Herren: Anthrazit, Rot
Damen: Grau/Lila

7,99*

TREKKY STAR® Outdoor-Stiefel • Obermaterial aus robustem Nylon und pflegeleichtem PU • Strapazierfähige Cordura®-Mesh-Einsätze und 3M-Scotchlite™-Reflektor

- Robuste und flexible TPR-Laufsohle
- Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-44 je Paar

Herren Braun/Schwarz, Grau/Multi
Damen Grau/Türkis

49% billiger
UVP 39,95
19,99*

Doppelwandiges Thermogläser Set

- Kein Verbrennen oder Verköhlen der Finger
- Spülmaschinengeeignet

Cappuccino 3er-Set je ca. 300 ml **7,99***
Latte Macchiato modern 2er-Set je ca. 350 ml

Geflochtene Angelschnur

130 m • Hoher Abriebwiderstand und sehr gutes Wurfverhalten • Enorme Tragkraft (1 m = -0,8) je Ausführung

Erhältliche Schnurstärken: 0,10 mm/6,9 kg, 0,15 mm/9,7 kg, 0,20 mm/14,5 kg, 0,25 mm/19,9 kg, 0,30 mm/26,6 kg

49% billiger
UVP 19,95
9,99*

Diamant-Pfanne in 3 Größen • Extrem kratzfest dank Antihaf-Versiegelung • Backofenfest bis 400°C • Energie-sparend dank starkem Wärmeleitboden • Diamantenstruktur sorgt für ein perfektes Brätergebnis!

57% billiger UVP 34,99 **14,99*** (Ø 20 cm)
55% billiger UVP 39,99 **17,99*** (Ø 24 cm)
60% billiger UVP 49,99 **19,99*** (Ø 28 cm)

„Sag es wie es ist“-Tasse aus Keramik, ca. 400 ml • Hochwertige Emaille-Optik

58% billiger
UVP 11,99
4,99*

Coronavirus Antigen Selbsttest • Bestimmung mittels Abstrich aus dem vorderen Nasenbereich

- Sehr hohe Sensitivität: 96,95 %
- Sehr große Spezifität: 98,88 %
- Für den Nachweis von Omikron geeignet**
- Einfache Handhabung, mit Schritt-für-Schritt-Anleitungsvideo (QR-Code auf Verpackung)

40% billiger
UVP 2,95
1,75*

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-zwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. 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 24 **ÜBER 30.000 ARTIKEL** einfach & bequem online bestellen unter www.norma24.de **HIER GEHT'S ZU UNSEREM ONLINESHOP**

Alles reine Kopfsache

Frisuren-Trend: So setzen Sie aufs richtige Pony

Soll es ein lässiger Look sein, das Haar locker in die Stirn fallen – oder doch lieber der kurze, gerade Schnitt? Bei Pony-Frisuren sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt.

Zwei Friseurmeister geben Tipps, welcher Schnitt am besten zu welcher Gesichtsförmigkeit passt – und was beim Pony dieses Jahr besonders angesagt ist.

Einer der Ponytrends des Jahres dürfte dem Friseurmeister Jens Dagné aus Worms zufolge eine Frisur sein, die Brigitte Bardot bereits 1979 ins Scheinwerferlicht rückte. Die Bottleneck Bangs.

Wie der Name „Flaschenhals-Pony“ schon verrät, geht der Pony in Flaschenform – und ohne Übergang zu den langen Seitenhaaren – bis maximal zu den äußeren Wangenknochen. Der Schnitt ist die Weiterentwicklung der Curtain Bangs, erklärt Dagné. Im Gegensatz zu den Bottleneck Bangs geht der gescheitelte „Vorhang-Pony“, der im letzten Jahr Trend war, an den Seiten jeweils stufig in die langen Haare über.

Bottleneck Bangs sind wandelbar, flexibel und passen fast zu jeder Gesichtsförmigkeit, sagt Dagné. Auch nach Wochen wirke der Schnitt noch gut. Beim Herauswachsen nimmt er langsam die Optik der Curtain Bangs an.



Passen gut zu dreieckigen Gesichtsformen: Fülligere Pony-Frisuren, die über die gesamte Stirn reichen.

FOTO: MARIO NÄGLER/DP/DA/DP/DA-TMN

Friseur René Krombholz rät, Trend-Frisuren lediglich als Vorschläge zu sehen. Er arbeitet seit über 50 Jahren als Friseur und weiß: Viel wichtiger ist, welcher Schnitt einem gefällt und zur eigenen Gesichtsförmigkeit passt.

So muss es für ein eher rundes, flächiges Gesicht vielleicht nicht unbedingt der Vollpony oder der typische voluminöse „Mireille Mathieu“-Pony sein.

Hier sieht stattdessen eine

aufgelockerte Pony-Variation oft gut aus. „Fransige, stark gestufte, seitliche Ponys lassen das Gesicht schmaler wirken“, sagt Krombholz.

Zu einem ovalen Gesicht passen die trendigen Bottleneck Bangs oder auch Curtain Bangs optimal, sagt Friseurmeister Jens Dagné. Hier seien Volumen und Fülle besonders am Oberkopf angesagt, damit das Gesicht Ausdruck und Charakter erhält. Die Nackenpartie sollte dann aber nicht zu kurz ausfallen, um ein optisches Gegengewicht zu schaffen. Bauschig gestylte Natur- oder Dauerwelle können den Look abrunden.

Bei einem langen Gesicht könne man mit einem Pony die Gesichtsförmigkeit außerdem

etwas weicher und runder wirken lassen, ergänzt Krombholz. Dabei sei es immer wichtig, den gesamten Schnitt zu betrachten und auch mit den seitlichen Haaren zu arbeiten, die das Gesicht einrahmen.

Ein eher eckiges Gesicht könne man mit weich gestylten Haaren ideal auflockern, sagt Friseur Jens Dagné. Der Pony sollte dann asymmetrisch sein. Von starren und geometrischen Frisurenformen rät er eher ab. Auch „schnurgerade Haare“ würden die Breite des Gesichts hervorheben.

„Gerade der richtige Pony kann einem markanten Gesicht etwas Weiches verleihen“, betont Dagné. Dazu eig-

nen sich insbesondere längere und sehr abgestufte Ponys bis zum Kinn.

Bei einem dreieckigen Gesicht kann mit einem fülligen Pony eine breite Stirn kaschiert werden. Weiche Wellen und fransig geschnittene Styles umspielen ein spitz zulaufendes Kinn zusätzlich.

Ein Pony geht immer. Zumindest gibt es keine Haarstruktur, bei der Krombholz per se vom Pony abraten würde. Nur bei grauen, weißen oder stark strapazierten Haaren ist besondere Vorsicht geboten. Denn: „Diese Haare sind oft etwas störriger“, so Krombholz.

Bei Locken mache es Sinn einen „Wuschelpony“ zu wählen, der sich weich mit den restlichen Haaren verbindet, sagt Dagné. Zumindest dann, wenn man die Haare nicht ständig glätten will.

Hat man seinen (Haar-)Typ und die Gesichtsförmigkeit im Blick, ermutigt Krombholz jedoch, sich zu trauen und ruhig mal etwas Neues auszuprobieren.

tmn

Wir wachsen und suchen zur Verstärkung unseres Teams für den Schichtbetrieb zur Festeinstellung

Pharma-Falzer (w/m/d)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.



Hoehl-Druck
Medien + Service GmbH
Gutenbergstraße 1
36251 Bad Hersfeld
info@hoehl-druck.de
www.hoehl-druck.de



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

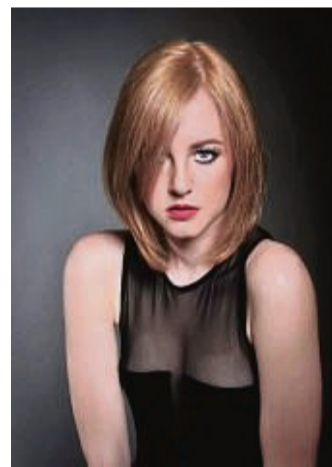
Kinder-Basar
Sonntag, 11. September 2022
von 13.00 bis 16.00 Uhr
Staufenberghalle Landwehnhagen
Achtung!!! Zusätzlich bei gutem Wetter: Flohmarkt auch draußen!
Anmeldung: 0160 7532022

Einkellerungskartoffeln „Granola“
Zentner ab Lager € 29,50 Lieferung € 5,-
Bestellung bis 17. September 2022
Karl-Heinz Stöbener
Friedhofstr. 11 • 37247 Großalmerode • Tel.: 05604 5678

siebentage
ESSEN für eine Woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Lieferbar ab 14. September
1. Königsberger Klopse
2. Marillenfruchtknödel mit Vanille
3. Ungarische Gulaschsuppe
4. Indisches Zitronenhühnchen
5. Farfalle in Petersilienpesto
6. Hühnerfrikasse mit Gemüse
7. Gefüllte Rinderroulade
DER GRISCHÄFER
Kasseler Str. 77 • 34308 Bad Emstal • Bestellen: 05624 - 99 85 55

Herbstzauber
KASSEL
www.gartenfestivals.de

23. - 25. September 2022
STAATSPARK KARLSAUE & BLUMENINSEL SIEBENBERGEN
Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse
Freitag bis Sonntag 10 - 18 Uhr
Evergreen GmbH – Tel. 0561-400 96 160
Veranstaltungsort: Auedamm 58, 34121 Kassel



Ein Pony geht bei jeder Haarstruktur. FOTO: PETRA HÜTZEN, KÖLN/JENS DAGNÉ/DP/DA-TMN



Frisuren mit langem Pony sind im Trend. FOTO: ZENTRALVERBAND DES DEUTSCHEN FRISURHANDWERKS/DP/DA-TMN

Noch in Form?
„Durch den Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“
Foto: Ray - www.fotothek.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr 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 & SONTRAEER STADTKURIER:

- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg, Oberdorf) Hitzeroide
- **ESCHWEGE:** Stadt (Urlaubs-/Krankenvertretung)
- **HERLESCHAUSEN:** Altfeld
- **MEINHARD:** Neuerode

■ **WALDKAPPEL:** Langenhain, Reichensachsen (Lessingstr.)

■ **WEHRETTAL:** Langenhain, Reichensachsen (Lessingstr.)

HEIMATNACHRICHTEN:

- **BAD SOODEN-ALLENDDORF:** Allendorf (Berliner Str., Klausbergstr., Ringstr., Schusterstr., Wahlhauser Str., Weberstr.)
- **Kleinvach, Sooden** (Am Gradierwerk) Stadt (Berliner Str.), Weiden

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

- **HANN. MÜNDELEN:** Bonaforth (Am Felde, Auf der Schanze) Hemeln (Hauptstr., Trift) Innenstadt (Lange Str.) Kattenbühl (Ebereschering, Molkenbrunnenweg, Oberviechtacher Str.) Wiershausen (Am Hopfenberg, Am Mündener Wege)

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

- **NEU-EICHENBERG:** Marzhausen
- **SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen, Oberscheden
- **STAUFENBERG:** Landwehnhagen (Obere Dorfstr., Ostring, Untere Dorfstr.) Sichelstein, Spiekershausen

- **WITZENHAUSEN:** Hundelshausen (Kirchstr.) Stadt (Am St. Jakob, Eichsfeldstr., Vor der Schanze)

Bewerben Sie sich jetzt!
(0561) 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de



Stellenangebote

Wir wachsen und suchen zur Verstärkung unseres Teams für den Schichtbetrieb zur Festeinstellung

Produktionsmitarbeiter (w/m/d)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

HOEHL DRUCK Medien + Service

Hoehl-Druck
Medien + Service GmbH
Gutenbergstraße 1
36251 Bad Hersfeld
info@hoehl-druck.de
www.hoehl-druck.de

Bekanntschäften

Monika, 70 J., hübsche, gepflegte Witwe. Kochen und Backen sind meine Lieblingsbeschäftigungen, durch mein Auto bin ich flexibel und würde Sie gerne besuchen oder Sie kommen zu mir. Wenn Sie auch des Alleinseins müde sind, rufen Sie über PV an, auf Sie wartet eine liebe und umgängliche Frau. Tel. 0176-34488463

Silvia, 61 J., mit toller Frau. Figur, nicht ortsgel. Ich koche liebend gerne, halte den Haushalt gut in Schuss, mag Musik u. abends würde ich gerne mir Dir am Sofa kuscheln. Zum Alleinsein bin ich nicht geboren u. die Einsamkeit bedrückt mich. Du könntest doch einfach üb. PV anrufen, vlt. bin ich die Frau, die Du suchst. Tel. 01520-8293309

Verkauf

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

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

Ankauf

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

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

Landwirtschaft & Forsten

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

Verschiedenes

Wir wachsen und suchen zur Verstärkung unseres Teams für den Schichtbetrieb zur Festeinstellung

Verpackungsmittelmechaniker (w/m/d)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

HOEHL DRUCK Medien + Service

Hoehl-Druck
Medien + Service GmbH
Gutenbergstraße 1
36251 Bad Hersfeld
info@hoehl-druck.de
www.hoehl-druck.de

Auto-Ankäufe

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
0800-186 00 00 (kostenlos)
www.ankaufwohnmobil.de

Zeit für den Abschied Glühbirnen endlich ersetzen

Die gute alte Glühbirne ist noch längst nicht überall Geschichte. Restbestände dürfen noch länger verkauft werden, manch einer hat eine kleine Sammlung im Keller. Und auch in den Fassungen steckt noch so manche Überlebende.

Glühbirnen – korrekt eigentlich Glühlampe genannt – verbrauchen ganz schön viel Strom: Bis zu 90 Prozent mehr als die sparsame LED, so die Verbraucherzentralen.

delten oder mehrfach gefalteten Röhre zu erkennen, in der die Gasentladung stattfindet. Diese Lampen besitzen in der Regel ein integriertes Vorschaltgerät und einen Schraubsockel, um sie wie eine Glühlampe einsetzen zu können.

So findet sich die richtige Alternative:

Wer umsteigen möchte, muss sich ein paar neue Kennwerte einprägen. Denn anders als bei Glühbirnen ist bei den energieeffizienten Alternativen nicht mehr die Wattzahl das Kriterium für den Grad der Helligkeit.

Wer betroffen ist:

Ob man noch die klassische Glühlampe in der Leuchte hat, erkennt man an der Birnen- oder Kerzenform. Sie hat unten einen Metallsockel zum Schrauben und oben ein Glas, in dem sich ein Wolfram-Draht befindet, der für die Lichterzeugung zuständig ist.

Zum Vergleich: Halogenlampen haben oft eine Spot-ähnliche Bauform, es gibt sie aber auch in Birnenform. Der Glühdraht ist von einem Schutzgas, dem Halogen, umgeben. Auch hier ist übrigens inzwischen die Produktion der meisten Modelle verboten – aus den gleichen Gründen.

Eine LED-Lampe sieht der herkömmlichen Glühlampe ähnlich und kann sie ohne weitere Anpassungen direkt ersetzen – deswegen wird sie auch als LED-Retrofit-Lampe bezeichnet. Aber ihr fehlt in der Regel der klassische Glühfaden, denn lichtemittierende Dioden bilden die Lichtquelle.

Die Energiesparlampe ist an einer gebogenen, gewen-

Bei LED und Energiesparlampe steht hierfür die Einheit Lumen (lm). Als Faustregel gilt: Etwas mehr als zehn Lumen entsprechen etwa einem Watt. Will man eine 40-Watt-Glühbirne ersetzen, wählt man also ein Energiesparmodell mit 470 Lumen.

Außerdem ist die Farbtemperatur in Kelvin wichtig. Für eine wohnliche Lichtfarbe sorgt eine warmweiße Lichtquelle mit 2700 bis 3000 Kelvin. Das entspricht etwa dem Licht einer Glühbirne. Neutralweiße oder tageslichtweiße Lichtquellen haben eine höhere Zahl.

Wichtig ist auch der Farbwiedergabeindex (Ra). Er beschreibt, wie natürlich Farben wiedergegeben werden – etwa damit Fleisch im Licht nicht komisch aussieht. Für Wohnbereiche ist Ra 80 oder mehr passend. Außerdem sollte man auf die gleiche Bauform und den passenden Sockel achten.

tmm



LEDs verbrauchen viel weniger Energie als die alten Glühlampen.

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TMM

Leistungsfähigkeit Das stärkt unsere Zellkraftwerke

Wer sich bewegt oder schlief nur atmet, benötigt Energie. Die wird uns größtenteils über die Mitochondrien bereitgestellt. Sie kommen zu Tausenden in unseren Zellen vor, so der Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Doch werden diese kleinen Zellkraftwerke in Mitleidenschaft gezogen, hat das Folgen: Wir lagern mehr Fett ein, die Zellen altern schneller.

Und das steckt dahinter: Mitochondrien wandeln Kohlenhydrate und Fette aus der Nahrung in nutzbare Energie um.

Isst man allerdings ständig zu viel Kohlenhydratreiches

wie Pizza oder Nudeln, entstehen vermehrt freie Radikale. Sie schwächen unsere Zellkraftwerke. Daher kann es sinnvoll sein, im Blick zu haben, wie viele Kohlenhydrate man zu sich nimmt.

Um müden Mitochondrien vorzubeugen, hilft laut Froböse außerdem regelmäßiges Ausdauertraining – Laufen, Radeln oder Walken etwa.

Schon nach wenigen Wochen wirkt sich das positiv aus, so der Leiter des Forschungsinstituts für Training in der Prävention. Denn: Die Mitochondrien befinden sich in einem stetigen Prozess des Aufbaus, der Vermehrung und des Abbaus – eine Chance, positiv auf sie einzuwirken.

tmm

Angebote gültig vom 12.09. - 17.09.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

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

ANGEBOT
9,99

<p>Holsten Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>-29% 9,99</p>	<p>Rother Bräu Öko Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>15,99 13,99</p>	<p>Schneider's Helles Landbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>17,99 14,99</p>	<p>Spaten Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>17,99 15,99</p>
<p>König Ludwig Weißbier naturtrüb, dunkel, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1l = 1,45 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>17,49 14,49</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 13,17 €</p>	<p>Warsteiner Pilsener 0,5 l-Dose, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,38 €</p> <p>0,69</p>	<p>Würzburger Hofbräu Pilsner Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 1,30 €</p> <p>14,99 12,99</p> <p>Aktion! + 4er Pack GRATIS!</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 10,83 €</p>	
<p>Dosen Bier Krombacher Pils, Bitburger Premium Pils, 0,5 l-Dose, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,58 €</p> <p>0,89 0,79</p>	<p>Corona Extra, Cero 0,0 %, Pack = 6 x 0,355 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 3,28 €</p> <p>-22% 6,99</p>	<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 6 x 1,0 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p>Aktion! + 1 Rhön Erlebnisführer GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 3,99</p>	<p>Rossbacher Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,55 €</p> <p>-21% 4,99</p>
<p>Kapuziner Weißbier diverse Sorten, außer Kellerweizen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,30 €</p> <p>14,99 12,99</p> <p>Aktion! + 4er Pack GRATIS!</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 10,83 €</p>	<p>top frisch Apfelschorle Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,72 €</p> <p>7,99 6,49</p>	<p>Bizzl Limonade* diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1,0 l, zzgl. 3,60 € Pfand, 1l = 0,75 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>10,99 8,99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 7,71 €</p>	
<p>Söhnlein Brillant halbtrocken, trocken, 0,75 l-Flasche, 1l = 3,99 €</p> <p>-25% 2,99</p>	<p>Dornfelder Rotwein trocken, halbtrocken, 0,75 l-Flasche, 1l = 3,99 €</p> <p>-21% 2,99</p>	<p>Thüngersheimer Ravensburg diverse Sorten, 1,0 l-Flasche, 1l = 2,99 €</p> <p>-25% 2,99</p>	<p>Asbach Uralt 36 %, 0,7 l-Flasche, 1l = 14,27 €</p> <p>-23% 9,99</p>
<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,46 €</p> <p>-25% 5,49</p>	<p>Absolut Vodka, Watermelon, 0,7 l-Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p>-27% 10,99</p>	<p>Coca-Cola, Zero koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,33 €</p> <p>ANGEBOT 7,99</p>	
<p>Roku Gin 43 %, 0,7 l-Flasche, 1l = 28,56 €</p> <p>22,99 19,99</p>	<p>ERNEUT Wir freuen uns! AUSGEZEICHNET.</p> <p>DNV (Deutsche Gesellschaft für Verbraucherschutz) 2021 HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNISS</p> <p>DNV (Deutsche Gesellschaft für Verbraucherschutz) 2021 HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT</p> <p>FAZ-INSTITUT Deutschlands Fairste Getränkemarkte 2022 1 Platz Kgo Getränke-Fachmärkte</p> <p>Beste Anbieter Reputation 92/100</p> <p>In Ihrer Nähe:</p>		

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