

Nordhessens größter Freizeitmarkt... wir sind auch im Winter für sie da!

Geschenktipp... Gutschein von Kuno's... passt immer!

Ihr günstiger Propan-Gas Versorger in der Region

DIREKT AN DER A49 AUSFAHRT EDERMÜNDE

KUNO'S

OUTDOOR & FREIZEITWELT

Frankfurter Straße 6 · Holzhausen · freizeitwelt.de

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

Wir kaufen Schrott und NE-Buntmetalle:

Kupfer (Kabel, Draht, Millberry), Aluminium, Zink, Messing, Blei, Bleibatterien usw.

HUGO SCHROTT METALL

Inhaber: Heinrich Hugo e. K.

Industriegebiet Nord • Justus-Liebig-Straße 3 • 36179 Bebra

☎ 06622 5587 Mo. – Fr. von 8:00 – 16:00 Uhr

www.hugo-schrott-metall.de

Gensungen / Felsbeg
Felsberger Burgen strahlen nur an bestimmten Tagen.



Schwalm-Eder
21 neue Meister erhalten ihre Meisterbriefe.



Spangenberg
Neue Broschüre über Kunstpfad Ars Natura.



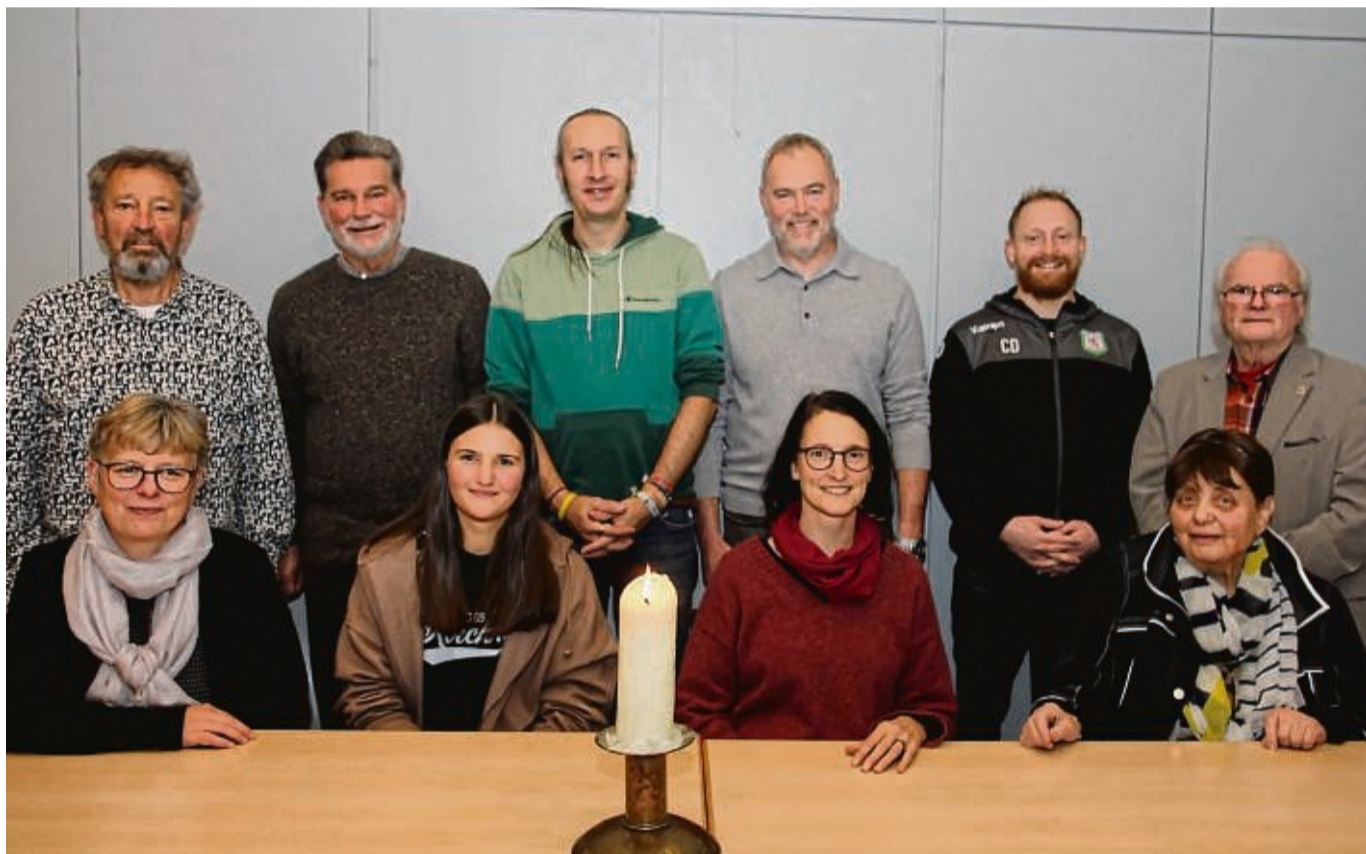
Spenden für vier Vereine

Herbert Gießler-Stiftung unterstützt Jugendarbeit in der Region

Melsungen – Schon seit vielen Jahren werden regionale Vereine und Gruppierungen von der Herbert Gießler-Stiftung unterstützt. Im Vordergrund der Spenden des Stifterehepaares Herbert und Hedwig Gießler stehen dabei regionale soziale Projekte und besonders die Jugendarbeit. In einer kleinen Übergabefeier im Dietrich-Bonhoeffer-Haus erhielten vier Vereine einen Zuschuss für ihre Projekte. Die Handball-Jugend der SG 09 Kirchhof, der Hospizdienst Melsunger Land, der Tennisclub TC Blau-Weiß Melsungen und die evangelische Jugend Melsungen Stadt konnten sich über jeweils 500 Euro freuen.

Bei der Übergabe der Spenden an die vier Vereine sagte Gießler, dass gerade ehrenamtliche Helfer in den Vereinen dafür sorgen, dass junge Leute und Menschen, die Hilfe brauchen, gefördert und unterstützt werden. Sie erhalten in den Vereinen von vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern Anreize für eine sinnvolle Tätigkeit. Er wies darauf hin, dass die negative wirtschaftliche Entwicklung auch vor der Stiftung nicht halt gemacht habe. Es sei sehr schwer geworden, mit Geld Geld zu verdienen. War es bei guten Erträgen in der Vergangenheit noch möglich, jedes Jahr sechs Projekte zu unterstützen, sind es in diesem Jahr nur noch vier. Gemeinsam hat der Stiftungsvorstand die Bewerbungen der Vereine überprüft und die Förderungen beschlossen.

• Tennis Club Blau-Weiß Melsungen:
In dem Verein sind 200 Mit-



Freuen sich über die Spende: Vorne von links: Petra Hochschoner (Hospizdienst), Sina Knoth (Jugendspielerin SG 09), Kirsten Schopf (Ev. Jugend), Hedwig Gießler (Mitgründerin Gießler-Stiftung). Hinten von links: Walter Kappes und Bernd Basczok (beide Stiftungsvorstand), Tobias Schopf (Ev. Jugend), Harald Schott (TC Blau-Weiß), Christian Denk (SG 09) und Herbert Gießler (Stiftungsgründer).

FOTO: HELMUT WENDEROTH

glieder, darunter 70 Kinder und Jugendliche, aktiv. Wie Vorsitzender Harald Schott sagte, wird besonders die Kinder- und Jugendarbeit gefördert. Durch die Sanierung des vorhandenen Kunstrasenplatzes sei eine intensivere Förderung der jungen Leute möglich. Zudem werde durch geringere Aufwendungen bei Reinigung und Pflege Nachhaltigkeit erzielt. Jetzt könne der 25 bis 30 Jahre alte Platz noch mindestens 10 Jahre genutzt werden und Kosten in Höhe von rund 120 000 Euro für eine komplette Umgestal-

tung wurden eingespart.

• Hospizdienst Melsunger Land

Die 60 ehrenamtlichen Mitarbeiter im Hospizdienst begleiten nicht nur schwerkranke und sterbende Menschen, sondern die Bereiche Trauer und Trauerbegleitung machen einen immer größeren Teil der Arbeit aus. Schulungen der Mitarbeiter werden vom Verein finanziert. Vorsitzende Petra Hochschoner erklärte, dass auch immer mehr Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer

wahrgenommen werden müssten, was spezielle Betreuung erfordere. Dafür wurde die Aktion „Hospiz macht Schule“ ins Leben gerufen.

• Evangelische Jugend Melsungen Stadt

Die Evangelische Jugend des Kirchenkreises Schwalm-Eder ist ein Projekt für Kinder und Jugendlichen. Das Jugendreferentenpaar Kirsten und Tobias Schopf fördere mit vielfältigen Angeboten den Gemeinschaftscharakter und die Auseinandersetzung

mit dem eigenen Glauben der Jugendlichen. Gerade bei den Segeltörns, die auch für 2023 wieder angeboten werden. Die Planung der gemeinsamen Tagesabläufe, gemeinsames Essenzubereiten und die Arbeit auf den Segelbooten trage zu dem Erfolg der Arbeit bei.

• Sportgemeinschaft 1909 Kirchhof

Seit vielen Jahren wird von dem Verein erfolgreich der Mädchen- und Damenhandball gefördert. Jugendtrainer Christian Denk erwähnte,

dass im Verein 120 Kinder betreut und mit viel Spaß ans Handballspielen herangeführt werden. Es wird ein Mix zwischen Breiten- und Leistungssport angeboten. Momentan erlebt der Verein einen Handballboom. Mit der Anschaffung eines Fernsehgerätes, werden Fahrtkosten eingespart, da man gemeinsam in der Halle die Videoaufzeichnungen der Spiele anschauen und Spielanalyse betreiben könne. zto

Groß-Flohmarkt Borken
11.12.
Tel. 0176 56790406

Kaufe Alt- und Zahngold
Goldschmuck Galerie
Y. Gabriel • 34212 Melsungen
Kasseler Str. 1 • Telefon 05661 923785

BALKAN RESTAURANT
Balkan Restaurant
Waldstraße 6 • 34212 Melsungen

Öffnungszeiten:
Mo. Ruhetag
Di.–Sa. 17.00–21.00 Uhr
So. 11.30–14.00
und 17.00–21.00 Uhr
warme Küche

www.balkanrestaurant.com

grischäfers
GANS
zu Hause

alles drin, im Karton

halbe Gans für zwei: **65€**

Zweimal eine viertel Gans, viel(!) Sauce, Rotkraut, Grünkohl, Klöße und Vorsuppe. Oder unsere vegetarische Variante dazu!

bestellbar auf: **grischaefer.de**

DER GRISCHÄFER
Gastfreundschaft erleben

Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 55

Poststraße 1
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Tel. 06623 41926
E-Mail: info@la-dorette.de

LaDorette
Weihnachtsaktion
vom 1. bis 24.12.2022

Würfeln Sie sich Ihre
Prozente! **5% 10% 15% 20%**

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 9.30–18.00 Uhr | Sa. 9.30–13.00 Uhr

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.hotelanneck.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN
2 FÜR 1

MO. BIS DO.
VON 11.30 UHR BIS 16.30 UHR
05.12. BIS 08.12.2022

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Mit Brief und Siegel

21 neue Meister im Handwerk – Feier der Kreishandwerkerschaft

Schwalm-Eder – Es gibt 21 neue Meister im Schwalm-Eder-Kreis: Bei der Meisterfeier der Kreishandwerkerschaft Schwalm-Eder wurden die 21 neuen Meister ernannt. Bei der Meisterfeier der Kreishandwerkerschaft erhielten sie ihren Meisterbrief.

Das Elektro- und Anlagenmechaniker-Handwerk profitieren ebenso wie die Betriebe im Bauhaupt- und Baunebenhandwerk. Das Handwerk stehe nicht immer im Fokus, aber viele Berufe bieten ein nachhaltiges Geschäftsmodell und werden auch in Zukunft gebraucht. „Ohne Handwerk sind die Megatrends Energie- und Mobilitätswende oder Klimaschutz nicht denkbar“, unterstrich Michel. Mit Fleiß, Ehrgeiz und Können sei das Projekt Meisterprüfung angegangen und nun erfolgreich beendet worden.

Parallelen zog Michel zu seiner eigenen Meisterprüfung im Maler- und Lackierhandwerk. Auch er habe sein Handwerk von der Pike auf gelernt und kenne das Wechselbad der Gefühle vor der Meisterprüfung. Damals war er glücklich, dass er es geschafft habe und heute sei er zufrieden, dass er diesen Weg gewählt habe. Mit rund 30 Beschäftigten gehöre sein Betrieb mittlerweile zu den größeren Malerbetrieben im Kreis.

Landrat Winfried Becker hob die hohe Verlässlichkeit der Handwerksbetriebe her-

vor. Das Handwerk und seine Betriebe seien für den Schwalm-Eder-Kreis und die Region ein wichtiger Stabilitätsfaktor.

Frank Dittmar, Präsident der Handwerkskammer Kassel, würdigte die positive Grundhaltung der neuen



◀ **Mit Fleiß, Ehrgeiz und Können sind sie das Projekt Meisterprüfung angegangen:** Insgesamt wurden 21 neue Meister ernannt. Bei der Meisterfeier der Kreishandwerkerschaft erhielten sie ihren Meisterbrief.

FOTOS: KREISHANDWERKERSCHAFT

◀ **50 Jahre Meister im Handwerk:** Mit dem goldenen Meisterbrief wurden neun verdiente Handwerksmeister ausgezeichnet.

„Der Meisterbrief ist eine sehr gute Wertanlage und eine gute Investition in die Zukunft. Viele Handwerksberufe bieten gute Perspektiven und Aufstiegschancen. Fachkräfte werden gesucht wie nie“, sagte der Kreishandwerksmeister.

Die Auftragslage sei in vielen Berufsgruppen weiterhin sehr gut und die Energiekrise befeure besonders die Auftragslage in der energetischen Gebäudesanierung.

ständigkeits zu wagen. Innungen, Kreishandwerkerschaft und Handwerkskammer seien gute Wegbegleiter bei der Existenzgründung und bei Betriebsübernahmen.

red

red

Seit 60 Jahren

Vor 60 Jahren hat Karl Thiel, Wabern-Hebel, als Raumausstatter seinen Meister abgelegt. Ausgezeichnet wurde er auch für das 60-jährige Bestehen seines Betriebes.

Goldener Brief

Bäcker: Horst Brandt, Willingshausen-Loshausen.
Dachdecker: Bernd Lasch, Fuldabrück.
Elektro-Handwerk: Jürgen Schubert, Fritzlar, Gerold Stiebeling, Schwalmstadt-Treysa.
Maler: Richard Arnold, Niedenstein.
Metall: Herbert Anders, Fritzlar.
Tischler: Herbert Bornkessel, Oberaula, Helmut Hett, Willingshausen-Loshausen, Werner Hofmann, Willingshausen-Loshausen.

Sie haben die Prüfung bestanden

Elektro-Handwerk: Stefan Beltschner, Fritzlar, Emre Kiran, Felsberg, Marc Christian Schmerer, Neukirchen
Fleischer: Benedikt Söhngen, Schrecksbach, Henrik Wolf, Schwalmstadt.
Installateur- und Heizungsbauer: Philipp Nied, Körle
Kraftfahrzeugtechniker: Johannes Bathke, Morschen, Daniel Dück, Alheim, Karsten Eisenacher, Bad Zwesten, Nico Thomas Höhn, Morschen, Eike Ludwig, Schwalmstadt, Jan Maikranz, Fritzlar, Laurin Minor, Oberaula, Luca Elias Seil, Schwalmstadt, Len Strauß, Fritzlar, Bastian Tunk, Baunatal, Marco Zuccarello, Melsungen.
Maler- und Lackierer: Tim Mohr, Felsberg, Viktor Steinbrecher, Fritzlar.
Maurer- und Betonbauer: Tobias George, Frielendorf.
Metallbauer: Marcel Sellhast, Borken

www.rb-becker.de

AN DEN ADVENTSSAMSTAGEN ÖFFNEN WIR FÜR SIE BIS 16 UHR.

50% auf alle Deko-Weihnachtsartikel!

Sie zahlen NUR DIE HALBTE vom AUSGEZEICHNETEN PREIS! (ausgenommen Lichterketten, Werbeartikel und Geschenkverpackung)

Bahlsen Weihnachtsdose Lebkuchen und Kekse 300 g **2,99** 1kg=9,97

Bahlsen Akora gefüllte Lebkuchen, Vollmilch o. Edelherb 150g **0,79** je Stk

Bahlsen Contessa Lebkuchen auf Schokolade 200g **0,99** 1kg=4,95

Edelstahlbräter "Basel" zum Braten, Kochen, Dünsten & Garen, mit Aromaknopf im Glasdeckel, 38 x 25 x 12 cm, Induktionsgeeignet **29,50**

Aluguss Topf mit Glasdeckel, geeignet für alle Herdtypen (inkl. Induktion), Backofenfest bis 240 Grad, Griffe mit Silikonbeschichtung **24 cm 27,98 28 cm 29,98 20 cm 24,95**

Aluguss Pfanne Massive Profi-Guss Qualität, extrem kratzresistent und langlebige Anhaftbeschichtung für alle Herdtypen inkl. Induktion **24 cm 12,98 28 cm 15,00 20 cm 9,98**

Kaminholzregal Holz, hellgrau, lasiert, 1,95x2,04/1,89x1 m Sockelmaß (B/H/T) **99,50**

Weichholzbriketts 96 Bündel à 10 kg auf Palette **555,00*** (Zzgl. 206 Pfand f. Europalette) ER: 18 Bündel à 10 kg **5,99** / 1 kg=0,599

Holz-Weinkiste zum Dekorieren, Verschenken oder Lagern von Weinflaschen **9,98** ca. 47 x 31 x 25 cm

Kinder-Schlafanzüge Damen-Schlafanzüge Herren-Schlafanzüge **12,98**

Nackenstützkissen Tempur Shape mit CoolTouch ergonomische Unterstützung für Rücken- und Seitenschläfer, Maße: 50 x 31 x 11,5/8,5cm oder 50 x 31 x 10/7 cm **17,50 12,98 17,50 9,98**

Polsterbett Tempur Shape grau, 180 x 200cm, Außenmaße: 196 x 220 x 50/105 cm, Holzfüße, Bettkasten **199,50** inkl. 2 Lattenrosten mit Klappfunktion zum Bettkasten ohne Deko & Matratzen

Hansano Deutsche Markenbutter 250g **1,99** 1kg=7,96

Schwarzwaldfhof Bio Sticks Salamisicks 80g **0,99** DE-ÖKO-003

Fanta What The Fanta ohne Zucker 4 x 1,5l = **6,11** 1l=0,25

Ritter Sport versch. Sorten **100g je 0,79** 1kg=7,90

milfina Frischkäse Ringe in versch. Sorten 125g **1,29** 1kg=10,32

Senseo Cappuccino 8 Kaffeepads 92g **1,49** 1kg=16,20

Jacobs Cappuccino-Caramel 8 Sticks **1,49** 1kg=16,20

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 Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

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

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

Traumtänzer?

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs leisten!“

© Foto: dementice - www.fotolia.com

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

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

- **BORKEN:** Großenenglis (Waberner Str.)
- **FRITZLAR:** Geismar (Bonifatiusstr.) Stadt (Bonatistr., Brüdergasse) Obermöllrich
- **GUDENSBERG:** Stadt (Kasseler Str., Lamsberger Weg)
- **GUXHAGEN:** Stadt (Albert-Schweitzer-Allee, Fuldablick)
- **KNÜLLWALD:** Wallenstein
- **MELSUNGEN:** Obermelsungen (Elfershäuser Str.) Stadt (Hessenwinkel, Kesselberg, Kolberg, Schöne Aussicht, Sonnenhang, Thüringer Str., Zum Pfeiffraim)
- **MORSCHEN:** Altmorschen (Bahnhofstr.) Eubach
- **NIEDENSTEIN:** Wichdorf (Hardtweg)
- **SPANGENBERG:** Bergheim, Elbersdorf (Heil, Hellerbachstr.) Pfielke

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



HEIMAT NACHRICHTEN
 MELSUNGEN FRITZLAR HOMBURG BORKEN

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.: 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, 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 Werbeaukleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

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

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

Adventskerzen statt Tannenbaum

Felsberger Burgen erstrahlen nur an wenigen Tagen im Lichterglanz

Gensungen/Felsberg – Die Felsburg und Burg Heiligenberg werden ab dem ersten Adventssonntag im vorweihnachtlichen Lichterglanz erstrahlen.

Wegen der Energiekrise ist die Beleuchtung allerdings nur an wenigen Tagen eingeschaltet: An den Adventssonntagen, Heiligabend und Weihnachten von 17 bis 22 Uhr, Silvester von 17 bis 1 Uhr und Neujahr von 17 bis 22 Uhr. Mitglieder des Heiligenbergvereins Gensungen und des Burgvereins Felsberg haben die Beleuchtung unter Leitung der Arbeitskreisvorsitzenden Dietmar Preiß und Erik Herzog vor Kurzem installiert.

Etwas ganz Neues hat sich der Heiligenbergverein einfallen lassen: Vier große Kerzen leuchten vom runden Turm, der einem Adventskranz ähnelt. Einen Weihnachtsbaum gibt es nicht mehr. Wegen der allgemeinen Lage musste die Weihnachtsbeleuchtung auf Sparflamme geschaltet werden. Die Stromkosten für beide Burgen zahlt die Stadt Felsberg, und der Magistrat legte die Beleuchtungszeiten fest.

Auf dem Heiligenberg musste im Vorjahr coronabedingt schon zum zweiten Mal auf einen Weihnachtsbaum verzichtet werden. „Kein Weihnachtsbaum auf dem Heiligenberg – das ist tröstlich“, hatte Preiß vor zwei Jahren gesagt. Rund um die Mauern der Turmkrone brachte man dann Lichterketten an.

Auf dem 396 Meter hoch gelegenen Turm war 1964 erstmals eine Fichte aufgestellt und mit elektrischen Lichtern bestückt worden. Für Fällen, Transport und Aufstellen sind laut Preiß mindestens acht kräftige Männer nötig. In den vergangenen Jahren sei dies nur dank der Unterstützung des Stammtisches „Die Bärenfänger“ möglich gewesen.

Der Burgturm in Homberg wurde als große, rote Kerze gestaltet. „Wir wollten für den Heiligenberg keine Kopie von etwas Vorhandenem“, sagt Preiß. Er und Klaus Wiederhold hatten die Idee: Das Rund des Turmes würde sich gut als Adventskranz eignen.

Wiederhold erwies sich als guter Planer. Er entwarf die Halterungen und Kerzen für den großen Adventskranz, schaltete Statiker und Prüfstatiker ein, sorgte für die Genehmigungen des Kreises als



Erfolgreicher Arbeitseinsatz: Arbeitskreismitglieder und weitere Helfer stellten auf der Felsburg die einem Tannenbaum nach empfundene Metallkonstruktion auf. 192 Glühbirnen sind an der Konstruktion angebracht.

FOTOS: MANFRED SCHAAKE



Kerzen für den Heiligenberg: Klaus Wiederhold (von links) hat die Idee von Dietmar Preiß mit Walter Clobes umgesetzt.

Eigentümer des Heiligenberges und der Denkmalbehörde.

Wiederhold hat ungezählte Arbeitsstunden und viel Herzblut in sein „Patent“ gesteckt, und der Vereinsvorstand ist glücklich über die gute Lösung, betont Preiß.

Die Kerzen bestehen aus zwei weißen Fässern, die von innen mit roten LED-Lampen beleuchtet werden. Oben drauf sitzt eine weiß beleuchtete Kugel. Die Kosten ohne Eigenleistung betragen etwa 4000 Euro. Dieser Betrag wurde gespendet.

Wiederhold hat ausgerechnet, dass die vier Kerzen 220 Watt verbrauchen – etwa 13 Euro Stromkosten.

Der Burgverein Felsberg hatte vor fünf Jahren nach 55 Jahren anstelle einer Fichte eine dem Baum nachempfundene Metallkonstruktion aufgestellt. Der Felsberger „Baum“ – von Wolfgang Knaust konstruiert – hat 192 Glühbirnen, jeweils ein Watt. Auch für den Burgverein war es immer schwieriger geworden, einen schweren Baum auf die Burg zu transportieren. Und es war nicht ungefährlich.

„Die jetzige Lösung ist ideal“, sagt Arbeitswart Erik Herzog. Die Beleuchtungs-Einschränkungen durch die Energiekrise und den Krieg in der Ukraine seien sehr bedauerlich. „Hoffen wir auf einen

baldigen Frieden. Mögen die Lichter unserer Burgen auch ein Zeichen der Hoffnung und Zuversicht sein“, sagt Herzog.

Und Preiß sagt: „Wenn die Kerzen auf dem Heiligenberg nicht leuchten, könnte man meinen, es stünden vier weiße Frauen auf der Heiligenberg und mahnen in alle vier Himmelsrichtungen für Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung.“

m.s.

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

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf
Machen Sie beim Testieger Ihr Gold zu Geld
Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügergold/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

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht
Interviewer (m/w/d)
für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).
IfD Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort • 78472 Allensbach
Fax: 07533/30 48 • interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

Zeitung lesen – und mitreden können!

Angebote gültig vom 5.12. bis 10.12.2022
Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Runde Kochwurst350-g-Stück	3,99
Krustenbraten 1 kg	7,99
Schaschlik 1 kg	13,99
Kammsteaks 1 kg	11,99
Rinderbratwurst 1 kg	12,99

Ab Mittwoch: 1 Fertiggericht zum Mitnehmen



Unsere sofort verfügbaren Volkswagen GTE Modelle!

Profitieren Sie noch bis Ende 2022 von bis zu 4.500,00€¹ BAFA-Prämie!

Performance unter Hochspannung – Mit gleich zwei Triebwerken sorgt der Golf GTE² für maximale Kraftentfaltung. Der Passat GTE Variant³ vereint die Vorteile der Plug-in-Hybrid-Technologie mit einem großzügigen Raumangebot und einem bemerkenswerten Komfort. Er ist leistungsstark, sparsam und bietet viel Platz für Business, Familie oder Sport. Die beiden eHybriden stehen mit ihrer komfortablen elektrischen Reichweite für eine zukunftsorientierte und verantwortungsbewusste Mobilität.

¹Staatliche Förderung vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA), Referat 422, Frankfurter Straße 29-35, 65760 Eschborn, www.bafa.de. Ausgezahlt wird, sofern das Fahrzeug bis zum 31.12.2022 zugelassen wird. Die Auszahlung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Der Umweltbonus endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2025. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.bafa.de.

²Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 1,2; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 15,1-14,9; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 28-27 (nach WLTP)

³Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 1,3-1,2; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 15,8-14,9; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 30-26 (nach WLTP)



Autohaus Ostmann KG
Ippinghäuser Straße 10
34466 Wolfhagen
Tel. +49 5692 9876-100 www.autohaus-ostmann.de



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

AKTION BIS 31.12.2022 WEIHNACHTEN DELUXE!

Erhalten Sie beim Küchenkauf 1 SMEG Espresso-Maschine oder 1 SMEG „Wasserkocher/Toaster“-Set gratis.

Gilt für alle Kaufverträge mit einem Verkaufspreis von mindestens 10.000 € und Angebotsdatum ab dem 20.11.2022.

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

**Flohmarkt
Metro
04.12.**

Flohmarkt
Tiefgarage der UNI-KS
Kassel-Brückenhof
2. + 3. Dezember
Tel.: 01 72 / 288 31 56
Heinrich-Plett-Str. 40, Kassel
www.flohmarktkassel.de

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

**Fleischerei
Ralf Ganb**

Telefon Melsungen: 05661 3106
Telefon Dagobertshausen: 05661 2433

Angebote vom 06.12.-10.12.2022

Kurze Stracke Stück **6,50 €**

Kartoffel-Bratwurst 100 g **0,99 €**

Rinder-Wurst 100 g **2,19 €**

Kamm- und Stielkotelett 100 g **0,79 €**

Qualität aus Meisterhand

- Wirschlachtenselbst • 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

Gemeinsam ein *starkes Team!*



WIR SIND KÖNIG IMMOBILIEN

Matthias Vollmer, Jürgen König und Björn König

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!
www.koenig-immobilien.de
05681 99299

König IMMOBILIEN

Briefmarken • Gold • Münzen
Ansichtskarten, Schätzung, Beratung
An- u. Verkauf • Dr. Rohde & Kornatz,
Treppenstr. 13, Kassel, Tel.: 05 61 - 1 62 17

NEU - ABHOLSERVICE!

WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

moneypoint

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 ab € 299,-

NEUE ADRESSE seit 3.1.22:
Philippstraße 23

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

Alle Wege für die Tasche

Neue Broschüre über den Kunstpfad Ars Natura vorgestellt

Spangenberg – Die neue Broschüre zu den Ars-Natura-Wege, dem Kunstwanderland in der Mitte Deutschlands, ist in Spangenberg vorgestellt worden. Sie steht unter dem Motto: Der Weg zum Wandern im erweiterten Zentrum von Ars Natura. Die Künstler und Initiatoren des Kunstwanderweges Dr. Karin Lina Adam und Sandrino Sandinista Sander, haben die Broschüre erstellt. Sie ist in einer Auflage von 3500 Stück erschienen. Finanziert wurde sie von beteiligten Kommunen und Gastgebern.

Möglichkeiten zur Rast, Charakteristika der Landschaften und Informationen zu den am Wegesrand – und auch mal darüber – installierten Kunstwerke, findet man in der 52-seitigen Broschüre.

Ars Natura geht über Grenzen

Sie liegt in vielen Touristinformationen sowie Stadt- und Gemeindeverwaltungen der touristischen Partner aus. Sander sagt: „Mit dieser Broschüre kann man sich zu Hause Appetit auf die Wanderung holen und dann auf der Strecke unsere herrliche Landschaft genießen.“ Sein Wunsch ist es, dass die Broschüre auch in der weiteren Umgebung bekannt und verteilt wird. In Kassel wurden bereits Exemplare ausgelegt.



Waren bei der Vorstellung der Ars-Natura-Broschüre dabei: Hinten: die Bürgermeister Dirk Oetzel (Hessisch Lichtenau), Andreas Rehm (Spangenberg) und Roland Zobel (Morschen) sowie Astrid Laabs von der Tourismusregion Melsunger Land, Bürgermeister Volker Steinmetz (Felsberg) und ehemaliger Bürgermeister Peter Tigges (Spangenberg). Vorn: Dr. Karin Lina Adam und Sandrino Sandinista Sander, Vorstand Ars-Natura-Stiftung, Gritt Heinze von der Tourist-Info Spangenberg und Dr. Jörg Kullmann, Aufsichtsratsvorsitzender Ars-Natura-Stiftung.

FOTO: STADT SPANGENBERG

Mit viel Beharrlichkeit und Ausdauer sei es gelungen, mit diesem Weg die Verbindung von Natur und Kunst zu schaffen.

Vor mehr als 20 Jahren wurde die erste Teilstrecke am Heiligenberg bei Felsberg eingeweiht. Heute ist der Ars Natura der weltweit längste naturbezogene Kunst-Wanderweg. Er verbindet Städte, Gemeinden und Kreise in der nordhessischen Region. Im Abstand von etwa einem Kilometer findet man an der Strecke immer wieder Kunstwerke. Dort haben viele Künstler ein Verwirklichungsfeld für

Kunst am Wanderweg gefunden.

Mittlerweile gehen von der ursprünglichen Ars Natura Strecke einige Rundwanderwege ab. Die meisten davon findet man bei Spangenberg. Einige stehen unter einem bestimmten Motto, zum Beispiel die „Große Runde“ bei Schnellrode unter dem Motto „Weitblick“. Alle Wege sind in der Broschüre beschrieben, auch die Unterkunft- und Einkehrmöglichkeiten.

Der Ars Natura verbindet von Felsberg aus die Gemeinden Melsungen, Morschen, Spangenberg und Hessisch

Lichtenau. Er geht über die Grenzen vieler Städte und Gemeinden und verbindet diese miteinander. Ausblicke in die Landschaft belohnen die Wanderer auf dem Weg. Immer mehr Wanderer seien auf dem Kunstwanderweg unterwegs. Die beiden Bürgermeister Andreas Rehm (Spangenberg) und Volker Steinmetz (Felsberg) bezeichneten den Ars Natura als eine große Bereicherung für die beteiligten Kommunen. Es sei ein tolles touristisches Angebot, das auch ohne Auto mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sei. zto



Werden Sie Teil eines der größten Getränkeherstellers Deutschlands!

Zur baldmöglichsten Verstärkung unseres bestehenden Teams in **BREUNA** suchen wir folgende Vollzeitkräfte (m/w/d):

- Verfahrensmechaniker**
- Industriemechaniker**
- Elektroniker**
- IT-Systemadministrator**
- Staplerfahrer**
- Maschinenbediener**

Sie fühlen sich angesprochen und möchten uns nun tatkräftig unterstützen?

Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, vorzugsweise per E-Mail (Anlagen im PDF-Format), mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellungen und Ihres frühestmöglichen Eintrittstermins.

Wir bieten Ihnen:

- Unbefristetes Arbeitsverhältnis in zukunftssicherer Branche
- Der Qualifikation entsprechende Vergütung
- Möglichkeiten zur Weiterbildung
- 30 Tage Urlaub
- Jahressonderzahlung
- Leasing eines Jobrads
- Kostenlose Getränke am Arbeitsplatz
- u. v. m.

Genauere Informationen zu den einzelnen Positionen finden Sie auf unserer Homepage www.vitaqua.de unter Karriere.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen unter den u. g. Kontaktdaten zur Verfügung.

VITAQUA GmbH
Otto-Hahn-Str. 1
34479 Breuna

E-Mail: bewerbung@vitaqua.de
Tel. 09142 803-256 (Frau Dudlitz)

HALLMANN

FÜR SIE

100,- RABATT*
ab 449,- Einkaufswert

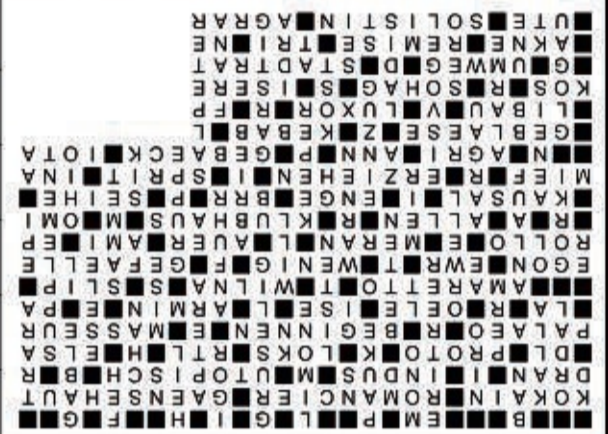
50,- RABATT*
ab 159,- Einkaufswert

Unser Geschenk für Sie!

*Einlösbar bis 28.02.2023. Sie erhalten € 50,- Rabatt beim Kauf einer Nah-/Fern- oder Gleitsichtbrille ab € 159,- Einkaufswert, ab € 449,- Einkaufswert erhalten Sie € 100,- Rabatt. Nicht mit anderen Aktionen/Gutscheinen/Paketen oder Komplettbrillenangeboten kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

Kassel, Oberzwehrener Str. 72 • Melsungen, Brückenstr. 22
Bad Hersfeld, Klausstr. 4 ☎ 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

ein Rauschgift	Gottesurteil im MA	afrikanisches Aonstabgewächs	alte japan. Goldmünze	US-Schauspieler (de...)	Ostafrikaner	nicht stereo	Schlaginstrument	Zitrusfrucht	schaurig	Vorname Strawinskys	Stadtstaat im antiken Kreta	unverletzt	thailändischer Volksstamm	sibir. Eichhörnchenfell	US-Schauspieler † (Clark)	Lärm um nichts
					Autor, Erzähler					Fröstelerscheinung						
			Erdzeitalter		Strom durch Pakistan			Tabellen	unrealistisch					große Dummheit	Zeitungsbeilage	
kurz für: an der Reihe sein		Fremdwortteil: erst				Schlafstätten	Zugmaschinen (Kw.)			privater TV-Sender (Abk.)		Lebensversicherungsprämie	Gestalt bei Wagner			
					Autor von „1984“	anfangen				Lieferung	Beruf im Gesundheitswesen					
Fremdwortteil: alt		Startphase		Fette		Aller-Zufluss in Githorn			Vorname des US-Filmstars Smith	Vorname von Müller-Stahl			veraltet: Samt	Kfz-Z. Passau		
Männername	russ. Schriftsteller † (Maxim)	Mandellikör				alarmieren		Hauptstadt von Litauen			mehrere Personen	Wäschestück				griech. Vorsilbe: bei, daneben
			europ. Binnenmarkt (Abk.)		israel. Politikerin † (Golda)	nicht viel			Materialverlust am Reifen		Niveauunterschied, Neigung					
			Kanton der Schweiz		Kurort in Südtirol			Torwart (engl.)	Glühstrumpferfinder			US-Amerikaner (Kw.)				
auffälliger Vorhang	Heidenepos von Vergil		US-Filmkomiker (Woody)			Bankbuchung		Vereinslokal				ungarischer Dichter † 1963		Kosewort für Großmutter		
ursächlich					einheimischer Klettervogel	schmäler Durchlass		Zuruf an Zugtiere: Halt!		Düngemittel	Sieb					Bergbach
		Notsignale	heranbilden					boshaft		Benzin				Frauenname		
verbrauchte Luft	schles. Stadt an der Oder	Fluss in Italien		engl. Frauenkurname			diätische Ernährung	süße Backwaren					griechischer Buchstabe			
Teil vieler Motoren					Ferienort in Tirol		orientalisches Fleischgericht			Apennin-Erdnutsch						
Hafenstadt in Lettland					Sekundärrohstoffe (Kw.)	Stadt im alten Ägypten			griechische Insel	Abk: Folgeprüfung						
		französischer unbest. Artikel		ägyptische Stadt am Nil			See-lachs-art	Fluss durch Grenoble								
griech. Sporendinsel	unnötig lange Strecke			Figur in „Land des Lächelns“		Gemeindevertretung										
ein Hautauschlag			Wagenschuppen					Fremdwortteil: drei		kurz für: eine						
Mutter der Nibelungenkönige			allein spielende Musikerin					Landwirtschaft betrifft								



Leserthema „Clobesmarkt vom 2. bis 4. Dezember 2022“

Einfach sinnlich

Highlight der Adventszeit: Weihnachtsmarkt in Homburg

Alle haben schon seit zwei Jahren auf den Clobesmarkt gewartet und freuen sich, dass er an diesem Wochenende wieder stattfindet. Adventliche Atmosphäre und vorweihnachtliche Attraktionen laden zum Schlendern über den Marktplatz und durch die Altstadt ein. Der Clobesmarkt ist das Highlight der Adventszeit und taucht die Homburger Altstadt in einen festlichen Lichterglanz. Heißer Glühwein und Kinderpunsch, adventliche Kostbarkeiten, der Duft von Zimt und Lebkuchen. Einfach herrlich.



Der Clobesmarkt ist das Highlight der Adventszeit und wird die Homburger Altstadt in festlichen Lichterglanz tauchen. FOTO: STADT HOMBURG / MARKUS SHAKALS

Erweiterte Marktfläche

Bereits am gestrigen Freitag öffnete der Homburger Clobesmarkt seine Pforten auf dem Homburger Marktplatz und als Rundgang auch über die Entengasse, Untergasse und obere Westheimer Straße und wieder zurück zum Marktplatz. Die Marktfläche wurde erweitert, damit die Besucher auch ausreichend Abstand halten können.

In den Glanz festlicher Lichter getaucht präsentiert sich die Homburger Altstadt um der Marktplatz mit zahlreichen Ständen. Dort zeigen Homburger Vereine, Verbände, Kunsthandwerker und Händler aus der Region, was sie an Köstlichkeiten und

wunderschönen Weihnachtsgeschenken zu bieten haben. Natürlich hat sich das Organisationsteam des Clobesmarktes wieder einmal ein ganz besonderes Angebot für die Kinder und Erwachsenen ausgedacht. Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm

auf dem Marktplatz und ein Erzähltheater, eine Alpaka-wanderung und Schmiedekunst für Kinder bilden dieses besondere Angebot. Auf der Marktplatzbühne spielen Musikgruppen, Posaunen-chöre, tanzen Tanzgruppen und Kinder aus dem Kinder-

garten tragen Lieder und Gedichte vor.

Am Sonntag kommt um 16 Uhr der Nikolaus mit seinen Engeln auf den Marktplatz. Sie verteilen Süßigkeiten an die Kinder. Ein erlerntes Gedicht oder ein Lied könnten hilfreich sein, um ans Süße

zu kommen. „Erleben Sie mit Ihrer Familie und Freunden diese festliche Homburger Adventstradition. Genießen Sie die festliche Beleuchtung, den Duft von Zimt, Sternanis, Lebkuchen und Punsch. Vergessen Sie den Alltag und tauchen ein in eine Atmosphäre der Ruhe und Besinnlichkeit“, heißt es von Seiten der Organisatoren.

Weitere Infos und das Programm gibt es unter homburg-efze.de



- Malerarbeiten
- Innenraumgestaltung
- Fassadengestaltung
- Trockenbau
- Innen- und Außenputz
- Bodenbeläge
- Altbausanierung

Christian Klüppel
 Hinter der Mauer 14 · 34576 Homburg (Efze)
 Tel. 0172 5625140 · info@maler-klueppel.de
www.maler-klueppel.de

pflagedinos
 Gemeinsam Großes leisten.

im Wert von bis zu 40 € pro Monat

Kostenlose Pflegehilfsmittel
 Unsere dino-box: Für alle Personen mit Pflegegrad.

05681 80909 70 | info@pflagedinos.de | www.pflagedinos.de

BRASS BAND BERLIN
 15. Januar 2023 | 15 Uhr | Stadthalle Homburg
 Wir sind Deine Bank.

Infos und Tickets:

vr-partnerbank.de/konzert

VR PartnerBank
 Challengau | Schwalm-Eder

Anerkennung der Leistung

Friseur, Paketbotin und Co: Wem gebe ich wie viel Trinkgeld?

PREISWERTE
Weihnachtsbäume
Rewe Getränkemarkt
Felsberg

Jede
Nordmantanne
bis 2 m nur 25,- €
Bäume bis 3,50 vorrätig

Verkauf ab 8.12.
und ab Hof
Landwirt Werner, Gensungen
Sunderbachstraße 2
auch Sonntagsverkauf

Weihnachtsbaumkulturen
Füchtenschnieder
Tel.: 02944 2865

Zeitung lesen -
und mitreden können!

Trinkgeld gehört gewissermaßen zum Alltag. Dabei ist es grundsätzlich eine freiwillige Belohnung für gute Leistungen oder zufriedenstellenden Service am Kunden. Denn „einen Rechtsanspruch auf Trinkgeld gibt es nicht“, sagt Simone Bueb von der Verbraucherzentrale Bayern. Je zufriedener Sie also mit der erhaltenen Leistung sind, desto eher können Sie das Unternehmen beziehungsweise den Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin auch mit einem kleinen Obolus belohnen.

Klar sollte allerdings sein, dass bestimmte Berufsgruppen

gar kein Trinkgeld annehmen dürfen. Zu diesen Personen gehören unter anderem Beamtinnen und Beamte, der Postbote oder die Schaffnerin. Im Allgemeinen gilt, dass Mitarbeiter öffentlicher Unternehmen kein Bargeld über den eigentlichen Rechnungsbetrag hinaus entgegennehmen sollen, betont Bueb. Kleine Sachgeschenke sind im Rahmen bestimmter Wertgrenzen aber okay.

Für das Restaurant um die Ecke, den Friseur oder Lieferdienste gelten keine Einschränkungen. Hier liegt das „Ob“ und die Höhe des Trinkgelds im Ermessen der Kundschaft.



Fünf bis zehn Prozent Trinkgeld haben sich im Restaurant eingebürgert.

FOTO: SONJA MARZONER/DPA/DPA-TMN

Lust was zu Bewegen?

Dann schnell zu uns!

Kommen Sie in das Team der Fachklinik Neurologische Klinik Westend in Bad Wildungen und bringen Sie Ihre Stärken ein als engagierter und zuverlässiger Mitarbeiter (m/w/d) in unserem Küchenteam oder im Team unserer Hauswirtschaft.

Profitieren Sie von zahlreichen Benefits - die wir Ihnen als Arbeitgeber bieten - wie z.B.:

- Haustarifvertrag mit ver.di
- Berufl. Weiterqualifizierungen
- Betriebl. Gesundheitsförderung
- Betriebl. Altersvorsorge

Alle weiteren Benefits können Sie jederzeit online auf unserem Karriereportal nachlesen.

Mitarbeiter Küche (m/w/d)

- Vollzeit
- Vorbereitende Küchenarbeiten
- Allgemeine Hilfstätigkeiten in der kalten und warmen Küche
- Portionieren und Anrichten von Patientenmenüs

Mitarbeiter Hauswirtschaft (m/w/d)

- Vollzeit oder Teilzeit
- Reinigung aller Räume der Neurologischen Klinik Westend
- Arbeiten im Bereich der Hauswirtschaft nach tagesaktuellen Erfordernissen

Infos & Ihre Bewerbung unter: karriere.wicker-gup.de

Neurologische Klinik Westend
Frau Valeska Jäger - Personalabteilung
Dr.-Born-Straße 9 | 34537 Bad Wildungen
☎ 05621 794-152 | ✉ job@wicker-gup.de



Friseur und Gastronomie

Bei klassischen Dienstleistern - man könnte auch von „trinkgeld-typischen Unternehmen“ sprechen - hätten sich fünf bis zehn Prozent des Rechnungsbetrags als Trinkgeld eingebürgert, sagt Linda Kaiser, stellvertretende Vorsitzende der Deutschen-Knigge-Gesellschaft. Kaiser betont aber auch, dass das Trinkgeld stark vom persönlichen Verhältnis zum Dienstleister abhängt. Neben Friseuren und der Gastrobranche gelten die Richtwerte auch bei Masseuren und Kosmetikerinnen.

Wer zwar mit der Leistung an sich zufrieden ist, aber am Service etwas auszusetzen hatte, sollte nach Einschätzung der Deutschen-Knigge-Gesellschaft nicht direkt auf das Trinkgeld verzichten. Besser sei, so Kaiser, dem Personal eine zweite Chance zu geben. Denn nicht immer tragen die Mitarbeiter die Schuld an schlechtem Service.

Hotels und Lieferdienste

Im Hotel, etwa bei Inanspruchnahme des Concierges, haben sich für das Trinkgeld eher pauschale Sätze etabliert. Linda Kaiser zufolge sind beispielsweise beim Room Service ein bis zwei Euro pro Lieferung üblich. Sind Sie als Gast hingegen besonders zufrieden, oder überzeugt das Hotel durch überdurchschnittlich guten Service, kann es auch mehr sein.

Ein ähnliches Vorgehen ist auch bei Lieferdiensten nicht verkehrt. „Trinkgeld hat immer etwas mit Respekt vor guter Arbeit zu tun“, sagt Simone Bueb. Musste der Fahrer etwa 20 Minuten im strömenden Regen mit dem Rad zu Ihrer Wohnung fahren oder sich bis in den fünften Stock schleppen, können Sie mit gutem Gewissen ein höheres Trinkgeld geben. Das gilt einmal mehr, wenn der Dienstleister freundlich und zuvorkommend ist.

Handwerk

Bei handwerklichen Leistungen ist Trinkgeld eher unüblich. Kaiser betont aber, dass an die Stelle von reinem Bargeld kleine Aufmerksamkeiten wie Brotzeit, Mittagessen oder Kaffee treten können. Die Knigge-Gesellschaft empfiehlt, sich vor Arbeitsbeginn kurz nach den persönlichen Wünschen zu erkundigen. So stellen Verbraucherinnen und Verbraucher sicher, dem Dienstleister tatsächlich einen Mehrwert zu bieten. Klar ist aber auch, dass es hier - wie so oft beim Trinkgeld - keine pauschale Verhaltensregel gibt.

Postboten und Müllabfuhr

Auch Brief- und Paketzusteller sowie Mitarbeiter der Müllabfuhr freuen sich über eine kleine Aufmerksamkeit. Üblich ist hier laut Linda Kaiser eine Gabe zum Jahresende, etwa um Weihnachten. Brotzeit, Kuchen, Snacks,

Kaffee oder klassischerweise Plätzchen böten sich hier aber auch an.

Wichtig

Verbraucher sollten sich bei öffentlichen Unternehmen - dazu gehören meist die Müllabfuher, aber auch die Deutsche Post - immer über die individuellen Wertgrenzen erkundigen. Private Dienstleister wie DPD und Hermes kennen in der Regel keine Beschränkungen für die Annahme von Geschenken, so Verbraucherschützerin Bueb.

Allgemeine Grundsätze der Höflichkeit für den Umgang miteinander - wie ein Bitte oder Danke - gehören in allen Fällen dazu. Kaiser stellt klar, dass die Reaktion eines Dienstleisters auch mit dem eigenen Verhalten zusammenhängt.

Denn wie besagt schon eine der ältesten Redewendungen überhaupt: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“



Sie werden Ihre schulische Laufbahn 2023 erfolgreich beenden und planen anschließend den Start ins Berufsleben?

Genießen Sie eine ausgezeichnete Ausbildung in einem interessanten und zukunftssicheren Unternehmen gleich in Ihrer Nähe und werden Sie Teil von einem der größten Getränkehersteller Deutschlands!

Unser Ausbildungsangebot:

Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)

Fachkraft für Lebensmitteltechnik (m/w/d)

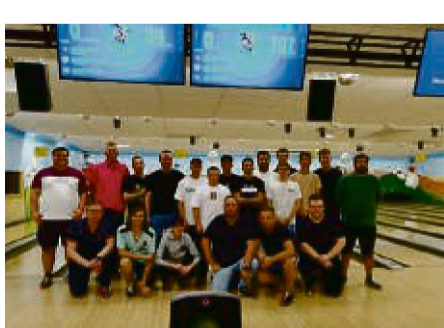
Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)

Industriemechaniker (m/w/d)

Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

Bewerben Sie sich noch heute per Post oder Email!

Fragen beantworten wir Ihnen gerne telefonisch.



VITAQUA GmbH • Otto-Hahn-Straße 1 • 34479 Breuna
Tel. 09142 803-256 (Frau Dudlitz) • bewerbung@vitaqua.de • www.vitaqua.de

Sani Reha Ortho
Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.
Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.
Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de
Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

Ankauf

Antiquitäten, Kunsttrüdel & Spielzeug
Tel: 0561-498835

Bekanntschaffen

Anita, 60 J., bildhübsch, mit super Figur u. passenden fraul. Rundungen, mobil, mit traditionellen Werten. Bin e. anschlussfähige, zärtl. Frau, die sich nach e. Enttäuschung wieder nach Liebe u. Geborgenheit sehnt. Fühlst Du Dich auch so einsam? Dann ruf üb. PV an, Weihnachten zu zweit das wäre so schön. Tel. 0176-43632696

Maria, auch mit 76 J., noch immer fit u. lebensfroh. Bin nicht aufdringlich u. eher ruhig, sehne mich trotzdem nach e. lieben Partner. Ich lebe allein, denn das Schicksal wollte es so. Doch nun möchte ich mit Ihnen noch einmal glücklich sein. Rufen Sie üb. PV an, jetzt in der Adventszeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Tel. 0176-56841872

Adventsaktion!! Vermittlung für alle Damen ab 50 J., unbegrenzt und garantiert kostenlos üb. PV Tel. 0800-2886445

Stellenanzeigen

Stellenangebote

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

Zeitungslesen heißt informiert sein

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

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

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

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Auto-Ankäufe

Schön hässlich?

Modeexperte: Beim Weihnachtspulli auch an Januar denken

Im Film „Bridget Jones“ sorgte er für Kino-Lacher. In den USA hat der „Ugly Christmas Sweater“ Tradition. Doch wie trägt man Weihnachtspullis eigentlich am besten - und vor allem: Wann und wo?

Schlittschuhlaufende Elche, bunte Weihnachtsmänner und Christbaumkugeln mit blinkenden LED-Lichtern auf der Vorderseite: Weihnachtspullis haben wieder Saison.

Sie können durchaus mehr als nur ein- oder zweimal im Advent angezogen werden. Modeberater Andreas Rose rät deshalb zu eher klassischen Motiven, dann muss der Pulli nicht den Rest des Jahres in der Schublade oder sogar in der Tonne landen.

„Etwas mit Rentieren können Sie jedes Jahr anziehen“, so Rose. Und wer etwa zum Pullover mit zurückhaltendem Norwegermuster statt zum „Ugly Christmas Sweater“ mit gewollt hässlichem Motiv greife, sei nicht nur stilvoller unterwegs. Er habe sogar den ganzen Winter etwas von der Anschaffung.

Weihnachtspullis passen zur Jeans

„Investieren Sie lieber in einen tollen Zopfstrickpullover“, so der Einkaufsberater. Klassischere Stücke könne man schließlich auch kurzfristig zu auffälligeren Weihnachtspullovern umstylen. Das gelingt etwa, indem man zur Brosche mit buntem Weihnachtsmotiv greift - oder das Stück selbst mit Lametta und Christbaumkugeln dekoriert.

Sweater aus dem Kleider-



Weihnachtspullis haben Saison. Wer sie anziehen will, sollte aber den passenden Anlass wählen: Weihnachtsmärkte zum Beispiel.

FOTO: BERND DIEKJOBST/DPA-TMN

schränk lassen sich auch mit weihnachtlichen Motiven zum Aufbügeln oder Aufnähen umgestalten.

Will man nicht auf den auffälligen „Ugly Christmas Sweater“ verzichten, sollte man ihn aber am besten möglichst neutral mit Jeans, Daunenjacke und Turnschuhen kombinieren, empfiehlt Ro-

se. Und nur herausholen, wenn der Anlass es wirklich hergibt, etwa zum Weihnachtsmarktbesuch. „Im Restaurant, auf einer vorweihnachtlichen Geburtstagsfeier oder auf einer Betriebsfeier würde ich klar davon abraten“, so Rose. „Außer das Motto gibt es vor.“

tmn

Taktgeber Herz

Wann ist der Ruhepuls zu hoch?

Wissen Sie, wie hoch Ihr Ruhepuls ist? Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, ihn regelmäßig selbst zu überprüfen. Ein erhöhter Puls kann zum Beispiel auch ein erstes Warnsignal für eine Herzrhythmusstörung oder andere Erkrankungen sein.

Der Puls signalisiert den Herzschlag pro Minute. Ausgangspunkt für eine Messung sollte immer der Ruhezustand sein, also der Pulsschlag im Sitzen oder Liegen. Idealerweise misst man morgens kurz nach dem Aufstehen. Wer seinen eigenen Puls überprüfen will, kann in einer entspannten Position den Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens legen. Anschließend etwa 30 Sekunden lang die Pulsschläge zählen. Der Wert mal zwei ergibt den Puls pro Minute.

Der Ruhepuls bei Erwachsenen liegt nach Angaben der Stiftung bei etwa 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Grund-

sätzlich können Koffein, Stress oder Krankheiten den Puls erhöhen. „Ein Ruhepuls von über 100 sollte jedoch immer ärztlich abgeklärt werden“, empfiehlt Kardiologe Thomas Meinertz von der Deutschen Herzstiftung.

Sportlerinnen und Sportler hingegen haben häufig einen niedrigeren Ruhepuls, da das Herz durch das häufige Training mehr Blut auf einen Schlag durch die Körper pumpt.



Der Ruhepuls lässt sich am Handgelenk händisch messen. FOTO: BERND DIEKJOBST/DPA-TMN

vario
TREPPEN

aus Holz oder Metall, für innen oder außen, für Alt- oder Neubau
Breitenbacher Weg 9, 36179 Bebra
Telefon 06622 9261-0, www.variotreppen.de

EDELSTEINSCHLEIFERE
Lange

Edelstein-Advents-Bummeln
im Showroom in der Hardtmühle
3. - 11. Dezember
Sa. + So. 11 bis 17 Uhr
Mo. bis Fr. 14 bis 17 Uhr

- Viele Spezial-Angebote
- Neue kreative Schmuck-Designs
- Tolle Geschenk-Ideen
- Mineralien, Fossilien, Steinschalen
- Trommelsteine, Lampen, Brunnen...

34537 Bad Wildungen-Bergfreiheit
Im Urftal 9 • Tel. 05626-343
www.edelsteinschleiferei-lange.de

Hähnchen, Ente oder Gans, natürlich gut von Fuhrmanns

Ab sofort großer Weihnachtsbaumverkauf
Denken Sie rechtzeitig an Ihre Gans zu Weihnachten.

Öffnungszeiten: Dienstag von 16-18 Uhr
Donnerstag und Freitag von 15-18 Uhr
Samstag von 10-13 Uhr

Aus eigener Aufzucht und Schlachtung

Eier und Geflügelhof Fuhrmann
Lange Str. 7 • 34590 Wabern-Zennern • 05683 9220365
www.gefluegelhof-fuhrmann.de

AWO Essen auf Rädern

Täglich heiß geliefert!*
*im Liefergebiet

Jetzt bestellen!
0800 3403440

Blumiger Baumschmuck

Weihnachtsgugeln aus Blüten basteln

Kerzen, Kugeln, Strohsterne: alles schön, aber kein besonders überraschender Christbaumschmuck. Wer es ausgefallener mag, kann Weihnachtstanne, -Fichte und Co. auch mit Blumen festlich dekorieren. Dazu eignen sich beispielsweise bunte Chrysanthem.

Für den blumigen Baumschmuck braucht man ihren Züchtern zufolge neben frischen Chrysanthem nur zwei Dinge: Bindfäden und kleine Blumenröhrchen. Sie werden oft auch als Orchideenröhrchen verkauft und sind verschleißbar.

Für die blumigen Baumkugeln den Stiel der Chrysanthem ungefähr zehn Zentimeter unterhalb der Blüte abschneiden, die Röhrchen mit ein wenig Wasser befüllen und die Pflanzen in die Röhrchen stellen. Sie werden nun mit Bindfäden umwickelt und an den Zweigen des Tannenbaums befestigt.

Wem das am Baum zu ausgefallen ist, kann aber auch alte Weihnachtsgugeln zu festlichen Vasen für die Pflanzen umfunktionieren.

Dafür die Hängevorrichtung der Weihnachtsgugeln entfernen.



Wer es bunt am Baum mag, kann auch Chrysanthem an die Zweige hängen. Dafür braucht man nur Bindfäden und Blumenröhrchen.

FOTO: STYLED BY SABINE FÜR JUSTCHRYS.COM/DPA-TMN

Wandelkonzert zum Advent am Sonntag, den 11.12.2022 evangelischen Kirche in Großropperhausen

Anzeige

Wiederbelebung der Chormusik im Raum Schwalm-Eder

Endlich wieder singen. Nachdem der Chor 6/8 Takt Großropperhausen die zweite lange Durststrecke durchstehen musste, ist es wieder so weit. Mit dem neu startenden Chorprojekten in denkmalgeschützten Mauern will der Chor in der Region Schwalm-Eder die Chormusik wieder zum Leben erwecken. „Wir haben eine Kooperation mit dem Vokalensemble „Altenburger Vocalisten“ e. V. aus der Region Vogelsberg geschaffen“, so Vorsitzende Anne Reyer. Damit sind 2 Landkreise in diesem Projekt eingebunden.

Das Programm reicht von vielen traditionellen Weisen aus Deutschland, Schweden, Norwegen über moderne Weihnachtslieder jeweils in den Landessprachen gesungen. Beide

Chöre präsentieren sich mit eigenem Programm, aber auch in gemeinsam gesungenen Stücken kann man den Sängerrinnen und Sängern entspannt zuhören.

Bekannte Komponisten wie Ralph Vaughan Williams, Samuel Scheidt, Michael Prätorius, Carsten Gerlitz, Robert Sund und Gustaf Nordqvist werden geboten.

Die künstlerische Leitung des Projektes liegt in den Händen von Sabine Spahn, Chordirektorin FDC, der musikalischen Leiterin des Chor 6/8 Takt Großropperhausen und des Vokalensembles „Altenburger Vocalisten“ e.V.

Mit den unterschiedlichen Stilrichtungen möchten die Chöre den Zuhörern ein breit-

gefächertes Konzertprogramm bieten und unterschiedliche Altersgruppen ansprechen.

Die Veranstaltung wird gefördert vom Förderprogramm „Impuls“, das Vereine in den ländlichen Regionen unterstützt.

Das Konzert findet am Sonntag, den 11.12.2022 um 15.00 Uhr in der evangelischen Kirche in Großropperhausen statt. Einlass ab 14.00 Uhr.

Die Eintrittspreise: 8,00 Euro für Erwachsene, 6,00 Euro für Schüler, Studenten – jeweils mit Ausweis.

Karten können ab sofort bei Sabine Spahn: Tel. 0171 3635745 und **Ellen Hinz Tel.:** 05684 7421 und allen Chormitgliedern erworben werden.

Gesundheitsakademie: Die sichere Entbindung

Kostenloser Vortrag im Asklepios Klinikum Schwalmstadt

Schwalmstadt. Im Asklepios Klinikum Schwalmstadt findet im Rahmen der Gesundheitsakademie ein Vortrag rund um die Themen „Geburt, Schmerzen sowie Komplikationen“ statt. Die kostenlose Infoveranstaltung findet am Mittwoch, den 7. Dezember um 18 Uhr im großen Vortragssaal (1. UG) im Klinikum Schwalmstadt statt.

Frau (und auch Mann) geht entspannter in den Kreißsaal, wenn sie sich gut vorbereitet. An diesem Abend geht es deshalb um die Themen „Geburt, Schmerzen sowie

Komplikationen unter der Geburt“. Wie erkenne ich, dass die Geburt beginnt, wie verläuft die Geburt? Was kann man gegen die Schmerzen tun? Und wie geht es nach der Geburt weiter? Darüber informiert die Oberärztin der Frauenklinik, Dilek Özen an diesem Abend.

Außerdem informiert die Expertin über Besonderheiten, die im Geburtsverlauf auftreten können sowie über die sich daraus resultierende Behandlung. Im Anschluss des Vortrags besteht ausreichend Zeit für die Beantwortung individueller Fragen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

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 bis 17 Uhr besetzt. Um den Abstand gewähren zu können, ist die Personenzahl begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich – entweder telefonisch unter (0 66 91) 799-450 oder per E-Mail an k.sennhenn@asklepios.com.

Vortragsreihe - Gesundheitsakademie

Die sichere Entbindung



Kostenloser Eintritt
Bitte mit Anmeldung

Mittwoch, 07.12.22
18.00 - 19.30 Uhr

ASKLEPIOS
KLINIKUM SCHWALM-EDER

Krankenhausstr. 27 | Schwalmstadt
Tel.: (0 66 91) 799-450
www.asklepios.com

Einfach köstlich

Kein Plätzchen-Marathon ohne Vanillekipferl

Bei Food-Bloggerin Doreen Hassek gehört der Plätzchen-Marathon einfach zur Adventszeit dazu. Klar kann man da experimentieren - aber die Lieblingsplätzchen des Gatten dürfen auf keinen Fall fehlen.

Eines der schönsten Dinge in der Vorweihnachtszeit ist unser legendärer Plätzchen-Marathon. Der hat bei uns jahrzehntelange Tradition. Angefangen hat es vor über 20 Jahren, zusammen mit meiner Cousine, dann einige Jahre mit einer Freundin. Inzwischen ist er fest in Familienhand und alle vier Kinder sind mit Feuereifer dabei.

Jeder darf sich seine drei Liebessorten aussuchen. Wir fangen früh an und sind meistens immer erst weit nach Mitternacht fertig. Dabei dudelt unsere gemeinsam erstellte Weihnachtsplaylist und das Räucher Männchen schmökert fröhlich vor sich hin.

Klingt total kitschig? Ist aber wirklich absolut schön und gleichzeitig auch ganz schön anstrengend. Beim Backen übt sich mein Mann meistens in vornehmer Zurückhaltung, wohingegen er beim Verzehr der Plätzchen ganz vorne mitspielt. Uns was sind wohl seine Lieblingsplätzchen...?

Zutaten für ca. 60 Vanillekipferl:

140 g gemahlene Mandeln (geschält), 210 g weiche Butter, 280 g Mehl, 2 Eigelb, 40 g Zucker, 1 Prise Salz, 100 g Puderzucker, 4 Päckchen Vanillinzucker



Die Vanillekipferl werden noch heiß in einer Mischung aus Puder- und Vanillezucker gewälzt.

FOTO: DOREEN HASSEK/HAUPTSTADTKUECHE.BLOGSPOT.COM/DPA-TMN

Zubereitung:

1. Mandeln, Butter, Mehl, Eigelbe, Zucker und Salz gründlich mit den Händen zu einem Teig verkneten und daraus 4 Rollen mit einem Durchmesser von ca. 4 cm formen (kommt nicht so drauf an). In Frischhaltefolie einwickeln und eine Stunde in den Kühlschrank legen.

2. Backofen auf Ober- und Unterhitze 150 Grad vorheizen. Teigrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, zu Kipferln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf mittlerer Schiene 20-25 min backen.

3. Die Kipferl aus dem Ofen nehmen und noch heiß in

der Mischung aus Puderzucker und Vanillinzucker wälzen und anschließend abkühlen lassen.

Ich wünsche euch eine besinnliche Vorweihnachtszeit und lasst meinem Mann einen Kipferl übrig...

Mehr Rezepte auch unter: hauptstadtkueche.blogspot.com

Advent, Advent ...

Diese rechtlichen Grenzen gelten für die Weihnachtsdeko

Aufgrund steigender Strompreise komplett auf Lichterketten und Weihnachtsbeleuchtung verzichten? Ein Mindestmaß an Gemütlichkeit werden sich wohl einige Menschen bewahren wollen. Gerade Mieterinnen und Mieter sollten aber wissen, was sie in Sachen Dekoration tun dürfen und was nicht.

Dabei gilt: Innerhalb der eigenen vier Wände sowie die Innenseiten der Fenster und des Balkons dürfen Mietparteien nach Belieben dekorieren. Das stellt der Mieterverein München klar. Ganz anders verhält es sich aber, wenn Weihnachtsschmuck auch außerhalb der Wohnung angebracht werden soll - also etwa vor den Fenstern, an der Fassade oder im Treppenhaus.

Wichtig sei dann vor allem, dass von der Dekoration keine Gefahr für andere ausgeht. „Die Engel, Weihnachtsmänner und Sterne müssen so befestigt werden, dass sie auch bei Schneesturm nicht abstürzen und möglicherweise Passanten gefährden“, sagt Angela Lutz-Plank, Geschäftsführerin des Mietervereins München.

Soll die Fassade eines Hauses geschmückt werden und muss sie dazu angebohrt werden, brauchen Mieterinnen und Mieter immer die Genehmigung ihres Vermieters. „Hier handelt es sich um einen Eingriff in die Bausubstanz“, so Lutz-Plank. Das könnten Vermieter untersagen. Grundsätzlich gilt zudem immer das sogenannte Rücksichtnahmegebot. „Niemand darf durch Weihnachtsschmuck wie blinkende Lichter oder singende Rentiere am Schlafen gehindert werden“, sagt Lutz-Plank. Wer Ärger vermeiden will, sollte Beleuchtungen darum zu den üblichen Ruhezeiten, also zwischen 22 und 6 Uhr, ausschalten.

Deko im Treppenhaus muss von Nachbarinnen und Nachbarn nicht ohne Weiteres hingenommen werden, weil es von allen gleichermaßen genutzt wird. Darum können einzelne laut Mieterverein München nicht dekorieren, wie sie möchten - auch Vermieter nicht. Brennende Kerzen seien wegen Brandgefahr ohnehin tabu, sagt Angela Lutz-Plank.

tmn



Besonders in Mietwohnungen: Die Weihnachtsdeko im Außenbereich unterliegt Grenzen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



ASKLEPIOS

KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

Austausch in geselliger Runde

Asklepios lädt regelmäßig zum Angehörigen-Café ein

Schwalmstadt. Viele Leute gehen gern mal ins Café, um sich dort mit Freunden und Bekannten zum netten Plausch zu treffen. „Warum nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden“, dachten sich die Organisatorinnen und riefen das Angehörigen-Café ins Leben. „Menschen, die zuhause einen Angehörigen pflegen, möchten wir dazu einladen, mal in angenehmer Atmosphäre vom Pflegealltag abzuschalten, andere in ähnlicher Situation kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen“, so der Anspruch der Pflegedienstleitung, die das Projekt in Kooperation mit dem Asklepios Bildungszentrum auf den Weg gebracht hat.

Bei dem offenen Angebot, das einmal pro Quartal im Asklepios Klinikum Schwalmstadt stattfindet, soll vor allem die Geselligkeit im Vordergrund stehen - ganz nebenbei könnten gemeinsam Ideen entwickelt werden, wie der Pflegealltag erleichtert werden kann. Dazu gibt es Informationen, beispielsweise wo und wie man Hilfeangebote und Beratung durch Fachkräfte bekommt. Darüber hinaus bringen sich die Auszubildenden der Klinik ein, die in kurzen Fachvorträgen ihr bereits erlerntes Wissen an die Teilnehmer weitergeben möchten.

Für die Herbstveranstaltung hatten sich die angehenden Pflegekräfte gleich zwei Themen ausgesucht: Sturz- und Pneumonie-Prophylaxe. „Wieso stürzen ältere Menschen

häufiger“, lautete die erste Frage, die die vier Vortragenden umgehend beantworteten. „Ursachen sind oftmals Schwindel, Gangunsicherheit oder die Nebenwirkungen von Medikamenten“, erklärten sie Schüler:innen, hinzu kämen Gleichgewichtsprobleme und eine verminderte Reaktionsfähigkeit sowie die eingeschränkte Wahrnehmung, etwa durch Seh- oder Hörschwächen, so die engagierten Azubis weiter. Insbesondere warnten sie vor Stolperfallen im Alltag, Teppichkanten, Treppenstufen, Kabel oder auch der Dauerkatheter seien Gefahrenpotenziale, aber auch schlechte Beleuchtung oder glatte Oberflächen würden das Risiko erhöhen. Entsprechende Haltegriffe in Bad, Toilette und Flur sowie der Körpergröße angepasste Stühle, Betten oder Rollstühle seien geeignete Hilfsmittel, so die weiteren Profitipps, „verwenden sie zudem immer nur individuell eingestellte und regelmäßig gewartete Gehhilfen“, mahnten sie.

An einem mitgebrachten Rollator zeigten sie anschaulich, wie das Gerät an die jeweilige Körpergröße angepasst wird. Im zweiten Teil erläuterten sie, wie man einer Pneumonie (Lungenentzündung) vorbeugen kann, dazu hatten sie ein Pflegebett vorbereitet, mit dem sie die richtige Lagerung des Patienten demonstrierten. Im Anschluss beantworteten sie bereitwillig Fragen und gaben Tipps aus ihrer bisherigen Praxis, die die Gäste gern aufnahmen. „Das ist eine echte Win-win-Situation, die

Angehörigen können gemütlich zusammensitzen und obendrein Tipps aus der Klinikpraxis in ihren Pflegealltag zuhause mitnehmen“, freute sich Pflegedienstleitung Squollan Schönweiß. „Außerdem ist es eine gute Übung für die Schüler:innen und Schüler, weil sie hier ein reales Beratungsgespräch mit Angehörigen führen können“, ergänzte Andrea Großmann, Bereichsleitung für die Außenstelle Schwalmstadt des Asklepios Bildungszentrums Nordhessen.

Den engagierten Schüler:innen merkte man an, dass sie Spaß bei ihrer Arbeit haben - darüber hinaus waren sie stolz, mit ihrem Wissen und Können anderen zu helfen. Bei Kaffee und Kuchen mischten sich die Auszubildenden anschließend unter die Gäste und plauderten mit ihnen gemütlich weiter.

Für das nächste Treffen planen die Organisatorinnen einen „Adventskaffee“ - auf Wunsch zahlreicher Teilnehmer soll dann der Fokus auf der Pflege von Demenzpatienten liegen. Henning Pfannkuch von der Alzheimer-Gesellschaft wird dazu einen einleitenden Vortrag halten, er ist zertifizierter Demenz-Experte und arbeitet im Pflegestützpunkt des Schwalm-Eder-Kreises. Das Angehörigen-Café findet am 15. Dezember ab 14 Uhr im Vortragsraum des Asklepios Klinikums Schwalmstadt statt - Anmeldungen dafür können bereits jetzt unter der Durchwahl 06691-799 506 erfolgen.



Fester Stand und gute Lagerung sind ganz wichtig (v.l.): Im Angehörigen-Café geben die angehenden Pflegekräfte Shaye, Mirtha, Hussein und Leon ihr erlerntes Fachwissen gern weiter.

FOTO: ASKLEPIOS

Informationscafé für Angehörige

Kontakte | Hilfe | Geselligkeit | Austausch

Kostenloser Eintritt
Bitte unter
(0 66 91) 799-506
anmelden!



Donnerstag, 15.12.22
ab 14.00 Uhr

ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

Krankenhausstr. 27 | Schwalmstadt
Tel.: (0 66 91) 799-471 oder -733
s.schoeneweiss@asklepios.com
www.asklepios.com

Schiffspost

Web- und App-Tipp: Den Kreuzfahrtriesen auf der Spur

Royal Caribbean wird ihrem Namen gerecht. Fast alle Kreuzfahrtschiffe der Reederei tummeln sich in der Karibik. Die „Jewel of the Seas“ läuft etwa gerade Bonaire an. Die Insel liegt vor der Küste Venezuelas, gehört aber direkt zu den Niederlanden.

Wer einmal anfängt, auf „Cruisemapper.com“ Schiffe zu gucken, hört so schnell nicht wieder damit auf. Auch wenn es nur im Internet ist. Bei der Seite handelt es sich um eine seit 2013 gewachsene Datenbank, die nach eigenen Angaben die Reisen und Routen von aktuell knapp



Auf Cruisemapper.com gibt es Routen von aktuell knapp 1500 Kreuzfahrtschiffen weltweit, aber auch detaillierte Informationen zu den Kreuzfahrthäfen, den Reedereien und zu den Schiffen selbst.

FOTO: CRUISEMAPPER.COM/DPA-TMN

1500 Kreuzfahrtschiffen weltweit kennt.

Unter dem Reiter „Tracker“ lassen sich die Positionen der Schiffe auf einer zoombaren Weltkarte anzeigen. Die Ansicht kann nach zahllosen Kriterien gefiltert werden. Umgekehrt ist es auch möglich, sich unter „Finder“ gezielt auf die Suche nach bestimmten Kreuzfahrten zu machen. Auch Reisen auf Flüssen berücksichtigt die Seite. Daneben gibt es detaillierte Informationen zu den Kreuzfahrthäfen, den Reedereien und natürlich zu den Schiffen selbst.

tmn

Wärmegarantie statt Winterkälte

In Bad Griesbach sorgt heilkräftiges Thermalwasser für entspanntes Gesundbleiben

Warmes und heilkräftiges Thermal-Mineralwasser sprudelt in der „Niederbayerischen Toskana“ aus dem heißen Erdinneren. In Kurorten wie Bad Griesbach füllt das „flüssige Gold“ - garantiert gleichbleibend temperiert - die 16 Becken der Wohlfühl-Therme und die Hotel-Pools und hilft beim entspannten Gesundbleiben.

Außerdem bietet die sanfte Hügellandschaft vielseitige Möglichkeiten, an der frischen Luft aktiv zu sein - ob zu Fuß auf den 26 ausgeschilderten Wander- und Nordic-

Walking-Strecken oder beim Langlaufen auf dem Golfplatz.

Stilsicher aufwärmen

Unter www.bad-griesbach.de gibt es weitere Informationen. Besonders stilsicher Aufwärmen können sich Gäste des Hotels Drei Quellen Therme im Saunastadl, einem außen original erhaltenen und innen umfunktionierten Rottaler Bauernhaus aus dem 18. Jahrhundert.

(djd-k)

Auf zu den Fjorden: 130 Jahre Postschiffroute

Zwei neue Seereisen im Jubiläumsjahr 2023 können ab sofort gebucht werden

Im Jahr 1893 stach Kapitän Richard With zur allerersten Postschiffreise in See. Das heißt, im Jahr 2023 existiert die legendäre Route seit 130 Jahren.

Ab 2. Juni nach Spitzbergen

An Bord der Schiffe wird das unter anderem mit Jubiläumsmenüs gefeiert. Zudem können zwei neue Seereisen gebucht werden: Die Spitzbergen-Linie nimmt am 2. Juni 2023 den Betrieb auf. Ziel ist Longyearbyen, das am weitesten im Norden gelegene Städtchen der Welt, auf Spitzbergen.



Am 24. September 2023 startet die Nordkap-Linie: Von Bergen aus führt die Reise zunächst in den hohen Norden zum Nordkap, anschließend zum südlichsten Punkt des Landes und in die Hauptstadt Oslo. Für die Saison 2023/2024 können die neuen Linien ab sofort unter www.hurtigruten.de oder im Reisebüro gebucht werden. Gleiches gilt für die klassische Postschiffroute.

(djd-k)

Die norwegische Küste ganz neu erleben: Ab sofort können zwei neue Seereisen mit dem modernisierten Postschiff MS Trollfjord gebucht werden.

FOTO: DJD-K/HURTIGRUTEN/MAREN BJØRGUM



Das heilkräftige Thermal-Mineralwasser sprudelt auch in den Whirlpools der Bad Griesbacher Therme zum Wohlbefinden der Gäste.

FOTO: DJD-K/BAD GRIESBACH/WWW.PEDAGRAFIE.DE

Fritzlar grenzenlos vielfältig

Leserthema „Weihnachtsmarkt und Advent in den Höfen“



Fritzlar im Lichterglanz

Zwei Feste für die ganze Familie

In der Vorweihnachtszeit erstrahlt Fritzlar im Lichterglanz, wenn die Straßenzüge geschmückt sind und hunderte von Lichtern die Giebel der Fachwerkhäuser in bezaubernden Schein hüllen. An diesem Wochenende ist diese besondere Atmosphäre die Kulisse für den Weihnachtsmarkt in der Dom- und Kaiserstadt. Geöffnet ist der Markt heute von 10 bis 21 Uhr und am Sonntag von 12 bis 19 Uhr.

Auf dem Marktplatz, Zwischen den Krämen, vor dem Rathaus und in der Kasseler Straße laden weihnachtliche Stände zum Stöbern ein und bieten allerlei Geschenk-

ideen für Groß und Klein. Deftige Köstlichkeiten vom Grill und süße Leckereien verwöhnen den Gaumen. Ein vielfältiges Musikprogramm unterhält die Besucher und sorgt für vorweihnachtliche Stimmung.

Der Weihnachtsmarkt in Fritzlar ist eine Freude für die ganze Familie. Das bei den Kindern beliebte Karussell am oberen Marktplatz ist mit dabei. Und für den heutigen Samstag hat sich der Nikolaus zu 16 Uhr angekündigt. In diesem Jahr findet wieder die vom Stadtmarketing Fritzlar e.V. veranstaltete traditionelle Tombola anlässlich des Weihnachtsmarktes statt

und es werden tolle Preise verlost. Der Erlös ist wieder für einen guten Zweck bestimmt.

Am kommenden Wochenende, am 10. und 11. Dezember, präsentieren sich bei Advent in den Höfen Kunsthandwerker mit hochwertigen Produkten aus Filz, Ton, Glas oder Holz, aber auch selbst hergestellte Liköre, Obstbrände oder Honig werden angeboten. In den Fritzlarer Höfen und Scheunen lassen zahlreiche Künstler ihre weihnachtliche Musik erklingen und ein entsprechendes kulinarisches Angebot rundet die Veranstaltung ab.

nh

Ein absolutes Highlight in der Adventszeit: Der Weihnachtsmarkt in Fritzlar lockt zahlreiche Besucher in die Dom- und Kaiserstadt und hüllt die Altstadt in einen bezaubernden Schein.

FOTO: PETER ZERHAU

iPhone 14 Pro

+ 20 GB Internet
+ 100 € Wechselgutschrift!

Nur
59,99 €/mtl.

100 Mbits WLAN für nur 24,99 € mtl.



O2-Shop Fritzlar
Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)
Telefon: 05622 790680
SMS/WhatsApp: 0163 1400308
o2shopfritzlar@gmail.com



Wir wünschen Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit.

So sparen Freunde

FRESSNAPF

DIESES JAHR 5% RABATT

Jetzt Fressnapf App downloaden

Fressnapf Fritzlar
Kasseler Straße 44 • Fritzlar
Telefon 05622 799494

Vor Weihnachten sparen, dann Himiway fahren!

Wir geben auf jedes dieser Modelle 100,- € Weihnachtsrabatt.

Das Angebot gilt bis zum 23.12.2022 für alle in unserem Lager befindlichen Modelle.

THIEL
Kasseler Straße 21 • 34560 Fritzlar
Telefon: 05622 915216
E-Mail: info@sh-thiel.de
www.sh-thiel.de

Wie sich Lerche und Eule als Paar vertragen

Zwei Schlaftypen: Während die Eule noch hellwach ist, schläft die Lerche schon

Der eine schläft regelmäßig während dem gemeinsamen Filmabend ein, während der andere abends noch fit ist, aber dafür am Morgen nur schwer aus dem Bett kommen kann. Der Grund für diese unterschiedlichen Schlafgewohnheiten liegt an der Zugehörigkeit zum Chronotypen.

Menschen, die abends lange wach bleiben und morgens gerne länger schlafen, gehören zu den sogenannten Eulen. Wer dagegen morgens früh aufsteht, aber auch abends früher einschläft, zählt zu den Lerchen.

„Das ist aber eine sehr vereinfachte Darstellung. In der Realität gibt es mehr als diese zwei Chronotypen“, sagt die Psychotherapeutin Katja Beer. 70 bis 80 Prozent sind laut dem Schlafforscher Gerhard Klösch „indifferente Typen“. Das bedeutet, dass sie sich gut anpassen und auch mal zwei Stunden früher oder später ins Bett gehen könnten. Dann gebe es noch moderate Eulen oder Lerchen, die nur ein bisschen früher oder später ins Bett gehen als der Durchschnitt.

Extreme Abend- und Morgenmenschen seien etwa zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung. Sie könnten Spannungen in die Partnerschaft bringen. Die Lerche ärgert sich vielleicht über den Partner, der am Wochenende den ganzen Vormittag im Bett bleibt und das Frühstück ver-



Eine Eule kann in der Beziehung für körperliche Nähe sorgen, wenn sie zunächst früh mit der Lerche zusammen ins Bett geht, aber später für eine Weile wieder aufsteht.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TMN

passt. Und die Eule findet es weniger schön, den Abend alleine zu verbringen und am Morgen, wenn sie noch müde ist, von der Lerche geweckt zu werden.

Da wäre es doch praktisch, wenn der Chronotyp geändert werden könnte. Doch er ist angeboren: „Es ist in uns einprogrammiert, ob wir Lerchen oder Eulen sind“, sagt Schlafmediziner Prof. Ulrich Sommer. Der Tag auf der Erde hat zwar 24 Stunden, aber viele Menschen hätten einen kürzeren oder längeren Tag. Eulen haben etwa 25 oder 26

Stunden langen Tage und seien abends deswegen auch noch länger wach. Daran könne man nicht viel ändern.

Laut Klösch können aber vor allem indifferente Typen am Morgen ihre innere Uhr durch Sport und Tageslicht stabilisieren. Wer morgens früher aufsteht, müsse dann auch abends rechtzeitig ins Bett gehen. Am Abend solle man dann nicht mehr auf Bildschirme schauen, denn vor allem blauweißes Licht hindere die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, das müde macht. Extreme

Eulen oder Lerchen könnten ihren biologisch festgelegten Schlafrhythmus aber schwer austricksen.

Was kann man also tun, wenn einer oder beide Partner in der Beziehung unzufrieden mit dem Schlafverhalten des anderen ist? „Gerade wenn sich ein Paar im Chronotyp sehr stark unterscheidet, dann sollte man darauf achten, dass abseits der Schlafenszeit mehr Zeit für körperliche Nähe, für Kommunikation und für gemeinsame Aktivitäten ist“, sagt Beer.

Wenn das Kuschneln am Abend fehlt, können Paare es laut Klösch so lösen: Sie gehen zunächst zusammen ins Bett. Wenn der müde Partner dann schläft, steht der andere noch mal für eine Weile auf.

Man könne auch versuchen, dass sich der eine an den anderen anpasse. Die Eule könne zum Beispiel schon etwas früher ins Bett gehen. Diese Lösung befürwortet auch Prof. Sommer: „Schlafmedizinisch ist die grundsätzliche Empfehlung an die Eulen, den 24-Stunden-Rhythmus beizubehalten

und mit dem Lerchenpartner zusammen ins Bett zu gehen.“

Wenn ein Partner acht Stunden Schlaf benötigt, und der andere nur fünf, dann sei gegenseitige Rücksichtnahme wichtig: „Vielleicht einfach vor dem Schlafzimmer umziehen, leise Zähne putzen und reinschleichen“, sagt Prof. Sommer. Es ist in jedem Fall wichtig, dass jeder genug Schlaf bekommt, denn Schlafmangel führt meist zu schlechter Laune, die sich negativ auf die Beziehung auswirken kann.

Für alle, die Mühe haben, sich mit einem andersartigen Chronotyp zu arrangieren, gibt es einen Lichtblick: Irgendwann vereinfache sich das Zusammenleben zwischen Eulen und Lerchen. Der Chronotyp ist zwar angeboren, aber im Laufe des Lebens verändern sich laut Klösch die Schlafenszeiten trotzdem: „Je älter wir werden, desto eher tendieren wir zum Morgenmenschen. In einer Partnerschaft, in denen beide über 45 Jahre alt sind, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass beide moderate Typen sind“, sagt der Schlafforscher.

Nach einiger Zeit synchronisieren Paare zudem ihren Schlaf. Klösch: „Je älter wir werden und je stabiler eine Partnerschaft und je länger man zusammen ist, desto mehr gleicht sich das Schlafverhalten an.“

tmn



10%

AUF ALLES*

GÜLTIG IN ALLEN MÜLLER FILIALEN!

Vom 30.11.2022 - 31.12.2022

DROGERIE
PARFÜMERIE
NATURSHOP
SPIELWAREN
SCHREIBWAREN
MULTI-MEDIA
HAUSHALT
STRÜMPFE
HANDARBEIT

* Nur Original-Coupons gültig. Maximal 1 Coupon pro Kunde und Einkauf in der Filiale mit aktuellem Gültigkeitszeitraum einlösbar. 10% des Verkaufspreises werden direkt an der Kasse abgebogen. Diese Aktion ist nicht gültig auf Aktionspreise und nicht mit anderen Aktionen (z. B. Coupons, %-Aktionen, Naturalrabatte, etc.) kombinierbar. Ausgenommen von dieser Aktion sind folgende Artikel/Hersteller: Pre- und Anfangsmilchnahrung, Bücher, Zeitschriften, Gutscheinkauf, Reisegutscheine, Network/Online Karten, Hörbücher und Hörspiele, Spielekonsolen /VR-Brillen von z.B. Nintendo, Sony und Microsoft, Spielekonsolen-Zubehör, Smartphones/Handys, Tablets, AirPods/EarPods, TV-Geräte, PC/Laptop, Apple-Artikel, Amazon-Artikel, Weber Grill, Napoleon, Laura Star, Jura, Kenwood, Kitchen Aid, Miele, Mont Blanc, Sieger by Fürstenberg, Graf von Faber Castell, Baobab, Prepaid-Karten, Müller Mobile Simkarten, Make up Services, Pfand, Tabakwaren sowie preisgebundene Artikel. Nur solange der Vorrat reicht. Die Firma Müller behält sich vor, die Aktion jederzeit ohne Vorankündigung zu beenden. Barauszahlung ausgeschlossen. Gültig vom 30.11. bis 31.12.2022 auf einen Einkauf in allen Müller Filialen in Deutschland. Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm. Eine Übersicht unserer Filialen und Sortimente finden Sie unter www.mueller.de



M 10%
AUF ALLES*

Gültig vom 30.11. - 31.12.2022
in allen Müller Filialen!



2 103471 800006

M 10%
AUF ALLES*

Gültig vom 30.11. - 31.12.2022
in allen Müller Filialen!



2 103471 800006

M 10%
AUF ALLES*

Gültig vom 30.11. - 31.12.2022
in allen Müller Filialen!



2 103471 800006

M 10%
AUF ALLES*

Gültig vom 30.11. - 31.12.2022
in allen Müller Filialen!



2 103471 800006

M 10%
AUF ALLES*

Gültig vom 30.11. - 31.12.2022
in allen Müller Filialen!



2 103471 800006

M 10%
AUF ALLES*

Gültig vom 30.11. - 31.12.2022
in allen Müller Filialen!



2 103471 800006