

Industriestr. 1
37217 Witzenhausen/Kleinalmerode · Telefon 05542 933960

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.–Mi. 9–18 Uhr · Do.–Fr. 9–19 Uhr · Sa. 9–14 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN

HANN. MÜNDE
WITZENHAUSEN

Nordmantannen – 1m bis 4m – in bester Qualität

Ab sofort **Riesenauswahl Adventsgestecke**
top frisch und super modern

BlackFriday
Bei uns: **Black langes Wochenende**
Vom 24.–30.11. 20% auf alles, was Licht macht!

Nordmantanne 5-kg-Bund nur 9,- €
Nobilistanne 5-kg-Bund nur 12,- €

BLUMEN CENTER
in der Hedemündener Str. 32 · Hann. Münden
Bestellen Sie ganz bequem unter 05541 7579933

Nordmantannen – 1m bis 4m – in bester Qualität

Witzenhausen
Dokumentarfilm und Zeitzeugengespräch im Kino.



Bad Sooden-Allendorf
Größere Nachfrage bei Brot- und Speck-Aktion.



Hann. Münden
Künstlerin spendet für Forst-Botanischen Garten.



Neuaufgabe nach 25 Jahren

Hoaderlumpen spielen sechsmal vor ausverkauftem Haus

Laudenbach – Mit ihrem ersten Stück „Der Hoaderlump“, das die Laudenbacher Theatergruppe nach ihrem grandiosen Erfolg 1997 zum 700-jährigen Ortsjubiläum des Großalmeröder Stadtteils noch weitere acht Mal aufführten und im Jahr drauf zum Namensgeber der Gruppe wurde, stehen die Laienspieler im 25. Jahr ihres Bestehens jetzt erneut auf der Bühne.

Und wie damals war zum Auftakt der Neuaufgabe am Donnerstagabend das Dorfgemeinschaftshaus wieder proppenvoll. Das Stück, das aus der Feder von Gerhard Hilwig, Elvira Lehne, Sabine Nowak und Katja Sievers stammt, lockte erneut nicht nur die Laudenbacher selbst, sondern auch Besucher aus der ganzen Region an. Mit der Erfahrung von 25 Jahren Theaterspiel wurden der Text überarbeitet und vier weitere Rollen mit eingebaut. Von der Originalbesetzung sind nicht nur Christina Schäfer-Münch und Gerd Fasshauer wieder mit dabei, sondern auch Andreas Heinemann, der als einziger seine alte Rolle, Schäfer Henrich Blum, behalten hat.

In dem Stück nehmen die Theaterspieler die Gäste mit auf eine Zeitreise ins Laudenbach der Jahre zwischen 1776 und 1783. Aus dem Ort plagen Schäfer Blum sowohl finanzielle als auch familiäre Sorgen. Er weiß nicht, wie er die fälligen Abgaben bezahlen soll, und zu allem Übel liebt seine Tochter Rickchen (Alina Bartnick) den Habenicht's Andreß Nickel (Maxim Wille). Da kommt ihm der wohlhabende Hoaderlump



Gnadenlos zieht der Regulationsbeamte (gespielt von Uwe Range/Bildmitte) die jungen Männer zum Kriegsdienst ein, nur den Hoaderlump nicht.

FOTO: LOTHAR RÖSS

Elias Oetzel (Stephan Siebold) gerade recht, denn der verspricht ihm, den jungen Burschen aus dem Weg zu räumen. Als Gegenleistung verlangt er, dass ihm der Schäfer seine Tochter Rickchen zur Frau gibt – und Blum willigt ein.

Als im Ort die Nachricht

die Runde macht, dass Landgraf Friedrich II. junge Männer auch aus Laudenbach einreiben will, um sie nach Amerika zu schicken, wo sie als Söldner die Engländer im Unabhängigkeitskrieg unterstützen sollen, schmiedet Elias seinen Plan, Rickchens Geliebten loszuwerden. Obwohl

der als Bergmann eigentlich vom Militärdienst befreit ist, hilft Elias beim Grebe Jost-Peter Oetzel (Oliver Engel) etwas nach, sodass Andreß trotzdem in den Krieg ziehen muss, er selbst als Student und Sohn begüterter Eltern hingegen zuhause bleiben darf. Der Plan geht auf – zu-

mindest vorerst.

In der Fremde sind die Söldner von Nachrichten aus der Heimat so gut wie abgeschnitten, doch Elias schafft es, mit einem Brief an die Nachbarkompanie das Gerücht in Umlauf zu bringen, Rickchen habe ihn geheiratet. Darüber ist Andreß der-

maßen verärgert, dass er den Reizen der schönen Siedler-tochter Betty (Isabell Füllgraf) verfällt. Als die Söldner nach sieben Jahren wieder heimkehren, kommt es jedoch zur Gegenüberstellung und der Schwindel von Elias fliegt auf. Somit nimmt alles doch ein gutes Ende, Rickchen und Andreß finden endgültig mit dem Segen von Vater Henrich zusammen.

In der großen Pause des Dreiakters waren Valentin Siebold, Moritz Engel und Vincent Nowak, der als jüngster der Theatertruppe in der Rolle des Klimperjungen mit dem Verlesen der ellenlangen Verordnungen des Landgrafen beeindruckte, mit den HNA-Spendendosen der Aktion Advent durch die Reihen der Gäste und im Foyer unterwegs. Mit der ersten Sammelaktion legten die drei eine gute Basis, sodass man gespannt sein darf, wie viele Euro nach der Corona-Pause diesmal für den guten Zweck zusammenkommen.

Insgesamt sechsmal stehen die Laienspieler mit ihren Aufführungen zwischen dem 16. und 25. November auf der Bühne, alle Veranstaltungen sind bereits ausverkauft. zlr

Betten-Check zu Hause

Wir prüfen Ihr Bett

Beratung & Probeliegen zu Hause – Ihr Termin:

www.betten-kraft.de

05545-6312

Verkäufer (m|w|d) gesucht!

Zur Verstärkung unseres Verkäuferteams suchen wir Mitarbeiter-/innen in Teilzeit oder als Aushilfe auf 520-€-Basis.

Wir bieten einen guten Stundenlohn und Arbeitszeit nach Absprache.



- Gründliche Einarbeitung
- Exzellentes Betriebsklima
- Angenehme Arbeitszeiten

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Tel. 05545 6312, gern auch per mail: dirk.malecki@betten-kraft.de

Betten Kraft GmbH · Müндener Str. 9 · 34346 Hedemünden

Unsere Angebote vom 30.11. bis 2.12.2023

Schweineschnitzel	1 kg	10,90 EUR
Hausmacher Bratwurst	1 kg	9,90 EUR
Pfefferbeißer	100 g	1,39 EUR
Gekochter Hinterschinken	100 g	1,99 EUR

Freitag: Gebrillte Haxe Stück 6,00 €

Fleischerei Fleckenstein
... man weiß, wo es her kommt!
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

ECKSTEIN
30.10. BIS 27.12.2023

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN
MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN,
HERZHAFTEM ROTKOHLE UND
KLASSISCHER BRAUNER SOßE

Täglich frisch, solange der Vorrat reicht! **NUR 22,90 €**

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

BETTEN KRAFT
SEIT 1912

BETTENWÄSCHE FRISCHEKUR

Spezialwäsche für Federn und Inlett mit Frischwasser und Daunenseife

Kissen 40/60	19,95	14,95 €
Kissen 80/60	24,95	19,95 €
Stebpbett 135/200	49,95	39,95 €

TEL: 0 55 45 - 63 12
WWW.BETTEN-KRAFT.DE
Mündener Str. 9 · 34346 Hedemünden
Di-Fr 10-17 Uhr · Sa 10-14 Uhr
Beratung mit Termin Di-Fr 17-19 Uhr

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – DONNERSTAG
26.11. – 30.11.2023

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

Zweiter Aktionsplan ist das Ziel

Witzenhausen hat viele Schritte hin zur kinderfreundlichen Kommune erledigt

Witzenhausen – Vor drei Jahren war Witzenhausen eine der ersten hessischen Städte, die sich mit dem Projekt „kinderfreundliche Kommune“ der konsequenten Umsetzung der UN-Kinderrechtskonventionen stellte. Damit verbunden ist die Erwartung verbunden, Kinderrechte in der Öffentlichkeit, bei Kindern und Jugendlichen selbst und innerhalb der Stadtverwaltung noch bekannter zu machen. Zum Ende des ersten Aktionsplans „Kinderfreundliche Kommune Witzenhausen“ wurde nun in einer Zukunftswerkstatt eine erste Bilanz gezogen sowie Ziele und Wünsche für die Fortsetzung des Projektes zusammengetragen.

„Wir können mit dem, was wir bisher erreicht haben, sehr zufrieden sein“, sagte Witzenhausens Kinder- und Jugendbeauftragter Ingo Ruppert. Nachdem die Stadt am 17. Dezember 2020 das Siegel „kinderfreundliche Kommune“ für die Konzeption eines 14 Punkte umfassenden Aktionsplanes verliehen bekommen hatte, sei dieser Plan inzwischen komplett umgesetzt worden. Zu den Maßnahmen zur Steigerung der Kinderfreundlichkeit, bei denen vor allem dem Aufbau und der Stärkung der Kinder- und Jugendbeteiligung im Sozialraum Witzenhausen im Fokus stand, zählten unter anderem die Gründung einer Planungsgruppe „Transportangebote“, das Aufstellen überdachter Sitzgruppen, das Einrichten einer Graffiti-



Bei der von Cornelia Scharf moderierten Zukunftswerkstatt waren neben Vertretern der Stadtverwaltung und des Vereins Kinderfreundliche Kommunen auch zahlreiche Eltern mit ihren Kindern im Rathaussaal dabei.

FOTO: PER SCHRÖTER

Sprayfläche für Jugendliche, ein regelmäßiger Austausch zwischen Jugendrat, Stadtverordneten und Stadtverwaltung, ein Runder Tisch „Kinder und Jugend“ sowie Aktionstage. „Wir haben unser Ziel erreicht und den Aktionsplan mit Maßnahmen wie dem Errichten einer Calisthenics-Anlage am Werraufer sogar übererfüllt“, betonte Ingo

Ruppert. In seinem Bericht wies der Kinder- und Jugendbeauftragte unter anderem auch auf die Schwierigkeiten hin, die es vor allem wegen der Corona-Pandemie bei der Umsetzung des ersten Aktionsplanes gegeben hatte. „Umso stolzer können wir sein, dass dennoch alles geklappt hat“, meinte er. Dafür gab es dann

auch Lob von den zahlreichen Teilnehmern der Zukunftswerkstatt, vor allem für das große Engagement der Stadt trotz Corona sowie für die Transparenz bei der Umsetzung der Maßnahmen. Aber es wurde auch Kritik darüber geäußert, dass der Fokus beim Aktionsplan bislang zu sehr auf der Kernstadt gelegen habe und das

die Informationsbereitstellung etwas besser hätte sein können.

Nach dem Auslaufen des ersten Aktionsplanes Kinderfreundliche Kommune Witzenhausen wird nun ein neuer Maßnahmenkatalog erstellt werden, der dann den politischen Gremien vorgelegt wird. Läuft alles wie geplant, tritt im Juni der zweite

Aktionsplan in Kraft, der wiederum drei Jahre laufen wird und in dessen Rahmen die Kinderfreundlichkeit Witzenhausens noch weiter gesteigert werden soll.

per

TEAM 4

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

Epterode: Kein Nachfolger gefunden

Platz in Friedhofscommission unbesetzt

Großalmerode – Kevin Böttner wurde von den Stadtverordneten als sachkundiger Bürger für die Baukommission ausgewählt. Gemäß der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) werden die sachkundigen Einwohner in Kommissionen von der Stadtverordnetenversammlung gewählt. Die Wahl fiel einstimmig aus.

Für die Friedhofscommission konnte laut Finn Thomsen bisher keine Nachbesetzung

für den Stadtteil Epterode erfolgen, da sich bisher kein Bürger als neues Mitglied der Kommission zur Verfügung gestellt hat, hier war im Juli der Platz frei geworden. Man sei aber in Kontakt mit dem Ortsbeirat, so Thomsen, der sich weiter bemühen wolle, einen Nachfolger für das bisherige Mitglied zu finden.

Den Vorschlag von Volker Pffor (CDU), die Ortsvorsteher für ein Ehrenamt zu ver-

pflichten, wenn im Ort niemand gefunden werden kann, der das Amt freiwillig übernehmen möchte, sah Finn Thomsen kritisch: „Wir haben jetzt schon Schwierigkeiten Ortsvorsteher zu finden, wenn die nun auch noch damit rechnen müssen für ein weiteres Ehrenamt gegen ihren Willen verpflichtet zu werden, wird die Besetzung solcher Posten künftig noch schwieriger.“

hbk



Die geführten Radtouren mit Radwanderführer Wilfried Borries waren wieder ein Teil des Kur- und Aktivprogramms in Bad Sooden-Allendorf.

FOTO: STADT BAD SOODEN-ALLENENDORF

Geführte Radtouren kommen an

Stadt Bad Sooden-Allendorf zieht Bilanz: 300 Teilnehmer

Bad Sooden-Allendorf – Geführte Radtouren mit Radwanderführer Wilfried Borries waren Teil des Kur- und Aktivprogramms der Tourismus- und Kur-Anstalt des öffentlichen Rechts (AÖR) in Bad Sooden-Allendorf. Von Mai bis Oktober hätten die

kostenfreien Radtouren an jedem Samstagnachmittag großen Anklang gefunden, teilt die Stadt mit. Der seit vielen Jahren für die Stadt als Radwanderführer tätige Borries habe in der Saison mehr als 300 Teilnehmer bei 26 Ausfahrten auf insgesamt 734 Ki-

lometern begleitet. Im Schnitt seien zwölf Teilnehmer mit ihm auf dem Werratal-Radweg unterwegs gewesen. Zu dem Gesundheitsangebot bietet die Tourismus- und Kur-AÖR Leihräder gegen geringe Gebühr an, heißt es in der Mitteilung.

red/hbk



Wir sind auf Wachstumskurs!

Komm in unser Team für die regionale Energiewende.

Besuch uns auf www.EAM.de/Karriere

Unsere aktuellen Stellenangebote findest Du hier



Zivilcourage aktiv leben

Dokumentarfilm und Zeitzeugengespräch im Capitol-Kino in Witzenhausen

Witzenhausen – Sie wirkten eingespielt, charmant und humorvoll, als Petra und Franz Michalski am Dienstagabend die Bühne des Capitol-Kinos in Witzenhausen betreten und sich den Fragen des Publikums im gut gefüllten Saal stellten.

Dabei gibt das Thema des zuvor gezeigten Dokumentarfilms „Als die Gestapo an der Haustür klingelte“ keinen Anlass für einen humoristischen Abend. Sie erzählen die Geschichte der Familie von Franz Michalski, die während der Nazizeit vor der Deportation durch die Gestapo floh und dabei von mutigen Helfern, ihren „stillen Helden“, unterstützt wurde.

Die Botschaft der Michalskis ist klar: Sie wollen für ihre stillen Helden laut werden und Menschen in der heutigen Zeit ermutigen, gegen Diskriminierung einzutreten und Zivilcourage aktiv zu leben.

In den vergangenen Wochen hatten sie meist zwei Aufführungen pro Tag, vormittags in Schulen. „Allein in diesem Jahr werden es rund 100 Veranstaltungen sein“, sagt Petra Michalski im Vorgespräch mit unserer Zeitung. Seit rund 15 Jahren sind sie in Deutschland unterwegs, teilen Einblicke des Lebens- und Leidensweges, der auch mit dem Kriegsende nicht vorbei war. Franz Michalski machte auch im



Die Berliner Petra und Franz Michalski auf der Bühne des Capitol-Kinos. Gemeinsam reisen sie durch Deutschland und erzählen ihre Geschichte. In diesem Jahr wurde ihnen das Bundesverdienstkreuz verliehen. FOTO: JULIAN BRÜCKMANN

Deutschland der Nachkriegszeit Erfahrungen mit Antisemitismus. Einen Überblick

über alle Veranstaltungen habe sie nicht mehr. Petra Michalski steht ihrem Ehemann

dabei immer als Sprachrohr zur Seite. Er erlitt 2010 einen Schlaganfall und kann nur

noch bedingt sprechen. Ein Handicap, das er durch Witz und Lebensfreude wett-

HINTERGRUND

Der Film: „Als die Gestapo an der Haustür klingelte“

Am 17. Oktober 1944 feierte Franz Michalski seinen zehnten Geburtstag, ein Tag, der das Leben der Familie Michalski nachhaltig verändern sollte. An diesem Tag klopfte die Gestapo an ihre Haustür, um die Familie zu deportieren. Franz, sein Bruder Peter sowie ihre Mutter Lilli konnten jedoch fliehen. Der Vater Her-

bert schloss sich später an. Dank mutiger Helfer überlebte die Familie die NS-Zeit. Im rund 45-minütigen Dokumentarfilm von Marie Rolshoven wird die Familie Michalski an die Orte begleitet, an denen sie während der Verfolgung von ihren stillen Helden geschützt wurden. Franz Michalski wurde 1934 in Görlitz

geboren. Sein Vater war Katholik, seine Mutter wurde, als katholisch getaufte Jüdin, von den Nazis verfolgt. Die Kinder galten im nationalsozialistischen Staat als „Mischlinge ersten Grades“. Als Dank an ihre Retter teilen die Michalskis die Geschichte, die auch im gleichnamigen Buch dokumentiert ist. bru

macht. Seine Frau erzählt seine Geschichte für ihn weiter. „Die Schüler in den Schulen stellen sehr gute Fragen“, sagt Petra Michalski. Sie würden ein großes Interesse an den Erzählungen zeigen und wissen wollen, was ihnen die Michalskis fürs Leben mitgeben würden. „Guckt euch um. Wo könnt ihr helfen“, ist die Antwort auf diese Frage. Auch die Besucher im Capitol beteiligten sich rege am Publikumsgespräch, zeigten sich begeistert und dankbar. Kinobetreiberin Ulrike Schuhmacher war froh, dass sie die Vorstellung für das Capitol gewinnen konnte. „Es ist ein Film, der gezeigt werden muss“, sagte sie. Veranstaltet wurde der Abend vom Antidiskriminierungsnetzwerk „AdiNet“ Nordhessen.

Eine der meistgestellten Fragen sei jedoch, wie sich beide kennengelernt haben. Auf einer Feier eines Freundes von der aus Hamburg stammenden Petra trafen sie sich zum ersten Mal. Franz forderte die zunächst skeptische Petra zum Tanzen auf. Während des Tanzes trat er ihr auf den Fuß, sodass sie schmerzhaft aufschrie – und damit war es um sie geschehen. „Jedes Mal, wenn er mit einer anderen Frau tanzt, habe ich auf den Schrei gewartet“, erinnert sich Petra Michalski. Doch es passierte nie wieder. „Er trat nur mich.“ red

Neues aus der Region

Leserthema „Aktuelle Veranstaltungen“

„Von Kiew nach St. Petersburg“

Peter Orloff & die Schwarzmeer-Kosaken in Bad Sooden-Allendorf

Bad Sooden-Allendorf – Am Sonntag, den 26. November, 17 Uhr, findet – der guten Tradition folgend – in der Ev. St. Crucis-Kirche in Bad Sooden-Allendorf, Kirchplatz 1 wieder ein festliches Konzert des berühmten Schwarzmeer Kosaken-Chores unter dem Motto „Von Kiew nach St. Petersburg“ statt.

Unter der Führung von Peter Orloff konzertieren traditionell hochdekorierte ukrainische und russische Sänger der absoluten Weltklasse in herzlichem Einvernehmen – atemberaubende Tenöre, abgrundtiefe Bässe und als besonderes Highlight eine absolute Weltrarität, ein männlicher Sopran von der Kiewer

Oper. Seine Mitwirkung und die Besetzung des Schwarzmeer Kosaken-Chores ist auch ein Signal der Hoffnung wie das Orchester von Daniel Barenboim, bestehend aus Israelis und Palästinensern. Mit diesem Konzert will der Schwarzmeer Kosaken Chor auch ein Zeichen setzen und zeigen, dass die Politik von der Musik noch vieles lernen kann.

Das Konzert steht unter der musikalischen Gesamtleitung und persönlichen Mitwirkung von Peter Orloff, der einst als jüngster Sänger aller Kosakenchöre der Welt – damals übrigens gemeinsam mit Ivan Rebhoff – im Schwarzmeer Kosaken-Chor seine legendäre Karriere begründete und in diesem Jahr sein 65-jähriges Bühnen-Jubi-

läum feiert und seit inzwischen 30 Jahren sein Ensemble von Erfolg zu Erfolg führt.

Aus dem kleinen Jungen mit der schon damals aufsehenerregenden Stimme wurde der „Titan“ Peter Orloff, der „König der Hitparaden“ mit 16 eigenen Charts-Notierungen und zahlreichen Goldenen Schallplatten – u. a. als Sänger für „Ein Mädchen für immer“ und die „Königin der Nacht“, als Textdichter für Bernd Clüver’s „Junge mit der Mundharmonika“ und als Komponist für „Du“, Peter Maffay’s bis heute größten Hit.

Dank seiner nahezu einzigartigen Besetzung ist der Schwarzmeer Kosaken-Chor in der Lage, ein wirklich außergewöhnliches Programm aufzuführen mit Werken wie

dem „Gefangenenchor“, „Schwanensee“, „Leise flehen meine Lieder“ oder - das Paradioso aller großen Tenöre – „Nessun dorma“.

Herzstück des Konzerts sind natürlich die schönsten Kostbarkeiten aus dem reichen Schatz der russischen und ukrainischen Musikkultur wie die berühmten „Abendglocken“, „Die zwölf Räuber“, „Ich bete an die Macht der Liebe“, „Stenka Rasin“, „Das einsame Glöckchen“, „Kalinka“ und – auf

vielfachen Wunsch – „Das Wolgalied“.

Es ist eine musikalische Reise von Kiew bis St. Petersburg mit Romanzen, Geschichten und Balladen von überwältigender Ausdruckskraft, tiefer Melancholie und überschäumendem Temperament. Heldentaten, Ruhm und Größe vergangener Tage erstrahlen neu in hellem Glanz und rufen Sehnsüchte und Erinnerungen wach – ein wahres Feuerwerk der Emotionen. nh

Weihnachtsmarkt „Winterzauber“!

Bad Sooden-Allendorf – In mitten der historischen Fachwerkkulisse auf dem Marktplatz im Stadtteil Allendorf findet der romantische Weihnachtsmarkt „Winterzauber“ statt. In weihnachtlich geschmückten Holzhütten wird alles geboten, was das Herz begehrt. Sei es ein Geschenk für die die Liebsten oder ein reichhaltiges Angebot kulinarischer Genüsse. Lassen Sie sich von dem Angebot heimischer Vereine und Händler verzaubern.

Für weihnachtliche Stimmung sorgt auch ein großes Rahmenprogramm mit vielen Kinderaktionen, Weihnachtskonzerten von Orchestern und Chören, historische Stadtführungen im Fachwerkkambiente und Spaß &

Fun auf der Riesenrodelbahn. Das ganz besondere Highlight ist der Weihnachtsmann in seinem Postamt, der auf die Wunschzettel der Kinder wartet. Ein Kinder-Karusell und eine Kindertheateraufführung runden das weihnachtliche Programm ab.

Warm wird es einem ums Herz, wenn Frau Holle ihre Betten schüttelt und die Schneeflocken über den Weihnachtsmarkt tanzen.

Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz in Allendorf am 1. Adventswochenende

- Fr, 01.12. 15.00 - 21.00 Uhr**
- Sa, 02.12. 13.00 - 21.00 Uhr**
- So, 03.12. 13.00 - 19.00 Uhr**

WENN versichern, DANN persönlich!

Vertretung Benjamin Tetzner
Ritterstr. 14 34346 Hann. Münden
Tel. 05541 5785 Fax 05541 8960
www.vgh.de/benjamin.tetzner
tetzner@vgh.de



VGH
fair versichert

Die Geschenkidee zu Weihnachten: Ein Gutschein vom Autohaus Horn.



Gutschein

Z. B. für
eine Autowäsche,
Zubehör oder eine
Servicedienstleistung

Wir danken allen Kunden und Geschäftspartnern für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen eine schöne Adventszeit und alles Gute für das neue Jahr!



**Autohaus
Horn**



GmbH & Co. KG | 37235 Hessisch Lichtenau
Tel. 05602 9162-0
www.autohaus-horn-heli.de

Neues Lustspiel in Roßbach

Theatergruppe Roßbach präsentiert neues Stück

Die Theatergruppe Roßbach des Landfrauenvereins startet wieder durch und präsentiert zum neuen Jahr ein neues Bühnenstück. Der Titel des Lustspiels in drei Akten lautet „Korbinians große Reise nach Norwegen“ und stammt aus der Feder von Anita Sedlatschek.

Die Theatergruppe nimmt ihr Publikum mit auf eine ebenso unterhaltsame wie spannende Abenteuerreise in den hohen Norden. Beste Unterhaltung und Kurzweil sind bei diesem Lustspiel garantiert.

Die Aufführungen finden zwar erst im März kommenden Jahres statt, der Vorverkauf der Karten beginnt allerdings schon am 1. Dezember dieses Jahres. Und mit Blick auf das nahe Weihnachtsfest stellt eine Karte für das Theaterstück auch ein schönes Weihnachtsgeschenk dar. Tickets sind am Freitag, 1. Dezember, von 18 bis 21 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus „Alte Schule“ in Roßbach erhältlich. Die Karte kostet 10 Euro für Erwachsene und 5 Euro für Jugendliche unter 14 Jahren.

Das Stück wird an folgenden Terminen 2024 im Dorfgemeinschaftshaus „Alte Schule“ aufgeführt:

- Donnerstag, 7. März, 20 Uhr
- Freitag, 8. März, 20 Uhr
- Samstag, 9. März, 20 Uhr
- Sonntag, 10. März, 16 Uhr
- Donnerstag, 14. März, 20 Uhr
- Freitag, 15. März, 20 Uhr
- Samstag, 16. März, 20 Uhr
- Sonntag, 17. März, 16 Uhr

red Die Termine des neuen Stücks der Theatergruppe Roßbach.



Korbinians große Reise nach Norwegen

Ein Lustspiel in 3 Akten von Anita Sedlatschek

Die Theatergruppe heißt Sie herzlich willkommen zu den **Aufführungen 2024** im DGH Alte Schule, Bergweg 31 in Roßbach

Donnerstag	07. März	20 ⁰⁰	Donnerstag	14. März	20 ⁰⁰
Freitag	08. März	20 ⁰⁰	Freitag	15. März	20 ⁰⁰
Samstag	09. März	20 ⁰⁰	Samstag	16. März	20 ⁰⁰
Sonntag	10. März	16 ⁰⁰	Sonntag	17. März	16 ⁰⁰

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Kartenvorverkauf 2023 DGH "Alte Schule" in Roßbach
Freitag 01.12.2023 von 18 - 21 Uhr

Eintritt: Erwachsene 10 € / Jugendliche < 14 Jahren 5 € >>> nummerierte Plätze <<<

FOTO: PRIVAT

Auf geht's in den Hexenkessel

Original Feuerzangenbowle, Glühwein, Lumumba, Eierpunsch, weißer Glühwein, Kakao, Winterapfel ohne Alkohol



37520 OSTERODE/HARZ Tel. 0177 4500020
DIETER PIEPENSCHNEIDER

Lecker ...



Cranberry-Punsch



Eisbahn

auf dem Mündener Weihnachtsmarkt

Mit eigenen und mit Schlittschuhen aus unserem Verleih befahrbar.

- familienfreundliche Preise
- komplett chemikalienfrei

Außerdem bei uns:

- gezapftes Bier • heiße Cocktails
- Pülleken Bier • u. v. m.

Endlich gibt es wieder einen Pizzastand auf dem Markt!

Torsten Piepenschneider | 37520 Osterode/Harz

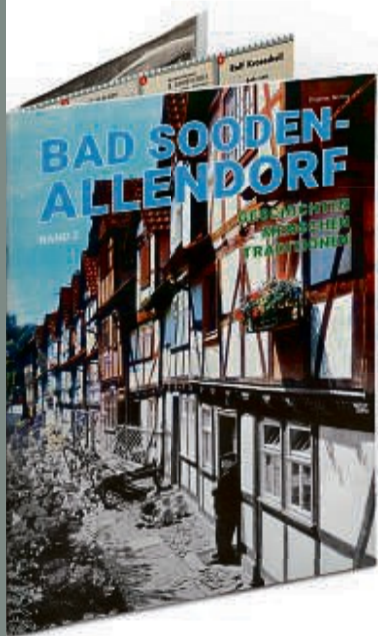


Mit vollem **Durchblick** auf **Jobsuche**

localjob.de
Das regionale Jobportal

BAD SOODEN-ALLENDORF

GESCHICHTEN | MENSCHEN | TRADITIONEN



Benötigen Sie noch ein Geschenk für Ihren Lieblingmensch?

Zum Nikolaus, am Heiligabend unter dem Weihnachtsbaum oder einfach als Mitbringsel zum gemütlichen Adventskaffee?

Ich hätte da eine Idee für Sie ...

Die Buchbände I (15 €) und II (21,90 €) von „Bad Sooden-Allendorf – Geschichten Menschen Traditionen“ von Dagmar Nöding erzählen die Geschichten der Traditionsunternehmen unserer Stadt von gestern und heute.

Ergänzt werden die Beiträge durch alte Werbeanzeigen und persönliches Bildmaterial mit vielen alt bekannten Gesichtern. Ob die Gasolin-Tankstelle, der Felsenkeller, das Grillstübchen, Onkel Tom's Hütte. Bäckerei Gries, die Diskothek Portrait oder „Milch-Schmittchen“ und viele andere mehr – Sie werden sich sicher an einiges erinnern mit hohem Wiedererkennungsfaktor!

Verkaufstellen:

Buchhandlung Frühauf
Kirchstr. 77, 37242 Bad Sooden-Allendorf,
☎ 0 56 52 23 04, Versand möglich!

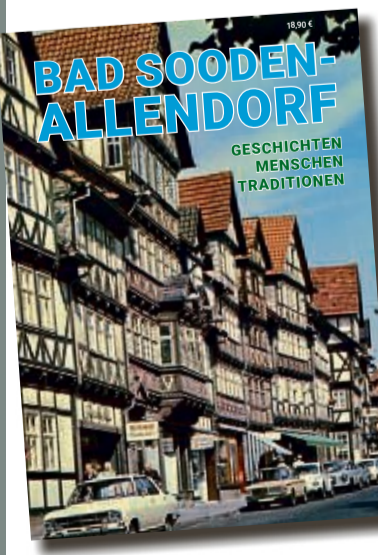
Meders Backparadies
Ackerstr. 20, 37242 Bad Sooden-Allendorf,
☎ 0 56 52 25 10

Feinkost Growe
Weinreihe 11, 37242 Bad Sooden-Allendorf,
☎ 0 56 52 33 10

Tourist Information Bad Sooden-Allendorf
Landgraf-Philipp-Platz 1-2,
37242 Bad Sooden-Allendorf, ☎ 0 56 52 9 58 70

Tabakwarenfachgeschäft Paulsen
Kirchstr. 58, 37242 Bad Sooden-Allendorf,
☎ 0 56 52 9 21 04

Dagmar Nöding
Weberstr. 55, 37242 Bad Sooden-Allendorf,
☎ 0 56 52 13 91, Versand möglich!



DEVK in Münden hat Verstärkung bekommen

Anzeige

Inken Schnitzke neu im Team



Das Mündener DEVK-Team mit Agenturleiter Jörg Göbel, Inken Schnitzke und Jasmin Gemke, beide Versicherungsfachfrauen Innendienst sowie Michael Pfaffenbach, Versicherungskaufmann im Außendienst. (Foto: DEVK/Repro: Petra Siebert)

„Wir freuen uns sehr, dass Inken Schnitzke unser bewährtes Team nun unterstützt“, sagt Jörg Göbel, Agenturleiter der DEVK-Vertretung in Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 59. Seit Juli ist die Versicherungsfachfrau im Innendienst dort tätig und feierte im Oktober ihr 25-jähriges Berufsjubiläum. Vielen Versicherungsnehmern im Altkreis Mündens ist Inken Schnitzke bekannt, denn sie war bis zum Ruhestand ihres damaligen Chefs, in einer bekannten Mündener Versicherungsagentur engagiert. Zu ihren Aufgaben gehörte es auch, die Auszubildenden mitzubetreuen. Einer war Jörg Göbel, der nach seiner Ausbildung noch bis 2015 für das Unternehmen tätig war und dann die DEVK-Vertretung in Hann. Münden übernommen hat. Inken Schnitzke, die sich als zuverlässige Partnerin für Privat- und Geschäftskunden etabliert hat, sieht es als Wertschätzung, dass Jörg Göbel sie in seine Agentur geholt hat. „Ich halte es für wichtig, die Kunden auf Augenhöhe zu beraten und für sie ein Ansprechpartner des Vertrauens zu sein“, betont sie. Den Fokus legt das vierköpfige Team auf eine qualifizierte Beratung und die damit verbundenen individuellen Konzepte für Privat- und Gewerbetunden. Getreu dem Motto „gesagt – getan – geholfen“ ein Erfolgsrezept für die bodenständige DEVK-Geschäftsstelle.

Für viele der Versicherungsnehmer ist es wichtig gerade auch im Schadensfall einen Ansprechpartner direkt vor Ort zu haben. Der Faktor Zeit spielt eine wichtige Rolle „Um den richtigen Versicherungsschutz zu finden, braucht man Zeit“, so Göbel. „Wir nehmen uns diese für unsere Kunden, suchen gemeinsam nach maßgeschneidertem Versicherungsschutz, individuell zugeschnitten auf die jeweilige persönliche Situation“. Nach dieser Empfehlung könne der Kunde, gern unter Einräumung einer Bedenkzeit, den für sich passenden Schutz auswählen. Die Schwerpunkte der Beratungstätigkeit der umfangreichen Produktpalette sind die Absicherung von Lebensrisiken, private Sach- und Kfz-Versicherungen sowie Altersvorsorge.

Zur DEVK

Bundesweit hat die DEVK mit Zentrale in Köln rund vier Millionen Kunden mit über 15,4 Millionen Risiken in allen Versicherungssparten. Nach der Anzahl der Verträge ist die DEVK Deutschlands viertgrößter Hausrat- sowie fünftgrößter Pkw- und siebtgrößter Haftpflichtversicherer. Deutschlandweit gibt es ca. 1200 Geschäftsstellen und 6000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Innen- und Außendienst. zpy

Taschenaschenbecher für saubere Stadt

Aktion gegen Zigarettenkippen in Hann. Münden gestartet

Hann. Münden – Tabakgeschäftsbesitzer Thorsten Schmook und Ortsheimatpfleger Thomas Tölle starten eine Aktion gegen weggeworfene Zigarettenkippen. Das teilte Thomas Tölle mit.

Die Idee kam von Thomas Tölle und fand in Thorsten Schmook sofort einen Mitstreiter. Es sollen Taschenaschenbecher für Raucher verteilt werden. Thorsten Schmook überzeugte mit dieser Idee einen Zulieferer dieser kleinen nützlichen Objekte, sodass dieser 100 Taschenaschenbecher spendiert. Diese werden in der Tourist-Info, im Bürgertreff und im Geschwister-Scholl-Haus hinterlegt.

An diesen Orten können sie gegen eine kleine Spende in Empfang genommen werden. Eine Spende sei erwünscht, aber keine Pflicht.

Das Angebot gelte, nur solange der Vorrat reicht. Es können aber auch in jeden Tabakwaren Geschäft diese kleinen Taschenaschenbecher erworben werden. Für ein sauberes Hann. Münden seien ähnliche Auktionen erwünscht.



Für ein sauberes Münden: Hann. Mündens Ortsheimatpfleger Thomas Tölle mit einem der Taschenaschenbecher in der Hand.

FOTO: THOMAS SCHLENZ

Horst Landefeld ist weiter Vorsitzender

Tennisclub Hessisch Lichtenau tagte

Hessisch Lichtenau – Bei der Jahreshauptversammlung des Tennisclubs Hessisch Lichtenau standen die Vorstandswahlen im Mittelpunkt.

Die Mitglieder plädierten für Wiederwahl und bestimmten Horst Landefeld erneut zum Vorsitzenden, Fernando Duarte zum Stellvertreter und Ulrich Schneider zum Sportwart.

Der Vorsitzende stellte als Höhepunkte des Jahres den Erfolg der Herren 40 heraus, deren Aufstieg von der Bezirksliga in die Bezirksoberliga sowie die hohe Beteiligung von Kindern und Jugendlichen am Training mit über 20 Personen.

Zudem gab er erste Informationen zur Sanierung der Dusch- und Umkleieräume. Der Mitteilung zufolge müssten jedoch erst noch juristische Details mit der Stadt abgeklärt werden. Zum Abschluss gab es ein gemeinsames Essen in einem benachbarten Restaurant.

sps



Bei der Ausgabe der Lebensmittel erhielten die beiden Stiftungspatrone Andreas Loehnert (hinten links) und Wolfgang Frühauf Unterstützung von Christine Wandel (links).

FOTO: PER SCHRÖTER



Wir haben Küchen für jede Gelegenheit...

40 JAHRE KÜCHEN
Andreas
GERHOLD

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

Brot und Speck für Bedürftige

Aktion zugunsten von 171 Personen – 30 mehr als im Vorjahr

Bad Sooden-Allendorf – Großer Andrang herrschte am Mittwoch in Café International der Bad Sooden-Allendorfer Rhenanus-Schule, wo die Bernhard-Waldis-Stiftung einer alten vorweihnachtlichen Tradition folgend Brot und Speck an bedürftige Menschen verteilte.

2500 Euro investierte die Stiftung, um die Lebensmittel sowie eine zusätzliche Spende von 10 Euro an 64 Haushalte mit insgesamt 171 bedürftigen Personen (und damit knapp 30 mehr als noch im Vorjahr) zu verteilen.

Unterstützung fanden die Stiftungspatrone Wolfgang Frühauf und Andreas Loehnert wieder beim örtlichen Sozialkreis, dessen Vorstandsmitglieder Maja Weidner, Silvia Börner und Silvia Gros beim Verteilen der vielen Weiß- und Graubrote und des Specks halfen.

Spende reicht bis 1564 zurück

Außerdem hatte der Sozialkreis aus eigener Tasche literarische Speiseöl finanziert, um es an Menschen abzugeben,

die sich fleischlos ernähren. Die Brot- und Speck-Spende geht auf den Pfänner und Großgrundbesitzer Bernhard Waldis zurück, der in seinem Testament aus dem Jahr 1564 den zwölften Teil seiner Pfanneinkünfte für Almosen bestimmt hatte.

Nachdem die Spendenaktion 1968 wegen des steigenden Wohlstands im Nachkriegsdeutschland und damit einhergehender mangelnder Nachfrage eingestellt worden war, wurde sie 2008 wieder aufgenommen. Damals hielten gerade einmal mal zehn Bedürftige die Hand auf.

„Die Tatsache, dass es jetzt wieder so viele Menschen sind, gibt einem schon zu denken“, sagte Wolfgang Frühauf. Um so glücklicher sei man im Stiftungsvorstand daher, dass man mit dieser schönen Aktion den Betroffenen ein kleines Lächeln ins Gesicht zaubern könne.

Der Dank Frühaufs ging zum einen an den Sozialkreis für die tatkräftige Unterstützung, zum anderen an die Rhenanus-Schule für das Bereitstellen der Räumlichkeiten.

per

15 Wasserspeicher für den Stadtwald

Försterin Susanne Gohde präsentiert dem Lions-Club die Kolke, die mit den Club-Spenden angelegt wurden

Hann. Münden – Für die Anlage von 15 Wasserspeichern, die Kolke genannt werden, stellte im vergangenen Jahr der Lions-Club Hann. Münden 1500 Euro zur Verfügung. Jetzt war der Zeitpunkt gekommen, sich zusammen mit Susanne Gohde, Leiterin des Mündener Stadtwaldes, einen Eindruck vom Zustand der Kolke zu verschaffen.

Lions-Club-Pressebeauftragter Hartmut Rohr und Ernst-Franz Gerner, Vorsitzender des Fördervereins, stellten zufrieden fest, dass die angelegten Wasserspeicher sich mittlerweile in die Natur integriert haben und ihre Funktion erfüllen. Bei Regen füllen sich die Mulden und geben es langsam an die Umgebung ab. Somit erfüllen sie zwei Funktionen. Zum einen speichern sie das Regenwasser, das dann der Waldumgebung zur Verfügung steht, statt schnell verloren zu gehen. Zum anderen wird das Wasser zurückgehalten, sodass es an steilen Hängen nicht so schnell abläuft. Somit ist es auch Hochwasserschutz.

Bei der Stippvisite im Stadtwald wurde auch der Zustand der fünfjährigen Lärchen auf der Fläche am Höllengrund (früher Heller Grund) besichtigt. Eine Besonderheit hier sind die Neupflanzungen einer Reihe unterschiedlicher Obstbäume (Quitte, Mirabelle, Äpfel und Birnen) entlang des Waldweges.

Die Wiederaufforstung der Fläche, auf der Sturm und Borkenkäferbefall die Bäume



Blick auf einen der Kolke, die der Mündener Lions-Club mit seiner Spende finanziert hat. Unser Bild zeigt Försterin Susanne Gohde, Leiterin des Stadtwaldes, sowie Hartmut Rohr und Ernst-Franz von den Mündener Lions.

FOTO: HARALD SCHMIDT

zerstört hatten, hatte 2020 der Lions-Club mit 5000 Euro finanziert.

680 Hektar Waldfläche wurden wieder aufgeforstet, informierte Försterin Gohde. Zehn Baumarten wurden ge-

pflanzt. Sie sollen den härteren Witterungsbedingungen, bedingt durch den Klimawandel, widerstehen.

Es sei aber nicht allein Aufgabe der Forstleute, so Hartmut Rohr von den Lions, sich

um den Wald zu kümmern. Sondern dies betreffe alle. „Unser Wald soll auch in 100 Jahren mit dem dann herrschenden Klima zurechtkommen.“

Es herrsche Handlungsbe-

darf, denn der Klimawandel sei mittlerweile in Deutschland angekommen und bedeute für den Wald eine große Gefahr. Er bedrohe dabei nicht nur den Lebensraum Wald mit seiner Artenviel-

falt. Seine Aufgaben für Erholung, den Bodenschutz, die Nutzung des Waldes zur Holzernte, aber auch seine Bedeutung für den Klimaschutz, würden ebenso infrage gestellt.

ZSC



Der MGV 1875 und Frauenchor Vaake unter der Leitung von Jelena Geiger.

FOTO: DIETER MERGARD

Singen über die Ortsgrenzen hinweg

Sängerkreis-Chöre zeigten ihr Können

Hann. Münden – Das Jahreskonzert des Sängerkreises Fulda-Werra-Weser fand vor Kurzem im Rittersaal des Welfenschlosses statt. Das berichtet Pressereferentin Julia Bartels. In diesem Konzert nutzten wieder verschiedene Chöre der unterschiedlichen Bezirke im Sängerkreis die Gelegenheit, sich und ihr neues Repertoire dem Publikum zu präsentieren.

Vor großem Publikum führte der Kreischorleiter Dr. Holger Bartels durch das Programm. Er freute sich darü-

ber, dass auch nach der schweren Pandemie-Zeit noch so viele Chöre Spaß am Singen haben. Mit im Publikum waren der Bürgermeister von Hann. Münden, Tobias Dannenberg, und der stellvertretende Landrat Sebastian Bornmann.

Die Mündener Chorvereinigung von 1898, dirigiert von Günter Kuri, wurde bei ihrem Auftritt von Sängern des Gemischten Chores Oberode unterstützt. Die beiden Chöre helfen sich seit einem Jahr gegenseitig aus und zeigen

so, wie der gemeinsame Spaß am Singen auch über Ortsgrenzen hinweg funktionieren kann.

Der Frauenchor Hemeln unter von Leitung Heike Zimmermann, hatte auch einige krankheitsbedingte Ausfälle zu verzeichnen, das tat der gelungenen musikalischen Präsentation aber keinen Abbruch. Die Sängerin Vera Peters wurde von Dieter Mergard, dem Vorsitzenden des Sängerkreises, stellvertretend für den Mitteldeutschen Sängerbund, für 40 Jahre ak-

tives Singen geehrt.

Die S(w)inging Blue Jeans aus der Chorgemeinschaft Landwehrhagen unter der Leitung von Kurt Hellwig boten musikalische Highlights aus der Geschichte des Eurovision Song Contest.

Der MGV 1875 und Frauenchor Vaake, dirigiert von Jelena Geiger, zeigten ein abwechslungsreiches Repertoire und einen runden Chorklang.

Der Jugendchor im MGV 1960 Concordia Hemeln, Leitung Holger Bartels, sang

mehrere Stücke. Bartels Ankündigung bei der Anmoderation, dass dieser Auftritt der letzte dieses Ensembles sei, löste Überraschung im Publikum aus, erst recht nach dem Konzert, als zahlreiche Nachfragen direkt an die Mitglieder des Chores gerichtet wurden. Die Auflösung war jedoch, dass der Jugendchor zum Jahreswechsel seinen Namen ändern wird, denn im „jugendlichen Alter“ ist von den Singenden niemand mehr.

jed

Lossetal
Ambulanter IntensivpflegeDienst

- **24-Std.-Versorgung** im eigenen Apartment mit Bad und Küche
- **Heimbeatmung** invasiv und nicht-invasiv mit Überwachung der Vitalfunktionen
- **Trachealkanülenmanagement**
- **Grundpflege und Behandlungspflege** Kostenübernahme erfolgt über die gesetzliche Krankenkasse
- **ärztliche und therapeutische Versorgung** direkt vor Ort usw.

Ambulanter IntensivpflegeDienst

Lossetal

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa

(05605) 929 79 50

info@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Bauzeichner / Techn. Zeichner (m/w/d) gesucht

Wir suchen per sofort Fachkräfte für unsere Standorte in Rosdorf, Kassel und Heilbad Heiligenstadt für die Durchführung projektbezogener Arbeiten in den Planungsfeldern Wasser- und Energieversorgung, Kanal- und Straßenbau.

Gewünscht werden Erfahrungen im infrastrukturellen Tiefbau, im technischen Anlagenbau. Kenntnisse in Planungssoftware, CAD und MS-OFFICE-Anwendungen werden erwartet.

Wir bieten Ihnen einen zukunftsorientierten Arbeitsplatz mit einem leistungsbezogenen Vergütungsmodell.

Sie werden begrüßt durch ein junges und motiviertes Team. Sie erwarten ein zukunftsorientierter, unbefristeter Arbeitsplatz. Sie erhalten eine attraktive Vergütung und individuelle Fortbildungen.



Ingenieure Rinne & Partner mbB

Götzenbreite 7 • 37124 Rosdorf • www.ib-rinne.de • info@ib-rinne.de
Ein innovativ arbeitendes mittelständiges Ingenieurbüro an 3 Standorten.

„Hier können Sie was bewegen!“

Brutto-Gehalt bis zu 3.200 €
bis zu 3.200 €
Tätigen & Jahresüberschuss
inklusive
*Vollständiges bis
Vollzeit-Angebot

Wir suchen 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 - 180
Frau Katharina Braun
pd12@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Ausbildung Fachangestellter für Bäderbetriebe (m/w/d) zum 01.08.2024 bei der VHM



Wir bieten

- Angenehmes Arbeitsumfeld
- Leistungsgerechte Bezahlung
- Umfassende Einarbeitung
- Gute Fortbildungsmöglichkeiten und beste Karrierechancen

Ihre Aufgaben

- Betreuung und Instandhaltung von unserem Hochbad
- Wartung und Instandhaltung der Anlagen
- Überwachung der Wasserqualität
- Einhaltung der Sicherheitsvorschriften
- Betreuung der Gäste

Unsere Anforderungen

- Sehr gute schwimmerische Leistungen
- Gute Kommunikationsfähigkeiten und Kundenorientierung
- Organisationstalent und Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein



Mehr Informationen auf unserer Karriereseite im Internet.



Werraweg 24
34346 Hann. Münden Tel. 05541 7070 bewerbung@versorgungsbetriebe.de
www.versorgungsbetriebe.de

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

Verkauf

Bekanntschaffen

Bärbel, 72 J., wesentlich jünger aussehend, häuslich, doch als Witwe immer nur alleine. Ich möchte Ihnen gerne alles geben, Sie glücklich machen u. wissen, dass es Ihnen gut geht. Wieder gemeinsam am Tisch sitzen, abends zus. fernsehen, wäre das nicht wunderbar? Würde mich freuen, wenn Sie sich üb. PV melden. **Tel. 0176-34498406**

Hübsche Andrea, 60 J., schlank, lange Haare, warmherzig, bodenständig u. alltagstauglich. Wahre Liebe ist für mich, für einander da zu sein u. gemeinsam zu leben. Jetzt in der bevorstehenden Adventszeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Bitte ruf üb. PV an, damit unser Weihnachts-traum wahr wird. **Tel. 0152-24910120**

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter WIZ 05542 6139708 o. 0152 21515244

Baumarkt

Wir bieten Sanierungen aus einer Hand inkl. Wärmedämmfassade, Fensteraustausch, Heizungsmodernisierung uvam.

Entspannt kommenden Energiepreisen trotzdem!

Jetzt Fördermittel checken!

Mihm Thermohaus

Tel. 036967 / 598-0
www.mihm-thermohaus.de

Auto-Ankäufe

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

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.



Heimatnachrichten Online



Unsere aktuellen Ausgaben finden Sie ebenfalls Online unter www.nh-wochenzeitungen.de

HNA | ZUSTELLER

Springerzusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Sie unterstützen aktiv die **frühmorgendliche Zeitungszustellung** in wechselnden Einsatzgebieten von Montag bis Samstag in Ihrer Region.

Sie sind flexibel, mobil und im Besitz eines gültigen Führerscheins.

Die Tätigkeit erstreckt sich **von Montag bis Samstag**. Es handelt sich hierbei um eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, informieren Sie sich telefonisch oder per Mail.

Jetzt informieren und bewerben!



HNA Vertrieb | Karina Iffland

Tel. 0561 203-1506
WhatsApp 0151 61666277
vertriebsservice@hna.de | www.hna-zusteller.de

Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

Lossetal
Ambulanter Intensivpflegedienst

Unser Team freut sich über Verstärkung **Pflegefachkraft** (m/w/d) – Tag- und Nachtdienst **3.900 €* Brutto** plus Zulagen & 13. Monatsgehalt
*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung mit DIGAB-Qualifikation
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Fröbelstraße 1, 34298 Helsa
(05605) 929 79 50
pd1@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

- **Großalmerode-Trubenhäuser**
- **Witzenhausen-Stadt** (jeweils Teilbezirk zur Festeinstellung)
- **Witzenhausen-Ziegenhagen** (als Aushilfe)

Mindestalter 18 Jahre.

Jetzt informieren und bewerben!



VTS Nord GmbH Vertrieb für Witzenhausen
Tel. 05542 931623 | WhatsApp 0151 61666277
vts-werra-meissner@hna.de www.hna-zusteller.de

365 ARGUMENTE FÜR DIE ZEITUNG

Beliebtester Breitensport in Deutschland

Gehirnjogging. Täglich trainieren vier von fünf Bundesbürgern ihre grauen Zellen mit einer hoch effizienten sportlichen Übung: dem Zeitunglesen. Nachweislich ist die Zeitung das beste Trainingsgerät für das Erkennen von Zusammenhängen – vier Mal effektiver als das Fernsehen. Empfohlene Trainingseinheit: 40 Minuten.

Frauenpower?

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

© Foto: Utechen - www.fotothek.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.

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

- **Bad Sooden-Allendorf**
Kleinvach
Sooden
Weiden
- **Bühren**
- **Großalmerode**
Epteroode
Rommerode
Stadt
Trubenhäuser
- **Hann. Münden**
Stadt
Bonaforth
Kattenbühl
- **Hess. Lichtenau**
Fürstnhagen
Hirschhagen
Stadt
- **Neu-Eichenberg**
Hermannrode
- **Scheden**
Dankelshäuser
- **Staufenberg**
Dahlheim
Spiekershäuser
Uschlag
- **Witzenhausen**
Hundelshäuser
Kleinalmerode
Stadt

Bewerben Sie sich jetzt:

Tel. 0561 203-1506
 WhatsApp: 0151 61666277
 www.hna-zusteller.de



NORMA®

Über 50 Geschenkideen

AM 6. DEZEMBER IST NIKOLAUS

ab Montag, 27. November

FERRERO
Mon Chéri
 Geschenkbox
 283-g-Packung
 (1 kg = 24,70)

+ viele weitere FERRERO-Artikel!

12% billiger
 UVP 7,99
6,99*

SOCOO
Weihnachtspralinen
 Milchschokolade-Pralinen mit Nougatcreme- und Cerealienfüllung oder Milchcreme- und Cerealienfüllung
 800-g-Packung
 (1 kg = 7,49)

5,99*
 800 g

WINDEL
Geschenkkorb
 • Mit wiederverwendbarem Korb
 • 100 g gefüllte und ungefüllte Schokoladen,
 Marzipanbrot, 1 Piccolo Sekt 0,2 l

Glocken-Spieluhr
 • Aus Metall
 • Dreht sich zu der Melodie von „Stille Nacht“
 • Gefüllt mit 85 g Pralinenkugeln
 je Artikel

UVP 9,99
8,88* 11% billiger

Kinder Maxi Mix

1x Kinder Country,
 1x Kinder Überraschung,
 1x Kinder Schokolade,
 1x 2er-Pack Kinder Bueno
 und 1x Kinder Riegel
 157-g-Packung
 (1 kg = 29,87)

UVP 4,99
4,69* billiger

OBST VON BODENSEE
Äpfel vom Bodensee
 Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorte: Braeburn, große Früchte, Kal. 70/80 + 75/85mm, 2,2-kg-Beutel
 (1 kg = 1,36)
 je Beutel

große Früchte!

2,2 kg!
2,99*

Lindt
Mini Santa im Schlitten
 60-g-Packung (1 kg = 49,83)

14% billiger
 UVP 3,49
2,99*

+ viele weitere Lindt-Artikel!

WAWI
Nikolausstiefel
 gefüllt mit allerlei Süßem
 100-g-Stiefel
 (1 kg = 22,90)

billiger
 UVP 2,39
2,29*

Nikolausstiefel für Groß und Klein

Goldbar
Confiserie Weihnachtsmann
 aus Vollmilchschokolade
 500-g-Figur
 (1 kg = 9,98)

30 cm hoch
4,99*
 500 g

DAUNASOFT Weihnachts-Tischdekoration
 • Material: Airlaid • Für den anspruchsvoll gedeckten Tisch • Festlich und dekorativ mit stoffähnlichem Charakter
 2 Tischdecken ca. 80x80 cm,
 12 Servietten ca. 40x40 cm
 oder 12 Tisch-Sets
 ca. 40x30 cm

je Ausführung
2,49*

fresh
Metzgerzwiebeln
 Deutschland Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 70/90 + 80/100 mm,
 3-kg-Netz
 (1 kg = 1,-)
 je Netz

3 kg!
 besonders groß
2,99* KKL

Goldbar
Eierlikör Geschenkpackung Winter-Edition
 Dominstein, Zimtstern und Bratapfel, 15% vol, 3x0,1-l-Flasche
 (1 l = 16,63)
 je 3er-Pack

16% billiger
 UVP 5,99
4,99*

in der Geschenkpackung

Gillette Mach3 Start
 Ersatzklingen im Vorteilspack

41% billiger
 zum Vergleich: UVP 5er-Pack = 9,99
19,99*
 17er-Pack

ZMILE Kosmetikoffener
 in Lederoptik, Leopard oder Silbergrau, mit drei Ebenen und integriertem Spiegel, gefüllt mit veganer Kosmetik
 56-teiliges-Set je Set

28% billiger
 UVP 24,99
17,99*

OVIDIAS
Belgische Pralinenmischung in der Geschenkpackung, 250-g-Packung
 (1 kg = 15,96)
 je Packung

20% billiger
 UVP 4,99
3,99*

Energizer Batterien
Bonuspack AA oder AAA
 8 Stück + 4 Stück gratis
 je 12er-Pack

66% billiger
 UVP 11,89
3,99*
 12er-Pack

NORMA® DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!

Zum DRITTEN Mal in Folge

FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDSTELLE

Feinbiber-Bettwäsche
 in 2 Größen
 • 100% Baumwolle
 • Mit Marken-Reißverschluss
 • Besonders weiche und warme Feinbiber-Qualität je Bettwäsche

Made in Germany

Besonders weiche und warme! Feinbiber-Qualität

1 Kissen ca. 80x80 cm
 1 Bezug ca. 155x200 cm
16,99*

1 Kissen ca. 80x80 cm
 1 Bezug ca. 155x220 cm
17,99*

24 Auch online

TOPTEX Thermo-Unterhemd oder -Unterhose für Herren
 • Obermaterial: 100% Polyester (HydroTherm® Pro2) • Fleece-Einsätze: 100% Polyester-Fleece
 • Größen M-XL

Marine Schwarz

Druckfreie, kontrastfarbige Flachnähte

Elastische Bündchen

Wohltuende Wärme durch partielle Fleece-Einsätze

je Unterhemd/ Hose
9,99*

Clementoni Techno-Logic Bausatz
 Altersempfehlung ab 8 Jahren

Kipplaster 2in1
38% billiger
 UVP 12,99
 je Ausführung
7,99*

Buggy & Quad 2in1
34% billiger
 UVP 22,99
 je Ausführung
14,99*

Hot-Rod Fahrzeug 2in1

Bulldozer 10in1

Space-Shuttle 10in1

topfit LED Dartboard
 • 4 LED-Displays
 • Inkl. Montagematerial und Netzadapter
 • Inkl. 12 Soft-Darts und 100 Ersatzspitzen
 • 27 Spiele mit 175 Spielvarianten
 • ca. 50,2 x 42,5 x 2,65 cm
 3 Jahre Garantie

Auch in Blau erhältlich

je LED Dartboard
19,99*

SISAL-Dartscheibe
 • Durchmesser ca. 45 cm
 • Inkl. 3 Dartpfeile, Abwurfline und Maßband
 3 Jahre Garantie

je Sisal-Dartboard
19,99*

Teddy-Flusch-Spannbettuch
 • 80% Baumwolle, 20% Polyester
 • Steghöhe ca. 30 cm
 je Spannbettuch

von ca. 90x200-100x200 cm
8,99*

von ca. 140x200-160x200 cm
10,99*

von ca. 180x200-200x200 cm
12,99*

Einlaufgeschützt *SANFOR KNIT* durch Ausrüstung

topfit Dartpfeil-Set
Steel-Dart 3er-Set 22 g/24 g
 • 3 Steeldartpfeile mit Stahlspitze und Stahlkörper • 9 Flights • Inkl. 3 zusätzlichen Flight-Halter
Soft-Dart 3er-Set 18 g • 3 Dartpfeile mit 30 Spitzen
 • 3 Stahl- und 3 Kunststoff Schäfte und 9 Flights

je Set
3,99*

Auch erhältlich: Dart Flights 27tlg.

LED-Sternleuchte Ø ca. 51 cm
 • Länge je Spitze ca. 24 cm • Mit Haken
 • Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
 • Zuleitungslänge Batteriefach ca. 2 m

je Ausführung
9,99*

24 Auch online

Inklusive Batterien

Warmweiß mit 8 verschiedenen Leuchtfunktionen

LED-Lichterdraht für den Innenbereich
 • Mit 20 warmweißen LEDs
 • Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
 • Länge Lichterdraht ca. 1,9 m
 3 Jahre Garantie

Inklusive Batterien
 je Ausführung
2,99*

(ohne Deko) (Modellbeispiele)

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

Inklusive cremefarbene Kerzen
 Inklusive Batterien
14,99*

24 Auch online

3D-LED-Leuchtern
 • Aus robustem Kunststoff mit 18 Spitzen
 • Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
 • Inkl. LED-Leuchtmittel 120 Lumen/ 3,6 Watt • 7,5 m Zuleitung • Spritzwassergeschützt - für innen und außen
 3 Jahre Garantie

je 3D-LED-Leuchtern/Leuchternkette 3er
9,99*

24 Auch online

Auch erhältlich: 3D-LED-Leuchternkette 3er

bella casa Echtholz-Christbaumschmuck

Vogel mit Federn 2er-Set je ca. 16 cm
NEU

Hamburger Ø ca. 6,5 cm
NEU

Riesige Farb- & Design-Auswahl

Glashänger Eiswäffel ca. 12,5 cm
NEU

Glasmitzler 2er-Set je ca. 4 x 5,5 cm
NEU

Bär 2er-Set je ca. 7,5 cm
NEU

Einhorn ca. 11 cm
NEU

Santa ca. 11 cm

je Ausführung
2,99*

(Modellbeispiele)

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

Farbwechsel, Kaltweiß oder Warmweiß einstellbar

TESTED IN GERMANY
hansecontrol
 Gebrauchstauglich Gut (1,9)
 ID: #07225
 www.hansecontrol.com

19,99*
 24 Auch online

Inklusive Batterien

Jeder Artikel 1,-*

Glitter-Stern 2er je ca. 12 cm

Rentier ca. 12 cm

Glitter-Schneeflocke Ø ca. 16 cm

Weihnachtsbaum ca. 15 cm

Filz-Wichtel ca. 20 cm

Filz-Tanne ca. 18 cm

Glitter-Bälle 24tlg.

Schneemann ca. 10 cm

Mangoholz-Tanne ca. 20 cm

Glitter-Stern Ø ca. 30 cm

Wichtel ca. 14 cm

Hirsch mit Plüsch ca. 21 cm

Dekoranz Ø ca. 15 cm

Jeder Artikel 2,-*

Weihnachts-Geschenktaschen
 • Maxi-Geschenktaschen 3er-Set je ca. 32 x 26 x 13 cm
 • Flaschentaschen 5er-Set je ca. 35 x 12 x 8,5 cm
 • Mini-Taschen 4er-Set je ca. 23 x 18 x 10 cm

je Set
1,99*

Jede Tasche mit kleiner Grußkarte und farbiger Tragekordel

NEUE Designs

LED-Sternleuchte Ø ca. 51 cm
 • Länge je Spitze ca. 24 cm • Mit Haken
 • Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
 • Zuleitungslänge Batteriefach ca. 2 m

je Ausführung
9,99*

24 Auch online

Inklusive Batterien

Warmweiß mit 8 verschiedenen Leuchtfunktionen

LED-Lichterdraht für den Innenbereich
 • Mit 20 warmweißen LEDs
 • Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
 • Länge Lichterdraht ca. 1,9 m
 3 Jahre Garantie

Inklusive Batterien
 je Ausführung
2,99*

(ohne Deko) (Modellbeispiele)

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

Inklusive cremefarbene Kerzen
 Inklusive Batterien
14,99*

24 Auch online

WEIHNACHTS-GEWINN

NORMA®

www.norma-online.de

*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/aktionen/artikel. 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.

ÖKOTEST
 Elcurina
 Cremebad
 Milch & Honig
 gut
 Ausgabe 12/2023

ÖKOTEST GUT!
 AUSGABE 12/2023

Elcurina
 Cremebad
 Milch & Honig
 1-l-Flasche

Elcurina
 Cremebad
 Milch & Honig
 1-l-Flasche

Ständig im Sortiment
1,65

ÖKOTEST
 Elcurina
 Cremebad
 Milch & Honig
 gut
 Ausgabe 12/2023

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Ihre Ansprüche sind hoch. So hoch, dass sich mancher kopfschüttelnd von Ihnen abwendet. Allein werden Sie aber das Problem nicht lösen können.
- STIER 21.4.-21.5.** Einige offenstehende Fragen sollten jetzt bald positiv beantwortet werden. Dann könnten Sie endlich einen Schritt weiter nach vorne machen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein kleines Stimmungstief legt sich schnell, wenn Sie endlich über Ihren Schatten springen. Dickköpfigkeit bringt Sie dagegen keinen Schritt weiter.
- KREBS 22.6.-22.7.** Warum wollen Sie ein System umkrempeln, das bislang tadellos funktioniert? Nur weil eine bestimmte Person einen entsprechenden Vorschlag macht?
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie neigen verstärkt dazu, eine kompromisslose Führungsrolle zu beanspruchen. Das stößt mit Sicherheit auf kein positives Echo in Ihrem Umfeld.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Glauben Sie nicht alles, was Ihnen zugerannt wird: Da hat jemand ganz eigennützige Interessen, dass eine bestimmte Person schlecht dasteht!

Nahrung für die Denkmittelle

(djd-k). Das Gehirn ist das komplexeste Organ des Menschen. Rund 100 Milliarden Zellen arbeiten darin ohne Pause. Damit ihr Zusammenspiel reibungslos funktioniert, ist es notwendig, das Gehirn und das Nervensystem mit der richtigen Ernährung zu unterstützen. Besonders wichtig sind dabei Magnesium, die B-Vitamine sowie Omega-3-Fettsäuren. Gerade wählerische Esser sollten darauf achten, genügend dieser wertvollen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Bei Bedarf können als Teil einer ausgewogenen Ernährung auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, um einen guten Versorgungsstatus zu sichern. Zudem stellt der Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland unter www.nahrungserganzungsmittel.org/koehen-rezept/ leckere Rezeptvorschläge zum kostenlosen Download bereit.

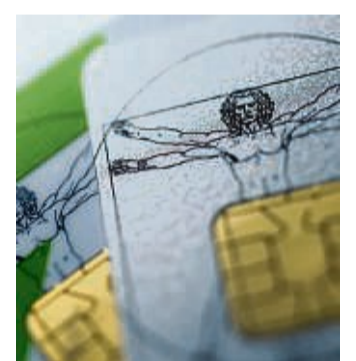


- WAAGE 24.9.-23.10.** In einer Auseinandersetzung unter Freunden müssen Sie am Wochenende die richtigen Worte finden, damit endlich wieder Frieden einkehrt!
- SKORPION 24.10.-22.11.** Von vielen Seiten wird Ihnen Sympathie und Unterstützung signalisiert. Dennoch – Sie dürfen nicht alles auf eine einzige Karte setzen!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ein Angebot macht Sie ratlos: Sie müssen herausfinden, welches Interesse diese Person an der von ihr geplanten Veränderung hat!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Mit Ihrem Wissen sollten Sie einem Kollegen weiterhelfen, der ziemlich überfordert ist: Es nutzt Ihnen nichts, wenn er scheitert – im Gegenteil!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Die Konkurrenz macht Ihnen das Leben schwer. Geben Sie aber nicht nach, verteidigen Sie Ihre Rechte und vermeiden Sie unnötigen Stress.
- FISCHE 20.2.-20.3.** So einiges ist in diesen Tagen unübersichtlich: Vielleicht kümmern Sie sich erst einmal um andere Dinge und warten die Entwicklung in Ruhe ab.

Steuer-Rat

Beitragsrückstellungen der Krankenkasse

Krankenkassenbeiträge für die Basisversicherung können als Sonderausgaben in der Einkommensteuererklärung angegeben werden. So mindern sie die Einkünfte und die Steuerlast. Wer später aber Krankenkassenbeiträge zurückerstattet bekommt, muss daran denken, diese ebenfalls zu versteuern. Das zeigt ein Urteil des Bundesfinanzhofs (Az.: X R 27/21), auf das der Bund der Steuerzahler verweist.



Wer Krankenkassenbeiträge zurückerstattet bekommt, muss diese versteuern.

FOTO: ALEXANDER HEINLOPA/TMN

In dem konkreten Fall war eine Arbeitnehmerin jahrelang fälschlicherweise freiwillig gesetzlich krankenversichert, obwohl die Voraussetzungen für eine Pflichtversicherung vorlagen. Durch ein spätes Urteil eines Sozialgerichts wurde das Sozialversicherungsverhältnis der Frau rückwirkend umgestellt. Die zu viel gezahlten Beiträge in Höhe von rund 40 000 Euro wurden ihr zurückerstattet.

auch der Bundesfinanzhof gab dem Finanzamt recht.

Die Rückzahlung sei zu recht nur mit den gezahlten Beiträgen des entsprechenden Rückstellungsjahrs verrechnet worden. Eine Verrechnung mit den Beitragszahlungen aus zurückliegenden Jahren sei nicht möglich – selbst wenn die Rückerstattung auch für diese Jahre erfolgt.

Gut zu wissen: Bonuszahlungen der Krankenkasse – etwa für Vorsorgeuntersuchungen, Teilnahme an Workshops oder Sportabzeichen – müssen nicht in der Steuererklärung angegeben werden. Diese Zahlungen gelten nicht als Beitragsrückstellungen und müssen darum auch nicht versteuert werden, so der Bund der Steuerzahler.

tmn

Angebote gültig vom 27.11. – 02.12.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!

Leikeim Wintertraum, Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,20 €

ANGEBOT
11,99 € (1l = 1,10 €)

<p>Tyskie Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>-22% 13,99 € (1l = 1,30 €)</p>	<p>Paulaner Original Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-25% 14,99 €</p>	<p>Starnberger Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,80 €</p> <p>20-49 17,99 € (1l = 1,70 €)</p>	<p>Keiler Weißbier hell, dunkel, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99 €</p> <p>Aktion! + 1er Pack GRATIS! Entspricht einem Kaufpreis von 12,49 €</p>
<p>Mooser Liesl Helles Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,66 €</p> <p>-30% 4,99 €</p>	<p>Neuschwansteiner Helles Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 4,79 €</p>	<p>König Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>-25% 11,99 € (1l = 1,10 €)</p>	
<p>Desperados Bier aromatisiert mit Tequila, Pack = 4 x 0,33 l, zzgl. 0,32 € Pfand, 1l = 4,16 €</p> <p>6-29 5,49 €</p>	<p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,48 €</p> <p>ANGEBOT 5,79 €</p>	<p>Rapp's Apfelsaft, Apfelschorle, Täglich Fit, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,42 €</p> <p>9-49 8,49 € (1l = 1,25 €)</p>	<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,01 €</p> <p>9-99 8,49 €</p>
<p>Bad Brückener Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p>7-29 5,99 € (1l = 0,55 €)</p>	<p>Förstina Schorle diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,94 €</p> <p>9-49 8,49 €</p>	<p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,75 €</p> <p>-22% 8,99 €</p>	
<p>Graeger Sekt diverse Sorten, 0,2 l-Flasche, 1l = 5,95 €</p> <p>ANGEBOT 1,19 €</p>	<p>Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 7,96 €</p> <p>-29% 1,99 €</p>	<p>WIR Rietburger Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 6,39 €</p> <p>5-29 4,79 €</p>	<p>Żubrowka Biała Vodka 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 9,99 €</p> <p>-30% 6,99 €</p> <p>Aktion! + 1 Flasche TWENTYFOUR? Energy 1l GRATIS!</p>
<p>Jack Daniel's Whiskey Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 1l = 22,84 €</p> <p>ANGEBOT 15,99 €</p>	<p>Finsbury Distilled London Dry Gin, 0,7 l-Flasche, 1l = 12,84 €</p> <p>10-99 8,99 €</p>	<p>Sturmus Cola Orange, Hauslimonade Zitrone, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99 € (1l = 0,90 €)</p> <p>Exklusiv bei logo!</p>	
<p>Sierra Tequila* Blanco, Reposado, 0,7 l-Flasche, 1l = 14,27 €</p> <p>-31% 9,99 €</p>	<p>Die neue logo Getränke App Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1 x Thermo Erding ThermenCard Classic</p> <p>...und weitere attraktive Gewinne</p> <p>Google Play, App Store, www.logo-getraenke.de</p>		

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.

Katergefühl nach dem Flug

INTERVIEW: Was hilft gegen Jetlag?

Auf diesen Reisebegleiter würde man gern verzichten. Immerhin: Mit etwas Vorbereitung fällt der Jetlag nicht ganz so heftig aus.

Beim Reisen über mehrere Zeitzonen hinweg ist er eine unangenehme Begleiterscheinung: der Jetlag. Seine Erkennungsmerkmale: Man ist müde, platt, unkonzentriert. Mitunter fühlt es sich fast so an, als wäre man etwas verkatert.

„Von Jetlag spricht man dann, wenn der Körper nach einer Zeitverschiebung keinen natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus findet“, erklärt die Schlafmedizinerin Prof. Kneginja Richter. Das zeigt sich an solchen Symptomen wie dem Hangover-Effekt. Was hilft? Die Expertin hat im Interview ein paar Ratschläge.

Frau Richter, was ist schlimmer mit Blick auf den möglichen Jetlag: Wenn man weit Richtung Osten fliegt, etwa nach Thailand oder Australien, wo es viel später ist als hier, oder wenn man weit in den Westen fliegt, etwa in die USA, wo es viel früher ist?

KNEGINJA RICHTER: Das hängt wesentlich vom Chronotypen des Menschen ab. Für Spätaufsteher, die nachts aktiv sind - die sogenannten Eulen - ist der Flug nach Westen ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Osten. Für morgens aktive Frühaufsteher - die Lerchen - ist der Flug nach Osten wieder



Müde, platt - fast schon verkatert: So macht sich ein Jetlag bemerkbar.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

um ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Westen.

Weil Eulen von Natur aus einen verschobenen Schlaf-wach-Rhythmus haben, kommt es bei ihnen zu einem Re-Setting, wenn sie in Richtung Westen fliegen. Umgekehrt ertragen es die Lerchen leichter, in die Zukunft durch die Zeit zu fliegen, also gen Osten.

Ein Tipp, der gegen Jetlag helfen soll: Das Schlafmuster einige Tage vor dem Flug schon langsam an die Zeitzone im Reiseland anpassen, sodass der Körper sich sanft daran gewöhnt. Klappt das?

RICHTER: Das kann hilfreich sein. Wenn ich weiß, dass ich bald in die USA oder nach Japan fliege, fange ich idealerweise eine Woche vorher an, den Rhythmus leicht anzu-

passen.

Fliegt man etwa nach Japan, geht man etwas früher ins Bett und steht etwas früher auf, fliegt man in die USA, geht man etwas später ins Bett und steht etwas später auf.

Es geht dabei um Regelmäßigkeit, nicht um die Steigerung - denn allzu außergewöhnliche Bettgehzeiten sind für den Körper Stress.

Man sollte den Körper bei dieser Vorbereitung auf die Reise also nicht zu sehr aus dem Rhythmus bringen.

Einige Tage lang vor der Reise eine halbe oder eine Stunde eher oder später schlafen zu gehen und früh dann entsprechend eher oder später aufzustehen, kann aber Sinn machen, um sich schon etwas an die Zeit im Reiseland anzupassen. Um

dabei besser in den Schlaf zu finden, kann die Einnahme von Melatonin helfen.

Wenn mich dann dennoch zum Beispiel in den USA schon am frühen Nachmittag wegen des Jetlags die Müdigkeit packt: Kann ich dann schon 15.00 Uhr schlafen gehen oder sollte ich bis zum Abend durchziehen, um meinem Körper den geänderten Tag-Nacht-Rhythmus aufzuzwingen?

RICHTER: Man sollte lieber sofort an die neue Zeitzone adaptieren und über den Tag die Müdigkeit aushalten. Ausnahme: Man kann sich 20 bis maximal 30 Minuten einen Nap erlauben - mit Wecker! Denn wenn man keinen Wecker stellt und aus dem Nap wird ein Zwei- bis Drei-Stunden-Schlaf, ist das ein No-Go.

Mein Rat: Am Zielort tagsüber so viel wie möglich Licht bekommen und abends, wenn es Schlafenszeit ist, das Zimmer absolut abdunkeln. Am besten fragt man im Hotel nach einem möglichst ruhig gelegenen Zimmer. Und: unbedingt eine Schlafmaske einpacken.

ZUR PERSON: Prof. Kneginja Richter ist Chefarztin der CuraMed-Tagesklinik in Nürnberg und lehrt an der Technischen Hochschule Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Wissenschaftlichen Komitees und der Arbeitsgemeinschaft Chronobiologie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). tmn

Jetzt um die Vorsorge kümmern!

Anzeige

Auf Unfall, Krankheit oder Tod vorbereitet - mit dem praktischen Ordner Ihrer Heimatzeitung.

Es kann schnell gehen: Ein unachtsamer Moment und das Leben ist nicht mehr, wie es war. Ein Unfall, eine schwere Krankheit, ja selbst das fortschreitende Alter verändert alles. Ob Krankenhausaufenthalt, Pflegefall oder Tod - Angehörige müssen nicht nur mit der Situation und ihren Gefühlen klarkommen. Sie stehen auch vor einer Vielzahl an Fragen: Welche Bankkonten und Versicherungen gibt es? Wurde eine Vorsorgevollmacht erteilt? Existieren Patientenverfügung oder Testament?

Wer sich frühzeitig Gedanken über seine Wünsche macht und die wichtigsten Informationen entsprechend vorbereitet, erspart sich und seinen Liebsten im Fall der Fälle eine Menge Zeit, Stress und Nerven. Doch wo anfangen? Und was gilt es zu beachten? Hier hilft der praktische Vorsorgeordner unserer Zeitung weiter. Übersichtlich zusammengefasst und verständlich erklärt finden Sie darin die wichtigsten Kategorien.

In jedem Kapitel können wichtige Fakten notiert und Dokumente aufbewahrt werden. Vordrucke, Erläuterungen und Tipps helfen bei Unklarheiten oder Unsicherheit weiter. So ist am Ende alles Notwendige strukturiert auf A4-Blättern zusammengefasst und kann gesammelt im Ringordner aufbe-



Sie möchten vorsorgen?

Dann bekommen Sie hier Ihr persönliches Exemplar:

Vor Ort: in allen HNA-Geschäftsstellen
Per Telefon: 0561 203 2030
Online: shop.hna.de
Der Preis: 19,99 Euro für HNA-Abonnenten (Normalpreis: 24,99 €)

wahrt werden. Zudem bietet der Ratgeber Ihnen Entscheidungshilfen, rechtliche Informationen und Unterstützung sowie Adressen, bei denen Sie - oder Ihre Angehörigen - Hilfe finden.

Ein kleiner Einblick in die Kapitel des Vorsorgeordners:

1. Persönliches

Hier tragen Sie persönliche Daten zu Ihrer Person ein. Wie sieht Ihre Wohnsituation aus? Welche Verträge, Mitgliedschaften und Abonnements sind aktuell? Welche Onlineac-

counts nutzen Sie? Auch Versicherungen und Wissenswertes zur Rente finden Sie hier.

2. Finanzen

Welche Konten haben Sie bei welcher Bank? Welche Zu- und Abgänge werden verbucht? Bestehen weitere Anlagen wie Immobilien, Bausparverträge oder Fonds? Hinterlegen Sie auf den Seiten auch Angaben zur Kontovollmacht für andere Personen.

3. Vollmachten

Dieser Punkt bezieht sich auf die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Sie fin-

den ausführliche Erklärungen, die Sie beim Ausfüllen der Seiten unterstützen.

4. Krankenseinweisung

In diesem Kapitel können Sie eine persönliche Checkliste hinterlassen, an der sich Ihre Angehörigen orientieren können, falls Sie in ein Krankenhaus eingeliefert werden müssen. Außerdem finden Sie hier Informationen und Vordrucke zur Patientenverfügung sowie einen Organspendeausweis.

5. Testament

Die nächste Kategorie dient der Zusammenstellung sämtlicher Informationen zur Erbfolge. Außerdem finden Sie und Ihre Nachkommen Wissenswerte und wichtige Hinweise zur Erbschaftsteuer.

6. Todesfall

Nutzen Sie diesen Raum für persönliche Notizen, Adressen und nützliche Hinweise.

Der Vorsorge-Ordner ist erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen sowie unter shop.hna.de für 19,99 € bzw. 24,99 € ohne Abonnement (weitere Informationen entnehmen Sie der Infobox unten). Doch der Wert für Ihre Liebsten ist im Ernstfall unbezahlbar. Mit dem praktischen Inhaltsverzeichnis bewahrt man Ordnung und hat alle essenziellen Unterlagen auf einen Blick griffbereit.

Auch ist Platz für persönliche Notizen und Hinweise. Schließlich ist es wichtig, dass der persönliche Wille auch in schwierigen Zeiten gewahrt wird - und das erfordert vor allem eines: Wissen.

Viele Menschen haben Angst, später mal ein Pflegefall zu werden - durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das fortschreitende Alter. Mit dem praktischen Vorsorgeordner kann

man gelassener in die Zukunft blicken, schwierige Themen einfach vermitteln und sich für einen Ernstfall wappnen. Weil sich mit der Zeit auch Lebensumstände und Bedürfnisse ändern, erlaubt es der Ringordner jederzeit, die Sammlung zu erweitern oder einzelne Dokumente wieder zu entfernen. So bleibt er stets aktuell.

Sich mit Themen wie dem Ernstfall auseinandersetzen, ist natürlich nicht immer leicht. Allerdings betrifft Vorsorge jedes Alter. Es hilft, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen - und so die Liebsten in schwierigen Zeiten zu entlasten. Warten Sie damit nicht, bis es zu spät ist!



Um den eigenen Willen festzuhalten, gibt es Checklisten - zum Beispiel für den Todesfall.



Dank des Inhaltsverzeichnisses behält man den Überblick, welche Dokumente wo zu finden sind.



Neben zahlreichen Erklärungen sind auch Dokumente wie ein Organspendeausweis im Vorsorgeordner enthalten.



ANKAUF AKTION BARES FÜR ALTES



Bernstein aller Art



Antik & Kunsthandel Gimte

Die Experten sind für Sie da
6 Tage Aktion



Wir kaufen auch hochwertige Markentaschen an



Silberbesteck



Porzellan

Montag 27 November 2023	Dienstag 28 November 2023	Mittwoch 29 November 2023	Donnerstag 30 November 2023	Freitag 1 Dezember 2023	Samstag 2 Dezember 2023
---	---	---	---	---	---

Geschäftszeiten:
Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr & Sa. 10.00 - 17.00 Uhr
Gold ist aktuell hoch im Kurs!
Profitieren Sie von unserer Expertise!
Wir begutachten Ihre alte Schmuckstücke unverbindlich und kostenlos!



Goldschmuck



*in Verbindung mit Gold
Wir zahlen bis zu 8.500 € für Ihren Pelz*



Zinn aller Art

Machen Sie Ihren Pelz zu Bargeld!
Letzte Chance zum Saisonschluss!
Ankauf von Pelzen aller Art!
Wir zahlen bis zu 8.500,- für Ihren Pelz!*

Ankauf von:

- Goldschmuck
 - Altgold
 - Zahngold
 - Silber
 - Silberbesteck
 - Münzen
 - Platin
 - Bernstein
 - Zinn
 - Uhren
 - Diamanten
 - Modeschmuck
- Antiquitäten:**
 - Möbel
 - Alte Gemälde
 - Porzellan
 - Nähmaschine
 - Teppiche
 - Tierpräparate
 - Geweihe
 - Lederjacken
 - Handtaschen
 - Pelze aller art
 - und vieles mehr



Goldmünzen

Ihre Vorteile:
✓ kostenlose Beratung
✓ kostenlose Wertschätzung
✓ transparente Abwicklung
✓ Bargeld sofort



Edeluhren aller Art



Zahngold

Wir zahlen zur Zeit bis zu **64,50** Euro pro Gramm
SOFORT BARGELD



Antikes aller Art



Goldbarren



Edelsteine



Tafelsilber aller Art

Kostenlose Begutachtung und Bewertung Ihres Schmuckstücks (auch bei Ihnen zu Hause)

Wir sind auch mobil erreichbar:
Mobil: 0152 - 16892223



Machen Sie Ihren Pelz zu Bargeld!
Letzte Chance zum Saisonschluss!
Ankauf von Pelzen aller Art!
Wir zahlen bis zu 8.500,- für Ihren Pelz!*



HÖCHSTPREISAKTION
Die Nachfrage in OST-Europa ist derzeit sehr hoch.

Ozelot • Bisam • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Trachten aller Art



ACHTUNG + ACHTUNG
Ankauf von Lederjacken und Ledermäntel aus Glatt- oder Wildleder, auch Lammfellmantel, zum Höchstpreis von bis zu 4.500,- €
*in Verbindung mit Gold

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



Petersweg 1 - 34346 Hann.Münden - Tel.: 0551 - 250 200 90
E-mail: Antik-kunsthandel-Gimte@web.de

Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 30,- €
*bei Verkauf