

Samsung Galaxy S22
 + 20 GB 4/5G Internet
 + 100 € Wechselgutschrift!*

Nur **34,99** €/mtl.

100 Mbits WLAN für nur 24,99 €

O₂

O2-Shop Fritzlär
 Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)
 Telefon: 05622 790680
 SMS/WhatsApp: 0163 1400308
 o2shopfritzlär@gmail.com

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

REIFENSERVICE
 für Pkw + Kleintransporter
 • Gartentechnik
 • Forsttechnik
 • Kommunaltechnik

pfalzgraf

Inh. Tim Werner
 Am Krachenberg 5
 34576 Homberg-Mörshausen
 Telefon: 0 56 81 / 93 06 36
 reifenservice@pfalzgraf-homberg.de
 www.pfalzgraf-homberg.de


Kompetent. Persönlich. Nah.

Bei uns finden Sie stetig eine große Auswahl von über 600 Qualitätsgebrauchtwagen in der Ostmann-Gruppe.

Autohaus Ostmann
 Gebrauchtwagen

Autohaus Ostmann KG
 Festungsstraße 17
 34613 Schwalmstadt
 Telefon: 06691 506491-32
 E-Mail: jvoelker@autohaus-ostmann.de
 www.autohaus-ostmann.de

Ernährungsberatung
 Gesünder leben ohne Verzicht.



Jubiläum
 125 Jahre Turn- und Sportverein Besse.



Preisgekrönt
 Rassegeflügelshow in Fritzlär mit 1650 Tieren.




Für die Kinder und Jugendlichen ging es in den Herbstferien mit der Haspel ins Kletterzentrum Nordhessen.

FOTO: MELSUNGER JUGENDTREFF

Wir machen Ihre Reise!
 www.grau-busreisen.de
 ☎ 05681 2307
 Ihr Partner für Gruppen- und Vereinsreisen

Goldschmuck Galerie
 Y. Gabriel · 34212 Melsungen
 Kasseler Str. 1 · Telefon 05661 923785

Wir suchen Verkäufer (m/w/d) für den Weihnachtsmarkt!
 Tel. 05661 52712
MICHA'S FISCHLADEN
 www.michas-fischladen.de

ECKSTEIN WIE IM VORJAHR NUR **22,90 €**

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN
 MIT KARTOFFELKLÖBEN, HERZHAFTEM ROTKOHLE UND KLASSISCHER BRAUNER SOBE

BIS 26.12.2022

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

Trampolinhalle war der Höhepunkt

Melsunger Jugendtreff veranstaltete sportliche Herbstferienspiele

Melsungen – Der Melsunger Jugendtreff Die Haspel hat in den Herbstferien ein Ferienprogramm angeboten. Kinder und Jugendliche von 8 bis 13 Jahren aus Melsungen und Umgebung konnten teilnehmen, heißt es in einer Mitteilung.

Im Vorfeld hatten sich 98 Kinder und Jugendliche über das Online-Anmeldeverfahren der Haspel registriert. Viele meldeten sich für mehrere Veranstaltungen an, sodass es insgesamt 221 Veranstaltungsmeldungen gab.

Die Woche startete mit einem Sport- und Basteltag in der Stadtsporthalle in Melsungen. Dort gab es ein Krea-

tivangebot und die Möglichkeit, sich beim Sport auszutoben. Am dem Tag wurde zudem rhythmisches Zumba angeboten, das von Sunita Schröder, Vorstandsmitglied des Vereins Melsunger Jugendtreff und in der Melsunger Turngemeinde 1861, geleitet wurde. Ein Ausflug in das Kletterzentrum Nordhessen in Kassel folgte am Dienstag. Dort konnten sich die Teilnehmer im Boulderraum ausprobieren und an einer Kletterwand mit Seil und Sicherung hinaufsteigen.

Am Mittwoch fand eine Fahrt mit einem Reisebus auf den Pferdehof des Reit- und Fahrvereins Spangenberg

statt. Außer einem Kreativprogramm mit Tieren, gab es auf dem Hof noch allerlei zu entdecken. Der Höhepunkt waren Reitstunden auf den Pferden, die vorher gestriegelt und gestreichelt wurden. Das Spielmobil der Haspel war mit dabei. So konnte auch gespielt werden.

Am folgenden Tag fuhren die Mitarbeiter und Teamer des Melsunger Jugendtreffs gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen zum City-Bowling nach Kassel. Dort konnten sie auf sieben Bahnen die Bowlingkugeln werfen, um die Höchstpunktzahl zu erreichen. Der Höhepunkt der Woche fand laut Mittei-

lung am Freitag statt: der Besuch der Trampolinhalle in Vellmar. Es ging früh am Morgen los, damit die Teilnehmer drei Stunden Zeit hatten, um die Trampolinlandschaft zu entdecken und neue Sprünge auszuprobieren.

Das Team der Haspel freute sich sehr über das Programm. Es habe eine positive Abwechslung für die Kinder und Jugendlichen geboten. Die verschiedenen Angebote hätten nicht nur jede Menge Spaß gemacht. Es seien auch neue Bekanntschaften geknüpft und soziale Eigenschaften gestärkt worden. Durch die Abwechslung von

kreativen und sportlichen Angebote werde unter anderem die Konzentration und motorische Fähigkeiten gefördert.

Gleichzeitig würden insbesondere berufstätige Eltern durch die betreuten Veranstaltungen entlastet.

Daher freute sich das Team der Haspel, dass dieses Programm so erfolgreich gewesen sei. Es bedankt sich laut Mitteilung bei den ehrenamtlichen Teamern und Kooperationspartnern.

Kontakt: Melsunger Jugendtreff Die Haspel, Fritzlärer Str. 35, Tel. 0 56 61/14 88 und 01 74/ 7 04 18 56 und auf diehaspel.de

BALKAN RESTAURANT

Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Angebot im November **9,90** Di.–Do.

Hachsteak mit Mexicosoße, Reis und Salat

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag
 Di.–Sa. 17.00–21.00 Uhr
 So. 11.30–14.00 u. 17.00–21.00 Uhr
 www.balkanrestaurant.com

VW AUDI ŠKODA SEAT MERCEDES BMW FORD OPEL RENAULT

TOP GEBRAUCHTWAGEN vom Kfz-Meister mit Garantie

SEAT Mii Reference, 44 kW (60 PS), EZ 05/2014, 101.670 km **5.600 €**
 SEAT Ibiza Style, 63 kW (85 PS), EZ 08/2013, 118.800 km **6.750 €**

BMW 116i, 100 kW (136 PS), EZ 07/2014, 129.800 km **12.500 €**
 NISSAN Quashqai 360*, 85 kW (115 PS), EZ 12/2014, 81.400 km **14.450 €**

WIR KAUFEN IHR AUTO AN!

NISSAN GÜNTHER AUTOHAUS BOSCH Service

34590 Wabern · Tel. 05683 99910 · www.guenther-wabern.de

CITROËN DACIA VOLVO MINI MAZDA NISSAN SUZUKI HONDA

Bei uns liegen Sie richtig!

Seit 20 Jahren für Sie da!

» Matratzen » Polsterarbeiten
 » Polster z.B. für Wohnwagen & Boote
 » Therap. Lagerungselemente
 » Haustierbetten/körbe

Rufen Sie uns an 05622-2568 oder besuchen Sie uns.

HWS
 SCHAUMSTOFFE
 Fritzlär/Lohne · Schmiedeweg 12
 hws-schaumstoffe.de

Fischer
 MEHR MARKEN AUTOHAUS & WERKSTATT
 Tel. 05664 930513

- Kfz-Werkstatt für Unfall-Instandsetzung
 - Reparaturen
 - Karosserie-Instandsetzung
 - eigene Auto-Lackiererei
 - Reifenservice

TÜV: Mo. + Do. 08.00–09.30 Uhr ohne Termin
 Fr. ab 14.00 Uhr mit Termin

Industriestraße 5 · 36211 Alheim-Heinebach
 www.subarufischer.de

sonntags ab 21 Uhr geschlossen

Knüllhotel Tann-Eck

34593 Knüllwald-Schellbach
 Tel. 05681 9921-0 · Fax 9921-97

Auf Vorbestellung

Ganze Gans* mit Füllung und Beilagen für 4 Personen **130,- €**
Gänsekeule **21,50 €**

E-Tankstelle am Hotel
 www.hoteltanneck.de

gunther ENERGIE

HolzPellets ENplus-Qualität

HolzBriketts Eiche & Buche

Rufen Sie uns an!
 (05682) 7387679
 34582 Borken
 www.guenther-energie.de

Gesünder leben ohne Verzicht

Vanessa Walser aus Bad Zwesten ist selbstständige Ernährungsberaterin

Oberuff-Schiffelborn – Die gelernte Diätassistentin Vanessa Walser hat sich in Oberuff-Schiffelborn selbstständig gemacht. Sie bietet Hilfe bei allen Ernährungsfragen. „Wecke den Tiger in Dir“

heißt einer ihrer Slogans, die für einen achtsamen Umgang mit der Ernährung und der daraus resultierenden Leistungsfähigkeit werben. Alle Kurse, die sie für ihre Kunden individuell zusammenstellt, bietet sie online an. So könne sich jeder zuhause beraten lassen.

Ihre Kurse würden zu 80 Prozent von den Krankenkassen übernommen, wenn ein Hausarzt die Notwendigkeit bescheinigt. Darüber hinaus ist die Fachfrau auch für Vorträge und Impulsreferate zu haben. Sie gibt Kochkurse und Schulungen für Unternehmensmitarbeiter und gibt auf ihrem Instagram-Account Tipps. Achtsames Essen beginnt für die Diätassistentin mit dem Einkauf. Er müsse nicht vegan sein, aber „der Ursprung der Lebensmittel sollte bekannt sein“, sagt die 29-Jährige. Sie empfiehlt: „Wählen Sie regionale Produkte und vermeiden Sie Massenprodukte.“

Während ihrer Arbeit in einer Klinik am Bodensee lern-

te Walser, wie Krankheiten durch eine geänderte Ernährung gemildert und manchmal ganz geheilt werden konnten. So sei sie beispielsweise hinzugezogen worden, wenn Entzündungswerte im Körper gesenkt werden sollten, bei Verdauungsbeschwerden, oder wenn nach einer Operation Schluckbeschwerden auftraten.

Falsche Ernährung fuße oft auf schlechten Gewohnheiten, so die 29-Jährige. Um diese zu ändern, sei viel Psychologie gefragt. Deshalb mache sie gerade eine Zusatzausbildung im Bereich Ernährungspsychologie an der Hochschule in Fulda. Themen seien unter anderem Krankheitsakzeptanz, beispielsweise nach einem Schlaganfall. Aber auch die psychische Verstärkung junger Menschen, nicht schlank genug zu sein, müsse zunächst psychologisch abgeklärt werden, sagt sie. Die Betroffenen müssten lernen, sich selbst zu akzeptieren, erst dann könne auch eine gezielte Ernährungsumstellung hin zu einem Wohlfühlgewicht erfolgen.

Übergewicht – oder wie die Expertin sagt: Hochgewicht – sei ein Problem vieler Menschen. Doch auch da weiß Walser Rat: „Ich zeige, dass eine gute Bolognese auch mit weniger Fleisch und dafür mit mehr reifen Tomaten, Zucchini, Zwiebeln und einigen frischen Kräutern sehr le-



Vanessa Walser ist Ernährungsberaterin mit Leidenschaft. Kräuter, Gewürze und Wurzeln wie den Ingwer setzt sie ganz bewusst ein. FOTO: HELGA HEBELER

Walser schaut sich mit dem Patienten genau an, was deren Körper benötigt und analysiert, was diese überhaupt bereit sind, umzusetzen.

Ein weiteres Feld, das der Ernährungsberaterin am Herzen liegt: Corona-Erkrankungen und ihre Folgen. „Es gibt 300 verschiedene Quellen“ zu Covid und Long-Covid, aber noch keine echte Leitlinie zur Behandlung dieser Erkrankung, so Walser. Sie

tauscht sich deshalb mit einem Physiotherapeuten, einem Neurologen und einem Psychologen aus, um ihr Wissen zu erweitern. „Die Symptome ähneln denen der chronisch entzündlichen Krankheiten“, sagt sie und meint zum Beispiel Multiple Sklerose und das Fatigue Syndrom.

Die Long-Covid-Patienten hätten oft einen dreifach höheren Energiebedarf, weil sie die Energie nicht in den Zellen aufnehmen können und fühlen sich dadurch schlapp und erschöpft.

Da die Viren jedes Organ angreifen könnten und die Erkrankung stets unterschiedlich verlaufe, sei eine gezielte Beratung notwendig. red

achtsam-essen.eu

Bei Fragen zum Thema Existenzgründung können sich Gründer kostenlos durch das virtuelle Gründerzentrum Schwalm beraten lassen.

VGZ-SCHWALM.DE

cker sein kann und oben- So ließen sich ohne großen drein weniger Fett enthält.“ Verzicht Kalorien einsparen.

Kleidsam spendet 6000 Euro

Melsunger Second-Hand-Laden unterstützt sechs gute Zwecke

Melsungen – Die Menschen wollen zunehmend nachhaltige Kleidung kaufen. Das sagt Christa Kappes von Kleidsam, dem Second-Hand-Laden der Evangelischen Kirche in der Melsunger Innenstadt. „Langlebige und umweltfreundlich hergestellte Kleidung ist besonders ge-

fragt“, sagt sie. So sind im vergangenen Jahr 6000 Euro zusammen gekommen, die nun an sechs gute Zwecke gespendet werden.

„Die Kunden sind aus der ganzen Region gekommen, auch aus Kassel“, berichtet Kappes. Das 9-Euro-Ticket habe das Umfeld noch einmal erweitert. „Plötzlich hatten wir sogar Kunden von weiter weg, zum Beispiel aus Bad Wildungen.“ Obwohl der Melsunger Second-Hand-Laden von November bis April wegen der Corona-Pandemie geschlossen gewesen sei, könnten nun je 1000 Euro an sechs gute Zwecke gespendet werden.

„Mit dem Geld will der Hospizdienst Melsunger Land Menschen in der Trauerbegleitung ausbilden“, sagt Koordinatorin Petra Hochschorner. Bei der Drogenhilfe „Hoffnung für Dich“ in Wa-

bern sei das Geld nicht zweckgebunden, erklärt Mitarbeiterin Beate Schulz. Möglich seien unter anderem Renovierungsarbeiten und Freizeitunternehmungen für Klienten.

Annette Fraatz, Leiterin des Melsunger Jugendchors, möchte das Geld unter anderem für eine Jugendfreizeit nutzen. In der evangelischen Jugendarbeit Melsungen Stadt kommt die Spende zum Beispiel Projekttagen für Kinder und Jugendliche zu Gute. Denn: „Wir mussten vergangenes Jahr Kinder und Jugendliche abweisen, weil nicht genug Materialien da waren“, sagt Pfarrerin Jana Michels. Constantin Hermsdorf von der evangelischen Jugendarbeit Melsunger Land will mit dem Geld dafür sorgen, dass die Räume der Jung-schar genug Ausrüstung haben, zum Beispiel Gesangbü-

cher und Bastelmaterialien.

Der Wünschewagen, ein Projekt das Arbeitersamariterbunds (ASB), das Menschen kurz vor dem Tod Wünsche erfüllt, möchte von den 1000 Euro Equipment für die Fahrzeuge anschaffen, mit denen sie oft schwerkranke Menschen an ihren Wunschort bringen. Sabine Schneider vom ASB sagt: „Wir setzen das Geld auch für Fahrten ein, bei denen Übernachtungen nötig sind.“ red

Fahrer m/w/d für Personenbeförderung sowie Disponent m/w/d gesucht.
Jens Marggraf GmbH
Melsungen, Fritzlars, Tel.: 05661 1220

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGER FRITZLARS
HOMBERG BORSSEN
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Frank Schmid
Leitung Geschäftskunden:
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)
Anzeigenverkauf:
Tel.: 0 56 61 / 70 57 27
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 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



Freuen sich über 6000 Euro Spenden: Christa Kappes von Kleidsam (von links), Beate Schulz von „Hoffnung für Dich“, Constantin Hermsdorf von der evangelischen Jugendarbeit Melsunger Land, Jana Michels für die Jugendarbeit Melsunger Stadt, Sabine Schneider vom Wünschewagen, Annette Fraatz, Jugendchorleiterin, und Wolfgang Schrammel vom Hospizdienst Melsunger Land. FOTO: FABIAN BECKER

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug
Tel: 0561-498835

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

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-
NEUE ADRESSE seit 3.01.22:
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

Stadt Neukirchen (Schwalm-Eder-Kreis, rund 7.000 Einwohner)
Die Stadt Neukirchen (Schwalm-Eder-Kreis, rund 7.000 Einwohner) sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** für eine Kindertagesstätte zwei **Raumpfleger/innen (m/w/d)**
in Teilzeit (15 und 25 Wochenstunden).
Die ausführliche Stellenausschreibung finden Sie auf www.neukirchen.de
Bewerbungsschluss: 30. November 2022

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 • Krügerland/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

www.rb-becker.de
becker
...mehr Angebote in der Beilage
Gültig ab Mo., den 14.11.2022

Tafelservice "Marlind" für 4 Personen 12tlg., Steinzeug, spülmaschinengeeignet 25.00	Teelichtglas mit Goldglitterbänderle 7 x 8,5 cm 10 Stk. 2.00 EP. 0,49	Laterne in Rot, Ca. 12 x 47 cm Rost-Optik, für Kerzen oder LED-Kerzen geeignet 9.98	Akustikpaneele 2440 x 605 x 22 mm 1 mm Holzlamier, 12 mm MDF-Träger, 25mm breite Lamellen, 13 mm stark. Für ein warmes angenehmes Raumklima. Stk. 49.50 1 Panoelle = 1,476m ²
Duni Weihnachtsservietten versch. Motive 40x40 cm, 12 Stk. -99 33x33 cm, 20 Stk. -49	Idyllisches Futterhaus zum Hängen, Kunststoff 31,5 x 31,5 x 32 cm 15.00	Vogel-Futterhaus "Eriedach" ca. 38 x 32 x 26/29 cm zum Hängen 19.98	Akku-Geräteset Makita K18113X1 bestehend aus: Schlagbohrschrauber 13mm (1/2"), Stichsäge, 2 Akkus, Ladegerät & Transporttasche 18 Volt Li-Ion, 1.5Ah 189.50
Versch. Keramik Kaffeebecher -29	Meisenknödel 540g -99 1kg=1,833	Sonnenblumenkerne 2,5 kg 4.99 1kg=1,996	Truffles Hazelnut o. Cacao 150 g -99
Geriebener Käse 250 g 1.39 1L=5,56	Landliebe Kakao 250 ml -49 1L=1,96	Sansibar Bratpfel-punsch oder Glühwein 3.99 je 750 ml 1 Liter=5,32	Belgische Meerfrüchte versch. Sorten 132-148 g 1.79 1kg=9,18
Meissen Imkerhonig versch. Sorten 500 g 3.49 1kg=6,98	RUF Schlemmer Creme versch. Sorten 132-148 g 1.39 1kg=10,53-9,39	becker ...IMMER WAS BESONDERES	

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60
Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551
Gudensberg Kasselstr. 78 05603 / 91 86 54
RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzhausen / Kleinalmerode
ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr

Weitere Angebote finden Sie in unserer aktuellen Prospektwerbung sowie auf unserer Homepage unter: www.rb-becker.de
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits am 1. Angebotstag ausverkauft sein. Angebote gelten nur solange Vorrat reicht.
Abb. ähnl., ohne Deko. Bei Druckfehlern keine Haftung.

Kleiner Ort mit großem Verein

Der Turn- und Sportverein Besse besteht seit 125 Jahren

Besse – Nachlassende Vitalität mit zunehmendem Alter? Was für Lebewesen praktisch unvermeidbar ist, lässt sich in anderen, nicht diesen biologischen Gesetzmäßigkeiten unterworfenen Fällen durchaus vermeiden. Der TSV Besse ist hierfür ein gutes Beispiel. Im Jahr 1896 als „Arbeiter Turn- und Sportbund“ mit dem Ziel gegründet, seinen Mitgliedern Körperertüchtigung nach dem Motto „frisch, fromm, fröhlich und frei“ zu ermöglichen, präsentiert er sich 125 Jahre später als moderner Verein mit vielfältigen Sport- und Kulturangeboten für Jung und Alt.

Aktuell zählt der TSV mit über 1000 Mitgliedern zu den größten Vereinen im Schwalm-Eder-Kreis und verfügt über die Sparten Turnen, Fußball, Karneval, Original Bilstein Musikanten (OBM), Tischtennis und Sportakrobatik/Kampfkunst.

Die Frage, auf welche Weise sich die beachtliche Entwicklung des ehemals kleinen Dorfvereins erklären lässt, kann der 1. Vorsitzende Peter Becker zwar nicht mit hundertprozentiger Gewissheit beantworten, aber er hat eine Vermutung: „Wir haben uns über die Jahre ganz allmählich und vor allem aus eigener Kraft entwickelt und sind dabei immer bodenständig geblieben. Angeboten wurde und wird immer nur das, was der Verein auch dauerhaft in zweifacher Hinsicht leisten kann, nämlich die Bereitstellung von qualifizierten Übungsleitern und von benötigten Finanzmitteln.“

Beim Thema Geld plant man auf Basis der eingenom-



Gemeinsam läuft es einfach „Besser“ und so präsentiert sich der TSV auch auf diesem Foto (stehend von links): Andreas Otto (Tischtennis), Tim Garde (Schriftführer, Vorstand), Jan Schütz (Carneval Club Besse), Hilde Kropf (Wirtin Vereinsgaststätte), Peter Becker (1. Vorsitzender), Kai Heckmann (Original Bilstein Musikanten), Volker Heckmann (Kassenverwalter, Vorstand), Katja Luckhart (Turnen), Roland Färber (2. Vorsitzender), Stefan Heinemann (Sportakrobatik/Kampfkunst); (knieend von links) Michael Lange und Nico Döring (beide Fußball).

FOTOS: MICHAEL BRÜCKMANN

menen Mitgliedsbeiträge sowie der für die Vereinsarbeit zur Verfügung stehenden öffentlichen Geldern. Auf kostspielige Experimente wie zum Beispiel teure Kursangebote für Trendsportarten wird verzichtet.

Fest steht: Die Mitglieder hielten dem Edermünder Verein auch in den Zeiten von Einschränkungen aufgrund der Coronapandemie die Treue. Vielleicht ist ein Grund dafür der familiäre Charakter, den sich der TSV

Besse trotz seiner Größe bewahrt hat. Fakt ist, dass sich alle Sparten großer Beliebtheit erfreuen, allen voran die Turner. Hier sind es insbesondere die Kleinen, die über das beliebte Kinderturnen erstmals mit dem Vereinsleben in Berührung kommen. Aber auch in den übrigen Bereichen ist man mit den jeweiligen Zahlen der aktiven Mitglieder zufrieden.

Der TSV zeigt sich in dieser Hinsicht immer offen für neue Gesichter und auch He-

rausforderungen. Wie etwa bei der Unterbringung von Flüchtlingen. So halfen Vereinsmitglieder bei der Herichtung von Wohnungen mit. „Bei uns sind wirklich alle willkommen, weil wir wissen, wie wichtig es ist, in einer fremden Umgebung möglichst schnell anzukommen. Und das gelingt besonders gut beim gemeinsamen Sporttreiben“, so der 2. Vorsitzende Roland Färber. Er

weiß, wovon er spricht. Denn vor allem im Fußball und im Tischtennis verfügt man über ausreichende Erfahrung. Unter anderem haben bereits Spieler aus Südkorea, Schottland, dem ehemaligen Jugoslawien und Italien das TSV-Trikot getragen.

Einen großen Anteil am Bekanntheitsgrad des Vereins haben auch die Karnevalisten und die Musikanten. So sind vor allem die CCB-Weiberfastnacht und die Prunksitzung legendär und ihre musikalische Vielseitigkeit beweisen die „OBM“ regelmäßig auch überregional in ihren gut besuchten Konzerten. Die jüngste Sparte hat sich der Sportakrobatik und der fernöstlichen Kampfkunst verschrieben und bietet fachkundige Unterweisung in Wing Tsun, Kung-Fu für Kinder und Krav Maga für Kinder und Erwachsene an.

Die Geschäftsführung des Gesamtvereins erfolgt durch den Vorstand mit Peter Becker als 1. Vorsitzenden, seinem Vertreter Roland Färber, Schatzmeister Volker Heckmann und dem Schriftführer Tim Garde. Die einzelnen Sparten regeln und organisieren dagegen eigenverantwortlich ihre jeweiligen Belange.

Diese Aufteilung habe sich bewährt und Sorge für ein gutes Miteinander, wofür aber auch eine Person maßgeblich verantwortlich ist – Hilde Kropf, Wirtin der Vereinsgaststätte des TSV Besse und gute Seele des Vereins in einer Person.

Wir sind ein eigenständiges Unternehmen im Bereich der Warenverräumung und suchen Verstärkung (m/w/d) für unser

Packteam

in Edermünde, im EDEKA Hauptmarkt und Getränkemarkt.

Sie sind flexibel, belastbar und arbeiten gerne im Team?

Sie können Mo., Di., Do. + Fr. ab 15 Uhr auf 450,- €-Basis o. in Teilzeit arbeiten? Dann erwarten wir Ihren Anruf unter

0173-2530062

oder senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:

IDE GmbH
Brunsbach 4, 34246 Vellmar
Wir freuen uns auf Sie!

bad-spezialisten.eu

24 Std DUSCH SANIERUNG

Gleich Termin vereinbaren unter 0 66 21/30 41

Bis zu 4000 € Zuschuss!

Wir kümmern uns um alle Anträge! Rufen Sie uns an.

Herrmann & Farges
Badgestaltung in Vollendung

Im Unterfeld 5 • 36251 Bad Hersfeld-Asbach
www.herrmann-farges.de

Die zuverlässigen...

TAXI

Taxi Geßner UG.
05681/2790

- Taxifahrten jeglicher Art
- Flughafenstransfer/Kleinbus bis 8 Personen
- Krankenfahrten sitzend & aller Krankensitzend
- Kurierdienste/Besorgungsfahrten bundesweit

Türkischer Gold Basar

GOLD-ANKAUF

Goldpreis auf Rekordhöhe!

Bei uns zu vergleichen, lohnt sich immer!

Sofort Bargeld!!!

Rufen Sie gleich an!
Telefon 05 61-161 75

Werner-Hilpert-Str. 9 (nahe Kultur-Bahnhof), Kassel
Mo.-Fr. 10.00 bis 18.00 Uhr - Sa. 10.00 bis 15.00 Uhr

DIE BESTE ADRESSE für Goldankauf!

Handy-Queen?

„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zustellerin leisten!“

Foto: Benitice - www.fotolia.com

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

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich die HEIMAT-NACHRICHTEN samstags zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **BORKEN:** Großenenglis (Waberner Str.)
- **FRITZLAR:** Geismar (Bonifatiusstr.) Stadt (Bonatistr., Pappelallee) Obermöllrich
- **GUDENSBERG:** Stadt (Hintergasse, Kasseler Str., Lamsberger Weg)
- **GUXHAGEN:** Stadt (Albert-Schweitzer-Allee, Fuldblick)
- **HOMBERG:** Stadt (Caßdorfer Weg)
- **KLEINENGLIS:** Stadt (Wiesenweg)
- **KNÜLLWALD:** Hausen, Wallenstein
- **KÖRLE:** Stadt (Am Stein, Birkenweg, Zum Rot) Wagenfurth
- **MELSUNGEN:** Obermelsungen (Elfershäuser Str.) Stadt (Hessenwinkel, Kesselberg, Kolberg, Küstriner Str., Schöne Aussicht, Sonnenhang, Thüringer Str., Zum PfiEFFrain)
- **MORSCHEN:** Altmorschen (Bahnhofstr.) Eubach
- **NIEDENSTEIN:** Wichdorf (Hardtweg)
- **SPANGENBERG:** Bergheim, Elbersdorf (Heil, Hellerbachstr.) PfiEFFe

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

HEIMAT NACHRICHTEN TOP DIREKT

ANZEIGE

TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF
ab MONTAG, 14. NOVEMBER 2022

WEGEN FILIALSCHLISSUNG in Melsungen, Kasseler Str. 24 bei

Lederwaren Lingenberg

Ein Traditionsgeschäft in Melsungen wird bald für immer schließen.

Eröffnet 1971, geht nun eine über 50-jährige Geschichte zu Ende. Sicherlich spiele für die Entscheidung auch eine Rolle, dass die Zeiten im stationären Einzelhandel während Corona nicht leichter geworden sind. „Wir sind zum Zeitpunkt der Schließung beide über 60 Jahre und haben keine Nachfolger.“

Am Montag, 14. November beginnt daher ein totaler Räumungsverkauf wegen Filialschließung.

Der gesamte Warenbestand, Rucksäcke, Damen-Handtaschen, Reisegepäck, Geldbörsen, Herrentaschen und vieles mehr, muss raus. Das gesamte Sortiment ist im Preis radikal reduziert. Jetzt kann jeder sparen. Die Auswahl ist riesig. Die Preisnachlässe ab 20% und sogar bis 69% gehen weit über die allgemeinen Preisnachlässe hinaus. Kommen Sie jetzt, alles muss raus! Noch

ist die Auswahl riesig und das Lager prall gefüllt. Sie finden bekannte Namen wie Reisenthel, Samsonite, Franky, Deuter, Dakine, Herschel, Fjällräven, Knirps, Maitre und viele mehr.

Auch während des Räumungsverkaufs werden Sie weiterhin freundlich und fachkundig beraten.

Vorhandene Gutscheine und Gutschriften sollten eingelöst werden.

Die Inhaber und das ganze Team von Lederwaren Lingenberg möchten sich bei ihren Kundinnen und Kunden für die jahrelange Treue und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken.

Ein großes Dankeschön sagen die Inhaber Inge und Rolf Lingenberg an ihre langjährigen Mitarbeiterinnen, die immer engagiert und mit vollem Herzen dabei waren.

Ihnen allen wünschen die beiden Inhaber und das Team „Bleiben Sie gesund“.

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 10-18 Uhr, Samstag 10-16 Uhr

Fleischerei Ralf Ganb

Telefon Melsungen: 05661 3106
Telefon Dagobertshausen: 05661 2433

Angebote vom 15.-19.11.2022

- Rinderbraten/ Rindergulasch 100 g 1,29 €
- Cordon Bleu 100 g 1,29 €
- Geschnetzeltes 100 g 1,09 €
- Hähnchenbrust-filet 100 g 1,19 €

Qualität aus Meisterhand

- Wir schlachten selbst • Stroh-Schweine und Großvieh aus eigener Aufzucht • Frische Eier und Frischgeflügel • Nudeln • heiße Theke

Öffnungszeiten: Montag geschlossen
Melsungen, Di.-Fr. 7.30-18.00 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr
Dagobertshausen, Do.-Fr. 7.30-17.30 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr

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

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

Zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/d) in Gudensberg auf 520 € Basis gesucht. AZ: vormittags nach Absprache. ADU Gebäudeservice Urban GmbH Frau Gharbi, Tel. 0151-11458331, bewerbung@adu-urban.de

Zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/d) in Felsberg auf 520,- € Basis gesucht. AZ: vormittags und/oder nachmittags nach Absprache ADU Gebäudeservice Urban GmbH Herr Raisch, Tel. 0171-8329191 bewerbung@adu-urban.de

Angebote gültig vom 14.11. bis 19.11.2022
Fleischerei und Partyservice Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Kasseler	1 kg	9,90
Rinderbraten	1 kg	16,99
Dicke Rippe	1 kg	5,99
Möhrenwurst	1 kg	11,99
Jagdwurst	300-g-Stck.	4,99

Ab Mittwoch: 1 Fertigergericht zum Mitnehmen

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Lieferbar ab 16. November
bestellbar auf: grischaefer.de

1. Königsberger Klopse mit Kapern
2. Marillenfruchtknödel mit Vanille
3. Erbseneintopf mit Wiener
4. Indisches Zitronenhähnchen
5. Farfalle in Petersilienpesto
6. Gegrillte Schweinshaxe mit Kraut
7. Kalbsfrikasse in Weißweinsauce

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

vitos
Orthopädische Klinik Kassel

Infoabend
Roboter-assistierte Eingriffe an der Wirbelsäule
Donnerstag, 17. November 2022
18.00 Uhr in der Klinik
Mit dem Leitenden Oberarzt Dr. Sebastian Siegert
Der Eintritt ist frei.

Vitos Orthopädische Klinik Kassel
Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel
Nur mit Anmeldung (pforte@vitos-okk.de oder Tel. 0561-3084-0)
Covid19-Test erforderlich

Ein Unternehmen des LWVHessen

ANZEIGE
Virtuelle Patientenveranstaltung für Frauen mit metastasiertem Brustkrebs

Die Diagnose metastasierter Brustkrebs ist ein Schock und wirft viele Fragen auf. Die Initiative My time bietet Betroffenen die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen über ihre Bedürfnisse und Ängste zu sprechen. Außerdem erhalten Sie ausführliche Informationen zu der Erkrankung und Ihrem Therapiealltag. Gemeinsam mit dem Interdisziplinären Brustzentrum (IBZ) des Klinikums Kassel bieten wir Ihnen einen virtuellen Austausch. Schauen Sie vorbei und finden Sie Antworten auf Ihre Fragen oder lernen Sie andere Betroffene kennen.
Mittwoch, 23. November 2022, 16.00 – 18.50 Uhr (online).

Mytime
Momente wertvoll machen

Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil – online und kostenfrei!

Alle Informationen finden Sie auf: www.leben-mit-brustkrebs.de/my-time
Oder scannen Sie hier den QR-Code mit Ihrem Mobiltelefon

Eine Initiative von:
NOVARTIS, MIA! Das Brustkrebsregister, Deutsche Krebshilfe



Ein Herz und eine Seele: Jungzüchterin Laura Abel (8) aus Fritzlar stellte ihr Zwerg-Sundheimer-Huhn weiß-schwarz Columbian bei der Schau aus. FOTO: PETER ZERHAU

Preisgekröntes Federvieh

Rassegeflügel-schau in Fritzlar mit 1650 Tieren

Fritzlar – Die Reithalle vom Ländlichen Reit- und Fahrverein Fritzlar war am letzten Wochenende fest in der Hand vom Rassegeflügel.

Der Verein hat seit vielen Jahren die Reithalle den

Fritzlarer Rassegeflügelzüchtern für ihre Schau zur Verfügung gestellt, worüber die Mitglieder vom Geflügelzuchtverein Fritzlar sehr dankbar sind. Nur deshalb ist es möglich, solch eine

große Ausstellung auf die Beine zu stellen. Nach Aufbau der Käfige und Ein-stellung der Tiere am Donnerstag waren am Freitag 22 Preisrichter damit beschäf-tigt, die 1650 Gänse, Perl-

hühner, Enten, Hühner, Zwerghühner, Wachteln, Tauben und weiteres Ziergeflügel zu bewerten.

Die besten Tiere erhielten dann die Bestbenotung „vor-züglich“.

zpz

Auszeichnungen für viele Tiere

Die prämierten Tiere aus dem Schwalm-Eder-Kreis sowie die Ergebnisse der Jugend-schau:

Ergebnisse Landesverbandsschau

Diepholzer Gänse, weiß von Eckhard Pfalzgraf aus Willingshausen; Laufenten schwarz von Reinhold Schaub aus Stadtallendorf; Ramelsoher weiß von Astrik Eidam aus Homberg; Antwerpener Bart-zwerg schwarz von Hans-Werner Michel-Homberger; Zwerg-Holländer Hau-benhühner Weißhauben schwarz von

Lothar Thomas aus Frielendorf; Deut-sche Schautauben dominant rot von Peter Wiegand aus Zimmersrode; Deut-sche Modeneser Schietti schwarz von Reiner Wiegand aus Zimmersrode; Deut-sche Schnabelkuppige Trommeltausen weiß von Michael Wiegand aus Lendorf; Elsterpurzler rotfahl von Peter Paschke aus Schwalmstadt; Wiener Tümmler schwarz von Hartmut Schenk aus Wil-lingshausen; Rheinische Ringschläger schwarz von der Zuchtgemeinschaft Kossowatz in Homberg; Niederländische

Schönheitsbrieftauben dominant rot von Stephan Pelz aus Homberg.

LV-Jugend-schau Kurhessen

Französische Rouenenten von Mika Rittmann; Ko Shamo gold weizenfarbig von Martha Grede aus Gellershausen; Zwerg Brahma silberfarbig-gebändert von Fina Weiß aus Hofgeismar; Zwerg-Welsumer rost-rebhuhnfarbig von Jan-nis Müller aus Stadtallendorf; Zwerg-Ita-liener goldfarbig von Carlos Widdecke aus Großalmerode.

Klavier zu vier Händen in Lobenhausen

Pianistinnen Julia Reingardt und Vera Osina treten auf

Lobenhausen – Kompositionen aus Norwegen und Frank-reich für Klavier zu vier Hän-den erklingen am Sonntag, 13. November, in der Kirche der Seligpreisungen in Loben-hausen.

Beim letzten Konzert dies-es Jahres spielen die Pianis-tinnen Julia Reingardt und

Vera Osina ab 19.30 Uhr auf Einladung der evangelischen Kirchengemeinde.

Die Pianistinnen haben laut Ankündigung ein Pro-gramm mit virtuosen Wer-ken für das Klavier von Kom-ponisten aus Norwegen und Frankreich ausgesucht: Ed-ward Grieg, Claude Debussy,

Francis Poulenc und Gabriel Fauré stehen auf dem Pro-gramm. Angelehnt an das Märchen über den Sonder-ling Peer Gynt, hat Henrik Ib-sen sein turbulentes und un-terhaltsames gleichnamiges Versdrama geschrieben.

Die musikalische Vorlage für die Bühnenfassung bilde-te Musik von Edvard Grieg, „die heute noch als Synonym der verückten Zauberschaft der norwegischen Welt gilt“, heißt es weiter.

Ihre Popularität verdankt die Musik vor allem den bei-

den von Grieg daraus zusam- men gestellten Suiten. Diese erklingen in Lobenhausen in eigener Bearbeitung.

Außer den Peer-Gynt-Suiten spielen Julia Reingardt und Vera Osina von Francis Poulenc die Sonate Prelude – Rustique – Final. Von Claude Debussy kommt die Petite Suite zu Gehör und als Finale Der Carneval der Tiere von Camille Saint-Saens.

Karten: Nur Abendkasse, 18 Euro sowie 12 Euro für Schüler, Stu- denten und Arbeitssuchende.

HNA | ZUSTELLER
Pressezusteller (m/w/d)
Werden Sie Teil unseres Teams!

Aktuell suchen wir in

- Spangenberg
- Guxhagen-Ellenberg

Jeweils zur Festeinstellung. Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!

VTS Süd GmbH
Vertrieb für Melsungen
Tel. 05661 705730 | WhatsApp 0151 61666277
vts-meg-rot@hna.de www.hna-zusteller.de



Märchenhafte Musik spielen in der Kirche der Seligpreisungen in Lobenhausen die Pianistinnen Julia Reingardt (links) und Vera Osina. FOTO: EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE LOBENHAUSENHN

Da gibt es Unterschiede

Kartoffelsuppe ist kein Kartoffeleintopf

Sie soll wie bei Oma schmecken, die einen lieben sie püriert, andere wollen bei der Kartoffelsuppe gerne auf ganze Kartoffelstückchen beißen. Doch dann ist es keine Suppe mehr, sondern heißt Eintopf. Klingt nach Wortklauberei? Ist es nicht.

Während der Eintopf meist feste Bestandteile wie Kartoffelstücke, weiteres Gemüse oder Fleischeinlagen wie Würstchen enthält, ist die Kartoffelsuppe oftmals püriert, cremiger oder je nach Rezept auch etwas dünnflüssiger, heißt es vom Kartoffel-Marketing der deutschen Kartoffelproduzenten.

Welche Kartoffel wofür?

Für Kartoffelsuppen eignen sich mehligkochende Kartoffelsorten. Sie enthalten besonders viel Stärke, sind grobkörnig und zerfallen leicht - ideal, um eine cremige Kartoffelsuppe zuzubereiten, erklärt Dieter Tepel, Geschäftsführer des Kartoffel-Marketings.

Wer hingegen einen Eintopf mit ganzen Stücken auf-tischen möchte, sollte zu vorwiegend festkochenden Kartoffeln greifen. Sie enthalten etwas weniger Stärke und behalten ihre festere Konsistenz, wenn sie einmal etwas länger gekocht werden, so Tepel. Was muss in eine leckere Kartoffelsuppe oder einen -



Die Kartoffelsuppe mit Spekulatiuscreme wird mit knusprigem Würfelspeck getoppt. FOTO: KMG/DIE-KARTOFFEL.DE/DPA-TMN

eintopf noch hinein? Neben Kartoffeln braucht es Suppengrün wie Möhren, Lauch, Petersilie und Sellerie. Wer mag, fügt noch Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Sind alle Zutaten beisammen, werden sie geschält, grob geschnit-

Vielfalt von herzhaft bis süß

ten, in Fleisch- oder Gemüsebrühe gegeben, rund 20 bis 25 Minuten gekocht und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt - fertig.

Kartoffelsuppen und -eintöpfe vertragen aber auch Fleischeinlagen oder süßes Obst wie Birnen oder Äpfel. Und cremige Zutaten wie Sahne, Schmand, Kokosmilch oder frische Kräuter sind möglich.

Rezeptidee für den Advent

Die Kartoffelexperten haben eine ungewöhnliche Rezept-Idee für die Adventszeit kreiert: Kartoffelsuppe mit Spekulatiuscreme.

Und so geht eine Kartoffel-

suppe mit selbst gemachter Spekulatiuscreme für vier Personen:

1. Für die Spekulatiuscreme 200 g Spekulatius in einem Mixer fein mahlen, danach 50 g weiche Butter, 40 g braunen Zucker, 85 g ungezuckerte Kondensmilch mit 10 Prozent Fettanteil, 1/2 TL gemahlene Zimt und einige Chiliflocken (wer mag) zu einer cremigen Masse mixen.

2. 700 g mehligkochende Kartoffeln schälen und vierteln. Eine Pastinake schälen und in Würfel schneiden. Eine Stange Lauch in feine Ringe schneiden sowie die Blätter von vier Zweigen Thymian abzupfen.

3. Danach in einer Schüssel 100 g Spekulatiuscreme mit 100 ml Milch vermischen und eine gute Portion Salz hinzugeben. Die Kartoffel- und Pastinakenwürfel gemeinsam mit den Lauchringen und dem Thymian in einen Topf geben und in einem Liter Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln und das Gemüse gar sind.

4. Anschließend die Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern. Nun die Spekulatius-Milch-Mischung in die Suppe rühren. Wer mag, fügt noch 100 ml trockenen Weißwein hinzu und lässt alles noch einmal kurz einkö-

cheln.

5. 200 ml Schlagsahne aufschlagen und unter die Suppe rühren sowie 100 g knusprig gebratenen Würfelspeck oder Räuchertofu über die Suppe streuen und mit Sah-

nehäubchen, Chiliflocken und Spekulatiusbrösel dekorieren.

Tipp: Die restliche selbst gemachte Spekulatiuscreme eignet sich als leckerer winterlicher Brotaufstrich. tmn

HALLMANN

100x HALLMANN: HÖRGERÄTE-AKTION



AKKU-HÖRGERÄT

nur 100,-

statt 798,-

Wir feiern 100x Hallmann: Feiern Sie mit!

*Gültig bis 20.11.2022 beim Hörgeräte-Neukauf der Type Blu B1 exkl. Ladestation. Zahlungsbasis bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung u. exkl. Selbstbehalte, zzgl. der gesetzlichen Zuzahlung von 10,-/Hörgerät. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Fl.

Kassel • Melsungen • Bad Hersfeld
☎ 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

Leserthema „Rund ums Auto“

Auto aktuell

Gut vorbereitet sein

Ist Ihr Auto schon winterfit?

Nichts kommt so plötzlich wie der nächste Winter. Spätestens, wenn morgens das Schaben der Eiskratzer zu hören ist, sollte das Auto auf die Frostperiode vorbereitet sein.

Was hat der Winter mit Weihnachten gemeinsam? Beide kommen immer völlig unerwartet. Wobei die kalte Jahreszeit noch etwas unberechenbarer ist als das Krippenfest. Einige höhere Lagen haben den ersten Schnee bereits hinter sich, für alle anderen wird es jetzt Zeit, Vorbereitungen zu treffen.

Die wichtigste: passendes Schuhwerk. Gute Winterreifen mit genügend Profil sind die erste Wahl, mindestens vier Millimeter sollten es schon sein. Geringere Profiltiefen gelten in bergigen Ländern wie Schweiz und Österreich nicht mehr als Winterreifen und sind dort somit bei winterlichen Straßenbedingungen nicht zulässig. Und zum Thema Ganzjahresreifen: Nur wer keine längeren Strecken unter die Räder nimmt und bei starkem Schneefall sein Auto sowieso stehenlassen kann, kann auch diese in Erwägung ziehen.

Der nächste Punkt: genügend Frostschutz. Im Kühlwasser ist er das ganze Jahr obligatorisch, denn Frostschutz ist auch Rostschutz. Wer sich nicht sicher ist, wieviel Minusgrade sein Kühlmittel verträgt, sollte es jetzt in seiner Werkstatt prüfen



Schmieren die Wischblätter oder lassen ganze Flächen ungewischt, ist ein Austausch fällig. FOTO: PROMOTOR/T.VOLZ

lassen. Und in Scheiben- und Scheinwerfer-Waschanlage sollte man die Insekten-lösende Sommermischung nun gegen frostsicheres, Streusalz entfernendes Winterwaschmittel austauschen. Aber Vorsicht: Nicht alle Produkte sind miteinander mischbar, am besten bei einem Hersteller bleiben.

Der nächste Blick gilt den Wischblättern. Schmieren sie

bereits oder lassen ganze Flächen ungewischt, ist ein Austausch fällig. Sonst werden Fahrten bei Regen in der dunklen Jahreszeit zum Blindflug. Und dass die Beleuchtung intakt und die Scheinwerfer optimal eingestellt sind, ist ohnehin zu jeder Jahreszeit Grundvoraussetzung für sicheres Fahren.

Speziell für die Frostperiode ist es auch ratsam, alle

Türen- und Haubengummis vorher mit einem Pflegestift zu behandeln. Dann frieren sie nicht fest und können beim Öffnen der Türen nicht zerreißen. Und Autofahrer, die keine fernbedienten Türschlösser ihr Eigen nennen, beugen mit einem Enteiser in der Manteltasche vor. Enteiserspray ist auch die erste Wahl, wenn es um zugefrorene Scheiben geht. Sie wirken

schneller und sind schonender zum Glas als ein konventioneller Eiskratzer.

Abhängig von den zu fahrenden Strecken ist die weitere Ausrüstung des Fahrzeugs. Eine warme Wolldecke sollte mindestens an Bord sein, auch eine Packung Kekse und etwas zu trinken sind hilfreich. Schließlich treten Vollsperrungen verschneiter Autobahnen ähnlich plötzlich und unerwartet auf wie der Winter.



- Inspektion
- Reparaturen aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzungen
- TÜV/AU-Service
- Reifenservice
- Stoßdämpfer und Bremsen
- Glasschäden
- Verkauf & Reparatur von Gartengeräten

Autohaus Ried
Inh. Jörg Viehmann

34621 Frielendorf-Todenhausen
Tel. 05684 408 · Fax 05684 1759
autohaus-ried@t-online.de
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 8 - 17 Uhr,
Fr. 8 - 16 Uhr, Sa. 8 - 12 Uhr

IMMER FÜR SIE DA!



Autohaus Schminner GmbH

Ihr Renault Partner
34633 Ottrau-Immichenhain
Tel.: 06639-414, www.schminner.de

Mo. - Sa. 9:00-18:00 Uhr

Mit Abstand die beste

AUTOWÄSCHE

MyWashCard

Kunden waschen günstiger!

CAR WASH Einfach sauberhaft!

www.carwashservice.de
Bad Zwesten-Fritzlar-Homberg(Efze)-Stadtallendorf



Es lohnt sich, Küchenabfälle nicht wegzuworfen. Daraus kann auf dem Kompost wertvoller Dünger und guter neuer Boden werden.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-TMN

Stinkender Kompost

Zu feuchte Grünabfälle sind Schuld

Auf dem Kompost wird Abfall wieder wertvoll: Küchenreste verwandeln sich in Dünger und Boden. Doch ist der Haufen zu nass, stinkt er zum Himmel - und der Verrottungsprozess ist gestört. Grün- und Küchenabfälle im Komposthaufen brauchen Luft zum Verrotten. Daher sollte man zu feuchte Reste aus der Küche oder den nassen Grasschnitt nicht einfach so auf den Haufen geben, sondern klein geschnittene oder gehäckselte Reste des Strauch- und Baumschnitts oder Stroh zugeben. Dazu rät das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft.

Was zu feucht ist, kann man fühlen: Drückt man die Küchen- und Gartenabfälle in der Hand zusammen, sollten zwischen den Fingern keine Tropfen austreten. Fühlt sich der Klumpen wie ein feuchter Schwamm an, kann man die Reste noch einfach so auf den Komposthaufen werfen. Übrigens empfiehlt das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft, bei der Kompostierung immer auf die Mischung zu setzen: Nasses mit trockenem Material durchmischen, grobes mit feinem, faseriges mit matschigem und frisches mit altem.

tmn

JETZT BEWERBEN



Wir suchen ab **sofort** für unsere Autobahnmeisterei in Schwalmstadt

- Tief- bzw. Straßenbautechniker / Jung-Ingenieur (m/w/d)
- Fachassistenz Betrieb/Büroangestellte (m/w/d)



Mehr Informationen zu diesen Stellenangeboten unter: <https://www.a49-hessen.de/stellenangebote/>

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.
A 49 Autobahngesellschaft mbH & Co. KG
Am Lingrasen 1, 34613 Schwalmstadt

Alter Holzofen

Schornstein kann verstopft sein

Holzöfen können die Heizungskosten in diesem Krisenjahr stark senken. Doch lange nicht benutzte Öfen und Schornsteine können eine tödliche Gefahr werden. Das sollte man vor der ersten Nutzung prüfen.

Der Schornstein über einem lange nicht mehr genutzten Ofen kann verstopft sein. Zum Beispiel können Vögel darin oder darauf ihre Nester gebaut haben. Das hätte Folgen: Die Rauchgase des Ofens ziehen nicht mehr vollständig durch den Schornstein ab. Daher rät der HKI Industrieverband Haus-, Heiz-

und Küchentechnik, lange nicht genutzte Öfen und Schornsteine vom Schornsteinfeger oder Heizungsinstallateur prüfen zu lassen.

Ein so defekter Schornstein bedeutet Lebensgefahr: Das Abgas enthält tödliches Kohlenmonoxid, das wegen der Verstopfung durch den Kaminofen in den Wohnraum gelangt. Das Atemgift kann man weder sehen, riechen noch schmecken. Es reichert sich im Blut an und verhindert die Sauerstoffaufnahme des Körpers - bis hin zum Erstickenstod.

tmn



Rauch und die Abgase der Verbrennung im Holzofen müssen durch einen Schornstein gut abziehen können. Sonst kann das tödliche Folgen für die Hausbewohner haben.

FOTO: DANIEL MAURER/DPA-TMN

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Warum nehmen Sie alles so schwer? Am Horizont kündigt sich doch bereits der Silberstreif an, der Ihnen Hoffnung für die Zukunft geben sollte.



STIER 21.4.-21.5. Ihre Hoffnungen werden unverhofft erfüllt. Trotzdem quält Sie eine gewisse Traurigkeit, die Sie selbst noch nicht recht einzuschätzen wissen.



ZWILLING 22.5.-21.6. Ihre Ausdauer führt jetzt zum Ziel. Dank Ihres Durchhaltevermögens lässt sich ein lang gehegter Plan mit größtmöglichem Gewinn umsetzen. Respekt!



KREBS 22.6.-22.7. Diese Woche eignet sich gut für gemeinsame Unternehmungen. Wie wäre es mit einem Kurzurlaub zu zweit, der Sie auf andere Gedanken bringen wird?



LÖWE 23.7.-23.8. Übung macht bekanntlich den Meister. Sie werden sich jetzt verstärkt Routinearbeiten widmen müssen, um Sicherheit für neue Aufgaben zu erlangen.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Sie müssen in einer Familienangelegenheit Stellung beziehen. Ausflüchte gelten nicht. Außern Sie Ihre Meinung - und stehen Sie dazu.

Kostengünstig fortbewegen

(djd-k). Autofahren ist ein teurer Spaß. Denkt man über Alternativen zum herkömmlichen Auto nach, stehen Cargo- und Elektrofahräder oder auch E-Scooter an erster Stelle. Ein Cargo- oder Lastenrad bietet eine hohe Flexibilität, die der eines Stadtautos sehr nahekommt.



Foto: djf-k/penitagon - Siles

Das Rad ist mit einer großen Ladebox ausgerüstet, in der ein Wochenendeinkauf oder auch Kinder mit Kita-Rucksack problemlos hineinpassen. E-Bikes und Elektro-Scooter sind kostengünstiger, allerdings eher für Einzelfahrer geeignet. Die in München ansässige Marke Zündapp beispielsweise, bereits seit 1917 auf dem Markt, liefert etwa über www.pentagonshops.de und ihren Shop in der bayrischen Hauptstadt ausschließlich geprüfte Räder und Scooter aus Europa, die allen Qualitätsstandards entsprechen.



WAAGE 24.9.-23.10. Sie sind in jeder Hinsicht heiß begehrt. Und das nicht ohne Grund. Selbstbewusst können Sie sich den Anforderungen Ihrer Mitmenschen stellen.



SKORPION 24.10.-22.11. Auf Umwegen werden Sie an Ihr Ziel kommen. Eine insgesamt unruhige Woche, doch der Stress am Montag wird schon bald wieder vergessen sein.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Ihnen fehlt der Zuspruch einer bestimmten Person: Doch die gibt sich kühl. Zeichen einer nahenden Veränderung? Das müssen Sie herausfinden!



STEINBOCK 22.12.-20.1. Wenn Sie klug haushalten, reichen Ihre Energie, Kreativität und Schaffenskraft, um ein überdurchschnittliches Arbeitspensum zu erledigen.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Finger weg von zu üppigen Mahlzeiten, Sie müssen sich gut konzentrieren. Greifen Sie lieber zu Obst und Gemüse, damit Ihr Geist wach bleibt.



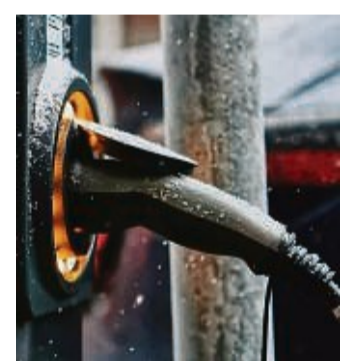
FISCHE 20.2.-20.3. Ein kleiner Flirt könnte unnötige Komplikationen hervorrufen. Überlegen Sie gut, ob ein bisschen Bauchkribbeln die Sache wirklich wert ist.

Akku in Not?

E-Autos durch den Winter bringen

Kälte bekommt E-Auto-Akkus gar nicht gut. Im Winter kommt ein steigender Strombedarf für die Autoheizung hinzu. Wie erreichen Fahrer trotzdem eine maximale Reichweite?

Bei frostigen Temperaturen empfiehlt es sich, E-Autos an der Ladestation vor dem Losfahren vorzuwärmen. So frisst der Heizvorgang nicht kostbare Akku-Kapazitäten auf. Das rät die Prüforganisa-



E-Autos laden bei Kälte langsamer.

FOTO: GTÜ/DPA-TMN

tion Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ). Wer Lenkrad- und Sitzheizung statt der Innenraumheizung und den Eco-Modus beim Fahren benutzt, spart zusätzlich wertvolle Energie.

Ratsam ist außerdem, sein E-Auto in der Garage abzustellen. Denn bei Kälte nimmt die Leistungsfähigkeit des Akkus ab. In der Garage sind die Temperaturen in der Regel milder. Noch besser ist es, das Auto dort auch zu laden. Der Ladevorgang verkürzt sich dadurch deutlich.

Doch eins sollte auch klar sein: Sparen ist zwar gut, Angst im Stau stehen zu bleiben, weil die Batterie durch die Heizung leer ist, müssen Fahrer in der Regel nicht haben. Die Reichweite moderner E-Autos reiche auch bei kalten Temperaturen für den Alltag aus, so GTÜ.

tmn



Wir suchen zu sofort in Vollzeit für unseren Standort in

Neustadt eine

Wohnbereichsleitung (m/w/d)

✓ **Willkommensbonus von 3000 €**

Wir bieten Dir:

- Eine attraktive Vergütung nach Tarif
- Einen Dienstwagen auf Wunsch – auch zur privaten Nutzung
- E-Bike-Leasing auf Wunsch inkl. Arbeitgeberzuschuss von jährlich 120 €
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliche Altersvorsorge



bewerbung-neustadt@menetatis.de

Seniorenzentrum MENetatis Neustadt
An der Ziegelei 3 • 35279 Neustadt
Tel: 06692 - 20 27 - 0
www.menetatis.de



Kommen Sie ins Team Elisabeth!

Details zu den Stellenausschreibungen finden Sie auf www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de im Bereich Karriere.

Wir bieten Ihnen unter anderem:

- Jobticket
- KiTa Zuschuss
- Fahrrad-Leasing
- verschiedene Vergünstigungen z. B. in der Apotheke

Haben Sie Fragen?

Dann steht Ihnen unsere Pflegedirektorin Frau Doll gerne zur Verfügung: **Tel. 0561 7201 130**

Ihre schrifliche Bewerbung – gerne auch per E-Mail richten Sie bitte an:

Elisabeth-Krankenhaus Kassel GmbH, Pflegedirektion, Weinbergstraße 7, 34117 Kassel ctieglar@ekh-ks.de

EV Elisabeth Vinzenz Verbund



ELISABETH-KRANKENHAUS KASSEL



Wir suchen Sie!

MFA (m/w/d)

Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d) für
- Normalstation
- Intensivstation

Unterstützung für unsere Funktionsbereiche (m/w/d)
- Herzkatheterlabor
- Radiologie

Lebenslauf ist ausreichend

Die größten Verkehrsirrtümer

Mit Kopfhörer und rechts überholen

Ihre Führerscheinprüfung ist schon länger her? Aber klar, Sie sind in Sachen Verkehrsregeln aber noch ziemlich fit?

Ein kleiner Test: Ein Auto kommt von rechts aus einem Bereich mit abgesenktem Bordstein, etwa aus einer Spielstraße. Und Sie, gewähren Sie Vorfahrt? Nun, manche machen das und liegen damit falsch, so der Auto Club Europa (ACE). Hier gilt die Rechts-vor-links-Regel nicht. Und es gibt noch weitere klassische Irrtümer, nicht nur bei Regeln.

■ Einbahnstraßen gelten nicht für Radfahrer

„Ein fataler Irrglaube“, sagt David Koßmann vom Pressedienst-Fahrrad (pd-f). Einbahnstraßen gelten auch für Radler und dürfen von ihnen nur dann in beiden Richtungen verfahren werden, wenn das Fahren entgegen der Fahrtrichtung ausdrücklich durch ein entsprechendes Schild erlaubt ist.

■ Radwege kann man in beide Richtungen benutzen

Das stimmt nicht, beziehungsweise geht nur, wenn Radwege ausdrücklich mit einem entsprechenden Verkehrsschild für beide Richtungen freigegeben sind. Ansonsten ist man ein Geisterfahrer!

■ Der grüne Pfeil ist wie eine grüne Ampel

Das ist falsch, der grüne Rechtsabbiegerpfeil muss wie ein Stoppschild behandelt werden: „Beim grünen Pfeil muss man anhalten, die Kreuzung beachten und darf dann rechts abbiegen“, erklärt Herbert Engelmohr vom Automobilclub von Deutschland (AvD). Abbiegen ohne anzuhalten wird wie das Nichtbeachten eines



Stoppsschild geahndet.

■ Durch einen Kreislauf darf man auch geradeaus hindurchfahren

Nein, es sei denn, man ist mit einem besonders langen Gefährt unterwegs. Kleine Kreise in Ortschaften haben oft flache Mittelinseln. „Die dürfen aber nur von besonders langen Fahrzeugen oder gespannten Überfahren werden, die den Kreisverkehr ansonsten nicht befahren könnten“, sagt Engelmohr. Bei Nichtbeachtung droht ein Bußgeld von 35 Euro.

■ Wer auffährt, hat immer Schuld

So pauschal lässt sich das nicht sagen. Zwar werde meist angenommen, dass der Auffahrende zu schnell gewesen oder zu dicht aufgefahrene sei, so Jeannine Rust vom Auto Club Europa (ACE). „Den Vorausfahrenden kann aber ebenfalls ein Mitverschulden treffen, zum Beispiel wenn er oder sie grundlos stark bremst oder an der

Ampel das Fahrzeug abwürgt.“

■ Rechts überholen ist immer verboten

Falsch, denn innerhalb geschlossener Ortschaften etwa darf der Fahrstreifen frei gewählt werden. „Dann darf rechts auch schneller gefahren werden als links“, sagt Rust. Und auch auf dem Beschleunigungsstreifen dürfe schneller gefahren werden, um ein von hinten bereits auf der Autobahn fahrendes Fahrzeug zu überholen.

■ Kopfhörer sind im Straßenverkehr verboten

Mitnichten. Man darf auf dem Fahrrad Kopfhörer zum Telefonieren, Navigieren und Musikhören nutzen. „Letzteres allerdings nur so laut, dass man Umgebungsgläusche noch wahrnehmen kann“, so Koßmann. Das gilt übrigens auch fürs Auto. Das Handy in der Hand allerdings ist in beiden Fällen tabu.

■ Werktags bedeutet Montag bis Freitag

Nein, denn der Samstag zählt auch als Werktag, stellt der ACE richtig. „Besonders bei Parkflächen sollte man das beachten, wenn dort steht, dass das Parken werktags kostenpflichtig ist“, sagt Rust. Kostenlos ist das dann nur sonntags und an gesetzlichen Feiertagen.

■ Immer links auf der Autobahn ist erlaubt, solange man nicht trödelt

Stimmt nicht. Auf deutschen Autobahnen gilt ein Rechtsfahrgebot, sagt Herbert Engelmohr. „Bei einem Verstoß dagegen sind sogar 80 Euro und ein Punkt fällig, wenn man damit andere Verkehrsteilnehmer an deren Vorkommen behindert.“

Eine Ausnahme gebe es nur, wenn außerhalb geschlossener Ortschaften drei Fahrstreifen zur Verfügung ständen und auf dem ganz rechten Fahrstreifen hin und wieder ein Auto stehe. Dann dürfe durchgängig der mittlere Fahrstreifen genutzt werden. tmm

Fensterputzer hat noch Termine frei
Preiswert & Zuverlässig
Tel. 06628/6719026 o. 0157/80611968

Suchen
Imbissverkäufer/in

(m/w/d) auf 520-€-Basis,
Teilzeit in Treysa.

Bezahlung weit über Mindestlohn.

2-Schicht-System
09.00-14.30 u. 14.30-20.00 Uhr
es müssten beide Schichten im Wechsel gearbeitet werden.

Bei Interesse 0173 2818172

Imbiss Braun, Treysa

Eine eigene Spur extra für
Fahrradfahrer – machen denken da vielleicht, sie dürfen diesen Radweg einfach in beide Richtungen befahren.

FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA-TMM

Die Melancthon-Schule Steinatal, Gymnasium der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet

eine Reinigungskraft (m/w/d)

zur Verstärkung unseres Teams in Teilzeit 22,5 Std./Wo. und mit Bezahlung nach Entgeltgruppe 2 TV-L zzgl. Jahressonderzahlung und Zusatzversorgung (VBL).

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ihre Bewerbung richten Sie bitte an wirtschaftsleitung@mss.ekkw.de bzw. erteilen wir gerne telefonisch Auskunft unter 06691 80658-12.

*** Melancthon-Schule Steinatal, Im Steinatal 1, 34628 Willingshausen ***



Die Nationalparkstadt Waldeck sucht zur Verstärkung **mehrere** staatlich anerkannte

Erzieher/innen und/oder Heilerziehungspfleger/innen (m/w/d)

in Teil- oder Vollzeit

zum Einsatz in den Kindertagesstätten in Sachsenhausen und Waldeck.

Die detaillierte Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Homepage www.waldeck.de unter der Rubrik „Stellenangebote“.



Wir suchen zu sofort in Vollzeit für unseren Standort in

Neustadt eine

stellv. Pflegedienstleitung (m/w/d)

Wir bieten Ihnen:

- Eine **attraktive Vergütung nach Tarif**
- Eine Unternehmenskultur, geprägt von Wertschätzung
- Einen **Dienstwagen** auf Wunsch – auch zur privaten Nutzung
- **E-Bike-Leasing** auf Wunsch inkl. Arbeitgeberzuschuss von jährlich 120 €
- **Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten**
- **Betriebliche Altersvorsorge**

bewerbung-neustadt@menetatis.de

Seniorenzentrum
MENetatis Neustadt
An der Ziegelei 3 • 35279 Neustadt
Tel: 06692 - 20 27 - 0
www.menetatis.de



Über Nacht quellen lassen

Garzeit verkürzen: Getreidekörner vor Kochen einweichen

Stundenlanges Einweichen von Vollkorn macht das Getreide nicht nur bekömmlicher, es spart auch Energie und Zubereitungszeit. Doch dabei sollte man einiges beachten.

Weizen oder Roggen nimmt man hauptsächlich als Mehl zum Backen. Die Getreidekörner sind aber als Zu-

taten für viele Gerichte geeignet - etwa im Salat, in Aufläufen oder als Suppeneinlage. Wer mit Dinkel, Weizen, Roggen, Hirse und Co. kocht, kann aber lange Garzeiten reduzieren, in dem man die Körner zuvor einweicht, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Am besten weicht man das Getreide

über Nacht ein, mindestens aber drei Stunden. Schrot beziehungsweise Grütze sollte eine halbe bis eine Stunde vor dem Kochen in kaltem Wasser vorquellen. Das spart auch Energie. Dabei sollte man erst kurz vor Garende salzen, denn Salz reduziert die Wasseraufnahme des Korns. tmm

Eingeweichtes Getreide, muss dann noch etwa eine Stunde sanft kochen und bei ausgeschalteter Herdplatte eine Stunde nachquellen. Bei Hirse reicht eine Kochzeit von etwa 10 Minuten und eine Quellzeit von etwa einer halben Stunde. Als Faustregel gilt: je kleiner das Korn, desto kürzer die Kochzeit. tmm

Herzstillstand: Lebensrettendes Wissen und praktische Reanimationsübungen

Kostenloser Erste Hilfe Vortrag im Asklepios Klinikum Schwalmstadt

Schwalmstadt. Das Asklepios Klinikum Schwalmstadt bietet im Rahmen der Gesundheitsakademie einen kostenlosen Erste Hilfe Vortrag mit Basisinformationen und einer kleinen Reanimationsschulung an. Der Vortrag findet am **Mittwoch, den 16.11.2022 um 18 Uhr im großen Vortragssaal (1. UG) im Klinikum Schwalmstadt** statt.

Ein Herzstillstand ist eine lebensbedrohliche Situation, in der schnelle Hilfe wichtig ist. Jedes Jahr erleiden mindestens 50.000 Menschen in Deutschland einen Herz-Kreislauf-Stillstand im öffentlichen Raum, zu Hause oder am Arbeitsplatz. „Die Überlebenschance hängt

dann an wenigen Minuten. Denn das Gehirn beginnt bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand bereits nach nur 3 – 5 Minuten ohne Blutfluss unwiederbringlich zu sterben“, so Dr. med. Andreas Hettel, Chefarzt der Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin. „Deswegen ist es ganz besonders wichtig, dass sofort mit einer Herzdruckmassage begonnen wird, zumal es einige Minuten dauern kann, bis der Rettungsdienst eintrifft.“

Im Rahmen der Gesundheitsakademie werden Interessierten an diesem Abend Basisinformationen zum Thema Erste Hilfe vermittelt sowie praktische Übungen vorgestellt, die unter Anleitung des Experten auch selber ausprobiert werden können. Anschließend nimmt sich

Dr. Hettel ausreichend Zeit zur Beantwortung von Fragen aus dem Publikum. **Der Eintritt ist selbstverständlich kostenlos.** Es gilt eine **FFP2-Maskenpflicht.** Zudem ist ein **negativer Antigen-Schnelltest aus einem öffentlichen Testzentrum erforderlich.** Es besteht die Möglichkeit, sich im **Corona Test-Container am Haupteingang der Klinik testen zu lassen.** Dieser ist von **Montag bis Sonntag in der Zeit von 7.00 bis 17.00 Uhr besetzt.** Um den Abstand gewähren zu können, ist die **Personenzahl begrenzt.** Eine **vorherige Anmeldung ist erforderlich – entweder telefonisch unter (0 66 91) 799-484 oder per E-Mail an e.voelker@asklepios.com.**

Vortragsreihe - Gesundheitsakademie

Herzstillstand - Praktische Reanimationsübungen

Kostenloser
Eintritt
Bitte mit
Anmeldung



**Mittwoch, 16.11.22
18.00 - 19.30 Uhr**



Krankenhausstr. 27 | Schwalmstadt
Tel.: (0 66 91) 799-484
www.asklepios.com

Rätselspaß am Wochenende

Rohkostspeise	Vorfahr	mit erkälteter Stimme	eine engl. Tageszeitung	antikes nordafrik. Reich	russische Stadt an der Oka	altromisches Gewicht (Unze)	Werbeschlagwort	Papstname	Ausdruck des Ekels	Normalmaß	englisch: ihm	Sinfonie Beethovens	lateinisch: Kunst	Stammutter der jüd. Könige	griech. Göttin des Friedens
				weiblicher Nachkomme					korrekt, makellos						
			Ölfrüchtl. (Abk.)	französisch: Dankel			französisches Departement	U-Boot bei Jules Verne					Landchaft auf Sumatra		akribisch
griech. Göttin der Zwiebrucht		Nationalkicker, Mesut ...			Mädchen	Wortteil: Landwirtschaft			Ort im Banat (Rumänien)			Sprezschritt beim Ballett	ehem. Einheit für den Druck		
				Männername	Schlafunterlage				kleinste Teile der Wortbedeutung		stoßen (Messer)				
altägyptischer Herrscher		Rückbuchung	Weltfußballbund (Abk.)			persönl. Geheimzahl (Abk.)		Heilpflanze	französisch: Suppe				Ostseeinsel	englisch: sein	
Marinedienstgrad	ein Halbedelstein	ein Viehhüter				Vorname der Aichlinger	Körperstellung				Kurort in der Steiermark	dt. Romaner 1963			Figur bei Jean Paul
			arabisch: Sohn		Milchweiß	Männername			Indiendorf aus Lehm	frühere türk. Titel			ein Bundesland (Abk.)		
				Morast	Organ zur Stimm- bildung			unaufhörlich	Südamerikaner					weit weg	
bereits	marok. Königsname	Ereignis mit Signalwirkung				weibl. Amtsbezeichnung	Zwillingbruder Jakobs			Aufforderung zur Ruhe		Ausscheidung	lustiger Unfug		
bestrafen				solide	Putzmittel						Gänsevogel	Betten der Matrosen			lateinisch: damit
das Wort in der chin. Philosophie		im Großen (franz.)		Gesellschaft für Musikrechte		Geburtsstätte von Zeus		kleiner Singvogel	Chromosomenanlagen				rissig, nicht glatt		
Autor von Peer Gynt	Unterkunft	davon hasten				knabenhaft		Fecht- waffe					Jung- eisbar im Berliner Zoo †		
				deutsche Presse- agentur (Abk.)	hintere Autositz- bank	Kinder- lähmung (Kw.)			Angehöriger eines Landfahrervolks						
von großer Dauer (ugs.)				antikes Pferde- gespann	Feigen- baum			Christus- darstellung (... Homo)	Rufname d. „Hair- Sängerin“ Kramer						
		früherer äthiop. Fürsten- titel		zement- artiger Baustoff		Fluss in Kalifornien	absto- bend								
japanische Münze	positiv, opti- mistisch				englisch: auf	Vorname des Musikers Clapton		Frauen- name							
lange Pelz- schals			Schul- utensil						int. Ktz.-K. Tunesien						
kath. Theo- loge † 1847		poetisch: Nadel- wald				Fluss durch Straßburg		mora- lische Gesin- nung							

Jugendstil auf Oberpfälzisch

Auf den Spuren der Art Nouveau in Weiden

Auch abseits der großen Metropolen lassen sich oft überraschende kulturelle Entdeckungen machen. Eingebettet in eine reizvolle Mittelgebirgslandschaft und bequem mit dem ÖPNV zu erreichen ist beispielsweise Weiden in der Oberpfalz.

Die 42.000-Einwohner-Stadt bietet ein breites Spektrum an Unterkünften und kulinarischen Highlights sowie architektonische Juwelen aus mehreren Jahrhunderten.

Auf Spaziergängen können Architektur- liebhaber nicht nur die schicke Altstadt kennenlernen, sondern auch Wohnhäuser mit prächtig ornamentierten Jugendstil-Fassaden entdecken und in der Pfarrkirche St. Josef in ein Gesamtkunstwerk der Art Nouveau eintauchen. Unter www.weiden-tourismus.info gibt es weitere Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Themenführungen.



Die Weidener Pfarrkirche St. Josef ist ein sakrales Gesamtkunstwerk aus dem Jugendstil.

FOTO: DJD-K/TOURISTIKINFORMATION WEIDEN/BERGFOTOGRAFEN.COM

Vorfreude auf den nächsten Heimaturlaub

Jetzt schon planen: Entdeckungstouren entlang des Kocher-Jagst-Trails

Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Warum also nicht schon jetzt mit der Planung des nächsten Heimaturlaubs starten? Ein reizvolles Ziel ist etwa das Hohenloher Land in Baden-Württemberg. Idyllische Flusslandschaften, charmante Städtchen wie Ellwangen an der Jagst und Schwäbisch Hall sowie zahlreiche Burgen und Schlösser prägen die Region.

Eine gute Möglichkeit, diese wunderbar zu Fuß zu entdecken, bietet der Kocher-

Jagst-Trail. Der fast 200 Kilometer lange Weit- und Rundwanderweg ermöglicht individuelle Touren und beeindruckt mit einer besonderen Mischung aus Natur- und Kulturattraktionen. Er gliedert sich in Jagst-, Bühler- und Kochersteig und kann in zehn Tagesetappen erwandert werden.

Infos und Planungshilfen für den Wanderurlaub gibt es unter www.kocher-jagst-trail.de

Bekanntschaffen

Betti, 72 J., Altenpflegerin i. R., mit etwas vollbus. Figur. Ich bin gerne in der Natur, aber am Abend zuhause ist die Einsamkeit kaum auszuhalten. Mir fehlt ein schönes Beisammensein mit e. netten Mann, den es nicht stört, dass ich so gerne koche u. umsorge. Melden Sie sich üb. PV, ich würde auch zu Ihnen kommen. **Tel. 0152-24910120**

Hildegard, 67 J., innerl. u. äußerl. jung gebl., lieb u. anschniegssam. Manchmal kommt alles anders als man denkt u. plötzl. steht man als Witwe ganz alleine da. Die Einsamkeit bedrückt mich u. ich möchte noch einmal e. lieben Mann finden. Wenn Sie aufrecht sind, sind Sie in mein Herz eingeladen, rufen Sie üb. PV an. **Tel. 0176-34498406**

Christine, 60 J., auffallend hübsch, mit allen frau. Vorzügen, mag Ausflüge mit meinem Auto, fernsehen zu zweit, neue Kochrezepte ausprobieren. Doch das Leben ist so leer ohne Partner. Du allein, ich allein, das muss nicht sein! Ruf jetzt üb. PV an u. lass uns bald zusammen gehören. **Tel. 0176-47603082**

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

Autoanzeigen

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

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



Ahle Wurscht Verkostung online

Neue Wege zur Vermarktung des nordhessischen Kulturguts

Ohne sie geht in Nordhessen nichts: Ahle Wurscht. Sie gehört zum Lebensgefühl vieler Nordhessen und hat ihre Fans mittlerweile auf der ganzen Welt – Online-Shops der sieben Slow-Food-zertifizierten Produzenten machen es möglich. Da jede Ahle Wurscht durch individuelle Reifebedingungen ihren ganz eigenen Geschmack hat, verkosten Ahle-Wurscht-Liebhaber ihr „Schmegegghöcherchen“

gerne bei den Produzenten. Während der Corona-Pandemie gingen die Ahle-Wurscht-Produzenten neue Wege und boten letztes Jahr erstmalig eine moderierte Ahle-Wurscht-Online-Verkostung an. Die Begeisterung der Teilnehmer war groß, der Ruf nach einer Wiederholung so laut, dass der Förderverein Nordhessische Ahle Wurscht am 22. November 2022 ab 18.30 Uhr die zweite Online-

Verkostung anbietet. Motto: Entdecke deine Ahle-Wurscht-Schatzkiste. Die zur Online-Verkostung benötigten Probiertpakete können noch bis zum 15. November zum Preis von 79 Euro online bestellt werden unter: <https://der-urgeschmack.de/Geschenke-Co./Aktionen/> Wer eine Schatzkiste ordert, erhält den Zugangslink zur Online-Verkostung mit dem Paket.

Gewinnspiel

Heute verlosen wir 3x1 Ahle Wurscht Probiertpaket im Wert von jeweils 79 Euro für die online Verkostung.

Gewinnen kann jeder, der am 12. oder 13. November anruft und das Lösungswort „Ahle Wurscht Verkostung“ nennt.

Glückstelefon-Nummer: 0 13 78 / 80 66 80

(Telemedia Interactive GmbH; 0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobil ebenfalls). Datenschutz unter: datenschutz.tmia.de. Die Gewinner werden benachrichtigt. Es entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.