

VHM
Versorgungsbetriebe Hann. Münden GmbH

Sichere dir jetzt deinen Ausbildungsplatz für August 2023

- Ausbildung zum Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Ausbildung zur Fachkraft für Wasserversorgungstechnik (m/w/d)
- Ausbildung zum Industriekaufmann (m/w/d)



HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE
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

05 61 / 937 11 200

Großalmerode
Schüler veröffentlichen Texte im Fischer-Verlag.



Hann. Münden
Konzert mit A-Capella- und Gitarrenklängen.



Gimte
Verein „Monkey's“ stellt Holztipis für Kinder auf.



Ein Vorrat für den Winter

Eichelhäher sammelt derzeit fleißig Eicheln und Nüsse in der Region

Altkreis – Gut zu tun hat dieser Tage der scheue Eichelhäher, der in den lichten Laub- und Mischwäldern des Altkreises Münden weit verbreitet ist. „Der bunte Rabenvogel legt derzeit seine Wintervorräte an“, berichtet Forstwissenschaftler Philipp Gruß vom Naturpark Münden.

Bis zu zehn Stunden am Tag ist der Vogel im Oktober unterwegs, fliegt dabei Strecken von mehr als fünf Kilometern. So trägt im Laufe des Herbstes bis zu 5000 Eicheln und Nüsse zusammen. Er versteckt sie am Boden in Löchern, Spalten oder an Baumstümpfen. „Die Orte merkt sich das Tier, in dem es sich an Bäumen, Felsen oder anderen auffälligen Landmarken orientiert“, weiß Hans-Heinrich Dörrie vom Arbeitskreis Göttinger Ornithologen. So findet der Vogel die Verstecke auch im Schnee wieder.

Häher plündern Lager anderer Tiere

Einzelne Vorräte bleiben indes den Winter über unberührt. So keimen im Frühjahr Eicheln an Stellen, wo weit und breit keine Eiche steht. Durch solche sogenannten Häherseen hat sich die Eiche nach der letzten Eiszeit wieder nördlich der Alpen ausgebreitet. „Manche Waldbesitzer nutzen das für ihre Zwecke“, verrät Peter Sebesse vom Forstrat Dransfeld. Er hat selbst schon Kisten mit Eicheln auf Baumstümpfen abgestellt und den Eichelhäher den Samen im Wald verteilen lassen.

Der aufmerksame und intelligente Vogel weiß solche Arbeitserleichterungen zu schätzen. „Es kommt vor, dass das Tier Eichhörnchen beim Anlegen von Wintervorräten beobachtet“, berichtet Ornithologe Dörrie. Der Häher wartet, bis die Nager verschwunden sind, plündert ihre unterirdischen Vorratskammern und versteckt die Beute an anderen Orten.

Warnung für andere Waldbewohner

„Von der Wachsamkeit des Eichelhähers profitieren schwächere Waldbewohner“, weiß Dörrie. Das Tier stößt nämlich Warnlaute aus, wenn es Raubvögel wie Bussard oder Habicht sieht. Es schlägt auch an, wenn sich



Der Eichelhäher ist im Oktober bis zu zehn Stunden am Tag unterwegs, um Vorräte für den Winter anzulegen.

FOTO:KLAUS HEINZMANN/WH

ein Marder, Fuchs oder Mensch nähert. Beutetiere können sich dann in Sicherheit bringen – zum Leidwesen der Jäger. Der Eichelhäher ist allerdings selbst ein Raubtier. Neben Insekten frisst er während der warmen Jahreszeit auch kleine Repti-

lien und Säugetiere. So zählte ihn Alfred Brehms „Illustriertes Thierleben“ vor 150 Jahren zu „den abscheulichsten Nestzerstörern“ heimischer Wälder, weiß der Mündener Biologe und Künstler Florian Schäfer (Forgotten Creature). Damals stellten Jäger dem

„Schädling“ nach, schmückten ihre Hüte mit den schönen Federn, rotteten den Vogel in einigen Regionen Deutschlands fast aus.

Tatsächlich macht sich der Rabenvogel über Eier und Jungvögel etwa des Zaunkönigs oder der Grasmücke her.

„Die Schäden sind aber im Vergleich zu dem, was der Mensch anrichtet, gering“, erklärt Forstrat Sebesse. Spätestens seit den 1920er-Jahren haben sich die Bestände wieder erholt.

red

RUNDE ECKE CAFE • BAR

Mi.-So. geöffnet!
Mi. 10-16; Do. 10-21;
Fr. 10-00; Sa. 11-00; So. 11-18,
– BAR open end –

- KAFFEE • FRÜHSTÜCK • BRUNCH
- KLEINE SPEISEN • WEINE
- KUCHEN • KINDER-CAFE
- EVENTS • COCKTAILS

ERMSCHWERDER STR 20
37213 WITZENHAUSEN

E-Mail: rundecke21@gmail.com
Instagram: [rundecke21](https://www.instagram.com/rundecke21)
Facebook: [RundeEcke Cafe Bar](https://www.facebook.com/RundeEckeCafeBar)

BETTEN KRAFT
SEIT 1952

BETTENWÄSCHE FRISCHEKUR

Spezialwäsche für Federn und Inlett mit Frischwasser und Daunenseife

Kissen 40/60	17,95	12,95€
Kissen 80/80	22,95	16,95€
Steeppbett 135/200	44,95	ab 34,95€

TEL: 0 55 45 - 63 12
WWW.BETTEN-KRAFT.DE
Mündener Str. 9, 34346 Hedemünden
Mo-Do: 10-17 h, Fr: 10-18 h, Sa: 10-14 h

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1 SO BIS FR
23.10. BIS 28.10.2022

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

RITTER DER BRATWURST **RITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDE

Angebote am 28. u. 29.10.2022

15% auf alle Fleischereierartikel
(ausgenommen Imbiss und Restaurant)

HERBSTFERIEN!
Von Montag, den 31.10. bis einschließlich Donnerstag, den 10.11.2022

KÖSTLICHKEITEN AUS DER MÄRCHENWALDREGION

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

Unsere Wochenendangebote vom 27.10. bis 29.10.2022

Blut-/Leberwurst 100 g	1,29 EUR
Hausmacher Sülze 100 g	1,39 EUR
Frisches Kasseler kg	9,90 EUR
Schnitzel aus der Oberschale kg	10,90 EUR

FREITAG:
GEGRILLTE RIPPCHEN
Portion **6,00 EUR**
– Auf Vorbestellung –

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

Die Geschichte von Eva und David

Großalmeröder Schüler veröffentlichen Texte im Fischer-Verlag

Großalmerode – Als Nachwuchsautorinnen präsentierten sich am Freitag neun Gymnasialschülerinnen der 9. Klasse der Valentin-Traudt-Schule in Großalmerode vor Mitschülern und Eltern in der Aula der Schule. Die Texte hatten sie während eines Workshops im Rahmen des Schreibwerkstätten-Projekts „Lautschriften – Vom Film zum Buch“ im Unterricht von Deutsch-Lehrerin Annerose Muster verfasst.

Das Projekt ist Teil einer Initiative des Hessischen Ministeriums für Wissenschaft und Kunst zur Förderung der kulturellen Teilhabe im ländlichen Raum in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Literaturforum und dem Fischer Kinder- und Jugendbuchverlag. Der Verleger hatte die Beiträge von mehr als 50 Schülerinnen und Schülern der vier beteiligten schulischen Einrichtungen gesammelt und unter dem Titel „Lautschriften 2022“ als Taschenbuch herausgegeben.

Lehrerin Muster sah in dem Projekt, von dem sie im Frühjahr 2022 über die beiden Bücherei-Mitarbeiterinnen Pe-



Nachwuchsautorinnen: Nele Ludolph (von links), Antonia Wassermann, Anna Lena Sund, Naima Muth, Maja Schmidt, Marie Köhler, Helena Casselmann, Olivia Berndt und Lara Kuhrmann lasen selbst geschriebene Texte. FOTO: LOTHAR RÖSS

tra Köhrlich und Anett Haus erfahren hatte, eine gute Gelegenheit, ihre Schüler der seinerzeit 8. Klasse im Fach Deutsch kreativ zu fördern. Als Leiterin des Workshops stand ihr Ilona Einwohlt als

Autorin zur Seite, sodass die fachkundige Unterstützung für die Jugendlichen beim Schreiben garantiert war. Zum Einstieg in das Projekt hatte Einwohlt den Kurzfilm „Auftauchen“ gezeigt. Das

Ganze jedoch ohne Ton, um damit den Fokus mehr auf die Bilder zu lenken und die Fantasie anzuregen. Der Film erzählt die Geschichte von Eva und David. Die beiden 20-Jährigen lernen sich in Berlin kennen, beide sind von Rastlosigkeit geprägt: Eva muss

ihren geliebten Schwimmsport wegen einer Chlorallergie aufgeben und David, der als Kind von seiner Mutter zur demontierten Großmutter abgeschoben wurde, fährt ziellos mit der Tram umher. Engere Beziehungen meidet er.

Die Geschichten, die die 16 Jugendlichen der Klasse daraus entwickelten, hätten unterschiedlicher kaum sein können. Das wird unter den 14 abgedruckten Beiträgen allein schon durch die Titel deutlich wie „Großer Traum“ von der 16-jährigen Naima Muth oder „Unvorstellbar“ von Nele Ludolph (13 Jahre), „Der etwas andere Streit“ (Helena Casselmann/14), „Modelträume“ (Marie Köhler/14), „Die falsche Tram“ (Olivia Berndt/14), „Schwermelos“ (Lara Kuhrmann/13) sowie „Veränderung“ von Maja Schmidt (14). Während die sieben Schülerinnen ihre eigenen Texte vorstellten, sprangen Antonia Wassermann und Anna Lena Sund für zwei Mitschüler ein, die an dem Abend verhindert waren.

Durch das Programm führte Ilona Einwohlt. Musikalisch unterhielten die Young Marching Band der Schule unter der Leitung von Frank Anacker und Leon Fricke, der zwei Gitarren-Solos beisteuerte. Celine Olbrisch lieferte eine Kostprobe ihrer Poetry-Slam-Künste als Teilnehmerin literarischer Wettbewerbe. zlr

www.rb-becker.de

ab Mo, den 24.10.2022

Adblue Für Dieselmotoren
 5 Liter 8,99 € (1L=1,798)
 10 Liter 15,00 € (1L=1,50)

Rangierwagenheber GRH 2/330i
 hydraulisch, GS gepflügt, 2 Lenkrollen, teilbare Pumpstange
 29,50 €

Batterielader Gab 12V-15A, Boost
 Netzleistung: 320 W
 Anschluss: 230 V/50 Hz
 Ladepannung: 12 V, mit BOOST-Funktion
 49,50 €

Batterielader Gab 12V-4A
 Netzleistung: 104 W
 Anschluss: 230V/50 Hz
 Ladepannung: 6 / 12 V, intelligente Ladetechnologie
 25,00 €

Kindersitzerhöhung
 Maße: 36 x 38 x 19 cm
 Bis zu ca. 36 KG Traglast.
 Versch. Farben
 7,99 €

Wand- & Deckenfarbe
 gut deckend, weiß, atmungsaktiv
 10 Liter Eimer 1 Liter = 0,799 €
 7,99 €

Carboxyl 3in1
 Lasur für alle Holzarten im Außenbereich
 5L 15,00 € (1L=3,00)
B-Carbolin
 Dunkelbraune Zauslasur
 10L 8,99 € (1L=0,899)

Weihenstephan Streichzarte Butter
 mit Olivenöl 235g
 1,59 € (1kg=6,77)
Senseo Pads
 Cappuccino 184g
 3,49 € (1kg=18,97)
Frischei-Nudeln
 500g
 1,29 € (1kg=2,58)
Sonnenblumenöl
 1L
 PREISKNALLER 1,99 €

Milram Käse
 Tomate Basilikum 150g
 1,29 € (1kg=8,60)
TWIX Salted Caramel
 5x46 g 0,99 € (1kg=4,30)
Hartweizengrieß-Nudeln
 versch. Sorten 500g
 0,59 € (1kg=1,18)

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

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode
 Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Anzeigebandes ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. 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



Die Formation 8erBahn tritt am Samstag gemeinsam mit Silent-Guitars in der ev.-ref. Kirche auf. FOTO: PETER COHNEN

A-Cappella trifft auf Saitenklang

Konzert mit „8erBahn“ und „Silent-Guitars“ in der evangelisch-reformierten Kirche

Hann. Münden – Die A-Cappella-Formation „8erBahn“ und die Silent Guitars treten am Samstag, 15. Oktober, ab 19.30 Uhr in der evangelisch-reformierten Kirche, Burgstraße 8, auf. Die Einladung verspricht Acappella- und Gitarrensound in einer musikalisch mehr als hörenswerten Wundertüte. Die Acappella-Formation 8erBahn stammt aus Essen, wobei Reiner Lotze und seine Frau aus Laubach kommen und nur „Teilzeit-Ruhrpottler“ sind.

schön für die Akteure zumeiste ist.

Bei der Formation „8erBahn“ ist der Name Programm. Auf Kurs durch unterschiedliche Genres nehmen die acht Musik-Verrückten ihr Publikum mit.

Das Gitarren-Duo Silent Guitars, das sind Harald Kühn und Wolfgang Bienert, hat sich vor über 15 Jahren in dem kleinen Dorf Laubach gefunden, um rein privat ein bisschen Musik zu machen. Anfangs mit leichten Duettstücken, folgten bald Arrangements von Horten & Schwab und Bögershausen & Westerheide sowie Kompositionen von weiteren modernen Gitarristen. Mit der Zeit wurde das Repertoire immer umfangreicher und vielseitiger, auch der stilistische Ausflug in die Klassik und Pop-Musik durfte nicht fehlen. Und inzwischen gibt es auch die ersten Kompositionen aus der eigenen Feder.

Freier Eintritt, Spende erbeten

Die Silent Guitars mit Harald Kühn und Wolfgang Bienert aus Laubach hat man schon öfter in und um Hann. Münden erleben können. Rein kommen die Gäste umsonst und entscheiden dann nach dem Konzert, ob ihnen nach einem klimpernden oder knisternden Danke-

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 Schmidt

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

Anzeigenverkauf:
 Tel.: 05 51 / 7 97 79 18
 E-Mail: anzeigen@nhw-wochenzeitungen.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
 Tel.: 0 5 61 / 920 940
 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



Fleißig wie die Heinzelmännchen bauten die Monkey's mit Axel Wartenberg, Peter Katzwinkel, Andreas Thomäe, Sven Sachse und Lothar Lotze in den Abendstunden im Garten der Gimte Kita zwei Tipis auf.

FOTO: PETRA SIEBERT

Tipis für die Kinder

Verein „Monkey's“ stellt in Gimte Holzkonstrukte auf

Gimte – Da war am Dienstagmorgen die Freude bei den Mädchen und Jungen der DRK-Kita Gimte groß, als sie im Garten zwei Tipis vorfanden. Diese standen schon länger auf der Wunschliste oben an.

Ganz stabil aus Holz schützen sie auch vor Regen und Wind. Außerdem haben die Kinder so einen neuen Rückzugsort. Wie die Heinzelmännchen sorgten die Monkey's aus Gimte den Abend vorher dafür, dass die beiden Tipis sicher und fachgerecht aufgebaut wurden.

Auch ein Westernwagen gehört noch dazu, den wollen

die Ehrenamtlichen des Vereins später aufbauen, wenn die Sicherheitsvorkehrungen rundherum dazu fertig sind. „Wir sind so froh und dankbar, dass sich die Monkey's spontan bereit erklärt haben, sich um den Aufbau zu kümmern“, so Kitaleiterin Petra Appel.

„Wir helfen im Ort, da wo es nötig ist.“

Peter Katzwinkel
Ortsbürgermeister

„Wir helfen im Ort, da wo es nötig ist“, sagte dazu Orts-

bürgermeister Peter Katzwinkel.

Zu den traditionellen Unternehmungen der Monkey's gehören die Aufstellung des Weihnachtsbaumes zur Adventszeit vor der Kirche, die turnusgemäße Ausrichtung des Osterfeuers sowie die Maibaumaufstellung am Dorfmittelpunkt mit Organisation der Feierlichkeiten.

Des Weiteren sind die Monkey's in den Arbeitsgemeinschaften „ARGE Karneval“ und „ARGE Kirmes Gimte Vereine“ integriert, unterstützen die Göttinger Werkstätten und den damit verbundenen Förderverein. Am

kommenden Samstag steht eine nächste Aktion an. Da bauen die Väter der Kita-Kinder neue Möbel für den Innenbereich auf.

Die Kosten für die neue Innen- und Außenausstattung liegen bei 15500 Euro – davon 10000 Euro für die Inneneinrichtung. Das Geld stammt aus dem Förderprogramm „Richtlinie Ausstattung“ des Landes Niedersachsen und soll zur Verbesserung der Qualität in der frühkindlichen Bildung zur räumlichen und materiellen Ausstattung von Kindertagesstätten genutzt werden.

zpy

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

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE: Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbaugeräte 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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
• Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
• Dauerpflege
• Dementenbetreuung in „geschützten Bereichen“
• Palliative-Care
• Hausarztpraxis
• Praxen für Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie
• Friseur & Fußpflege

Senioren- und Therapiezentrum
Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Jutta Bauer
info@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Lieferbar ab 26. Oktober
1. Kohlroulade in Malzbiersauce
2. Westfälischer Pfefferpotthast
3. Gefüllte Capelletti in Schnittlauch
4. Karotteneintopf mit Wiener
5. Seelachsfilet in Rahmsauce
6. Germknödel mit Heidelbeer
7. Hähnchenkeule mit Gemüse
DER GRISCHÄFER
Kasseler Str. 77 • 34308 Bad Emstal • Bestellen: 05624 - 99 85 55

Goldankauf Börse Ankauf & Verkauf
Edelmetalle • Luxusuhren • Schmuck • Diamanten
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 bundestweiten Vergleich der Goldhändler (auf 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
www.goldankauf-boerse.de

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

Er hat hier Freunde fürs Leben gefunden

Dank guter Pflege: Nach einem halben Jahr im AWO-Altzentrum Witzenhausen kann Wolfgang Vogt wieder nach Hause zurückkehren

„Dort drüben habe ich früher gearbeitet“, sagt Wolfgang Vogt und deutet aus dem Fenster. Von seinem Zimmer im AWO-Altzentrum Witzenhausen hat er den besten Blick auf die Johannisbergschule, wo er lange als Lehrer tätig war. Es sei eine schöne Zeit gewesen, und auch so mancher heutige Schüler kenne ihn noch, erzählt er. Den Raum hat er gemütlich eingerichtet. Die geliebte CD-Sammlung – von Abba bis Hans Albers – ist immer griffbereit, ebenso wie Fotos von seiner Familie. „Ich fühle mich sehr wohl hier“, sagt der 71-Jährige und man spürt, dass das nicht nur leere Worte sind. Dennoch wird Wolfgang Vogt bald ausziehen. Zurück nach Hause, in die eigenen vier Wände. Denn nach einem halben Jahr in der Pflegeeinrichtung geht es ihm so gut, dass er diesen Schritt wagen

kann. „Das liegt an der guten Pflege hier“, ist er sich sicher. Dass Wolfgang Vogt heute recht zügig mit dem Rollstuhl unterwegs ist und sogar kleine Strecken am Rollator zurücklegen kann, hätte er vor einem halben Jahr vermutlich nicht für möglich gehalten: „Mein Gesundheitszustand war sehr schlecht. Ich konnte nicht einmal aus dem Bett aufstehen“, erinnert er sich. Seit zwölf Jahren lebt er mit der Diagnose Krebs, muss dauerhaft Medikamente nehmen. Und vor sechs Monaten, nach langen Krankenhausaufenthalten, war der Einzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung der einzig sinnvolle Weg. Inzwischen hat sich diese Entscheidung als Glücksfall herausgestellt. Denn dank einer intensiven Begleitung machte Vogt schnell körperliche Fortschritte.



Wolfgang Vogt kehrt nach Hause zurück. Die Zeit im AWO-Altzentrum Witzenhausen wird er positiv in Erinnerung behalten. (Foto: AWO Nordhessen)

Auch seine Seele hat sich hier erholt. „Die Atmosphäre in den betreuten Hausgemeinschaften ist so angenehm und familiär,

dass man sich schnell zuhause fühlt“, sagt er. Genau das ist die Idee hinter dem Wohnkonzept, bei dem die Senioren wie in einer Familie zusammenleben. Im großen Wohnbereich erleben sie den Alltag gemeinsam: essen, ins Gespräch kommen, Beschäftigungsangebote wahrnehmen. Und wenn doch einmal Ruhe gewünscht wird, können sich die Bewohner ins eigene Zimmer zurückziehen. „Ich habe hier Freunde fürs Leben gefunden, nicht nur unter den Mitbewohnern, sondern auch beim Personal“, sagt Wolfgang Vogt, der längst auch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern per „du“ ist. Deshalb gehe er mit gemischten Gefühlen – aber auch mit einer Gewissheit: „Wenn es zuhause zu beschwerlich wird, werde ich gern hierher zurückkehren.“

Wir sind für Sie da!
AWO-Altzentren
www.awo-pflegeheime.de

Hilfe für Menschen in Litauen

Mündener packt Transport mit Spenden

Speedlog GmbH
Internationale Spedition sucht
Kraftfahrer im Nah- und Fernverkehr,
Tel.: 0561-589468107
oder bewerbung@speedlog.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 Einkommen-
steuererklärung gibt es
keine Rückzahlung!
Eine kostengünstige Alter-
native zum Steuerberater
kann die Zuhilfenahme
eines Lohnsteuerhilfever-
eins sein.
**B.Lipnik berät Mitglieder
begrenzt nach § 4 Nr. 11
StBerG** und erstellt dann die
Einkommensteuerklärung.

Aktuell Lohnsteuer-
hilfeverein e.V.
Beratungsstellenleiterin
BEATE LIPNIK



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

Hann. Münden – Ein Transport mit Sachspenden für die Ärmsten und Hilfsbedürftigen ging vor einigen Tagen auf die Reise zu den evangelisch lutherischen Diakonien in Klaipeda/Memel und Silute/Heydekrug (Litauen). „Viele Gute Gaben wie Kleidung, Bettwäsche, Wintersachen, Elektrogeräte und Spielzeug haben wir von unseren Spendern bekommen“, berichten Heide und Manfred Schweinehagen die dafür sehr dankbar sind.

Die Kartons mit den Gütern wurden auf einen Lkw der Mündener Spedition Karl Hofmeister verladen. Dieser fährt die Spendenlieferung nach Nienburg zur Spedition Göllner, von dort werden sie nach Litauen transportiert. „Die Spedition Karl Hofmeister übernimmt den Transport kostenlos“, freut sich Manfred Schweinehagen. Wenn



Manfred Schweinehagen, Jan Ciupa, Stefan Schäfer und Thomas Gescholowitz kurz vor dem Verladen der Kartons.

FOTO: HEIDE SCHWEINEHAGEN/NH

November werden wir versuchen nach Litauen zu fahren, um dort die letzten Wolfskinder zu besuchen“, erzählt Schweinehagen.

Man werde für jedes Wolfskind ein Weihnachtsgeschenk mitnehmen und überreichen. Wenn möglich auch eine kleine Geldspende, damit die Kinder ihre benötigten Arzneien kaufen können. „Wir würden uns freuen wenn wir für unsere Wolfskinder zum Weihnachtsfest eine kleine Spende erhalten würden, wir wären sehr dankbar“, so das Ehepaar Schweinehagen. red

Spenden: Unter dem Stichwort „Wolfskinder“ an das Konto der VR-Bank Hann. Münden von Manfred Schweinehagen.

noch Transportkosten ent- Spendenlieferung aus Kos-
stünden, müsste man die tengründen einstellen. „Ende

RATIO_Land
XXL FLOHMARKT
Baunatal Ratio_Land
23.10.
hansenmaerkte.de • ☎ 06424-6191

Antik 30.10.
Flohmarkt
Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung, ab 7 Uhr

Witzenhausen
Nachhilfe
www.witzenhausen-nachhilfe.de

„Humor wird bei uns
auch gepflegt.“
Brutto-Gehalt
ab 3.500 €
inkl. 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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
Brutto-Gehalt
ab 3.200 €
inkl. Weihnachtsgeld &
30 Arbeitstage Urlaub
Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
Wir suchen zum nächstmöglichen
Zeitpunkt eine/-n
Logopäden/-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



Das „alte Sporthaus“ des TSV Jahn Hemeln.

FOTO: PRIVAT/NH

Altes Sporthaus in neuem Glanz

Hemelner Sportler renovierten selbst

Hemeln – Im frischen Gewand präsentiert sich seit Kurzem das „alte Sporthaus“ des TSV Jahn Hemeln unterhalb des Sportplatzes. Der TSV wollte dem in den 1960er Jahren erbauten Sporthaus schon seit längerem einen neuen Anstrich verpassen, teilt der Verein in einer Pressemitteilung mit.

Die Außenfassade des Gebäudes, das der Stadt gehört, war sichtlich in die Jahre gekommen. Da in den vergangenen Jahren kein genehmigter Haushalt der Stadt Hann. Münden vorlag und Anträge von Fußballspartenleiter Tobias Kühne stets zurückge-

wiesen werden mussten, nahmen sich die Hemelner Fußballer nun der Sache selber an. Farben und Material wurden auf eigene Kosten besorgt und die Arbeiten in Eigenleistung von Vereinsmitgliedern erbracht.

Noch vor Corona wurden in zwei Etappen zunächst die Duschen und später der WC-Bereich seitens der Stadt renoviert. Die Kabinen erneuert und gestalteten die Fußballer anschließend selbst, sodass heute das Sporthaus in ganz neuem Glanz erstrahlt. Durch den Göttinger Graffiti-ArtWork-Künstler Malte Orth ließen sich die Jahner ein

überdimensionales TSV-Wappen auf die Stirnseite des Gebäudes spraysen.

Dabei überließen sie Orth seine künstlerischen Freiheiten, ohne dass er das Wappen in seinem Grund verfälschen sollte.

Das Ergebnis empfängt ab jetzt immer Gegner, Fans und Gäste vor den Spielen auf dem Lohberg. Die Kosten für das Graffiti übernahm komplett die Firma Bagger- & Fuhrbetrieb – Containerdienst Jütte GmbH aus Fulda, ein Sponsor, der seit einiger Zeit den Fußball in Hemeln unterstützt und fördert. hko



Stadt Hann. Münden



Wir suchen DICH für eine Ausbildung

Die Stadt Hann. Münden bildet zum **01.08.2023** für folgende Berufe aus:

Bachelor of Arts (m/w/d)
Allgemeine Verwaltung oder Verwaltungsbetriebswirtschaft als Stadtinspektor-Anwärter (m/w/d) im Beamtenverhältnis auf Widerruf

Verwaltungswirt (m/w/d)
als Stadtsekretär-Anwärter (m/w/d) im Beamtenverhältnis auf Widerruf

Verwaltungsfachangestellter (m/w/d)
Fachrichtung Kommunalverwaltung

Gärtner (m/w/d)
Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau

Forstwirt (m/w/d)

- Wir bieten dir:**
- Praxisnahe Ausbildung und gute Übernahmechancen
 - Monatliches Ausbildungsentgelt in Höhe von zurzeit 1.068,26 € bzw. Anwärterbezüge in Höhe von zurzeit 1.319,74 € (Inspektor)/1.259,04 € (Sekretär)
 - Flexible Arbeitszeitregelung
 - 30 Tage Jahresurlaub
 - Fahrtkosten- und Lernmittelzuschuss

Du bist interessiert?
Dann schick uns deine aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugniskopien etc.) vorzugsweise per E-Mail in einem einzigen PDF-Dokument an **bewerbungen@hann.muenden.de** oder an die untenstehende Anschrift.

Hast du noch Fragen?
Für Fragen und Informationen zur Ausbildung steht Frau Surup gerne zur Verfügung. Tel. 05541 75-325
☎ surup@hann.muenden.de

Bewirb dich JETZT!
(bis zum 04.12.2022)

Ausführliche Informationen zu den Berufsbildern findest du unter www.hann.muenden.de/ausbildung.



Stadt Hann. Münden, Fachdienst Personal, Böttcherstraße 3, 34346 Hann. Münden



DESIGN-KÜCHEN DIREKT AB WERK
Profitieren Sie bei Beratung und Preis!

AKTION BIS 31.10.2022

ALLE KÜCHEN

INKL. MIELE-BACKOFEN MIT SELBSTREINIGUNG



Gilt für alle Kaufverträge mit einem Verkaufspreis von mindestens 10.000 € und Angebotsdatum ab dem 1.10.2022.

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

Pendlerstress

Strategien zum Runterkommen

Lange Wege zur Arbeit und zurück können belasten. Wie schafft man es, Ärger und Anspannung vor der Haustür zu lassen?

Stau, ausgefallene Züge, verplombte Zeit: Pendeln empfinden viele als stressig und tragen die aufgestaute schlechte Laune nach Hause. Das kann Familien belasten und das Trennungsrisiko erhöhen, sagt Psychologin Dennis Dal Mas vom TÜV Nord.

Im Interview gibt er Tipps, wie man Pendelänger reguliert, und spricht über das Für und Wider von Homeoffice.

Herr Dal Mas, wegen der Corona-Pandemie waren viele Menschen im Homeoffice und sind es oft auch

noch. Was dadurch wegfiel, war das teils lange Pendeln zum Arbeitsplatz und der damit verbundene Stress. Ein positiver Aspekt aus ihrer Sicht?

Das hat auf jeden Fall positive Seiten. Zum Beispiel, dass man oft flexibler mit der Arbeit beginnen und etwa Familienangelegenheiten dadurch flexibler mit erledigen kann. Man hat einen größeren Komfort und womöglich ein gesteigertes Wohlbefinden. Es gibt Untersuchungen, wonach gerade längere tägliche Wege zur Arbeit Familien belasten können und das Trennungsrisiko erhöhen. Weil weniger Zeit mit der Familie bleibt, und weil sich Stress aufbauen kann, den man auf die anderen daheim überträgt - wenn man noch im

Stau stand oder etwas anderes auf dem Weg nach Hause genervt hat.

Sehen Sie auch Schattenseiten am Homeoffice?

Man muss die Abgrenzung hinbekommen. Die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit verschwimmen im Homeoffice. Hier ist es wichtig, sich eine klare Struktur für seinen Tag zu machen und Arbeitszeiten festzulegen. Wer Kinder hat, sollte sich gut mit seiner Partnerin oder seinem Partner absprechen: Wann sind die Zeiten, in denen man Ruhe braucht und keiner reingestört kommen sollte? Außerdem fällt natürlich das soziale Gefüge mit Kollegen und Kollegen zu großen Teilen weg, wenn man sich nie persönlich trifft. Um eine Art von Zusammengehörigkeit zu entwickeln, ist es schon besser, wenn man sich immer mal in persona sieht. Insofern finde ich eine Kombination von Homeoffice und Präsenz im Büro ganz gut.

Womit wir zurück beim Pendeln wären. Angenommen die Autofahrt war stressig oder die Bahn ist ausgefallen. Man ist sehr genervt und droht, die schlechte Laune mit nach Hause zu nehmen und dort für dicke Luft zu sorgen. Wie fährt man vorher runter?

Das ist sehr individuell - es gibt nicht die eine Sache, die allen hilft. Man muss sich da selbst kennenlernen.

Eine Sache, die man aber meist gut machen kann, sind Achtsamkeitsübungen. Wenn man den Fokus auf etwas anderes richtet, lenkt man sich ab von dem Stress und negativen Gedanken. Beispiele: Ich fokussiere mich auf vier Dinge im Raum. Was sehe ich? Das klappt analog auch übers Hören: Was höre



Ein stressiger Tag im Job und dann noch das: Stau! Das stellt das Nervenkostüm von Pendlern und Pendlerinnen auf die Probe.

FOTO: MATTHIAS BALK/DPA/DPA-TMN

Mehr Geld

Gehaltsverhandlung braucht richtiges Timing

Vorgesetzte nach mehr Geld fragen: Für viele Beschäftigte ein unangenehmes Thema. Deswegen schieben sie es oft lange vor sich her. Aber auch der richtige Zeitpunkt entscheidet über den Erfolg.

Wer für ein Gehaltsgespräch den richtigen Zeitpunkt wählt, erhöht die Erfolgchancen. Darauf macht der Personaldienstleister Robert Half auf seinem Karriereblog aufmerksam.

Wichtig ist demnach, vor die aktuellen Entwicklungen im Unternehmen zu berücksichtigen. Ein guter Moment für die Frage nach mehr Geld ist etwa dann, wenn der Monat oder das Quartal gerade erfolgreich abgeschlossen oder das Budget erhöht wurde.

Auch wer schon länger als ein bis eineinhalb Jahre nicht mehr verhandelt hat und in diesem Zeitraum womöglich neue Aufgaben übernommen hat, kann die Gunst der Stunde nutzen.

Wenig Aussicht auf Erfolg haben Gehaltsforderungen hingegen, wenn im Unternehmen ohnehin Umstrukturi-



Wer mit dem Arbeitgeber über mehr Gehalt verhandelt, sollte sich vorab auch über den richtigen Zeitpunkt Gedanken machen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA THEMEDIENST/DPA-TMN

rierungen oder die jährlichen Abschlussberichte anstehen. Viele Budgets sind dann bereits aufgebraucht.

Gab es zuletzt massive Verluste, sind große Kunden abgesprungen oder werden Stellen abgebaut, ist das ebenfalls ein eher ungünstiger Zeitpunkt für Verhandlungen.

Nicht zuletzt sollten Beschäftigte beachten: Verschiedet sich der oder die Vorgesetzte demnächst in den Urlaub, wird er oder sie kaum Kapazitäten und Muße

haben, sich mit Gehaltsforderungen auseinanderzusetzen. Auch die Kultur im Unternehmen spielt eine Rolle. Bei manchen Arbeitgebern gibt es etwa fest vorgegebene Zeiträume, in denen Gehaltsverhandlungen stattfinden. Zum Beispiel immer zum Jahresbeginn. Wer dennoch außer der Reihe verhandeln will, sollte sich bei erfahrenen Teammitgliedern oder bei der Personalabteilung über die Gepflogenheiten in Bezug auf Gehaltsgespräche informieren.

tmn



Wenn die Bahn Verspätung hat oder ausfällt, bedeutet das für Pendler vor allem zweierlei: Stress und Ärger.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-TMN

ich gerade? Oder übers Fühlen: Mit den Händen Dinge berühren und sich ganz bewusst darauf konzentrieren. Für viele ist es auch ein guter Ausgleich, sich regelmäßig in der Natur zu bewegen. Generell ist Sport eine ratsame Kompensation. Wer kann, macht das schon auf der Arbeit zur Gewohnheit und nutzt kleine Pausen, um aktiv zu sein.

Insgesamt ist es meiner Einschätzung nach am besten, wenn man mit dem Fahrrad oder zumindest mit der Bahn anstatt des Autos pendeln könnte. Mit dem Rad ist man aktiv und im Zug bleibt zumindest oft noch Zeit, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Mir ist natürlich klar: Viele können zum Pendeln nicht aufs Auto verzichten.

tmn

Antiquitäten, Kunsttrüdel & Spielzeug
Tel: 0561-498835

Bauern-, Rest- und Reiterhöfe sucht
0551/55563 freytag immobilien

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

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegeendienst



Wir bieten zum neuen Ausbildungsjahr mit dem Ausbildungsbeginn zum Herbst 2022 Ausbildungsplätze für die

Generalistische Ausbildung zum/zur Pflegefachmann/-frau (m/w/d)

Voll- oder Teilzeit, GfB - Tag und Nachtdienst
Die Bewerbungsfrist läuft noch bis **31. August 2022**.

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50

Frau Nicole Träbing
pd@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegeendienst



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

WIR SUCHEN DICH! Für unser junges, engagiertes und lustiges Team suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **ZFA/ZMF/ZMP in Voll- oder Teilzeit für die Behandlungsassistenten**

Du hast Spaß an der Arbeit, bist motiviert und möchtest Dich erfolgreich in die Zahnarztpraxis mit einbringen? Haben wir dein Interesse geweckt? Dann schick uns deine Bewerbung an:

Gemeinschaftspraxis: Dr. Koch, Dr. Fricke, Dr. Umlauf
Steinstraße 17 a, 37213 Witzhausen, E-Mail: dres-kochfrickeumlaf@t-online.de
Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

WINTERZAUBER
königlich
ORANGERIE KASSEL

www.gartenfestivals.de

9. - 12. November 2022
VORWEIHNACHTLICHER MARKT
Orangerie Kassel

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse
Mi. 13-20 Uhr - Do. bis Sa. 11-21 Uhr - So. (Volkstrauertag) geschlossen

Evergreen GmbH - Tel. 0561-400 96 160
Veranstaltungsort: Orangerie Kassel, Auedamm 20, 34121 Kassel

Frauenpower?

„Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist schon manchmal stressig. Trotzdem will ich nebenbei mein eigenes Geld verdienen. Als **MARKTSPIEGEL-Zustellerin** habe ich einen Job der Spaß macht und sich trotzdem mit Familie und Haushalt vereinbaren lässt.“

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 & SONTRAE R STADTKURIER:

- BERKATAL:** Hitzeroede, Frankershausen (Höhenweg)
- ESCHWEGE:** Stadt (Urlaubs-/Krankenvertretung)
- HERLESHAUSEN:** Altfeld, Unhausen, Grebendorf (Europaring, Neueroder Str.), Neuerode
- MEINHARD:** Wichmannshausen
- SONTRA:** Burghofen
- WALDKAPPEL:** Aue
- WANFRIED:** Langenhain, Reichensachsen (Lessingstr.)
- WEHRETAL:**

HEIMATNACHRICHTEN:

- BAD SOODEN-ALLENDORF:** Allendorf (Berliner Str., Klausbergstr., Weberstr., Zimmersweg), Sooden (Am Gradierwerk), Weiden
- BÜHREN:**
- GROSSALMERODE:** Rommerode (Walburger Str.), Stadt (Hohlerainstr.), **Trubenhäuser**
- HANN. MÜNDE:** Kattenbühl (Ebereschering, Falkenhorst, Fasanenweg, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Sichelsteiner Weg)
- HESS. LICHTENAU:** Fürstenthen (Losseweg, Siedlung, Schulstr.) Stadt (Am Grtaben, Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Sudetenstr.), **Walburg**
- NEU-EICHENBERG:** Hermannsrode, **Marzhausen**
- SCHEDEN:** Dankelshausen, **Meensen, Oberscheden**
- STAUFENBERG:** Landwehrhagen (Obere Dorfstr.), **Spickershausen**
- WITZENHAUSEN:** Hundelshausen (Kirchstr.) Stadt (Eichsfeldstr.) **Unterrieden**

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

SONTRAE R STADTKURIER MARKTSPIEGEL HEIMATNACHRICHTEN TOP DIREKT

Angebote gültig vom 24.10. - 29.10.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 110 €

ANGEBOT
10,99



Wer jetzt schon an die vorweihnachtliche Beleuchtung denkt, kann auf stromsparende LEDs umstellen.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-TMN

Stimmung per LEDs

Kleine Lichter für die Vorweihnachtszeit

Hier eine Lichterkette, da ein Schwibbogen: Stimmungsvolle Illumination gehört für viele zur Vorweihnachtszeit. Fällt die dem Sparhammer zum Opfer? Oft hilft rechtzeitiger Austausch der Leuchtmittel.

mal länger. Ein Umstieg zahlt sich also schnell aus. Wichtig: Auf gemütliches, warmweißes Licht achten. Entscheidend dafür ist die Farbtemperatur, die auf der Packung in Kelvin (K) angegeben wird. Eine Farbtemperatur von weniger als 3000 K sorgt für warmweißes, gelbliches und somit gemütliches Licht.

Wird die bevorstehende Vorweihnachtszeit in diesem Jahr weniger gemütlich, weil man an Licht und Lichterketten sparen möchte, kann trotzdem an der Illumination sparen: durch kleine Lichter. Wie das funktioniert, erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

Auch geringe Leistung schont den Geldbeutel

Je geringer die angegebene Leistung auf den Leuchtmitteln, desto niedriger sind Verbrauch und damit die Stromkosten. Die Leistung wird in Watt angegeben und steht auf der Verpackung, dem Stecker oder an einem Zettel am Kabel der Lichterkette.

Sparsame LEDs einsetzen und auf Warmlicht achten

Wer noch alte Leuchtmittel in seinem Bestand hat, sollte jetzt umstellen. Für festliche Beleuchtung sorgen am besten sparsame Lichterketten oder Weihnachtsdeko mit LEDs, vorzugsweise per Zeitschaltuhr. LEDs brauchen im Vergleich zu konventionellen Glüh- oder Halogenlampen nur etwa zehn Prozent des Stroms - und halten rund 100-

LED-Lichterketten liegen meist zwischen 3 und 10 Watt, je nach Anzahl der Lämpchen, eine klassische Glühlampen-Lichterkette kommt auf ungefähr 50 Watt. Ist die LED-Lichterkette an 28 Tagen täglich acht Stunden in Betrieb, liegen die Kosten bei etwa 40 Cent. Lichterketten mit Glüh- oder Halogenlampen verursachen in der gleichen Zeitspanne etwa vier Euro Kosten. tmn



Ran an die Nuss: Erst die grüne Schale entfernen, dann die Nusschale knacken. Auch die dünne Haut um die Kerne muss abgezogen werden, denn sie schmeckt bitter. FOTO: PATRICK SEGER/DPA/DPA-TMN

Direkt vom Baum

Walnusskerne erst enthäuten

Sie fallen von selbst als grünbraune Kugeln vom Baum: Reife Walnüsse, deren sie umgebende Schale schon rissig ist. Am leckersten schmecken sie frisch aufgesammelt – eins sollte man dabei aber wissen.

schmeckt bitter. Erst wenn die Nüsse gut getrocknet sind, verliert sich der bittere Geschmack, und ein Schälen ist nicht mehr nötig. Nach dem Trocknen können die Walnüsse dann auch in einer Schale mehrere Monate gelagert werden. Besser allerdings kühl, sonst können sie ranzig werden.

Wer von frisch geernteten Walnüssen sofort naschen möchte, muss nicht nur die grüne Schale entfernen und die harte Nusschale knacken. Auch die dünne Haut um die Kerne muss abgezogen werden. Darauf weist der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer hin. Denn diese Haut

Mit ihren ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen sind Walnüsse sehr gesund. In der Küche kommen sie auf vielerlei Art zum Einsatz: etwa in Kuchen, Keksen, Desserts oder im Salat. In der Weihnachtsbäckerei können Sie im Rezept Haselnüsse auch durch Walnüsse ersetzen. tmn

<p>Wicküler Pilsener* Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>DAUERNDIGPREIS 9,99</p>	<p>Herzog von Franken Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>ANGEBOT 11,99</p>	<p>Hofbräu Winterzwikl Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>17,99 14,99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €</p>	<p>Hacker Pschorr Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,80 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>19,49 16,99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 15,45 €</p>
<p>Erdinger Weißbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>- 21 % 14,99</p>	<p>Andechs Weißbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>15,99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €</p>	<p>Benediktiner Heil, Weissbier naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99</p>	
<p>Heineken Original, Rothaus Tannenzäpfle Pils, Corona Extra, Cero 0,0 % Pack = 6 x 0,33 l / 6 x 0,355 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,52 € / 2,34 €</p> <p>ANGEBOT 4,99</p>	<p>Förstina St. Maria-Brunnen Heilwasser Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,55 €</p> <p>- 29 % 4,99</p>	<p>Black Forest Mineralwasser still, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,65 €</p> <p>- 27 % 5,49</p>	<p>Förstina Schorle Vital diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>Aktion! Klein und praktisch!</p> <p>- 29 % 4,99</p>
<p>Bad Brückenaauer Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,46 €</p> <p>ANGEBOT 5,49</p>	<p>Förstina Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,61 €</p> <p>- 21 % 5,49</p>	<p>top frisch Apfelsaft diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,08 €</p> <p>ANGEBOT 6,49</p>	
<p>TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,36 €</p> <p>ANGEBOT 0,59</p>	<p>Kessler Zink Rotwein diverse Sorten, 1 l-Flasche, zzgl. 0,05 € Pfand, 11 = 3,99 €</p> <p>ANGEBOT 3,99</p>	<p>Echter Nordhäuser Doppelkorn 0,7 l-Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p>7,49 6,49</p>	<p>Smirnoff Red Label Vodka, 0,7 l-Flasche, 11 = 12,69 €</p> <p>ANGEBOT 8,88</p>
<p>pepsi Kombikiste teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,75 €</p> <p>40,99 8,99</p>	<p>Yeni Raki 0,7 l-Flasche, 11 = 19,99 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Sturmius Cola Orange koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,90 €</p> <p>Dauer Niedrigpreis! 8,99</p>	
<p>Jameson Irish Whiskey, 0,7 l-Flasche, 11 = 21,41 €</p> <p>- 25 % 14,99</p>	<p>ERNEUT Wir freuen uns! AUSGEZEICHNET.</p> <p>DNV/Deutsche Gesellschaft für Verbraucherschutz e.V.</p> <p>DEUTSCHER WIRTSCHAFTSRAUSCHER 2021/22</p> <p>HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS</p> <p>DNV/Deutsche Gesellschaft für Verbraucherschutz e.V.</p> <p>DEUTSCHER WIRTSCHAFTSRAUSCHER 2021/22</p> <p>HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT</p> <p>EAZ-INSTITUT</p> <p>Deutschlands Fairste Getränkemärkte 2022</p> <p>1. Platz</p> <p>Logo Getränke-Fachmarkt</p> <p>Basic Analysis Reputation 02/2022</p> <p>In Ihrer Nähe:</p>		

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

NORMA®

Riesenauswahl – „die wünsch' ich mir alle!“

ab Montag,
24. Oktober

Kinder Maxi Mix Adventskalender gefüllt mit Kinder-Überraschungs-Ei, Kinder-Riegel, Kinder-Schoko-Bons und Kinder-Schokofiguren
351-g-Kalender (1 kg = 28,46)

23% billiger

UVP 12,99
9,99*

Adventskalender, der glückliche Kinderherzen garantiert

Edle Tropfen Adventskalender eine Premium-Spezialität für Genießer verschiedene Ausführungen, 300-g-Kalender (1 kg = 16,63) je Kalender

28% billiger

UVP 6,99
4,99*

Edler Tee-Adventskalender mit 6 abwechslungsreichen Teesorten
48-g-Kalender (1 kg = 83,13)

3,99*

Gräf's Adventskalender 24 Türchen mit 24 leckeren Gräf's Liqueuren 15%-20% vol, 24x0,02-l-Flasche (1 l = 22,90)

15% billiger

UVP 12,99
10,99*

Adventskalender "Big Ben" Höhe: ca. 43 cm
After Eight verbindet den Geschmack edler Pfefferminze mit feinsten Zartbitterschokolade zu einem begehrten Geschmackserlebnis für anspruchsvolle Genießer.
185-g-Kalender (1 kg = 54,00)

28% billiger

UVP 13,99
9,99*

Lindt Weihnachtsmarkt-Adventskalender Mit den von unseren Maitres Chocolatiers liebevoll kreierten 24 Lindt-Mini-Kugeln (ohne Alkohol) versüßt Ihnen der Lindt Weihnachtsmarkt-Adventskalender das Warten auf das Weihnachtsfest nun auch zu Hause. 250-g-Kalender (1 kg = 67,96)

15% billiger

UVP 19,99
16,99*

Adventskalender Ihr täglicher Genuss im Advent, gefüllt mit erlesenen Nüssen & Früchten
600-g-Kalender (1 kg = 26,65)

15,99*

600 g

Inhalte z.B. • Macadamia mit Honig, geröstet • Cashewkerne, geröstet & gesalzen • Pistazien, geröstet & gesalzen • Studentenfutter u.v.m.

Ritter Sport Adventskalender gefüllt mit verschiedenen Schokowürfeln. 208-g-Kalender (1 kg = 33,61)

12% billiger

UVP 7,99
6,99*

Mehr fürs Geld.
Original Dresdner Christstollen
1-kg-Packung (1 kg = 8,99)

18% billiger

UVP 10,99
8,99* 1 kg

Energydrink koffeinhaltiges & taurinhaltiges Erfrischungsgetränk, Monster Classic, Ultra Gold oder Ultra Watermelon
0,5-l-Dose (1 l = 1,76) je Dose

40% billiger

UVP 1,49
-,88*

Sriracha Chili-Sauce süße, scharfe oder sehr scharfe Sauce
455-ml-Flasche

(1 l = 6,57) je Flasche

33% billiger

UVP 4,49
2,99*

Glanz Meister Geschirrspüler-Tabs mit Extra-Trocken-Effekt, Alles in 1
90-Tabs-Packung (1 Tab = -,08) je Packung

22% billiger

UVP 8,99
6,99* Mega-pack

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

Steppmantel für Damen
• 100% Polyester • 2 seitliche Eingriffstaschen
• Mit hochschließendem Kragen und Kapuze
• Leicht tailliert
• Warme Wattierung
• Größen M (40/42)–XL (48/50)
je Steppmantel

19,99*

Kapuze mit kontrastfarbigem Innenfutter

Lang-mantel Rot
Kurz-mantel Dunkelblau

Strickfleece-Mantel für Damen, mit Kapuze
• Leicht tailliert, in trendiger Länge
• Mit modischer Applikation
• 100% Polyester • Größen S(36/38)–XXL(52/54) je Mantel

13,99*

Schwarz-Melange

Blau
Rot Melange

Wärmend und weich!

Space Dyed Leggings für Damen
• 95% Polyester, 5% Elasthan
• Kuselig weiche Innenseite
• Seamless
• Größen S–XXL je Leggings

5,99*

Blau Bunt
Lila Bunt

Leggings Anthrazit Bunt

15er Set 15 kabellose LED-Weihnachtskerzen
ca. 9 cm, inklusive Fernbedienung
• 5-fach Dimmung im Warmweiß- und Kaltweiß-Modus • Mit Flackerfunktion im Warmweiß-Modus • Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
• Für den Innen- und geschützten Außenbereich (IP44) 3 Jahre Garantie je Set

19,99*

24 Auch online

Inklusive Batterien!

Farbwechsel, Kaltweiß oder Warmweiß einstellbar

Thermo-Leggings für Damen
• Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil
• Größen S(36/38)–XXL(52/54) je Leggings

5,99*

Weich und warm durch angeraute Innenseite!

Anthrazit Melange
Schwarz

Thermo-Leggings Schwarz

Winterhausschuhe • Obermaterial aus synthetischem Filz oder Mikrofaser • Textile Innenausstattung oder Warmfutter
• Druckdämpfende Soft-PU-Laufsohle
• Damen Größen 37–41 Anthrazit
• Herren Größen 41–45

9,99*

Herren Anthrazit/Multi
Damen Navy
Schwarz/Multi
Burgund/Multi
Schwarz/Burgund
Violett/Multi

LED-Outdoor-Laterne „Clara“
• Warmweißes, flackerndes LED-Licht
• Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
• ca. 14 x 14 x 30 cm
3 Jahre Garantie

14,99*

24 Auch online

Inklusive Batterien!

Inklusive cremefarbene Kerzen

3D-LED-Leuchtern XXL Ø ca. 100 cm oder Ø ca. 57 cm • 7,5m Zuleitung
• Aus robustem Kunststoff mit 18 Spitzen • Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
• Spritzwassergeschützt – für innen und außen
3 Jahre Garantie

12,99* Ø ca. 57 cm
29,99* Ø ca. 100 cm

24 Auch online

Gelb
Rot
Weiß

Outdoorschuhe mit Warmfutter für Damen und Herren
• Robustes und strapazierfähiges Obermaterial • Zusätzliche Zehenkappe schützt den Fuß vor Stößen • Robuste und profilierte TPR-Laufsohle
• Damen-Größen 38–41 • Herren-Größen 42–45 je Paar

42% billiger

UVP 34,95
19,99*

Weiches Warmfutter

Damen Schwarz/Rot
Herren Schwarz/Blau

Portable Boombox mit Kassette, CD und Radio
• Kraftvolle 2,5 Watt RMS
• Beleuchtete LC-Digitalanzeige
• AUX-IN und Kopfhörer-Anschluss
• Netz- und Batteriebetrieb möglich

33% billiger

UVP 59,95
39,99*

Rosa

Gräu

Künstler-Zubehör große Auswahl, z.B.
• Goldflocken
• Aus goldfarbenem Blattmetall
• Bastelschwämme-Set 10tlg.
• Acrylfarbe weiß 300ml (1 l = 9,97)

2,99*

24 Auch online

Pinsel- und Spachtelset

Große Deko Auswahl! in Ihrer Filiale!

Holz-Schriftzug „XMAS“, ca. 23 x 9,5 cm
Weihnachtsaufsteller auf Baumscheibe ca. 7 x 7 cm
Holzschirsch mit Schleife ca. 19 cm
Deko-hänger Wichtel 2er-Set, je ca. 10 cm
Deko-hänger Wichtel ca. 17 cm

Jeder Artikel 1,-*

Tens-/EMS-Gerät TEN 250 mit 4 Pads und 4 Ersatzpads • Nerven- und Muskelstimulation durch Reizstrom • 10 Massageprogramme • Direktbuttons für bestimmte Körperzonen mit hinterlegten Programmen

41% billiger

UVP 59,99
34,99*

66 Anwendungsprogramme

24 Auch online

(Nicht für Patienten mit Herzschrittmacher geeignet)

Klebelektroden KEG 365 (4er-Set) oder KES 286 (8er-Set) für großflächige Anwendungen
• 4er-Set: je ca. 8 x 4 cm • 8er-Set: je ca. 4 x 4 cm je Set

42% billiger

UVP 13,99
7,99*

24 Auch online

Passend für alle gängigen TENS- und EMS-Stimulationsgeräte mit 2-mm-Anschlussstecker

8er-Set je ca. 4 x 4 cm
4er-Set Extra groß je ca. 8 x 4 cm

Kontaktloses Thermometer KFT 508
• Hygienisches Messen ohne Hautkontakt
• Optischer und akustischer Fieberalarm
• 3-farbiges LC-Display mit Ampelsystem

13% billiger

UVP 14,99
12,99*

24 Auch online

Inklusive Batterien

NEUE Modelle

Kantenhocker Wichtel ca. 17 cm

3in1:
• Nervenstimulation
• Muskelstimulation
• Massagefunktion

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

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

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

*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. 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 50.000 ARTIKEL** einfach & bequem online bestellen unter www.norma24.de **HIER GEHT'S ZU UNSEREM ONLINESHOP**

NORMA
www.norma-online.de

NORMA24 Online-Shop GmbH & Co.KG, Manfred-Roth-Str. 7, 90766 Fürth
NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Himmelsphänomen

Auf der Jagd nach Polarlichtern

Von September bis März ist Saison: Dann sind die Polarlichter im Aurora-Gürtel am besten zu sehen. In Lappland macht der Fotograf Thomas Kast Jagd auf sie. Er weiß, worauf es dabei ankommt.

Im Herbst beginnt im hohen Norden die Polarlichtsaison. Und für Thomas Kast die Jagd nach den grünlich schimmernden Lichtern am Himmel. Der Fotograf lebt in Oulu und bietet Fotoreisen nach Lappland an, bei denen die Polarlichter im Fokus der Kameras stehen. Im Interview verrät er, wann die Chancen auf Sichtung besonders gut stehen und wie man der Kälte trotzt.

Herr Kast, Sie gehen im finnischen Teil Lapplands regelmäßig mit kleinen Reisegruppen auf Polarlicht-Jagd. Worauf kommt es dabei an?

Ich schaue zur Vorbereitung auf das Wolkenradar und auf Daten zu Sonnenwinden, die eine Nasa-Sonde im Weltall liefert. Sind letztere Daten gut, sind die Chancen auf Polarlichter groß. Dann geht es

vor allem darum, klaren Himmel zu finden. Ich sage immer, wir kämpfen gegen die Wolkendecke: Erstmal sucht man einen Stern am Himmel, damit geht es los. Wenn man freie Sicht hat, wartet man. Regnet oder schneit es, hat man keine Chance.

Es ist ja meist sehr kalt. Wie muss ich mir die Nächte vorstellen?

Gegen die Kälte gibt es gefütterte, winddichte Overalls. Darunter zieht man mehrere Lagen Kleidung, unter anderem aus Wolle. Dazu warme Schuhe, Handschuhe, Mütze und warmen Tee. Wir sind auch nicht die ganze Nacht draußen zum Schauen. Nach dem Abendessen fahren wir los - ist das Wetter gut, sind wir oft nicht mehr als eine halbe bis eine Stunde unterwegs zu schönen Plätzen. Und dann warten wir da. Meistens zeigen sich Polarlichter zwischen 22 und 1 Uhr. Zwischen 2 und 5 Uhr sind sie seltener, außer bei starken Sonnenwinden.

Wir fotografieren aber auch, wenn kein Polarlicht da ist. Mit dem Mondlicht und den Sternen lassen sich viele interessante Sachen machen. Wir stehen also nicht nur herum

und warten. Das Tagesprogramm richtet sich dann nach der Nacht, je nachdem, wann wir zurückgekommen sind. Die Leute wollen auch tagsüber die Landschaft sehen. Eigentlich fotografieren wir tagsüber fast mehr als nachts.

Wie hoch ist die Sichtungsrate bei Ihren Touren?

Die Gegend in Lappland, wo ich mit den Leuten unterwegs bin, liegt im sogenannten Aurora-Gürtel. Die Chancen auf Polarlichter sind hier also am besten.

Ich bin mit den Leuten meist eine Woche unterwegs, da sehen wir in der Regel zwei bis fünf Mal Polarlichter. Es gab einmal eine Reise mit nur einer Sichtung, aber bisher hatten wir meist Glück. Einmal hatten wir auch sieben Nächte Polarlichter, aber das ist selten. Und da wird man sehr müde.

Zur Person: Thomas Kast lebt seit 22 Jahren in Finnland. Ursprünglich hat er Feinwerktechnik studiert, machte aber dann seine Leidenschaft Fotografie zum Beruf. Seit 2017 ist er als Fotograf und Anbieter von Fotoreisen im hohen Norden selbstständig. tmn



Viele, die in der kalten Jahreszeit in den hohen Norden reisen, hoffen auf so ein Naturschauspiel. FOTO: THOMAS KAST/DPA-TMN



Die Voraussetzung für solche Aurora borealis sind Sonnenwinde - und für ihre Sichtung ein klarer Himmel. FOTO: THOMAS KAST/DPA-TMN



Polarlichter sind während des Winters im hohen Norden besonders gut zu sehen. FOTO: THOMAS KAST/DPA-TMN

Auto-Ankäufe

Achtung! Kaufe alle Kfz, Diesel/Benziner. Auch mit allen Schäden, TÜV/KM egal. Tel. 0176-84374269

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

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

Bekanntschäften

Helga, 73 J., bin eine gute Köchin/Hausfrau, die sich gerne anpasst, genügsam, anhänglich aber nicht erdrückend. Möchte Ihnen eine zärtl. Partnerin sein u. Sie lieb haben. Für mich zählt nicht Ihr Alter o. Aussehen, sondern Ihr Charakter u. Ihr Herz. Helfen Sie dem Glück etwas nach u. rufen Sie jetzt üb. PV an. Tel. 0162-7928872

Susanne, 63 J., zierlich, mit schönen lg. Haaren, flink u. fleißig, super Hausfrau u. Köchin. Suche den Mann, der sich auch ein intaktes Familienleben wünscht. Mit mir hättest Du es wirklich gut, ruf doch einfach mal üb. PV an. Tel. 0176-34488463

Verkauf

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

Ankauf

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Geld und Sprit sparen

Auto nach der Urlaubsfahrt entrümpeln

Der Urlaub ist vorbei, die Hektik des Alltags hat einen wieder. Dabei dennoch nicht vergessen: Das Entrümpeln des Urlaubsautos spart Geld.

Unnütze Ladung im Auto frisst unnötig Sprit. Daher sollten Autofahrer ihren Pkw nach der Urlaubsfahrt schnellstmöglich ausräumen und ihn von unnötigem Ballast befreien. So treibt eine überflüssige Zuladung von 100 Kilogramm den Spritverbrauch laut TÜV Süd um rund 0,4 Liter pro 100 Kilometer in die Höhe. Auch Dachboxen und Fahrradträger gehören zügig abmontiert. Wer we-

gen der erhöhten Zuladung den Reifendruck für die Reise erhöht hatte, sollte ihn jetzt wieder an die normale Belastung anpassen. Wie hoch der Reifendruck dafür sein sollte, steht entweder im Bordbuch oder an entsprechenden Stellen am Auto (an der B-Säule der Fahrerseite oder an der Tankdeckel-Innenseite).

Wer die Leuchtweitenregulierung manuell verstellt, sollte auch diese wieder an die normale Beladung anpassen, damit die Scheinwerfer nachts nicht zu tief stehen und man weit genug sehen kann. tmn



Mit Sack und Pack: Nach der Urlaubsfahrt entfernt man besser nicht mehr gebrauchte Ladung, um Sprit zu sparen. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN