

BESINNLICHE WEIHNACHTEN.

Danke für Ihr Vertrauen in 2022.
Viele gute Wünsche für 2023.

Ihr Team der Autohäuser Stöber



stöber
Glinicke Gruppe

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG, Werrastr. 13, 37242 Bad S.-Allendorf, 05652 95840
Autohaus Stöber GmbH & Co. KG, Bischhäuser Aue 3, 37213 Witzzenhausen, 05542 60000
Autohaus Stöber Eschwege GmbH & Co. KG, Hessenring 2, 37269 Eschwege, 05651 800990

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld


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

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

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

Tischtennis
Lions-Club unterstützt TSG Fürstenhagen.



Glücksfall
Familienzentrum besteht seit 25 Jahren.



Training
Feuerwehrmann nimmt an Skyrun in Frankfurt teil.



Menschen fühlen sich sicher

Bürgerbefragung zeigt, wo Probleme in Städten im Kreis liegen

Werra-Meißner – 95,8 Prozent der Einwohner von Hessisch Lichtenau fühlen sich in ihrer Stadt sicher. Das ergab eine Bürgerbefragung im Zusammenhang mit der Sicherheitsinitiative Kompass des Hessischen Ministeriums für Inneres und Sport. Kompass steht für Kommunal-Programm-Sicherheits-Siegel.

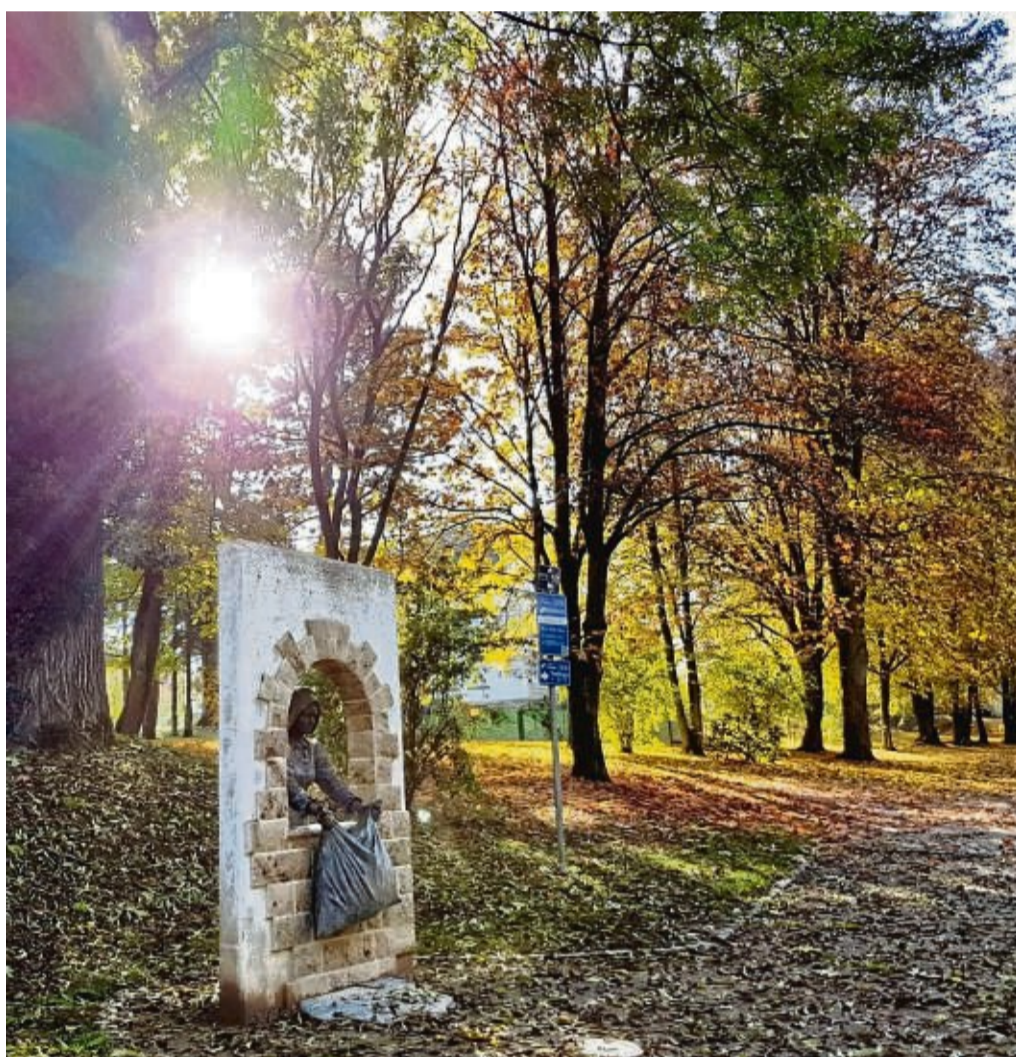
Die Städte Hessisch Lichtenau, Großalmerode und Waldkappel nehmen seit 17. November des vergangenen Jahres als Zusammenschluss zur Kompass-Region „Hoher Meißner“ an dem Projekt teil. Im Mai dieses Jahres wurde eine repräsentative Bürgerbefragung durch die Justus-Liebig-Universität Gießen unter Leitung der Kriminologin Prof. Dr. Britta Bannenberg erstellt und ausgewertet.

Der Fragebogen, der auch online ausgefüllt werden konnte, beinhaltete insgesamt 56 Fragen, darunter Angaben zu Alter, Geschlecht, Schulabschluss, zum Sicherheitsgefühl in der Wohngemeinde, zur Opfererfahrung nach Straftaten und zum Bekanntheitsgrad der bereits vorhandenen Präventionsprojekte der Stadt. Die Bürgerbefragung wurde für jede Stadt mit ihren jeweiligen Ortsteilen durchgeführt. Nun liegen die Ergebnisse vor.

Hessisch Lichtenau

11 619 Menschen, die älter als 14 Jahre sind, leben in Hessisch Lichtenau. Nach einem wissenschaftlich errechneten Verteilerschlüssel von Kernstadt und Ortsteilen wurden 3720 Personen angeschrieben. 809 Personen (21,75 Prozent) nahmen an der Befragung teil.

Das Ergebnis: 66,50 Pro-



Der Frau-Holle-Park: Tagsüber ein schöner Ort, nachts fühlen sich einige Lichtenauer hier nicht wohl.

FOTO: LOTHAR ULLRICH/INH

zent fühlen sich auch nachts sicher in ihrer eigenen Wohngemeinde in Hessisch Lichtenau. Das teilt Polizeihauptkommissar Alexander Först mit. Orte, an denen sich die Bürger unsicher fühlen, wurden ebenfalls in der Befragung benannt. 101 Personen nannten den Frau-Holle-Park und 41 Personen die Unterführung der B 7.

Nach konkreten Proble-

men in der Stadt gefragt, nannten laut dem Ergebnis der Befragung 38,1 Prozent undiszipliniert fahrende Autofahrer und Müll auf Straßen oder in Grünanlagen. Auch leer stehende Gebäude, schlechte Straßenbeleuchtung und beschädigte Abfall-eimer wurden bemängelt. Bemerkenswert sei laut Först, dass 67 Prozent der Befragten das Gefühl hätten, dass die Si-

cherheit in der Stadt Hessisch Lichtenau in den vergangenen zwei Jahren gleich geblieben sei.

Großalmerode

In Großalmerode leben 5881 Männer und Frauen, die älter als 14 Jahre sind. 3610 Menschen wurden angeschrieben 768 Personen (21,27 Prozent) haben geantwortet. Insgesamt fühlen sich

laut Befragung 96,5 Prozent der Befragten in Großalmerode tagsüber sicher, in der Nacht sind sich noch 82,7 Prozent. Viele der Befragten, so Först, hätten auch in Großalmerode die Möglichkeit genutzt, konkrete Probleme der Stadt zu benennen.

36,3 Prozent der Befragten stören sich auch in Großalmerode an undisziplinierten Autofahrern, am zweithäufigsten wurde ebenfalls das Thema Müll genannt, von 30,8 Prozent. Heruntergekommenen und leer stehenden Gebäuden stören 35,9 Prozent der Menschen und 21,5 Prozent stören sich an schlechter Straßenbeleuchtung.

Im Hinblick auf die Kriminalitätsentwicklung in Großalmerode zeigt sich, dass knapp zwei Drittel (71,8 Prozent) der Teilnehmer der Meinung sind, dass sich die Sicherheit in Großalmerode in den letzten beiden Jahren nicht verändert habe.

Waldkappel

In Waldkappel leben 4078 Personen, die älter als 14 Jahre sind. 3520 Mitbürger wurden angeschrieben, den Fragebogen zurückgeschickt haben 809 (22,98 Prozent).

Beachtlich sei, so Alexander Först, dass sich 97,6 Prozent der Menschen tagsüber in ihrer eigenen Wohngemeinde sicher fühlen. In der Nacht fühlen sich immer noch 75,7 Prozent sicher.

Auch in Waldkappel sind für viele Autofahrer, die sich nicht an die Regeln halten, ein Problem. Das gaben 31,8 Prozent der Befragten an.

Schmutz und Müll bemängelten 23,4 Prozent, das optische Erscheinungsbild in

Form von heruntergekommenen und leer stehenden Gebäuden nannten 36,8 Prozent der Befragten und schlechte Straßenbeleuchtung stören 41,7 Prozent.

Als Nächstes soll nun ein Arbeitsgremium aus kommunalen Vertretern und Polizei gebildet werden, das anhand der Ergebnisse und der Polizeilichen Kriminalstatistik Problemlagen analysieren und entsprechende Lösungskonzepte erarbeiten soll. In der Kompass-Region „Hoher Meißner“ wird derzeit die erste Sicherheitskonferenz unter Einbeziehung von verschiedenen Hilfsorganisationen und Vereinen vorbereitet. Hier sollen dann erste Ergebnisse besprochen und weitere Lösungsvorschläge erarbeitet werden. Ziel dieser Initiative ist es, in einem gemeinschaftlichen Zusammenspiel von Kommunen, Polizei sowie weiteren Partnern, die Sicherheit vor Ort zu stärken, um konkrete Probleme zu erkennen.

hbk

Unsere Wochenendangebote vom 22. 12. bis 24.12.2022

Hausmacher Bratwurst 1 kg **9,90 EUR**
Kochwurst 1 kg **11,90 EUR**
Bratenaufschnitt 100 g **2,19 EUR**
Mortadella-Aufschnitt 100 g **1,49 EUR**

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest!



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

NEU bei uns: Moderne Floristik!

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

Sonntag 18.12. von 12-16 Uhr geöffnet.
Samstag & Sonntag gibt es einen Bratwurststand!

Riesen Auswahl Nordmantannen 1 m – 4 m in Top-Qualität zum Top-Preis!

30% auf Weihnachtsdeko

Bestellen Sie ganz bequem unter 05541 7579933

RITTER DER BRATWURST **RITTER DER ROTWURST**

UNSERE WURST HAT IHRE HEIMAT IN HANN. MÜNDEN
Angebote vom 19.12.-24.12.2022
WIR SIND FÜR EUCH DA!!!

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

Großer Genuss zu Weihnachten!!!
Unser Weihnachts-Geschenk für Euch

15%

auf Rumpsteak, Roastbeef und Entrecôte, top gereift und butterzart, 100 % Weideochse

Alle Jahre wieder:
Schlesische weiße Weihnachtsbratwurst, bitte bis Mittwoch, den 21.12.2022 vorbestellen! 1 kg **9,98 €**

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

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SO. BIS MI.
VON 11.30 UHR BIS 16.30 UHR
18.12. BIS 21.12.2022

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

Ein Glücksfall für die Stadt

Familienzentrum in Bad Sooden-Allendorf besteht seit 25 Jahren

Bad Sooden-Allendorf – „Ich hätte nie gedacht, dass es mal so sein wird, wie es heute ist.“ Das sagt Annette Ruske-Wolf über das Familienzentrum Bad Sooden-Allendorf, das unter maßgeblicher Beteiligung der Diplom-Pädagogin am 9. Dezember 1997 von einer privaten Elterninitiative gegründet worden ist.

Nach 25 Jahren hat sich das FAZ, wie es kurz genannt wird, längst zu einer unverzichtbaren Anlaufstelle im sozialen Netzwerk gemauert: ein Glücksfall für die Stadt.

„Solidargemeinschaft für Familien“, bringt die Leiterin der Einrichtung das Selbstverständnis des FAZ auf den Punkt. Als gemeinnützig und mildtätig anerkannt, habe sich der Verein zur Aufgabe gemacht, Familien zu entlasten, zu stärken und in die Gesellschaft zu integrieren. Dazu trugen kulturelle und kreative Angebote für Erwachsene, die Förderung frühkindlicher Bildung sowie zahlreiche Unterstützungsmaßnahmen für Alleinerziehende, Flüchtlingsfamilien und Menschen in Krisensituationen bei.

An sechs Tagen in der Woche hält das FAZ bei knapp



Sie gehören zum harten Kern des FAZ-Teams: Anja Pawlikowski (von links) und Esther Rebbig (beide Vorstand), Albina Prozenko (Integrationslotse), Annette Ruske-Wolf (Leiterin der Einrichtung) und Amelie Neuenroth (Vorstand).

FOTO: CHRIS CORTIS

200 Besuchern mehr als 30 Angebote vor. Die reichen von den offenen Sprechstunden über Krabbelgruppe, Sprachkurse, Babymassage, Eltern- und Frauencafé, Les- und Singkreis, Arbeit im Gemeinschaftsgarten bis hin zum Theaterspiel, um nur einige Beispiele zu nennen.

Großer Wert wird auf die Integration von Flüchtlingen und Menschen mit Migrationshintergrund gelegt. Waren es nach dem Zerfall der

von Herkunft, Religion oder Weltanschauung“, sagt Ruske-Wolf.

Gefördert vom Land Hessen, beschäftigt das FAZ drei Pädagoginnen. Ehrenamtliche Kräfte sind pro Woche 150 Stunden lang im Einsatz. Ebenfalls ehrenamtlich agiert ein pädagogischer Beirat, dem auch eine Ärztin, eine Psychologin und eine Hebamme angehören. Darüber hinaus ist der Verein dankbar für eine Vielzahl von Kooperationspartnern.

Im örtlichen Jugendzentrum teilte sich das FAZ zunächst die Räume mit der Jugendpflege, ehe der Umzug ins Zentrum der Allendorfer Altstadt erfolgte. In der Weberstraße stellten die Eltern von Annette, Wolfgang und Elisabeth Ruske, dem Verein ein gemütliches Fachwerkhaus zur Verfügung, das zuvor von einem älteren Herrn bewohnt war.

Viele Jahre später wurde das FAZ um ein Nachbargebäude erweitert, für dessen Ankauf die Stadt 160 000 Euro Förderung von der Europäischen Union erhielt. Über 3000 ehrenamtlich geleistete Stunden investierten die Vereinsmitglieder in die Sanierung dieses Hauses.

Erst vor zwei Jahren ist das Familienzentrum für seine hervorragende Arbeit mit dem hessischen Familienpreis ausgezeichnet worden. Den zweiten Preis gab es vor Kurzem für das FAZ-Projekt „Fluchtgegenstände“, eine Ausstellung, die noch bis zum Jahresende im Grenz-museum Schiffersgrund zu sehen ist.

Und wie kam es zur Gründung des FAZ? Genau genommen wurde aus der Not eine Tugend geboren. Nach der Geburt ihres Sohnes Paul suchten Annette Ruske-Wolf und ihr Mann Sebastian Wolf in Bad Sooden-Allendorf vergeblich nach einem Krippenplatz für ihren Filius. Das war die Initialzündung. Inzwischen ist Paul so alt wie das FAZ und selbst Vater eines Sohnes.

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

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
Brutto-Gehalt 3.200 €
zzgl. Weihnachtsgeld & 30 Arbeitstage Urlaub
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/-n
Physiotherapeuten/-in
(m/w/d) – Voll- oder Teilzeit
für die Praxis im eigenen Haus
Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808-0
Frau Jutta Bauer
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Ferienspaß für Zuhause

Aktion „Challenge in a box“ startet in der Winter-Edition

Werra-Meißner – Bei der Ferienaktion „Challenge in a box“ der Jugendförderungen im Werra-Meißner-Kreis für Kinder von acht bis zwölf Jahre gibt es jetzt eine Box zum Abholen, die mit verschiedenen Aktionen rund um das Thema „Winter“ gefüllt ist.

In der Box sind einer Mitteilung zufolge gebündelt spannende Aktionen und Herausforderungen, die durch ein beiliegendes Heft mit Anleitungen, Informationen und Rätseln begleitet werden.

Zu den enthaltenen Aktionen zählen zum Beispiel eine Backmischung für Wintermuffins, der Bausatz für eine Futterglocke und einen Zugkreisel, ein Escape-Game für das Handy, ein Taschenwärmer und ein Jahreskalender zum Selbst gestalten. Die Box enthält dabei die jeweils wesentlichen Materialien, die teilweise nur noch durch

„haushaltsübliche“ Dinge ergänzt werden müssen, um direkt loslegen zu können.

Wer sich für die Box interessiert, kann sich unter **werra-meissner-kreis.feripro.de** dafür anmelden. Dort gibt es auch nähere Informationen zu der Box und den Abholstellen.

Die bestellten Boxen können von Montag bis Mittwoch, 19. bis 21. Dezember, bei den beteiligten Stadt- oder Gemeindeverwaltungen oder in den Jugendhäusern vor Ort abgeholt werden. Bei der Anmeldung sollte auf die jeweiligen Ausgabetermine und -zeiten geachtet werden.

Zu den beteiligten Partnern gehören die Gemeinden Berkatal, Neu-Eichenberg und Wehretal sowie die Städte Bad Sooden-Allendorf, Eschwege, Hessisch Lichtenau und Sontra.

Bei der Jugendförderung

des Werra-Meißner-Kreises können übrigens auch die Kinder eine Box erhalten, deren Kommune sich nicht am Projekt beteiligt.

Insgesamt stehen 300 Boxen als „Winter-Edition“ zur Verfügung. Pro Box muss ein Eigenanteil von drei Euro bezahlt werden, den Rest der Kosten tragen die oben genannten Kommunen und die Kreisjugendförderung.

Challenge in a box ist eine

gemeinsame Ferienaktion der Jugendförderungen Bad Sooden-Allendorf, Hessisch Lichtenau und Sontra und der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises.

Für weitere Informationen und Fragen stehen die Mitarbeiter der Kreisjugendförderung unter Tel. 056 51/3 02 14 51 oder per Mail unter jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de zur Verfügung.

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine
Wäschereihilfe
(m/w/d) – Teilzeit oder GfB
(520 €-Basis)
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808-0
Frau Jutta Bauer
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Lössetal
Ambulanter Intensivpflegedienst
KEINE TOUREN
Unser Team freut sich über Verstärkung
Pflegehelfer (m/w/d)
Voll- oder Teilzeit, GfB – Tag und Nachtdienst
Freu Dich auf ein attraktives Gehalt
zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub.
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!
Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
Frau Nicole Träbing
pd@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Goldankauf Börse Ankauf & Verkauf
Edelmetalle • Luxusuhren • Schmuck • Diamanten
Kassel Es war noch nie so lukrativ, Gold zu verkaufen: Der Goldpreis bewegt sich auf einem Rekordhoch, Verkäufer erhalten für ihr Edelmetall Spitzenpreise.
Interessant für Edelmetall-Besitzer aus der Region: Seit Mai gibt es in Kassel einen neuen Ansprechpartner in Sachen Goldankauf: „Die Goldankauf Börse“. Damit gibt es eine lokale Möglichkeit, um von steigenden Goldpreisen zu profitieren. Die Goldankauf Börse ist aber nicht nur ein Spezialist für den Goldankauf, es wird neben Gold auch Silber, Platin, Palladium und Rhodium angekauft sowie Luxusuhren und Schmuck.
Nicht nur für Privatpersonen bieten sich interessante Absatzmöglichkeiten ihrer Goldbestände. Auch Zahnärzte und angeschlossene Labore, Antiquitätenhändler oder Entrümpelungsunternehmen dürfen sich bei ihrem Besuch auf faire Preise freuen.
Besonders stolz ist man beim Team der Goldankauf Börse darauf, dass man beim bundesweiten Vergleich der Goldhändler (auf vergleich.org) mehrfach zum Testsieger gekürt wurde. Es gab eine Note von 1,3. Auch bei der Verbraucherplattform eKomi schnitt man hervorragend ab: Es gab fünf von fünf möglichen Sternen.
Die Goldankauf Börse gibt es neben dem Standort in Kassel auch noch in Sontra, Erfurt und Leipzig.
GOLDANKAUF BÖRSE
Wilhelmsstraße 25 a
34117 Kassel
Tel.: 0561/937 11 200
info@goldankauf-boerse.de
www.goldankauf-boerse.de
Anzeige
VERKAUFEN SIE BEIM TESTSIEGER
Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers.
Wir zahlen für Feingold bis zu 56,90 €/g.

WIR für Sie in der Region

Baumschule
WO IDEEN WACHSEN...!
SPIESS
Baumschule & Gartengestaltung
Weidenstr. 22 • 34399 Wesertal
Telefon 0 55 72 / 93 74 0
www.baumschule-spiess.de
Wir gestalten Ihren Gartentraum!

Hörgeräteakustik
DIE KLANGMEISTER
HÖRAKUSTIK GmbH
Bahnhofstraße 42 • 34346 Hann. Münden
Tel. 05541 9548 218 • Fax 05541 9548 219
info@dieklangmeister.de • www.dieklangmeister.de

GaLa-Bau
GA-LA-BAU HASSELBERG
☎ 0171-177 47 19
Fachbetrieb im Bauhauptgewerbe
ILONA HASSELBERG
Schulstraße 25
34346 Hann. Münden
Tel. 05541 73480
ilona.hasselberg@web.de
Mitarbeiter gesucht

Schlosserei
HSTAHLBAU
HUSEMANN
SCHWEISSFACHBETRIEB
Inh. J. Boos
• Bauschlosserei • Balkongeländer
• Treppengeländer • Vordächer
• Zaun- und Toranlagen • Flüssiggas
Im Schulzenrode 15 • Hann. Münden
Tel.: 0 55 41 - 3 10 75
Fax: 0 55 41 - 3 10 06
info@husemann-schlosserei.de

Podologie
Podologie
Hann. Münden med. Fußpflege
Podologische Praxis mit Kassenzulassung
Bine Grüneklee
Podologin
Beethovenstraße 11 | 34346 Hann. Münden
☎ 05541 9568005

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!
☎ 0551 7977918

Maler
Babicke Malerbetrieb GmbH
37127 Scheden · Tel. 0 55 46 / 13 23 Fax 3 23
Maler- und Lackierer-Meisterbetrieb
Vollwärmeschutz
Fachwerkrenovierungen
Anstriche und Lackierungen
Bodenbeläge
Moderne Innenraumgestaltung

Flohmarkt
18.12. Hann. Münden

Heimatinformationen

Beachten Sie die geänderten Anzeigenschluss-Zeiten für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen.

Für die Ausgabe am **Samstag, 24.12.**
Montag, 19.12., 18 Uhr

Für die Ausgabe am **Samstag, 31.12.**
Freitag, 23.12., 18 Uhr



Training am Herkules: (von links) Matthias Blaschke, Eike Schucht, Tobit Illgen, Christian Nill sowie (kniend) Peter Wiese und Dr. Heiko Neumeier.

FOTO: PETER THOMAS/SH

1200 Stufen in voller Montur

Mündener Feuerwehrmann nimmt an Skyrun in Frankfurt teil

Hann. Münden/Frankfurt – Zwei Teams der Hessischen Landesfeuerwehrschule nahmen

erstmals am sogenannten Skyrun in Frankfurt teil – darunter auch Eike Schucht aus Hann. Münden. Das Ziel: Mit vollständiger Feuerwehrmontur und angeschlossenen Atemschutzgeräten 1200 Stufen und somit 61 Stockwerke des Messeturms in Frankfurt erklimmen.

„Mit der Ausrüstung kommen Gewicht, Wärmestau unter der Bekleidung, sowie die Frage ob die Druckluft aus den Flaschen bis oben hin reichen wird, hinzu“, sagt Matthias Blaschke, Feuerwehrtechnischer Beamter und Sportbeauftragter der Landesfeuerwehrschule.

Als wäre dies nicht schon so anstrengend genug, hatten die sechs Feuerwehrmänner für die Vorbereitung nur etwa einen Monat Zeit – die

Ausschreibung des Wettkampfes war sehr kurzfristig gewesen, hieß es in einer Mitteilung. Auch fehlte eine geeignete Übungsstrecke mit 1200 Stufen. „Aber zum Glück gibt es in Kassel den Bergpark mit den Kaskaden mit 539 Stufen“, so Blaschke.

Am Ende hatte aber jeder das Ziel erreicht und konnte die Aussicht über Frankfurt genießen. Das Team 1 mit den HLFS-Kollegen Dr. Heiko Neumeier, Christian Nill und Peter Wiese erreichte den 14. Platz und das Team 2 mit Matthias Blaschke, Tobit Illgen und Eike Schucht den 22. Platz. In der Einzelwertung gewann Matthias Blaschke die Altersklasse M50 mit einer Siegerzeit von etwa 15.45 Minuten. Der erste Treppenaufstieg war das für den Mündener Eike Schucht nicht: Bereits 2016 war er beim Kölner Treppenaufstieg 714 Stufen hochgestiegen. Der aktive Feuerwehrmann war 14 Jahre lang als Ortsbrandmeister von Hann. Münden tätig bevor er Mitte dieses Jahres sein Amt niedergelegt und nun wieder als einfacher Feuerwehrmann mit zu Einsätzen fährt. Seit 1997 ist er Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr und schon als Jugendlicher war er in der Jugendfeuerwehr aktiv.

Später habe er dann bei seinen Einsätzen große Wertschätzung und Dankbarkeit von den Menschen für die Arbeit der Feuerwehr erfahren, zum Teil ganz persönlich, auch von Menschen, bei denen es gerade gebrannt hatte.

kir

Waldgottesdienst kurz vorm Weihnachtsfest

Hoher Meißner – Für den 4. Advent, Sonntag, 18. Dezember, lädt die Evangelische Stadtkirchengemeinde Eschwege ein, in der Dunkelheit und der Stille des Waldes am Frau-Holle-Teich auf dem Meißner, an der weihnachtlichen Friedensbotschaft teilzunehmen.

Der Waldgottesdienst beginnt um 17 Uhr. Weder damals noch heute können Machthaber die Verheißung auf Frieden erfüllen. Doch das Kind in der Krippe wird Frieden bringen. Zum Zeichen holen Pfadfinder in den Wochen vor Weihnachten das Licht aus der Geburtsgrötte in Bethlehem, um es in viele Regionen der Welt zu verbreiten.

„Friedenslicht aus Bethlehem“

Auch das „Friedenslicht aus Bethlehem“ wird beim Gottesdienst am Frau-Holle-Teich weitergegeben und in die Gemeinden und Besucher ausgesendet. Musikalisch wird der Gottesdienst begleitet vom Posaunenchor Eschwege. Für die Lichtträger empfiehlt es sich, Sturmlaternen mitzubringen, heißt es in der Einladung. Parkplätze gibt es in begrenzter Anzahl vor dem Eingang. Die Zufahrt ist nur über Frankershausen/Frankenrain, nicht aber über das Schwabental möglich.

Fackeln können für je drei Euro zu Beginn der Veranstaltung erworben werden. Die Kollekte soll in diesem Jahr an die Aktion Brot für die Welt gehen, teilt die Evangelische Stadtkirchengemeinde Eschwege mit.

sps



grischäfers
GANS
zu Hause

alles drin, im Karton

halbe Gans für zwei: **65€**

gekühlt bis zu 2 Wochen haltbar!

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

Clever gespart vom Dach bis zum Keller

Jetzt kostenlos Energiesparpaket mit Duschuhr / Steckdose / Thermometer / Türanhänger uvm. bei uns abholen!

Clever gespart im Bad

EAM
Energiesparen ist, wenn alle mitmachen.

Energiesparen ist, wenn alle mitmachen.
Mit unseren Energiespartipps und Alltagshelfern können Sie sofort Ihren Energieverbrauch senken.

Kundenservicebüro
Retteröder Straße 19
37235 Hessisch Lichtenau

Thomas Herold
Tel. 05602 9138-2383

www.EAM.de



Weihnachtsaktion für Geflüchtete

Spielzeugspenden für Feier in Hessisch Lichtenau erbeten

Hessisch Lichtenau – Eine Weihnachtsaktion für geflüchtete und zugewanderten Menschen findet erstmals in Hessisch Lichtenau statt. Der Verein Lebensqualität (Lequa) und der DRK-Ortsverein Hessisch Lichtenau sowie andere Ehrenamtliche möchten die geflüchteten und zugewanderten Menschen dabei unterstützen, gemeinsam das Weihnachtsfest zu feiern und die stimmungsvolle Atmosphäre zu genießen.

Die Menschen der Gemeinschaftsunterkunft in Hessisch Lichtenau und andere

Geflüchtete, Zugewanderte und Heimatlose sind laut Mitteilung der Organisatoren für Donnerstag, 22. Dezember, ab 16.30 Uhr ins DRK-Gebäude, Am Lohwasser, nahe dem Lidl-Markt eingeladen.

Ein Weihnachtessen, Apfelstrudel mit Vanillesoße, Tee und Kaffee, Geschenke für Kinder, eine Bastelaktion und eine Verlosung erwarten die Besucher bei der Weihnachtsaktion unter anderem.

Für die Kinder würden sich die Vereine über Spielzeug und Zuwendungen freuen, die gerne zu den jeweiligen

Öffnungszeiten im Ratskeller in Hessisch Lichtenau, beim Computerladen (B&W Net-Com-Systems GmbH) in Großalmerode, im Gebrauchtgüterzentrum in Witzenhausen oder in Eschwege abgegeben werden können, versehen mit dem Hinweis, dass diese für die geflüchteten, zugewanderten und heimatlosen Kinder bestimmt sind.

Gemeinsam mit dem Vermieter der Gemeinschaftsunterkunft aus Hessisch Lichtenau plant Lequa noch eine Überraschung.

sps

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

NORMA®

Mehr fürs Geld

ab Montag,
19. Dezember

Alle Filialen haben
Montag – Freitag ab 7 Uhr geöffnet!

MINGES Klassisch Filterkaffee 500-g-Packung (1 kg = 7,98)

31% billiger
UVP 5,79
3,99*
500 g

Kerrygold Original Irische Butter Im Kühlregal: 250-g-Packung (1 kg = 7,80)

44% billiger
statt 3,49
1,95*
Aktionszeitraum: 19.12. bis 25.12.2022

2 Kästen Premium Pils 2x20x0,5-l-Flasche, zzgl. 2x3,10 Pfand (1 l = -74) je 2 Kästen

47% billiger
statt 28,40
14,80*
zzgl. 2x3,10 Pfand
Aktionszeitraum: 19.12. bis 25.12.2022

GOLDWASSER Original Danziger Liqueur. Noch heute eine Spezialität, einzigartig mit echtem 22-karätigem Blattgold. 40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 18,56) je Flasche

23% billiger
UVP 16,99
12,99*
24 Auch online

Intermezzo Italienisches Temperament in Bohnenform ganze Bohne, 1-kg-Packung (1 kg = 8,44)

47% billiger
UVP 15,99
8,44*
1 kg

Chips verschiedene Sorten, z.B. Original oder Sour Cream 185-g-Dose (1 kg = 6,43) je Dose

60% billiger
statt 2,99
1,19*
Aktionszeitraum: 19.12. bis 25.12.2022

Erbsen & Möhrchen/Goldmais Bonduelle Erbsen & Möhrchen 4x200-g-Dose, Abtr.-Gew. 520 g (1 kg = 4,27) oder Goldmais 4x150-g-Dose, Abtr.-Gew. 560 g (1 kg = 3,96) je 4er-Pack

49% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,09
2,22*

Underberg Kräuterbitter 44% vol, 1,2x0,02-l-Flasche (1 l = 29,13)

24% billiger
UVP 9,29
6,99*
12er-Pack

teilweise koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk 1,25-l-Flasche, zzgl. -,25 Pfand (1 l = -,55) je Flasche

48% billiger
statt 1,35
-,69*
1,25 Liter
Aktionszeitraum: 19.12. bis 25.12.2022

Ouzo Mehr als 120 Jahre Tradition Die unvergleichbare Spirituosen-Spezialität aus Griechenland. 40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 11,41) je Flasche

33% billiger
UVP 11,99
7,99*

Südtiroler Speck Recla 150-g-Packung (1 kg = 19,93)

14% billiger
UVP 3,49
2,99*

Uralt Weinbrand Flisbach 36% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 14,11) je Flasche

23% billiger
UVP 12,99
9,88*

Länderhonig z.B. Pinienhonig aus der Ägäis oder Hochlandhonig aus Mexiko und viele weitere Sorten 500-g-Glas (1 kg = 9,98) je Glas

16% billiger
UVP 5,99
4,99*
500 g

Ufonauten XXL Frisia 400x Brausespaß 500-g-Box (1 kg = 17,76)

26% billiger
zum Vergleich: UVP 78-g-Box = 1,89
8,88*
500 g

ABSOLUT. Vodka aus Schweden 40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 14,27) je Flasche

33% billiger
UVP 14,99
9,99*

Müller-Thurgau – halbtrocken, Spätburgunder – trocken, Riesling – trocken, Dornfelder – halbtrocken oder Weinzeit – lieblich oder halbtrocken 0,75-l-Flasche (1 l = 3,99) je Flasche

33% billiger
UVP 4,49
2,99*
24 Auch online

Märkische Gurken Gewürzgurken Classic, Knoblauch oder Salzdillgurken 1-kg-Eimer, Abtr.-Gew. 500 g (1 kg = 3,98) je Eimer

1,99*
1 kg

Kohl-/Kraut-Spezialität Apfel-Rotkohl, Schlachtekraut oder Spreewälder Sauerkraut 400-g-Packung (1 kg = 2,48) je Packung

33% billiger
UVP 1,49
-,99*

Jubiläumssekt Dresdner Engel weiß oder rosé Schloss Wackerbarth Flaschengärung, trocken, neun Monate in der Flasche gereift, 0,75-l-Flasche (1 l = 11,99) je Flasche

18% billiger
UVP 10,99
8,99*

Schwarzer Balsam Kräuterlikör Ein schwarzer Likör mit vollmundigem, bittersüßem Geschmack. 35% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 12,84) je Flasche

10% billiger
UVP 9,99
8,99*

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

MANOU Strass-Leggings für Damen

- 95% Polyester, 5% Elasthan
- Seamless – für angenehmen Tragekomfort • Kuschelweiche Innenseite
- Größen S (36/38) – XL (48/50) je Leggings

Mit edlen Strass-Steinen

6,99*

MANOU Seamless-Viskose Leggings für Damen, mit gestrickten Streifen • 55% Polyester, 40% Viskose, 5% Elasthan

- Kuschelweiche Innenseite
- Größen S – XL je Leggings

Dunkelgrau Schwarz Dunkelgrau

6,99*

EllieNor Ronley Socken 15 Paar für Damen oder Herren • 80% gekämmte Baumwolle

- Größen 35/38 – 43/46 je 15 Paar

(Farb-beispiele)

12,99*

ElleNor Ronley Filz-Hüttenhausschuhe für Damen oder Herren

- Obermaterial aus weichem synthetischen Filz mit Gummizug
- Damen-Größen 38 – 40
- Herren-Größen 42 – 45 je Paar

Anthrazit Grau

9,99*

Hochwertige Frottierwaren „Rantum“

- 100% Baumwolle • Pflegeleicht und strapazierfähig • Schnell trocknend und voluminös • Hohe Saugfähigkeit • Mit praktischem Aufhänger

Gästetücher 5er-Set auch erhältlich in: 3x Espresso + 2x Sahne im Set 3x Koralle + 2x Anthrazit im Set

Hochwertige Streifen Bordüre

Gästetuch 5er-Set je ca. 30 x 50 cm

Espresso + Sahne Koralle + Anthrazit

Handtuch 2er-Set je ca. 50 x 100 cm

Wuschhandschuhe 6er-Set auch erhältlich in: 3x Koralle + 3x Anthrazit im Set

Duschtuch ca. 70 x 140 cm Koralle + Anthrazit

Wuschhandschuhe 6er-Set je ca. 16 x 21 cm

(nicht alle Ausführungen in allen Farben erhältlich)

7,99*
je Ausführung
24 Auch online

MB Winter Komfort Boots für Herren • Innenausstattung aus kuscheligen Warmfutter • Aus pflegeleichtem und strapazierfähigem Obermaterial • Weich gepolsterter Schafttrand • Leichte, flexible und druckdämpfende PU-Laufsohle • Größen 41 – 45 je Paar

Regelmäßige Produktüberwachung

21,99*
26% billiger

TÜV Rheinland ZERTIFIZIERT

Schwarz mit Klettverschluss

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionenartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

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

NORMA® **NEUGIERIG? JETZT SCHON ALLE ANGEBOTE DER NÄCHSTEN WOCHE IN UNSERER APP!**

Hier APP gratis downloaden

NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg



Nicht jedes dunkle Brot mit Körnern ist direkt ein Vollkornbrot. Es könnte auch ein Mehrkornbrot sein, in dem allerdings nicht das ganze Korn verarbeitet wurde.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Bei Weizen und Co.

Warum ist Vollkorn die gesündere Wahl?

Pasta, Brot, Kekse: Bei diesen Produkten entscheidet man sich am besten für die Vollkornvariante, heißt es immer wieder. Aber warum überhaupt?

Die Verbraucherzentrale Bremen erklärt es am Beispiel Weizen. Denn in dem Getreide stecken Nährstoffe wie B-Vitamine und Mineralstoffe. Zum Beispiel Kalium, das bei der Regulierung von Wasserhaushalt und Blutdruck eine Rolle spielt.

Für Vollkornmehl wird das gesamte Korn mit seinen Randschichten gemahlen. Das heißt: Es stecken mehr dieser Nährstoffe drin.

Und nicht nur das: Voll-

kornmehl liefert - anders als Weißmehl - auch ordentlich Ballaststoffe. Sie halten länger satt, unterstützen die guten Darmbakterien und sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt. Wer sich nun mehr Vollkorn auf seinen Teller holen will, sollte wissen: Nicht jedes dunkle Brot mit Körnern ist laut Verbraucherzentrale ein Vollkornbrot.

Es könnte sich auch um ein Mehrkornbrot handeln, in dem verschiedene Getreidesorten stecken, womöglich aber nicht im vollen Korn. Am besten prüft man also die Verpackung oder fragt in der Bäckerei nach.

tmn

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Ihr Erfolgsrezept hat sich im Job bestens bewährt, wird aber nun ergänzungsbedürftig. Sie müssen neue Wege betreten, um Ihre Position zu festigen.



STIER 21.4.-21.5. Dass Sie einen Schwachpunkt haben, braucht ja nicht jeder zu wissen: Mit ein paar Ablenkungsmanövern können Sie sich gut aus der Affäre ziehen.



ZWILLING 22.5.-21.6. Gemessen an Ihren Erwartungen wird sich momentan nicht viel tun. Lassen Sie Besserwisser einfach links liegen, die helfen Ihnen ohnehin nicht.



KREBS 22.6.-22.7. Ihre guten Ideen verkaufen sich nicht von selbst. Wenn Sie auf Dauer erfolgreich sein wollen, müssen Sie etwas mehr die Werbetrommel rühren.



LÖWE 23.7.-23.8. Seien Sie besonders auf der Hut: Da will Ihnen jemand einen Bären aufbinden, der dramatische finanzielle Konsequenzen für Sie haben könnte.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Jemand erwartet von Ihnen keine Kraftakte, sondern etwas mehr Verständnis. In Herzensangelegenheiten wird es einen Aufschwung geben.

Jeden Tag etwas Neues

(djd-k). Bei einem gemeinsamen Urlaub hat oft jedes Familienmitglied seine eigenen Wünsche. Umso besser, wenn das Reiseziel dann so viele Freizeitmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten bietet wie Giengen an der Brenz. In der netten Kleinstadt am östlichen Ausläufer der Schwäbischen Alb können große und kleine Urlauber jeden Tag etwas Neues erleben. Bei einem Besuch im Steiff Museum etwa tauchen Familien in die Welt der Plüschtiere ein. Sie können zusehen, wie die Bären gefertigt werden und begegnen im Streichelzoo Eisbären, Elefanten, Löwen und anderen lebensgroßen Tieren. Lust auf Steinzeitabenteuer und glitzernde Tropsteinwelten? Dann sollten Familien einen Ausflug in die HöhlenErlebnisWelt Giengen-Hürben unternehmen – weitere Tipps für den Urlaub gibt es unter www.giengen.de.



Foto: djd-k/HöhlenErlebnisWelt Giengen-Hürben, Uwe Krüger



WAAGE 24.9.-23.10. Bringen Sie endlich Ordnung in einige unaufgeräumte Ecken Ihres Lebens. Legen Sie umgehend los – Sie wissen doch: Was vom Tisch ist, ist vom Tisch!



SKORPION 24.10.-22.11. Ein wichtiger Termin rückt näher. Nun wird es Zeit, intensiver als bisher über die Vorbereitung der entsprechenden Unterlagen nachzudenken.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Ganz gigantische Pläne sollten Sie besser noch eine Weile vertagen. Im Augenblick würden Sie es schwer haben, solche Vorhaben durchzusetzen.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Es ist Zeit, endlich das Kriegsbeil zu begraben. Der fortwährende Streit behindert Sie deutlich mehr, als dass er Ihnen nutzt.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Lassen Sie sich bloß nicht beirren und gehen Sie Ihren Weg ganz normal weiter. Auf diese Weise werden Sie Ihre Gegner zur Weißglut bringen.



FISCHE 20.2.-20.3. Konzentrieren Sie Ihre Kräfte auf das Wesentliche. Von Ihrem Partner erhalten Sie alle nur erdenkliche Unterstützung. Aber das wissen Sie ja.

Angebote gültig vom 19.12. - 24.12.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

wünscht ein schönes
Weihnachtsfest

An Heiligabend sind unsere
Filialen bis 13:00 Uhr für Sie geöffnet!

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

-33%
9,99

<p>Mönchshof Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>ANGEBOT 12,99</p>	<p>Eschweger Klosterbräu, Jacobinus Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>ANGEBOT 12,99</p>	<p>Heineken Original Kasten = 20 x 0,4 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 2,00 €</p> <p>-20% 15,99</p>	<p>Chiemseer Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99</p>
<p>Schneider Weisse diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>-26% 13,99 <small>Entspricht einem Kassenpreis von 12,72 €</small></p>	<p>Perfect Draft Beck's, Diebels, Franziskaner, Hasseröder, Löwenbräu, Kasten = 1 x 6 l, zzgl. 6,50 € Pfand, 11 = 2,33 €</p> <p>16,99 13,99</p>	<p>Bitburger Premium Pils, Radler „Stubbi“, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,51 €</p> <p>-23% 9,99</p>	
<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p>ANGEBOT 3,99</p>	<p>Selters Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>-25% 5,99</p>	<p>Plose Mineralwasser naturale, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>-25% 5,99</p>	<p>top frisch Apfel Schorle Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,72 €</p> <p>ANGEBOT 6,49</p>
<p>Warsteiner Bier diverse Sorten, 2 Kasten à 20 x 0,5 l, zzgl. 6,68 € Pfand, 11 = 1,05 €</p> <p>-25% 20,98</p> <p>Aktion! DOPPEL-KASTEN + 1 Sixpack GRATIS!</p>	<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,89 €</p> <p>ANGEBOT 7,49</p>	<p>Heil Bio Orangensaft* Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 2,17 €</p> <p>ANGEBOT 12,99</p>	
<p>TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,36 €</p> <p>ANGEBOT 0,59</p>	<p>Berentzen Partybecher Becher = 27 x 0,02 l, 11 = 16,65 €</p> <p>9,99 8,99</p>	<p>Asbach Uralt 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 14,27 €</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Coca-Cola 1 l GRATIS!</p> <p>-23% 9,99</p>	<p>Jameson Irish Whiskey, 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 21,41 €</p> <p>ANGEBOT 14,99</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Schweppes Ginger Ale GRATIS!</p>
<p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,44 €</p> <p>-27% 3,99</p>	<p>Hendrick's Gin 0,7 l-Flasche, 11 = 39,99 €</p> <p>ANGEBOT 27,99</p>	<p>Henkell trocken, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>-27% 3,99</p> <p>Aktion! + 1 Sektglas GRATIS!</p>	
<p>Veuve Clicquot Brut Champagner, 0,75 l-Flasche, 11 = 53,32 €</p> <p>48,99 39,99</p>	<p>ERNEUT Wir freuen uns! AUSGEZEICHNET.</p> <p>DNV (Deutsche Gesellschaft für Nachhaltige Wirtschaft) 2022 HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNISS</p> <p>DNV (Deutsche Gesellschaft für Nachhaltige Wirtschaft) 2022 HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT</p> <p>EAZ-INSTITUT Deutschlands Fairste Getränkemarkte 2022 1. Platz Vgo Getränke-Fachmarkt</p> <p>In Ihrer Nähe: </p>		

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

Leuchtend-lecker genießen

Rezept der Woche: Kürbispasta mit Knacker

Aus ihrer eigenen Kürbisernste hat sich Food-Bloggerin Doreen Hassek das schönste Exemplar herausgesucht und es mit Spaghetti und Knacker zu einem wohlig herzhaften Winter-Pastagericht komponiert.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spaghetti,
1/2 kleiner Kürbis,
2 rote Zwiebeln,
4 Knacker, Olivenöl,
2 TL Tomatenmark,
Knoblauch nach Wahl,
1 TL Koriandersamen,
1 rote Chili,
jeweils etwas Salz, Parmesan
und Rucola sowie eine Handvoll Pinienkerne

Zubereitung:

1. Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen. Den Rucola waschen und ebenfalls zur Seite stellen.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in dünne Spalten, den Knoblauch in feine Scheiben und die Knacker in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Chili putzen und klein schneiden. Alles zusammen in etwas Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten.

Inzwischen den Kürbis putzen und in mundgerechte ca.



Orangeleuchtende Kürbistreifen verpassen der Pasta nicht nur Farbe, sondern auch Geschmack. FOTO: DOREEN HASSEK/HAUPTSTADTKUECHE.BLOGSPOT.COM/DPA-TMN

0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Koriandersamen im Mörser zerstoßen und zusammen mit dem Kürbis zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben und weiter anbraten.

3. Die Nudeln ins kochende Wasser geben und nach Packungsanleitung bissfest kochen. Das Nudelwasser auffangen. Die Zutaten in der Pfanne sollten inzwischen ruhig etwas Farbe und Röstaromen bekommen haben.

Zwischendurch kann mit etwas Nudelwasser abgelöscht werden. Ich weiß, da scheiden sich die Geister, aber ich mache das so und durch die Stärke im Nudelwasser bekommt die Soße eine gute Bindung.

4. Das Tomatenmark kurz in der Pfanne mit anrösten und dann mit Nudelwasser ablöschen - so entsteht eine schöne Soße. Ich nehme von dem Nudelwasser etwa 2 Kellen, bis die Soße eine gute Konsistenz hat. Am besten langsam herantasten.

Nun die Nudeln nach dem Abgießen mit der Soße vermengen. Auf dem Teller anrichten, mit Rucola, den Pinienkernen und geriebenem Parmesan servieren und genießen. tmn

Warentest: Alltags-Salz sollte Jod enthalten

Gutes Salz gibt es schon für wenig Geld, so das Fazit der Stiftung Warentest („test“-Ausgabe 1/23). 41 Salze haben die Prüfer getestet, 27 davon erhielten ein „Gut“. 13 sind „befriedigend“ und eines „ausreichend“.

Dass gut nicht zwangsläufig teuer bedeuten muss, zeigt die Bandbreite der Bestnoten-Salze. Testsieger und von den Experten für die Alltagsküche empfohlen sind das „Alpenjodsalz + Fluorid und Folsäure“ von Bad Reichenhaller und „Carat Jodsalz mit Fluorid Feinkörnig“ vom Discounter Netto (Gesamtnote jeweils 1,6).

Untersucht wurden sowohl jodierte Salze als auch solche ohne zugesetztes Jod. Das Urteil der Experten jedoch: Jedem Alltags-Salz sollte Jod zugesetzt sein. Immerhin nehmen in Deutschland viele Menschen zu wenig Jod zu sich. Auch Fluorid als Zusatz sei sinnvoll, Extra-Folsäure schade nicht. Fehlte bei gewöhnlichem Salz die Bedarfsdeckung, wurde daher abgewertet. tmn



Jedem Alltags-Salz sollte Jod zugesetzt sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Mehr Rezepte auch unter: <https://hauptstadt kueche.blogspot.com>

Bauen & Wohnen

Leserthema „Alles rund ums Haus“

Nichts für Privathaushalte

Die Anschaffung eines Notstromaggregats sollt man sich zweimal überlegen

Heizung, Herd, Kühlschrank oder Laptop laufen trotz Blackout - ein benzinbetriebener Stromgenerator macht es möglich. Was verlockend klingt, muss nach Angaben des Tüv-Verband gut durchdacht werden.

Das fängt zum Beispiel bei der Leistung an. Kleinere Aggregate haben um die 1000 Watt, damit kann etwa eine Wärmepumpe oder die Umlaufpumpe einer Heizung versorgt werden. Für die Stromversorgung einer ganzen Wohnung reicht das aber nicht.

Wohin mit dem Gerät?

Nächster Knackpunkt: Wo steht solch ein Gerät? Niemals in der Wohnung selbst, warnt der Tüv-Experte für



Einen ganzen Haushalt kann so ein mobiler Generator im Falle eines Stromausfalls nicht versorgen. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Brand- und Explosionsschutz, Hermann Dinkler. Hier droht Erstickungsgefahr durch Ab-

gase. Auf dem Balkon oder im Garten droht wegen Lärm und Abgasen Ärger mit den

Nachbarn. Im Keller wäre eine Leitung für die Abluft nach draußen nötig, dazu ei-

ne weitere für die Frischluftzufuhr. Ein größeres Gerät mit mehr Leistung, das ans Hausnetz angeschlossen wird, bräuchte zudem eine fachmännisch gelegte Anschlussleitung.

In einer Mietwohnung ist der Einbau wegen der nötigen Vermieter Erlaubnis ohnehin kaum möglich. Und auch der Einbau und Betrieb eines Notstromaggregats im eigenen Haus ist nach Ansicht Dinklers viel zu aufwendig und anspruchsvoll. Sein

Fazit daher: „Lassen Sie lieber die Finger davon!“ Gefährlich kann es zudem mit dem Benzin werden, das gelagert werden muss. Maximal 20 Liter dürfen laut Gesetz in Keller oder Garage aufbewahrt werden, in der Wohnung nur einer. Schon bei niedrigen Temperaturen bilden sich aber Benzindämpfe und können zu einer Explosion führen. Kraftstoff sollte daher nur in geeigneten und dicht verschlossenen Behältern gelagert werden. tmn

Heizung & Sanitär

CHRISTIAN DÖRING

- langjährige Erfahrung in der Heizungs- und Sanitärinstallation
- persönliche Beratung vor Ort
- ich bringe Ihre Ideen in die Realität

Am Entenbusch 20
34346 Hann. Münden

Tel.: +49 (0) 5541 9541592
Mobil: +49 (0) 151 73070773
E-Mail: c.doering78@t-online.de

Ihr freundlicher Installateur und Heizungsbaumeister!

BLECHER-Holzhandel.de

Erich Adam Montagebau • Tor-u. Antriebstechnik

Vielfalt aus Meisterhand! Fragen Sie nach!

klassisch modern extravagant

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

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

Normalstahl sowie ConDoor

Hopfenstraße 2, 34582 Borken-Nassenerfurth
Tel.: 05682-733784 • Fax: 739359 E-mail: info@adam-erich.de

KüchenKULTur

30 JAHRE KÜCHEN

Studio GERHOLD

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

