

Wir bedanken uns bei unseren Kunden und wünschen Ihnen allen einen guten Start ins neue Jahr!



AN
Autoteile und Zubehör

Röddenauer Str. 33
35066 Frankenberg
info@an-autoteile.de
0 64 51 - 250 97 30
0 64 51 - 250 97 36

HEIMAT NACHRICHTEN

FRANKENBERG

Jetzt noch **Küchen und Möbel** zum Möbelkreis-Preisvorteil 2023 sichern! Vergleichen lohnt sich! www.moebelkreis.de



MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Korbach-Meininghausen - www.moebelkreis.de

Edersee
Bürgerverein lädt zum Neujahrsschwimmen ein.



Herzhausen
Nationalpark kooperiert mit Blindenstudienanstalt.



Frankenberg
Adventsmarkt im Klostergarten findet wieder statt.



3. Jhg. ■ Nr. 50

16. Dezember 2023

Stadtgeschichte lebendig dargestellt

Komödie Frankenberg gibt Termine für Historische Stadtführungen 2024 bekannt

Frankenberg – In Zusammenarbeit mit der Stadt Frankenberg und der Ederbergland-Touristik bietet die Komödie Frankenberg auch im kommenden Jahr wieder die Historischen Stadtführungen an. Das besondere Angebot gibt es bereits im neunten Jahr. Karten sind jetzt schon erhältlich. In den vergangenen Jahren waren die Aufführungen schon vor Spielbeginn überwiegend ausverkauft.

Die Darsteller der Komödie Frankenberg treten dabei in historischen Kostümen auf und unterstützen mit viel Herzblut den Stadtführer, der die Geschichte der Stadt eindrucksvoll erläutert.



Volkzorn war früher leicht zu erregen: Das zeigen auch die verschiedenen Gerichts- und Inquisitionsszenen, die die Laiendarsteller der Komödie Frankenberg bei ihren historischen Stadtrundgängen spielen. Das Foto zeigt die Gruppe am Marktplatz vor dem Rathaus.

ARCHIVFOTO: KARL-HERMANN VÖLKER/NH

Ankauf Gold & Silber

LEXA
Uhren & Meister-Goldschmiede
Frankenberg
Neustädter Straße 1
Telefon 0 64 51 / 2 29 66
www.juwelier-lexa.de

Containerdienst **MENKEL**
GmbH & Co. KG

ortsnah – schnell
zuverlässig

Marburger Str. 49
35066 Frankenberg/Eder
Tel. 06451 7463339
Mobil: 0152 56303030
info@menkel-container.de
www.menkel-container.de

Inh. Friedhelm Rudolph

Arolser Liftsysteme
Stufenlos aufwärts

Senkrecht- und Treppenlifte
Hebebühnen und Rampen



Ihr regionaler Treppenliftprofi

Bis zu 4000 € Zuschuss p. P. bei Pflegebedürftigkeit möglich.

Am Mühlenberg 5
34454 Bad Arolsen-Wetterburg
Telefon: (0 56 91) 78 01
www.arolser-liftsysteme.de

TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF Alles muss raus!
WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

(Fast) **GESCHENKT!**

Matratzen Lattenroste
Teppiche Leuchten
bis **80%**

Wandbilder
Weihnachtsartikel
u.v.m.

Betriebsferien 23.12.–10.1.24

primus natura
Wohnen mit allen Sinnen

34613 Schwalmstadt, Rudolphsauer 2
Tel. 06691 919040, primus-natura.de
primus-natura@t-online.de
Di.–Fr. 10–18, Sa. 9.30–15, Mo. Ruhetag

Beginnend am Alten Friedhof geht es über Hexenturm, Steinhaus, Untermarkt und Pfarrscheune in die Liebfrauenkirche. Hier wird eine Szene über das Leben und Arbeiten Philipp Soldans dargestellt. Unterhalb des Burgbergs wird eine Hugenotten-Szene gespielt, die durchaus nachdenklich mache, wie die Komödie mitteilt.

Auf dem Burgberg, mit der Liebfrauenkirche im Hintergrund, erfahren die Besucher etwas über die Ausbeutung der Bevölkerung durch den Amtmann Treffurt. Diese Szene

werde mit sehr viel Auflehnung und Entrüstung gespielt. Zum Abschluss wird in der Rathausschirm ein Umtrunk angeboten, bei dem sich oftmals mit den Besuchern das ein oder andere Gespräch ergibt.

Die Termine für die Historischen Stadtführungen 2024:
Samstag, 30. März, 16 Uhr (Sonderveranstaltung)
Freitag, 31. Mai, 18.45 Uhr
Freitag, 14. Juni, 19 Uhr
Freitag, 21. Juni, 19 Uhr
Sonntag, 30. Juni, 19 Uhr
Sonntag, 7. Juli, 19 Uhr
Samstag, 20. Juli, 19 Uhr

Samstag, 10. August, 18.30 Uhr
Freitag, 30. August, 18 Uhr
Samstag, 7. September, 17.30 Uhr.

Die Karten sind ab sofort im Büro der Ederbergland-Touristik in Frankenberg erhältlich, Untermarkt 12, oder telefonisch unter 06451/2306343. Karten für Erwachsene kosten 13 Euro, für Kinder 6 Euro.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldeschluss ist jeweils um 12 Uhr am Tag der Stadtführung.

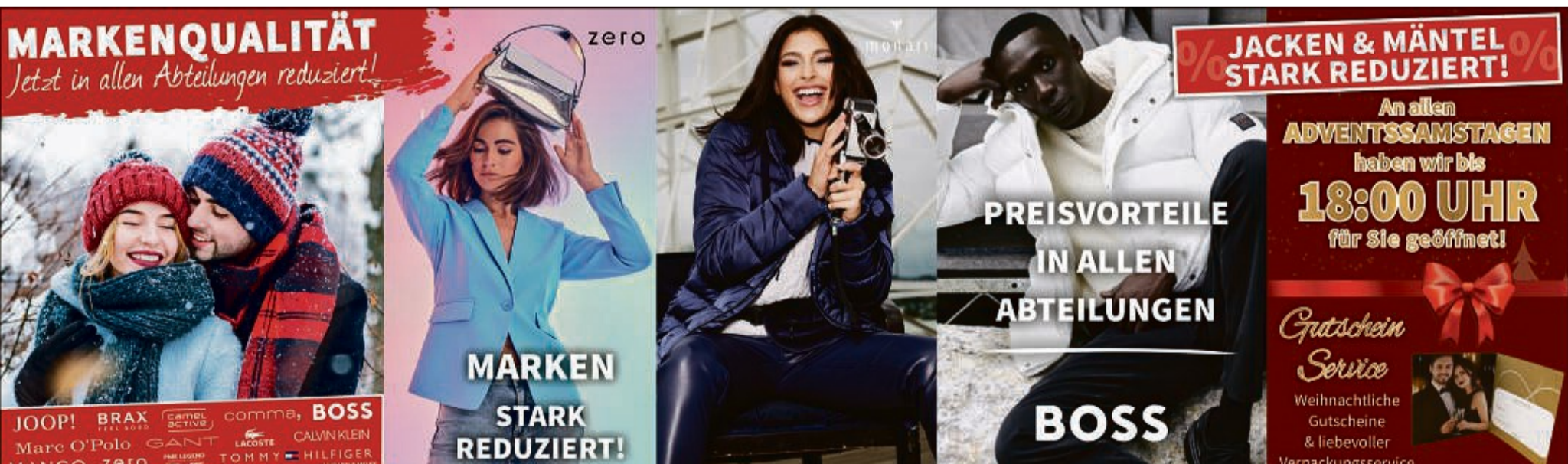
Komödie sucht Verstärkung

Die Komödie Frankenberg sucht Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Lust haben, bei den Historischen Stadtführungen als Statisten oder in kleinen Sprechrollen mitzuwirken.

Bei Interesse kann man sich bei Harald Hörl melden, Tel. 06451/4082536 oder über das Kontaktformular auf der Homepage komoedie-frankenberg.de.

nh/jpa

MARKENQUALITÄT
Jetzt in allen Abteilungen reduziert!



MARKEN STARK REDUZIERT!

PREISVORTEILE IN ALLEN ABTEILUNGEN

BOSS

JACKEN & MÄNTEL STARK REDUZIERT!

An allen ADVENTSSAMSTAGEN haben wir bis **18:00 UHR** für Sie geöffnet!

Gutschein Service
Weihnachtliche Gutscheine & liebevoller Verpackungsservice

Heinze – Das Modehaus in Frankenberg



Besuchen Sie auch unseren Onlineshop!
www.modehaus-heinze.de

MODEHAUS
Heinze

Silvesterparty zum Jubiläum

100 Jahre TSV – 50 Jahre Burschenschaft

Ernsthausen – Die Jubiläums-Silvester-Party „100 Jahre TSV – 50 Jahre Burschenschaft“ findet am Sonntag, 31. Dezember, ab 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Ernsthausen statt. Eintritt mit Essensbuffet von 20 bis 22 Uhr beträgt 20 Euro (von 9 14 Jahren halber Preis), ab 22 Uhr: Eintritt 5 Euro. Anmeldung bei:

Sabrina Eiderdanz, Max Helbrandt, Lennart Grass, Moritz Pieler oder per Mail und Überweisung an: kassenwart@tsv-ernsthausen.de
Kontoinhaber: Burschenschaft Ernsthausen IBAN: DE66 5139 0000 0027 6238 08. Anmeldung für Essen erforderlich bis 15. Dezember.
nh/sub

Heimatchrichten

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 30.12.2023

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Donnerstag, 21.12.2023, 18 Uhr



Anfragen aus ganz Deutschland für Neujahrsschwimmen im Edersee

Gleich zu Beginn des neuen Jahres steht an der Talsperre des Edersees ein Veranstaltungshöhepunkt auf dem Programm: „Wir laden wieder ein zum Neujahrsschwimmen“, kündigt Andy Happich vom Organisationsteam des Bürgervereins Hemfurth-Edersee an. Es sind bereits Anfragen von Teilnehmern

aus dem gesamten Bundesgebiet eingegangen. Mehr als 200 Schwimmer – darunter diese bunt Kostümierten – waren in diesem Jahr dabei – und schätzungsweise 2000 Besucher beobachteten vom Ostufer der Sperrmauer aus das Schwimmen. Für das Publikum stehen auch an Neujahr 2024 wieder Ge-

tränke und Speisen bereit, für die wagemutigen Schwimmer Badezuber und Saunen zum Aufwärmen. Los geht es um 14 Uhr. Anmeldungen der Schwimmer sind am Veranstaltungsort notwendig und ab 12 Uhr möglich. Die Teilnahme kostet fünf Euro. Der Eintritt für Zuschauer ist frei. mab FOTO: CONNY HÖHNE

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!



Aktuell suchen wir in

- **Frankenberg-Stadt**
- **Gemünden**

(jeweils Teilbezirk zur Festeinstellung, auch Aushilfen zur Krankheits- und Urlaubsvertretung)

Mindestalter 18 Jahre.

... Informieren Sie sich unverbindlich:

VTS Süd GmbH Vertrieb für Frankenberg

Tel. 06451 723319
Tel. 06451 723326 | WhatsApp 0151 61666277
pz-frankenberg@hna.de



www.hna-zusteller.de



13 neue Industriemeister haben Prüfung bestanden

Alle haben es geschafft: An der Fachschule für Technik in Frankenberg haben 13 junge Männer aus heimischen Unternehmen ihre Meisterprüfung im Fachbereich Metall bestanden. Sie sind nun frischgebackene Industriemeister. Nach schriftlichen, mündlichen und Präsentationsprüfungen an drei Tagen in der Hans-Viessmann-Schule erhielten sie ihr vorläufiges Prüfungsergebnis.

Eine Abschlussfeier in größerem und feierlichem Rahmen mit Zeugnisübergabe durch IHK, Fachschule für Technik und Hans-Viessmann-Schule wird es im neuen Jahr geben. Das Bild zeigt die erfolgreichen Absolventen: (von links) Elias Bamberger, André Schäfer, Max Tönges, Raphael Metz, Pascal Sprenger, David Kuhnhen, Thomas Raidt, André Lehmler, Morris Hänisch, Eduard Klaus,

Manuel Kühn, Rouven Brück, Dieter Kocab (Prüfungsausschuss), Alexander Strackbein sowie Kurt Naumann, Michael Böhmer, Bernd Kleum und Hennig Schwarz vom Prüfungsausschuss. Informationen zu den neuen Industriemeisterkursen im Fachbereich Metall geben Kurt Naumann (0170/6873220) und Hennig Schwarz (06451/230220).
mjx FOTO: GERHARD MEISER

Handy-Queen?

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



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.

- **Allendorf/Eder** Stadt
- **Battenberg** Dodenau Stadt
- **Bromskirchen** Neuludwigsdorf
- **Burgwald** Ernsthausen
- **Frankenberg** Rengershausen Röddenau Schreufa Stadt
- **Frankenau** Altenlotheim Stadt

Bewerben Sie sich jetzt:

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



500 Euro fürs Ahrtal

Spendenaktion von Sigrid Koch bei Markt in Roda

Roda – Die stolze Summe von 500 Euro erbrachte der Verkauf von Eiserhörnchen auf dem Adventsmarkt in Roda, den Sigrid Koch zugunsten der Opfer des Jahrhunderthochwassers im Ahrtal durchgeführt hat.

„Die Sache ist prima gelaufen, ich habe mich sehr gefreut“, sagte die Rodaerin, die schon seit mehreren Jahren Spendenaktionen für Menschen in Not organisiert.

„Ich werde darauf achten, dass das Geld nicht versickert, sondern auch wirklich bei Leuten ankommt, die es nötig haben“, unterstrich Sigrid Koch.

Sie hoffe, dass ihr Beitrag für Brennmaterial verwendet werde, denn in einigen Regionen sei nach zwei Jahren noch nicht viel geschehen, und die Familien stünden zum Teil ohne Heizung da.
zmm



500 Euro erbrachte eine Spendenaktion von Sigrid Koch aus Roda.
FOTO: MARISE MONIAC



IMPRESSUM

Herausgeber: NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Frank Schmid
Leitung Geschäftskunden: Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)
Anzeigenverkauf: Tel.: 0 64 51 / 72 33 13
E-Mail: anzeigen@nh-wochenzeitungen.de
Layout und Gestaltung: DIGITALE KREATIV AGENTUR Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel
Zustellung: VTS Süd GmbH Geschäftsadresse: Brückenstraße 6, 34212 Melsungen
Postanschrift: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0 69 / 85 00 84 43
E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 2 vom 1.1.2023
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail mit Angabe Ihrer Anschrift, an vertriebsleitung@hna.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Inklusion im Nationalpark

Kooperationsvertrag mit Marburger Blindenstudienanstalt unterzeichnet

Herzhausen – Die bisher erfolgreiche Zusammenarbeit am inklusiven Wildkatzen-Modul haben Nationalparkleiter Manuel Schweiger und Patrick Temmesfeld, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Blindenstudienanstalt (blista) in Marburg, zum Anlass genommen, einen Kooperationsvertrag zu unterschreiben. Das inklusive Modul für blinde, sehbehinderte und sehende Schüler gilt somit als Initialzündung für die nun längerfristige Kooperation.

„Viele Anregungen mitgenommen“

Innerhalb von zwei Jahren ist das Modul in Zusammenarbeit mit der blista und der Marburger Carl-Strehl-Schule

(CSS) entstanden, wurde vergangenes Jahr eingeführt und seitdem erfolgreich weiterentwickelt. „Der erste Probelauf mit einer fünften Klasse der CSS im Dezember vergangenen Jahres hätte nicht besser laufen können“, erläuterte Schweiger. „Wir haben viele Anregungen mitgenommen und konnten so unsere vorhandenen Lehrmaterialien verbessern und ergänzen.“

Den diesjährigen Besuch einer Schülergruppe der CSS im Nationalparkzentrum Kellerwald in Herzhausen nutzten Schweiger und Temmesfeld, um sich ein Bild vom Einsatz des weiterentwickelten inklusiven Wildkatzen-Moduls in der Praxis zu machen.

Temmesfeld zeigte sich dabei begeistert: „Die takti-



Freuen sich auf weitere Zusammenarbeit: Nationalparkleiter Manuel Schweiger (links) und Patrick Temmesfeld, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Blindenstudienanstalt (blista), haben das erfolgreiche inklusive Wildkatzen-Modul zum Anlass genommen, um einen Kooperationsvertrag zu unterschreiben.

FOTO: NATIONALPARK KELLERWALD-EDERSEE/PR

len Lehrmaterialien und Exponate zum Erasten ermöglichen den blinden und sehbehinderten Schülerinnen und Schülern ganz intuitiv in die Welt der Wildkatze einzutauchen und zu erfahren, wie sie aussieht, wo sie lebt, wie sie jagt und was sie gerne frisst.“ Auch der interaktive Austausch mit den sehenden Klassenkameradinnen und -kameraden werde durch das Modul gefördert.

Perspektivisch ist geplant, die jährlichen Besuche der CSS-Schülerinnen und -Schüler im Nationalparkzentrum beizubehalten und die nun fixierte Kooperation mit der blista und der Carl-Strehl-Schule in Marburg (siehe Hintergrund) weiter zu vertiefen.

red

Deutsche Blindenstudienanstalt in Marburg

Die Deutsche Blindenstudienanstalt (blista) ist ein bundesweites Kompetenzzentrum für Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung. Seit 2015 arbeitet der Nationalpark Kellerwald-Edersee mit der blista zusammen.

Zunächst um im Zuge der Barrierefreiheit Menschen

mit Sehbehinderung und Blindheit Informationen zur selbstständigen Erfassung bereitzustellen und durch Schilder mit taktiler Schrift für Orientierung zu sorgen. Daraus ergab sich dann die Zusammenarbeit mit der CSS. Gemeinsam entwickelten die beiden Institutionen dann das inklusive Wildkat-

zen-Modul.

Mit der erfolgreichen Etablierung dieses Moduls im Dezember vergangenen Jahres vereinbarten die blista und der Nationalpark eine längerfristige Kooperation. Als Einrichtung der Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe verfolgt die blista das Ziel, die Teilhabe blinder und seh-

behinderter Menschen in unserer Gesellschaft zu fördern. Taktile Medien eröffnen neue Wege für das gemeinsame Lernen von blinden, sehbehinderten, hörschbehinderten und sehenden Schülerinnen und Schülern. Ein solches inklusives Lernerlebnis möchten die Verantwortlichen des Nationalparks Kel-

lerwald-Edersee unterstützen.

Die Carl-Strehl-Schule (CSS) in Marburg ist in der Trägerschaft der blista eine staatlich anerkannte private Förderschule mit dem Förderschwerpunkt „Sehen“. Schülerinnen und Schüler mit und ohne Sehbeeinträchtigung lernen hier zusam-

men. Zur CSS gehören das einzige grundständige Gymnasium für blinde und sehbehinderte Schülerinnen und Schüler im gesamten deutschsprachigen Raum, zahlreiche weitere Bildungswege und ein überregionales Beratungszentrum für Regelschulen.

blista.de/css

Erstes Konzert des Rengershäuser Projektchores

Rengershausen – Der aus dem Singkreis Rengershausen hervorgegangene Projektchor lädt zum Adventskonzert in der Kirche für Sonntag, 17. Dezember, ein. Beginn ist um 17 Uhr. Geboten werden bekannte und auch neue Weihnachtsstücke, heißt es in einer Pressemitteilung.

„Begleitet werden wir von einem vierköpfigen Streicherensemble“, kündigte Uli Platt an. Es sei das erste Konzert als Projektchor.

sub



Für den Adventsmarkt im Kloostergarten am Wochenende in Frankenberg stehen die Holzbuden schon im Landratsgarten an der Bahnhofstraße.

FOTO: MAREIKE HEIHOFF

Adventsmarkt im Kloostergarten

16. und 17. Dezember in Frankenberg

Blutspendetermin in Frankenberg

Frankenberg – Der nächste Termin zum Blutspenden im Philipp-Soldan-Forum in Frankenberg ist am Montag, 18. Dezember, von 15.30 bis 19.30 Uhr. Als Dankeschön für die Teilnahme erhalten die Blutspender eine exklusive Emaille-Tasse im DRK-Design. Interessenten können ab sofort einen Blutspendetermin online reservieren unter der Adresse www.blutspende.de/termine.

nh

Adventskonzert am 17. Dezember in Mohnhausen

Mohnhausen – In der Kirche Mohnhausen findet am Sonntag, 17. Dezember, ab 10 Uhr das traditionelle Adventskonzert der örtlichen Chöre statt. Mitwirkende: MGV Halgehausen, Posaunenchor Grünen/Mohnhausen, Tim Schäfer (Orgel) und Pfarrer Hilmar Jung. Im Anschluss gibt es im DGH Mohnhausen einen gemütlichen Adventsbrunch.

nh/jpa

Frankenberg – Ein Weihnachtsmarkt vor historischer Kulisse erwartet die Besucher am dritten Adventswochenende, 16. und 17. Dezember, wieder inmitten der Mauern des früheren Frankenger Klosters St. Georgenberg. Inzwischen neugestaltet, steht der Kloostergarten ganz im Zeichen des Adventsmarkts im Kloostergarten. Vielfältige Händler werden dabei ihre Waren präsentieren, Kunst- und Schauhandwerker werden das Angebot bereichern, es gibt Essen und Getränke. Gastgeber ist der Kaufmännische Verein Frankenberg.

Einer der Höhepunkte ist die Überreichung der Geschenke der Aktion Weihnachtswunschbaum am Samstag ab 14 Uhr. Dabei dürfen sich die Kinder auf eine ganz besondere Begegnung mit dem Weihnachtsmann freuen.

Der Adventsmarkt ist am Samstag, 16. Dezember, von 11 bis 21 Uhr geöffnet, am Sonntag, 17. Dezember, von 12 bis 18 Uhr. Etwa 25 weihnachtliche Stände warten auf

die Gäste. Auch ein Rahmenprogramm wird es geben: Die „Kotten Stompers“ machen am Samstag von 18 bis 20 Uhr Live-Musik, „Isa und Herr Rabe“ am Sonntag von 15 bis 17 Uhr.

Die Stände bieten den Besuchern vielerlei Weihnachtsgeschenke an. Beispielsweise rustikale Vogelhäuser für den Garten, kreative Gestecke fürs Wohnzimmer, handgenähte Textilien, beleuchtete Naturfloristik, handgefertigte Keramik, Schals und Mützen und selbstgefertigte Strick- und Häkelwaren. Auch Weihnachtsbäume können gekauft werden. Auf der Speisekarte stehen unter anderem Crêpes und Waffeln, Flammkuchen, Met und Honigpunsch, Kartoffelprodukte, Langoos, Churros und Feuerzungenbowle. „Wir laden alle herzlich ein, sich gemeinsam mit uns in aller Ruhe auf das bevorstehende Weihnachtsfest einzustimmen“, sagt André Kreis, der Vorsitzende der Frankenger Kaufleute.

mjx



ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN

informiert

Für Kinder in Not

Asklepios Kliniken Nordhessen sammeln über 500 Weihnachtspäckchen

Bad Wildungen / Schwalmstadt. Die Asklepios Kliniken Nordhessen haben sich auch 2023 wieder an der Aktion „Weihnachtspäckchen für Kinder in Not“ der Stiftung Kinderzukunft beteiligt. Insgesamt sind über 500 liebevoll verpackte Weihnachtsgeschenke für Kinder in Not in den Kliniken eingegangen. Sie werden nun nach Osteuropa geschickt, um dort für strahlende Kinderaugen zu sorgen.

Dr. Dagmar Federwisch, regionale Geschäftsführerin der Asklepios Kliniken Nordhessen freut sich über die vielen liebevoll verpackten Päckchen. Auch Fabian Mäser, Geschäftsführer der Asklepios Kliniken Bad Wildungen schätzt die unglaubliche Hilfsbereitschaft der Menschen.

„Besonders in der Weihnachtszeit sollten Kinder bedacht werden, die keine Familie haben oder in prekären Verhältnissen aufwachsen“, so Mäser.

Die Hilfsaktion „Weihnachtspäckchen für Kinder in Not“ der Stiftung Kinderzukunft unterstützt genau diese Kinder.

„Bereits zum sechsten Mal in Folge unterstützen wir diese Aktion und sind immer wieder überrascht, mit wie viel Freude und Engagement bunte Mischungen aus Spielzeug, Büchern, Süßigkeiten und nützlichen Dingen des täglichen Bedarfs liebevoll verpackt werden“, bedan-



Über mehr als 500 liebevoll gepackte Weihnachtspäckchen freuen sich die Organisatorinnen Nicola Michailidis und Nicole Dietz sowie der Geschäftsführer der Asklepios Kliniken Bad Wildungen.

FOTOS: ASKLEPIOS

ken sich die Organisatorinnen Nicola Michailidis und Nicole Dietz. Die beiden hoffen, dass die Päckchen den Kindern nicht nur materielle Freude bereiten, sondern ihnen auch das Gefühl geben, dass sie nicht alleine sind.

„Fleißig gesammelt haben auch das Schwalm-Gymnasium und die Eckhard-Vonholdt-Schule Treysa“, freut sich Dr. Federwisch. „Damit hatten die Schüler nicht nur die Möglichkeit, anderen Kindern eine Freude zu bereiten, sondern konnten ebenfalls für mehr Mitgefühl und Solidarität sensibilisiert werden.“

Die Päckchen sind bereits abgeholt worden und werden nun nach Rumänien,

Bosnien und Herzegowina sowie gegebenenfalls in die Ukraine gebracht.

Um das Projekt noch mehr zu unterstützen, werden die Asklepios Kliniken Nordhessen auch 2023 die freiwillige Kostenbeteiligung in Höhe von 4 Euro pro Päckchen übernehmen, die einen Teil der Kosten für Zwischenlagerung, Verpackung, Treibstoff, Maut, Versicherungen und einiges mehr abdeckt. In den Elendsvierteln, Waisenhäusern und Behindertenheimen, wo die Stiftung seit 1995 Weihnachtspäckchen verteilt, freuen sich die Kinder das ganze Jahr über auf den Tag, an dem die Geschenke aus Deutschland eintreffen.

All you need is love!

Das Erfolgs-Musical um die legendären Pilzköpfe kehrt zurück auf die Bühne

Die Erfolgs-Produktion erzählt die Geschichte der Beatles, angefangen von der Begleitband bis hin zum Weltruhm. 1960 schlossen sich die vier jungen Männer namens John, Paul, George und Ringo zu der Band „The Beatles“ zusammen. Es folgte ein Jahrzehnt, in dem die sogenannten „Fab Four“ Musikgeschichte schrieb und Hits für die Ewigkeit hinterließen. Bis heute sorgt ihre Musik noch weltweit für Euphorie. Die Musical-Biografie „all you need is love!“ begeisterte bereits ein Millionenpublikum und bringt den Zauber dieser Zeit zurück auf die Bühnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Mit weltweit schätzungsweise mehr als einer Milliarde verkauften Tonträgern, den meisten Nr.-1-Alben sowie dem erfolgreichsten Komponisten-Duo Lennon/McCartney der Pop-Geschichte zählen die Beatles zweifellos zu den größten Bands aller Zeiten. Die musikalische Biografie erzählt in zwei Akten die bedeutendsten Stationen der vier Jungs aus Liverpool auf ihrem Weg zum Weltruhm: Von den ersten Auftritten im Hamburger Star-Club bis hin zu ihrem letzten gemeinsamen und weltberühmten Konzert auf dem Dach der Plattenfirma Apple Records in London. „all you need is love! - Das Beatles-Musical“ präsentiert mit über 30 Hits alle unsterblichen Lie-



All you need - Das Beatles Musical ist am 4. Februar zu Gast in der Stadthalle Kassel.

FOTO: HUNDERTMARK - AGENTUR FÜR KOMMUNIKATION GMBH / NH

der der Fab Four live, bringt den Zauber der Vergangenheit zurück in die Gegenwart und zieht die Besucher in seinen Bann.

Original-Band aus Las Vegas „Twist & Shout“

Zwar sind es nicht die Originale, die in dem von Bernhard Kurz produzierten Musical auftreten, dafür aber ihre perfekt eingespielten Ebenbilder. Die Künstler überzeugen nicht nur durch ihren professionellen Live-Gesang und die verblüffende Ähn-

lichkeit zu den vier Vorbildern aus Liverpool. Auch ihr großes Schauspielertalent kommt in den wiederkehrenden Sprechepisoden und Kurzgeschichten zur Geltung. Authentische Kostüme und historische Videoeinspielungen machen die Illusion perfekt und versetzen das Publikum zurück in die 60er-Jahre. Mit Songs wie „Help“, „Love Me Do“, „Yesterday“ oder „Hey Jude“ verkörpert die Band „Twist & Shout“ aus Las Vegas die legendären Pilzköpfe so authentisch, dass die Atmosphäre wieder auf-

lebt, mit der die Beatles die Massen einst in ihren Bann gezogen haben.

Die Zuschauer können jenes legendäre Jahrzehnt nachempfinden, in dem die Beatles scheinbar mühelos einen Welthit nach dem anderen aus dem Ärmel schüttelten und die Konkurrenz schier zur Verzweiflung brachten. Das Musical ist in zwei Akte untergliedert. Im ersten Teil erzählen die Darsteller von den Anfängen der Beatles, die 1960 nach Hamburg kamen und dort zunächst als Begleitband in

Stripclubs und Kneipen spielten, später ihre ersten eigenen Konzerte gaben und schließlich in den USA ihren Durchbruch schafften.

Im zweiten Teil bricht die „Beatlemania“ endgültig aus. Die britische Band bringt ihre Fans bei Auftritten regelrecht zur Ekstase und setzt auch in Sachen Mode und Lebensgefühl neue Maßstäbe. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere, im Jahr 1970, geben die Beatles nach ihrem letzten und weltberühmten Konzert auf dem Dach des Plattenlabels Apple Records in London ihre Tren-

nung bekannt. Doch der Mythos lebt bis heute weiter.

nh

Tickets gibt es ab 49 Euro zzgl. Gebühren unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Heute verlosen wir 5 x 2 Karten für all you need is love! – Das Beatles-Musical, Sonntag, 4. 2. 2024, 19 Uhr, Kassel, Kongress Palais Stadthalle. Gewinnen kann jeder, der vom 16. bis 20. Dezember anruft und das Lösungswort „Beatles“ nennt.

Glückstelefon-Nummer: 0 13 78 / 80 66 88

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

Orgelmeditation in der Hainaer Winterkirche

Haina – In der Hainaer Winterkirche findet am Freitag, 22. Dezember, ab 16.30 Uhr eine Orgelmeditation statt. Es gibt festliche Musik, vorgetragen an der Orgel von Hans-Uwe Holst und Prof. Dr. Florian Metzger, Ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina. Durch die Meditation leitet Klinikeuseeltherapeutin Sabrina Niemeyer.

nh/jpa



Trio Glissando spielt auf Burg Lichtenfels

Das Trio Glissando Stuttgart (Foto) ist mit Harfe, Querflöte und Posaune am Samstag, 16. Dezember, ab 19 Uhr auf Burg Lichtenfels zu hören. Es gibt noch einige Restkarten. Die Soloharfenistin der Stuttgarter Philharmoniker, Emilie Jaulmes Matthias Nassauer (Posaune und Moderation) und Janine Schöllhorn (Querflöte) spielen in der ungewöhnlichen Besetzung seit 2018 Musik aus mehreren Jahrhunderten. Karten kosten 23 Euro im Vorverkauf und 25 an der Abendkasse. Erhältlich sind sie auf alte-muehle-dalwigkthal.de/ticketshop und bei den Buchhandlungen Thalia in Korbach und Jakobi in Frankenberg.

md FOTO: NH

Musik zum Advent am 17. Dezember in der Allendorfer Kirche

Allendorf/Eder – „Musik zum Advent“ lautet der Titel eines Adventskonzerts, das der Kirchenchor Allendorf/Eder am Sonntag, 17. Dezember, in der alten Kirche von Allendorf veranstaltet. „Nach den umfangreichen Sanierungsarbeiten wird dieses ehrwürdige Gotteshaus – erbaut 1496 – den stimmigen Rahmen für das Konzert bilden“, teilt der Chor mit.

Musikalisch hält das Konzert einige Überraschungen bereit. So wird neben Eckhardt Lauer an der Konzertzither auch ein kleines Kammerorchester musizieren sowie ein Querflötenensemble der Musikschule Frankenberg unter der Leitung von Sahnra Küpfer. Der gastgebende Kir-

chenchor wird das Konzert mit Liedbeiträgen moderner und traditioneller Art sowie einem Duett umrahmen.

Ein Höhepunkt soll der erste öffentliche Auftritt der Allendorfer Familie Weiß werden, die ihre Musikalität mit eigens für den Anlass ausgewählten Liedern unter Beweis stellen werde. Eine Lesung und Gedankenimpulse zum Thema Advent runden das Programm ab, das mit Klängen des Allendorfer Posaunenchores im Außenbereich der alten Kirche seinen Abschluss finden wird.

Das Konzert beginnt um 16 Uhr, der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten, die gemeinnützigen Zwecken zugeführt werden.

ed

TSV Haina bietet

Sportheim für Einkehr an Angebot für Räume, Getränke und Essen

Haina – Der TSV Haina bietet Vereinen und Gruppen im Winter vom 27. Dezember bis 13. Januar (außer an Silvester und Neujahr) die Möglichkeit für eine Einkehr in sein Sportheim. Es gibt unter anderem Bier vom Fass, Steel-Darts, Tischkicker und Catering, zum Beispiel mit Eintopf, Wurstplatten, Burger und Schnitzel, informiert der Verein in einer Pressemitteilung. Je nach Gruppengröße stehen das Sportheim exklusiv zur Verfügung oder es werde mit anderen Vereinen/Gruppen geteilt.

Anmeldungen sind erforderlich unter Telefon 0157/

87611650 oder per E-Mail an tsv.haina@gmail.com.

Am 7. Januar findet auch die Winterwanderung des TSV Haina mit Einkehr im Sportheim statt. An diesem Tag wird es Erbsensuppe geben.

Am 3. Februar folgt ein Schockturnier, dazu ergeht noch gesonderte Einladung. Je nach Anzahl der Anmeldungen findet die Veranstaltung im Sportheim oder DGH statt.

Am 17. Februar findet das traditionelle Boßeln statt. Interessierte Teams wenden sich an den Vorstand.

jun

10 Punkte für Deutschland

Sofortprogramm einer AFD-geführten Bundesregierung

Hier scannen



Immer mehr Bürger erkennen, dass die Ampel-Koalition unser Land in den Ruin treibt. Die AfD-Fraktion hat bereits in der laufenden Wahlperiode zahlreiche Vorschläge in den Deutschen Bundestag eingebracht, um unser Land aus der Krise zu führen – diese Maßnahmen werden wir in Regierungsverantwortung zügig umsetzen.

Jetzt das Sofortprogramm einer AfD-geführten Bundesregierung mit Informationen zu unserer parlamentarischen Arbeit unter dem obenstehenden QR-Code online abrufen.



FRAKTION IM DEUTSCHEN BUNDESTAG

Holz- und Pelletheizung

Was man zur Förderung wissen sollte

Die gute Nachricht für alle, die über eine Pelletheizung nachdenken: Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) ist von der aktuell verhängten Haushaltssperre ausgenommen. Hier können 2023 weiterhin Förderanträge für neue Heizungen in Bestandsbauten gestellt und bewilligt werden, so die gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online.

Aktuell liegt die Förderrate für sogenannte Biomasseheizungen mit Scheitholz, Pellets und Holzschnitzel ab fünf Kilowatt Nennwärmeleistung in der Bundesförderung für effiziente Gebäude bei zehn Prozent der förderfähigen Kosten. Bis zum Jahresende werden diese Biomasseheizungen nur in Kombination mit Solarthermie oder Wärmepumpe zur Warmwasserbereitung und/oder Raumheizungsunterstützung gefördert. Zudem müssen sie mit einem jahreszeitbedingten Raumheizungsnutzungsgrad (ETAs) von mindestens 81 Prozent besonders effizient sein und einen Staub-Emissionsgrenzwert von maximal 2,5 mg/m³ einhalten.

Eine Liste der förderfähigen Anlagen kann man auf der Webseite des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) herunterladen.

■ Wie sieht es 2024 aus?

Ab nächstem Jahr ist eine



Wer ab 1. Januar 2024 im Rahmen der Förderung von Einzelmaßnahmen zum Beispiel einen neuen Pelletkessel anschafft, kann von einer attraktiven Förderung profitieren.

FOTO: PANTHERMEDIA / GUALTIERO BOFFI

Änderung der finanziellen Förderung für Holzheizungen geplant. Wer ab 1. Januar 2024 im Rahmen der Förderung von Einzelmaßnahmen eine neue Scheitholzheizung, Pelletkessel oder einen Pelletofen mit Wassertrasse anschafft, soll eine Grundförderung von 30 Prozent der Kosten erhalten, heißt es vom Informationsprogramm Zukunft Altbau.

Selbstnutzende Eigentü-

mer mit einem zu versteuernden Haushaltsjahreseinkommen von bis zu 40 000 Euro erhalten einen zusätzlichen Zuschuss von weiteren 30 Prozent. Den sogenannten Klimageschwindigkeitsbonus für Eigentümer, die ihre Heizung schneller austauschen als vorgeschrieben, gibt es für Biomasseheizungen nur, wenn sie in Kombination mit einer Solarthermieanlage, einer Photovoltaik-

kanlage zur Warmwasserbereitung oder einer Warmwasserwärmepumpe installiert werden. Der Bonus beträgt für die zeitnahe Heizungsmodernisierung im Jahr 2024 25 Prozent und verringert sich fortlaufend. Ab 1. Januar 2027 entfällt der Bonus.

Der Emissionsminderungszuschlag gilt für Biomasseheizungen mit einem Emissionsgrenzwert für Staub von 2,5 mg/m³. Sie werden zusätz-

lich mit pauschal 2500 Euro gefördert. Diese Förderungen lassen sich addieren, die maximale Förderhöhe beträgt 70 Prozent der Kosten.

■ Neues Antragsverfahren

Auch das Antragsverfahren soll geändert werden. Wer einen Antrag stellt, muss zum Zeitpunkt der Antragstellung bereits einen Lieferungs- oder Leistungsvertrag mit dem In-

stallateur oder Lieferanten geschlossen haben. Der Vertrag muss rückgängig gemacht werden können, falls keine Förderung bewilligt wird. Fördervoraussetzung ist auch, dass der Vertrag das voraussichtliche Datum der Umsetzung der Maßnahme enthält. Mit einer Maßnahme vor der Förderzusage durch die Förderbank KfW oder das BAFA zu beginnen, soll zulässig sein, dies erfolgt aber auf eigenes Risiko. Ebenfalls ändern soll sich die Antragstellung: Ab 1. Januar 2024 soll die KfW für die Zuschussvergabe zuständig sein. Bislang vergab das BAFA diese Fördergelder. Nur für den Bau von Gebäudenetzen sowie für Maßnahmen an der Gebäudehülle und der Anlagentechnik außerhalb der Heizung verbleibt die Förderung beim BAFA.

Auch im Rahmen einer Komplettanierung auf das energetische Niveau eines Effizienzhauses soll es für neue Heizungen Geld vom Staat geben. Der Zuschuss für die Gesamtanierung liegt bei bis zu 45 Prozent.

Wichtig: Die neuen Regelungen sind noch nicht im Bundesanzeiger erschienen - erst dann erlangt die Förderung Gültigkeit. Hauseigentümer sollten aktuelle Bedingungen und auch regionale Förderprogramme prüfen, zum Beispiel mit dem kostenlosen FördermittelCheck von co2online.

tmn

Bauen & Wohnen

Leserthema „Alles rund ums Haus“

Weihnachtsdeko in Mietwohnungen

Was ist erlaubt und was nicht?

Fenster, Hausfassaden oder Wohnungstüren: An vielen Häusern und Wohnungen funkelt in der Adventszeit der Weihnachtsschmuck. Doch wer darf wo dekorieren? Vor allem an Außenfassaden und in Treppenhäusern gibt es strenge Regeln.

Im Innenbereich können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen

Ob das Aufhängen von Lichterketten, das Präsentieren eines stimmungsvollen Adventskranzes oder das Aufstellen von Nikolausfiguren: Innerhalb Ihrer Mietwohnung oder Ihres Hauses können Sie laut Beatrix Zurek, Vorsitzende des Mietervereins München, nach Herzenslust schmücken. Vermieter haben hier kein Mitspracherecht.

Bei Außendeko Erlaubnis einholen und Sicherheit gewährleisten

Wer plant, Weihnachtsschmuck an der Außenseite der Fenster oder der Hausfassade anzubringen, für den Bohren notwendig sind, sollte sich laut Zurek die Erlaubnis des Vermieters einholen. Das Anbringen von Dekoartikeln an der Außenfassade kann als Eingriff in die Bausubstanz betrachtet werden. Daher ist eine Genehmigung erforderlich, um mögliche Konflikte zu vermeiden.

Wichtig: Stellen Sie sicher,



Nicht immer jedermanns Geschmack: Solange die Erlaubnis des Vermieters vorliegt und von der Deko keine Gefahr ausgeht, ist vieles möglich.

FOTO: SOEREN STACHE/DPA/DPA-TMN

dass Ihre Dekoration keine potenzielle Gefahr für Dritte darstellt.

Achtung bei der Treppenhhaus-Deko

Das Treppenhaus wird von allen Bewohnerinnen und Bewohnern genutzt, außerdem ist es der Fluchtweg im

Brandfall. Sprechen Sie mit den Vermietern und anderen Mietparteien, bevor Sie das Treppenhaus schmücken. Offenes Feuer und leicht entzündliche Materialien sind laut Mieterverein tabu. Die Dekoration darf auch nicht die Fluchtwege versperren.

Rücksichtnahme auf Nachbarn und Ruhezeiten beachten

Wichtig: Denken Sie an das Wohl ihrer Nachbarn, sagt Beatrix Zurek. Insbesondere während der Ruhezeiten zwischen 22 und 6 Uhr. Beleuchtungen oder Geräusche sollten in diesem Zeit-

raum aus Respekt vor anderen abgeschaltet werden.

Angesichts der anhaltend hohen Strompreise rät Konrad Adenauer, Präsident des Landesverbands Haus & Grund Rheinland Westfalen, zum Einsatz energiesparender LED-Technik.

Um das weihnachtliche Funkeln auf Uhrzeiten zu beschränken, in denen es wirklich gebraucht wird, kann eine Zeitschaltuhr helfen.

tmn

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

Entspannt kommenden Energiepreisen trotzen!

Jetzt Fördermittel checken!

Mihm
Thermohaus

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



Ulrich Hallenberger
HAUSHALTAUFLÖSUNG & ENTRÜMPELUNG
Siegener Str. 10 • 35066 Frankenberg • ☎ 0172 2490888

Räumungen aller Art (auch Teilräumungen)

Schnell, zuverlässig, sauber & preiswert!

Kostenlosen & unverbindlichen Vororttermin vereinbaren und direkten Festpreis erhalten!

Wertanrechnung wiederverwendbarer Gegenstände!

Holztransporte - Containerdienst - Güterkraftverkehr

Fuhrbetrieb Bienhaus

Telefon **06452 5221**
Mobil **0170 2717329**

(Bat) Marburger Str. 50 · Battenberg · Fax **06452 5364**

HAUSPULS

SICHERHEITSBERATUNG DIREKT IN FRANKENBERG

NUR NACH TERMINABSPRACHE

Auf der Nemphe 2
35066 Frankenberg

☎ 06451 4088880
☎ 0171 1270986

ALARMANLAGE

VIDEOÜBERWACHUNG

SCHLÜSSELDIENST

ONLINE-KONFIGURATION

KONTAKTDATEN

EINFACH MIT DEM SMARTPHONE ABSCANNEN

Angebote gültig vom 18.12. – 23.12.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!

wünscht ein schönes und friedliches
Weihnachtsfest

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Bitburger
Premium Pils, Radler naturtrüb, „Stubbi“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,36 €

ANGEBOT
8,99



Konzert am dritten Advent: Die Friedrichsteiner Schlossbergmusikanten spielen Weihnachtsklassiker und Stücke aus Popmusik und Musicals in der Lukaskirche. FOTO: PARLOW/PR

So klingt Weihnachten

Konzert der Schlossbergmusikanten

Reinhardshausen – Die Friedrichsteiner Schlossbergmusikanten treten unter dem Titel „The Sound of Christmas“ am dritten Adventssonntag, 17. Dezember, in der Reinhardshäuser Lukaskirche auf. Die 25 Musikerinnen und Musiker haben sich intensiv vorbereitet, unter anderem mit einem dreitägigen Probenwochenende auf der Burg Hessenstein. Neben Weihnachtsklassikern sind auch neu einstudierte Werke aus der Popmusik und Musical-

welt zu hören. „Wir freuen uns sehr, dass uns die Kurseelsorge die Kirche zur Verfügung stellt, hat diese doch eine außergewöhnlich gute Akustik“, sagt Frank Parlow, der musikalische Leiter. Der Erlös des zweistündigen Konzerts geht an den Hospizverein Bad Wildungen.

Beginn ist um 19.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr. Karten gibt es an der Abendkasse für 10 Euro. Weitere Informationen: www.die-friedrichsteiner.de. red

Bäume für guten Zweck

Weihnachtsbaum-Team verkauft wieder

Willingen-Bömmighausen – Das Weihnachtsbaum-Team in Bömmighausen bietet seit Jahren die Möglichkeit einen Christbaum zu kaufen und dabei etwas für einen guten Zweck zu tun. Aus den Veranstaltung in den Jahren 2021 und 2022 spendeten sie 3100 Euro an die Kinderkrebshilfe Waldeck-Frankenberg.

Es werden Suppen, Glühwein, Kaffee, Waffeln und kühle Getränke angeboten. Die Gäste können ihr Glück bei einer Überraschungstombola versuchen.

Zum nächsten Verkauf lädt das Weihnachtsbaum-Team am heutigen Samstag, 16. Dezember, ab 12 Uhr ein. Der Verkauf und das gemütliche Beisammensein finden auf dem Gelände des Dachdeckerbetriebs Kamowski statt, „Auf dem Burlande“ neben der Bundesstraße.

Die Weihnachtsbäume können bei Bedarf in einem Umkreis von 15 Kilometern frei Haus geliefert werden.

Die Spenden gehen erneut an die Kinderkrebshilfe Waldeck-Frankenberg, die erkrankten Kindern und ihren Familien mit vielen Dingen schnelle und unbürokratische Hilfe verspricht. Dazu gehört Unterstützung bei den Fahrtkosten, aber auch, Ausflüge und Freizeiten zu ermöglichen. red

Senioren-Uni Semester

Lesungen über Geschichte

Bad Wildungen – Die Seniorenuniversität, eine Initiative des Seniorenbeirats in Kooperation mit der Volkshochschule Bad Wildungen, kehrt mit einem neuen Semester zurück. Die Vorträge beginnen immer dienstags um 14.30 Uhr im Quellensaal (EG) der Wildunger Wandelhalle und dauern etwa 1,5 Stunden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, der Eintritt ist frei. Zu den Vorträgen sind auch Nicht-Senioren willkommen. Verschiedene Referenten präsentieren Themen aus Politik, Landes- und Stadtgeschichte, Wissenschaft und Kunst.

Gerd Koenen
Publizist und Historiker



Das Semester fängt am 6. Februar 2024 an. Bis zum 30. April werden sieben Vorträge angeboten:

5. März: Prof. Dr. Jürgen Wolf „Geheimnisse der Fürstlich Waldeckischen Hofbibliothek – Liegt das Gebetbuch Kaiser Karls V. in Arolsen und machten die Waldecker Alchimisten Gold?“

19. März: Prof. Hubert Zimmermann „Deutschland und der Krieg in der Ukraine“.

2. April: Prof. Dr. Dr. Norbert Hampp, „Irrtümer und Fälschungen in den Naturwissenschaften“. 16. April: Caroline von der Osten-Sacken M.A. „Die Malerfamilie Tischbein“.

30. April: Prof. Dr. Christian Opp „Ursprung, Untergang und Zukunft der Seidenstraße - Beispiel aus Xinjiang“. Im zweiten Semester folgt ein komprimiertes Programm.

20. Februar, Prof. Dr. Christian Kleinschmidt: „Made in Hessen. Globale Herausforderungen der Wirtschaft im 19. und 20. Jahrhundert“.

Informationen: bad-wildungen.de red

FOTO: STADT BAD WILDUNGEN/PR

<p>Warsteiner Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>Aktion! Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack GRATIS!</p> <p>-20% 11,99 9,99 1l = 1,00 €</p>	<p>Mönchshof Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Eschweiger Klosterbräu, Jacobinus Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Maxl Helles Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>Klein und elegant! 16,99 14,99</p>
<p>Rother Bräu Öko Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>17,49 14,99 1l = 1,45 €</p>	<p>Carlsberg Lager Beer Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-21% 14,99</p>	<p>Licher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,10 €</p> <p>ANGEBOT 10,99 9,99 1l = 1,00 €</p>	
<p>Neuschwansteiner Helles Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99 14,99 1l = 1,50 €</p>	<p>Paulaner Original Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>Aktion! + Hellbiertglas GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 15,99 13,99 1l = 1,40 €</p>	<p>Estrella Galicia Helles spanisches Lagerbier, Kasten = 30 x 0,2 l, zzgl. 3,90 € Pfand, 1l = 2,67 €</p> <p>ANGEBOT 15,99</p>	<p>Erdinger Weißbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-25% 14,99</p>
<p>Rothaus Tannenzäpfle Pils Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 2,02 €</p> <p>-20% 15,99</p>	<p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>-25% 4,49 3,99 1l = 0,44 €</p>	<p>Plose Mineralwasser naturale, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,17 €</p> <p>ANGEBOT 6,99</p>	
<p>Gerolsteiner Erfrischungsgetränke diverse Sorten, Kasten = 6 x 0,75 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,33 €</p> <p>6,99 5,99</p>	<p>Coca Cola, Zero koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-25% 8,99</p>	<p>Rapp's Premium-Orange 1,0 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1l = 1,79 €</p> <p>-28% 1,79</p>	<p>Campo Viejo Rioja Tempranillo, 0,75 l-Flasche, 1l = 6,65 €</p> <p>-23% 4,99</p>
<p>Pircher diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 1l = 19,99 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Fernet-Branca 0,7 l-Flasche, 1l = 17,13 €</p> <p>ANGEBOT 11,99</p>	<p>Selters Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>-25% 5,99</p>	
<p>Hendrick's Gin 0,7 l-Flasche, 1l = 39,99 €</p> <p>32,99 27,99 26,99 1l = 38,56 €</p>	<p>Neuer Service für Sie!</p> <p>Sparen Sie Papier mit dem digitalen Kassenbon.</p>	<p>Ab 10€ Einkaufswert kostenlos Bargeld bis zu 200€ abheben.</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.

Zeit für Gaumenfreuden

Wie lässt sich auch Weihnachten nachhaltig schlemmen?

Wer im Alltag auf Nachhaltigkeit beim Essen setzt, muss damit auch an den Festtagen nicht pausieren. Schon bei der Auswahl der köstlichen Zutaten lässt sich etwas Gutes für die Umwelt tun.

Ob einzelne Keulen, eine ganze Gans, ein Wildbraten oder Fisch an Heiligabend: Wer zum Fest nicht auf Fleisch oder Fisch verzichtet, braucht kein schlechtes Gewissen haben, kann aber dennoch auf Umwelt und Tierwohl achten. In diesem Sinne denkt jeder Dritte (knapp 31 Prozent) und achtet beim Weihnachtessen auf Nachhaltigkeit.

Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Appinio für mydays unter 1000 Befragten ab 18 Jahren. Doch wie lässt sich die Nachhaltigkeit auf die Festtagsteller bringen? Experten geben Tipps:

1. Weihnachtsgans - möglichst aus Freilandhaltung

Viele verbinden das Festmahl mit einer knusprigen Weihnachtsgans. „Nur haben die meisten Gänse in ihrem Leben nie eine Wiese gesehen. Sie werden eingesperrt und innerhalb einer schnellen Mast von rund zwei bis vier Monaten zur Schlachtreife gebracht.“ So erklärt Daniela Wannemacher vom BUND das Schicksal von Mastgänsen, die mit energie-



Eine knusprige Weihnachtsgans gehört für viele auf den Festtagstisch - am besten, wenn sie ohne schnelle Mast von nur 10 Wochen gemästet wurde, sondern sechs Monate Zeit auf einer Weide verbracht hatte.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA/DPA-TMN

reichem und auch gentechnisch verändertem Eiweißfutter regelrecht gemästet werden.

Artgerechter wäre es, die Gans auf der Weide zu halten. Wannemacher empfiehlt deshalb Gänse mit Bio- oder Neuland-Siegel. Bei beiden Labels könne man sicher sein, dass die Gänse nur im Notfall Medikamente wie Antibiotika verabreicht bekommen. „Auch gentechnisch

verändertes Futter ist hier verboten, und Auslauf für die Tiere ist garantiert“, so die BUND-Agrarexpertin.

Wer keine Zwangsmast-Gans im eigenen Bräter haben will, sollte auch auf die Herkunft achten. So empfiehlt die Verbraucherzentrale, Bio-Gänse oder Fleisch von Gänsen mit der Bezeichnung „Freilandhaltung“, „bäuerliche Freilandhaltung“ oder „bäuerliche Freilandhaltung-

unbegrenzter Auslauf“ zu kaufen. Dann sei man auf der sicheren Seite, dass das Tier aus tiergerechter Haltung stammt.

Die deutsche Herkunft der Gans sollte erste Wahl sein, rät die Verbraucherzentrale. Denn während hierzulande die Gänsemast meist sechs Monate dauert, ist in Ländern wie Bulgarien, Frankreich, Polen und Ungarn eine kürzere Mast weit verbreitet. In nur 10 Wochen werden die

Tiere mit konzentriertem Kraftfutter auf ihr Schlachtgewicht gemästet und als „Frühmastgans“ oder „Junggänsemast“ verkauft.

2. Wild aus heimischen Revieren

Ob Keule vom Reh oder Gulasch vom Hirsch - heimisches Wildfleisch kann man in der Weihnachtszeit in speziellen Fleischereien und manchmal an Fleischtheken

von Supermärkten oder auch auf Wochenmärkten direkt von Erzeugern kaufen. Die Verbraucherzentrale rät allerdings nach der Herkunft zu fragen, da etwa 40 Prozent des Wildfleisches importiert werden. Man kann sich auch direkt an die heimischen Jäger oder Forstämter wenden.

Allerdings schränkt die Verbraucherzentrale ein: Wird Wild mit bleihaltiger Munition geschossen, kann Wildfleisch mit Blei belastet sein. Deshalb lautet eine Empfehlung vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: „Risikogruppen wie Kinder, Schwangere und Frauen im gebärfähigen Alter sollten kein Wild essen, das mit Bleimunition erlegt wurde.“

3. Karpfen statt Aal

Heiligabend kommt auch gern Fisch auf den Tisch. Beliebte als Weihnachtsfisch ist dabei Aal. Der ist aber vom Aussterben bedroht, worauf Daniela Wannemacher hinweist. Die BUND-Expertin rät daher zum Karpfen. Er sei nachhaltig, weil er meist aus heimischen Zuchtgewässern stammt und so den CO₂-Ausstoß beim Transport gering hält.

Karpfen zu Weihnachten sei zudem eine uralte Tradition. „Im Mittelalter glaubte man, dass über den Augen des Karpfens ein winziges mondähnliches Steinchen zu finden sei - und wer es an Weihnachten entdeckte, dem sei es ein Glücksbringer“, so Wannemacher. tmn

Weihnachtsmarkt und bunter Teller

So naschen wir gesünder

Hand aufs (Lebkuchen-)Herz: Sind es nicht die vielen Leckereien, die die Adventszeit so schön machen? Dass wir sie der Gesundheit zuliebe in Maßen genießen sollten, wissen wir. Aber wie gelingt es?

Direkt nach dem Frühstück wandert das Stück Schokolade aus dem Adventskalender in den Mund. In der Teeküche der Firma stehen die selbst gebackenen Kokosmakronen der Kollegin. Und auf dem Weihnachtsmarkt sind herrlich fettige Reibekuchen ein Muss.

Weihnachtsleckereien wie diese müssen wir uns nicht verbieten. Aber weil sie viel Zucker und Fett - und damit Kalorien - enthalten, tun wir unserer Gesundheit Gutes, wenn wir nicht bei jeder Gelegenheit zugreifen. Oder wenn wir leichtere Alternativen einbauen. Zum Beispiel so:

Auf dem bunten Teller

Darauf sollten neben Schokolade auch Nüsse, Mandarinen und Äpfel ein Zuhause finden, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Sie liefern nicht nur bessere Nährstoffe als jeder Schoko-Weihnachtsmann. Zudem beschäftigen sie die Hände für eine Weile, weil das Obst geschält oder die Nuss geknackt werden muss. Dadurch stehen die Chancen gut, dass wir vom bunten Teller weniger naschen.

Beim Backen

Wer Plätzchen oder Stollen selbst backt, hat in der Hand,



Nimm' zwei? In der Adventszeit verlocken uns die vielen Leckereien zum übermäßigen Naschen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

was in den Teig wandert. Ob es zum Beispiel nur 100 Gramm Zucker sind - statt 150 Gramm, wie im Rezept angegeben. Oder ob man den Zucker gleich durch ein Süßungsmittel wie Erythrit austauscht, wie der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) rät.

Ein weiterer Tipp der Ernährungsexperten: Wer das helle Weizenmehl durch die Vollkorn-Variante ersetzt, sorgt dafür, dass Kohlenhydrate langsamer ins Blut gehen. Das hält uns länger satt und kann Heißhunger vorbeugen.

Auf dem Weihnachtsmarkt

Profis sorgen mit einem kleinen Vorab-Snack dafür, dass sie gar nicht erst hungrig von Stand zu Stand schlendern und jeder Verführung

erliegen. Knurrt der Magen doch, rät das BZfE: sich erstmal mit etwas Herzhaftem sättigen, erst danach dürfen die süßen Leckereien folgen.

Für viele gehört der Glühwein zum Weihnachtsmarktbesuch dazu. Zucker und Alkohol darin liefern allerdings viele Kalorien. Eine kalorienärmere Alternative: Tee mit Schuss. Wer ein weihnachtlich-wärmendes Getränk ohne Proteine möchte, dem rät das BZfE zu verschiedenen Chai-Varianten.

Beim Dessert an den Festtagen

Wenn man ohnehin schon kräftig geschlemmt hat, muss nicht auch noch das Dessert mächtig sein. Der Bratapfel aus dem Ofen oder das Fruchtsorbet sind als Nachtsch eine leichtere Wahl als etwa eine Mousse aus Chocolat, so das BZfE. tmn

Gehen Sie zum Arzt – und nicht zum Alltag über.

Jede Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall. Im Krankenhaus erhalten Sie Hilfe. Vertraulich.

www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de

Eine Initiative von: Landkreis Waldeck-Frankenberg, Kreiskrankenhaus Frankenberg, Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Landkreises Waldeck-Frankenberg, Runder Tisch „Gemeinsam gegen häusliche Gewalt“ „Gefördert durch das Hessische Ministerium für Soziales und Integration“

MEDIZINISCHE SOFORTHILFE NACH VERGEWALTIGUNG

Y&R
© Stadtgesellschaft Frauen und Kinder



Jede Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall und sollte ärztlich versorgt werden. Dazu steht grundsätzlich jedes Krankenhaus bereit. Nicht immer fühlen sich Betroffene jedoch auch direkt in der Lage, eine polizeiliche Anzeige zu erstatten. Im Kreiskrankenhaus Frankenberg können Sie sich unter ärztlicher Schweigepflicht medizinisch versorgen lassen – auch ohne Anzeige zu erstatten. Sie können frei entscheiden, ob Spuren gesichert werden sollen oder nicht. So können Sie auch zu einem späteren Zeitpunkt noch zur Polizei gehen.

Mit Plan und Pareto-Prinzip

Tipps für stressige Zeiten

Die Zeit rennt, die Deadlines im Job rücken näher und zuhause warten noch mehr Aufgaben. Kommt auch neben der Arbeit viel zusammen, bedeutet das vor allem eines: Stress. Was helfen kann.

Besuche planen, Geschenke besorgen und die letzten Projekte für das Jahr im Job abschließen: Beruf und Privatleben unter einen Hut zu bringen, das kann immer stressig sein. Für viele ist es das besonders rund um die Weihnachtszeit.

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) nennt auf ihrer Website Methoden, die bei der Stressbewältigung helfen können - in der Arbeitswelt und im Privatleben.

ALPEN-Methode fürs Zeitmanagement

Ein Beispiel: das ALPEN-Zeitmanagement. Die Idee dahinter: Nimmt man sich Zeit, die Arbeit zu planen, gebe das Struktur, heißt es in dem Online-Beitrag. Schließlich können Sie Erledigtes abhaken und wissen immer, wo Sie stehen. Konkret heißt das:

* Das A steht für Aufgaben notieren, also Termine und



Wenn Aufgaben bis zum Feierabend unerledigt bleiben, hilft es, sie für den nächsten Tag zu notieren. So bekommt man den Kopf frei.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA-MAG

geplante Aktivitäten. * Das L steht für Länge schätzen, also die Zeit, die sie zur Bewältigung jeder Aufgabe brauchen. * Der nächste Schritt ist das P. Es steht für Pufferzeiten einplanen. Genauer: 60 Prozent verplanen, 40 Prozent Puffer lassen. * Das E steht für Entscheidungen treffen: Welche Priorität gebe ich jeder Aufgabe? * Schließ-

lich folgt das N für Nachkontrolle: Sind alle Aufgaben erledigt? War mein Plan realistisch? War das nicht der Fall: Die Aufgaben und die dafür benötigte Zeit das nächste Mal besser einschätzen.

Mit dem Pareto-Prinzip Deadlines einhalten

Auch das Pareto-Prinzip kann bei Stress helfen. Etwa

wenn man befürchtet, Deadlines zu reißen. Es besagt, dass für 80 Prozent der Arbeit nur 20 Prozent der Zeit benötigt werden: Es sind die Details, die den meisten Aufwand verursachen.

Hat man zu wenig Zeit, kann es also helfen, von zehn Aufgaben die zwei mit Abstand wichtigsten herauszufiltern und sich auf diese zu

fokussieren. Dann hat man zwar nicht alle To-dos erfüllt, aber die zentralen - und die Deadline eingehalten.

Ein Fahrplan für den Feierabend

Sinnvoll außerdem, besonders in stressigen Phasen: Einen Feierabend-Fahrplan erstellen. Denn nach der Arbeit brauche die Psyche Zeit zum

Herunterkommen, heißt es in dem Beitrag.

Helfen Sie also mit Ritualen nach, die signalisieren: Bis hierher war Arbeit, jetzt kommt Freizeit. Konkrete Rituale können das Ablegen der Arbeitskleidung sein, das Ausspülen des Kaffeepotts oder das Herunterfahren des Laptops im Homeoffice.

Hat man nicht alle Aufgaben bis Feierabend erledigt, schreibt man sie am besten für den nächsten Tag auf, um sie aus dem Kopf zu bekommen. Sorgen Sie zudem für eine kurze Zeit der Reizarmut, um die Gedanken zu ordnen, so der Rat der Initiative. Also: Drei Minuten auf TV, Radio, Smartphone oder Gespräche verzichten.

Kontrasterlebnis in den Pausen

In stressigen Zeiten ebenfalls wichtig: Regelmäßige Pausen einlegen - und sie am besten als Kontrasterlebnis gestalten. Bedeutet: Woanders hingehen, etwas anderes tun oder sehen, etwas anderes hören, an etwas anderes denken, über etwas anderes sprechen. Das schafft Distanz.

Ein Tipp daher: Die Pausen besser nicht für Arbeitssessen nutzen.

tmn

Immobilienankauf

Vollverkauf Ihrer Immobilie plus+
und Sie können weiter darin wohnen!

- + Schnelle Sofortauszahlung
- + Mehrerlösbeteiligung (nur bei uns)
- + Langersehnte Träume erfüllen
- + Sicherheit für jedes Alter
- + Notariell abgesichert

Jetzt kostenlos informieren **06625-1820**
Immobilien-Sofortkauf.de
Fa. Mötzing - Schulrain 8 - 36272 Niederaula - 0172-2827004

Bekanntschäften

Karina, 61 J., hübsch, mit toller Figur u. passenden fraul. Kurven, mobil, familiär, mit traditionellen Werten. Bin eine anschießame, zärtl. Frau, die sich als Witwe noch einmal nach einem aufrichtigen Partner sehnt. Fühlst Du Dich auch so allein? Dann ruf üb. PV an, Weihnachten zu zweit das wäre so schön. **TEL. 0176-34498341**

Verkauf

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

1A Buche ab 92,50 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

Ankauf

Kaufe Modelleisenbahnen und Zubehör aller Hersteller, komplette Sammlungen in jeder Größenordnung zum fairen Preis. Rufe zurück. 0177 3147538

Auto-Ankäufe

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

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche u. Eiche 79 € SRM
30 cm öfent. Abschn. vom Sägewerk,
10 SRM inkl. Lief., Tel. 0176 62681914

Haben Sie etwas zu feiern und sind wunschlos glücklich? Dann bitten Sie um

Spenden statt Geschenke:

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Spendenaktion für die Alzheimer-Forschung. Bestellen Sie das Spenden-statt-Geschenke-Paket telefonisch unter **0800-200 400 1** oder online unter alzheimer-forschung.de/anlass.

Alzheimer Forschung Initiative e.V. Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de

Stellenangebote

Gestalten Sie mit uns die Zukunft im wachsenden Markt der Holzindustrie!

- > **Tischler (m/w/d)**
- > **Zimmerer (m/w/d)**
- > **Maschinenführer (m/w/d)**
- > **Staplerfahrer (m/w/d)**
- > **Facharbeiter für unser Biomasseheizkraftwerk (m/w/d)**
- > **Maurer/Betonbauer (m/w/d)**

Das bieten wir Ihnen:

- Es erwartet Sie ein eigenständiges Aufgabengebiet sowie ein angenehmes Arbeitsklima mit langfristiger Perspektive in einer erfolgreichen Unternehmensgruppe im Familienbesitz.
- Herausfordernde, spannende Projekte und ein motiviertes, kollegiales Team.
- Sie erhalten einen unbefristeten und zukunftssicheren Arbeitsplatz, ein attraktives Gehaltspaket sowie individuelle Fort- und Weiterbildungsangebote.

Die ante-Gruppe:

- 1.300 Mitarbeiter an allen Standorten
- 7 Standorte
- Über 90 Jahre Erfahrung in der Holzbranche
- Nachhaltige Zero Waste Politik - 100 Prozent Rohstoffverwertung
- Fortlaufende Expansion
- >Wir wachsen weiter!**

ante-Gruppe • Im Inkerfeld 1 • 35108 Allendorf (Eder) - Somplar • www.ante-holz.de

ante

Jetzt bewerben:
karriere.ante-holz.de
☎ +49 151 571 578 37

Kreis- und Hansestadt Korbach

Wir suchen zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine

Kita-Leitung (w/m/d)

für unsere Kindertagesstätte „Tempel“ in Korbach. Die Stelle ist unbefristet und mit einer **Wochenarbeitszeit von 35 bis 39 Stunden** zu besetzen. Vergütung nach **TVöD SuE – S 15**

Nähere Informationen finden Sie unter www.korbach.de/jobs.

Bitte bewerben Sie sich bis zum **14. Januar 2024** über unser Online-Portal.

Magistrat der Kreis- und Hansestadt Korbach
Bewerbungen
Anschrift: Stechbahn 1, 34497 Korbach
E-Mail: bewerbungen@korbach.de
Telefon: 05631 53-0

Regional, persönlich, kompetent

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de



**Bewirb dich jetzt!
AB SOFORT**

Mitarbeiter (m/w/d) in der Fleischabteilung

20 - 30 Stunden pro Woche oder als Vollzeitkraft

Komm in unser supergeiles Team!

Edeka Manuel Sölzer e.K.
An der Trift 2a
34537 Bad Wildungen
☎ 05621 963681
✉ m.soelzer@web.de



Öffentliche Stellenausschreibung

Bei der Stadt Gemünden (Wohra) ist zum schnellstmöglichen Zeitpunkt folgende Stelle zu besetzen:

Badeaufsicht/Rettungsschwimmer (m/w/d) zur Beaufsichtigung des Badebetriebes im Freibad Gemünden (Wohra).

Es handelt sich um eine unbefristete Vollzeitstelle (optional auch in Teilzeit über die Sommermonate). Die Vergütung erfolgt nach den Regelungen des Tarifvertrages für den öffentlichen Dienst (TVöD).

Einzelheiten zu Aufgaben- und Anforderungsprofil u. a. entnehmen Sie bitte dem vollständigen Ausschreibungstext unter:
<http://www.gemuenden-wohra.de>



Telefonische Auskunft erteilt Herr Martin Schmidt,
Tel.: 06453 9123-14

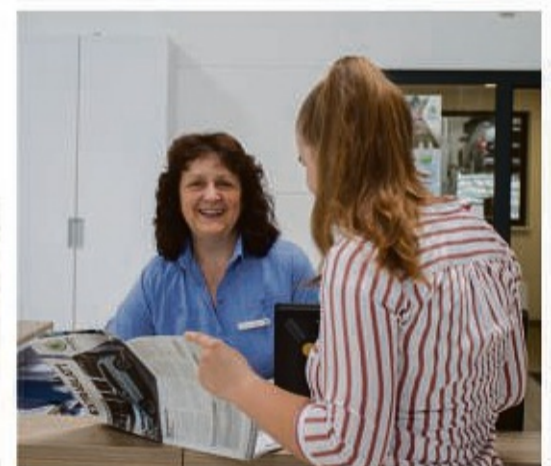
Magistrat der Stadt Gemünden (Wohra)
Marktstraße 10, 35285 Gemünden (Wohra)



SKODA



KARRIERE BEI AUTOHAUS HOFFMANN



BEWERBEN SIE SICH ALS TEILEDIENSTMITARBEITER (m/w/d)

IHRE BENEFITS

- 30 TAGE URLAUB
- BIKE-LEASING
- BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE
- PRIVATE KRANKENZUSATZVERSICHERUNG



Sind Sie auf der Suche nach einer beruflichen Veränderung? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt **Logistikprofis für unsere Standorte Bottendorf & Winterberg**. Weitere Details zum Anforderungsprofil und was Sie erwarten dürfen, finden Sie auf unserer Karriereseite www.friedrich-hoffmann.de/karriere oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

HOFFMANN
Autohaus
www.FRIEDRICH-HOFFMANN.de

FRIEDRICH HOFFMANN GMBH & CO. KG

Am Gelben Berg · 59846 Sundern · Tel. 02933 9768-0
Niederreimerfeld 37-39 · 59823 Arnsberg · Tel. 02932 89018-0
Remmeswiese 24 · 59955 Winterberg · Tel. 02981 9207-0
Warsteiner Str. 50 · 59872 Meschede · Tel. 0291 9966-0
Westenfelder Str. 20 · 59846 Sundern · Tel. 02933 9768-30
Wickersdarker Ring 6 · 35099 Burgwald · Tel. 06451 23020-0
info@friedrich-hoffmann.de · www.friedrich-hoffmann.de



Die Philipp-Soldan-Stadt Frankenberg (Eder) sucht für ihre Kindertagesstätte Schreufa zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n:

ERZIEHER*IN ODER HEILERZIEHUNGS- PFLEGER*IN (M/W/D)

Teilzeit oder Vollzeit
Die Stelle ist zunächst befristet.

PHILIPP
SOLDAN
STADT
**FRANKEN
BERG EDER**

Nähere Informationen
erhalten Sie online.

www.frankenberg.de

Haushaltshilfe für Reinigung und Wäsche in Frankenberg gesucht. Ca. 10 Stunden wöchentlich. Gute Bezahlung und angenehmes Arbeitsklima. Bitte melden unter 01726492925



Feuer und Flammkuchen

So gibt's Knusperstücke auf die Hand

Knusprig-dünner Teig, leckerer Belag und heiß aus dem Ofen: Flammkuchen sind nicht nur im Elsass beliebt. Wie man sie daheim zubereitet und warum es auf die Temperatur ankommt, verraten Expertinnen.

Ob klassisch auf Elsässer Art oder mal ausgefallen und exotisch: Wer einen Flammkuchen backen will, braucht zunächst einen guten Grundteig. „Die Zubereitung ist ganz einfach und man muss auch nicht wirklich etwas beachten - einfach alle angegebenen Zutaten zu einem elastischen Teig verkneten“, sagt Inga Pfannebecker, Food-Journalistin und Autorin des Buchs „Pizza & Flammkuchen: Heiß begehrte Knusperstücke“.

In ihrer Variante besteht der universelle Flammkuchenteig aus Mehl, Rapsöl, Salz und Buttermilch. Ist alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeitet, muss dieser in Frischhaltefolie eingewickelt eine Weile ruhen.

„Wichtig ist dann, dass man den Teig bis zum Verarbeiten gut abdeckt. Sonst trocknet er an der Oberfläche aus, verliert seine Elastizität und lässt sich nicht mehr so dünn ausrollen“, so die Expertin. „Der Teig sollte deshalb auch immer wieder abgedeckt werden, wenn man einzelne Teigportionen zum Ausrollen entnimmt.“

So gelingt der Klassiker

Wer beim Belag zunächst auf die traditionelle Variante Elsässer Art setzen möchte, kann das nach einem Rezept von Christiane Emma Prolic tun. Sie betreibt den Blog „Emmi kocht einfach“ und ist Autorin des gleichnamigen Kochbuchs. Ihr Grundteig besteht aus Mehl, lauwarmem Wasser, Salz, Zucker und Pfeffer. Ist dieser fertig und ausgerollt, wird er mit Schmand oder Crème fraîche bestrichen und ganz



Bevor die Rote Bete-Scheiben auf den Flammkuchen kommen, wird auf dem ausgerollten Teig eine Creme aus Magerquark, Crème fraîche, Eigelb, Meerrettich und etwas Salz und Pfeffer verteilt.

FOTO: KRAMP + GÖLLING/GRÄFE UND UNZER/DPA-TMN



Der klassische Elsässer Flammkuchen sollte nicht zu üppig belegt werden, rät Food-Bloggerin Christiane Emma Prolic.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

leicht gesalzen.

Darauf kommen fein geschnittene Zwiebeln und Speck in Würfeln oder Streifen. Nach dem Backen gibt man Schnittlauch-Röllchen auf den Flammkuchen - und ab auf den Tisch.

Damit es besonders gut schmeckt, gibt Christiane Emma Prolic in ihren Teig frischen weißen Pfeffer. „Ich finde, seine Schärfe gibt dem Teig eine feine, besondere Note. Dafür pfeffere ich aber den Schmand nicht mehr.“ Was den Belag angeht, verrät die Bloggerin einen weiteren Tipp: „Der Flammkuchen gelingt vor allem gut, wenn er nicht zu üppig mit Zutaten belegt wird.“

Auf die Hitze kommt es an

Für den perfekten Flammkuchen sind nicht nur Teig und Belag entscheidend, auch die Zubereitung erfordert besonderes Vorgehen:

„Ein guter Flammkuchen braucht hohe Hitze, mindestens 250 Grad im Backofen bei Ober- und Unterhitze - gerne auch mehr, wenn der Backofen mehr leisten kann“, sagt Christiane Emma Prolic. Die Hitze sorgt dafür, dass der Teig Blasen wirft, schnell gart und vor allem schön knusprig wird.

Inga Pfannebecker empfiehlt, das Blech unbedingt von Anfang an mit vorzuheizen. „Den Teig dann auf Backpapier ausrollen, belegen, das heiße Blech aus dem Ofen holen und den Flammkuchen samt Backpapier auf das heiße Blech ziehen“, skizziert sie das beste Vorgehen. „Das garantiert einen knusprigen Boden.“

Oft wird auch ein Pizzastein empfohlen, da er hohe Hitze gut speichern kann. „Praktisch funktioniert es jedoch nicht, den rohen Flammkuchen auf den heißen Stein zu bekommen“,

sagt Inga Pfannebecker. „Bei Pizza geht das, weil der Teig dicker und die Pizza kleiner ist.“

Flammkuchen mit Roter Bete und Feldsalat

Eine leckere Abwechslung zum Flammkuchen Elsässer Art kann ein Belag mit Roter Bete sein, den Inga Pfannebecker in ihrem Buch vorstellt. Dafür wird zunächst eine Creme aus Magerquark, Crème fraîche, Eigelb und Meerrettich mit etwas Salz und Pfeffer angerührt, die man auf dem Teig verteilt.

Anschließend greift man zu gekochter Roter Bete, schneidet sie in dünne Scheiben und belegt den Flammkuchen damit. Alles wird mit Honig beträufelt und nach zehn Minuten Backzeit kommen gehackte Walnüsse auf den Flammkuchen, die weitere zwei bis drei Minuten mitbacken. Kommt der Flamm-

kuchen fertig aus dem Ofen, gibt man den Feldsalat hinzu.

„Mir schmeckt dieser Flammkuchen am besten im Herbst, kombiniert mit einem Feldsalat - gerne mit rohen, dünn gehobelten Champignonscheiben und gerösteten Walnüssen im Salat - und einem Glas trockenem Weißwein“, sagt Inga Pfannebecker. „Er passt aber auch gut als Begleitung zu einer Kürbissuppe.“

Ein Extra-Tipp fürs Rezept: Beim Honig kann man gerne etwas kräftigere Sorten wie Wald- oder Kastanienblütenhonig verwenden. „Sie passen mit ihrem herberen Aroma besonders gut.“

Die Autorin verrät außerdem, dass der Flammkuchen auch glutenfrei zubereitet werden kann - für alle Flammkuchenliebhaber, die auf Gluten verzichten müssen oder wollen: „Man kann einfach das Mehl durch eine glutenfreie Mischung, die

man im Handel kaufen kann, ersetzen.“ Dabei sei es ratsam, auf spezielle Mischungen für herzhaftes Gebäck zu setzen.

Süße Flammkuchen mit Äpfeln und Zimt

Möglichkeiten, den perfekten Flammkuchen nach dem eigenen Geschmack zu kreieren, gibt es viele. Christiane Emma Prolic empfiehlt zum Beispiel noch die Variante mit Feige und Ziegenkäse - oder mit Zwiebeln, Speck und Münsterkäse. Wer es lieber süß mag und den Flammkuchen als Nachtisch zubereiten möchte, kann das natürlich auch tun.

„In der süßen Variante kann man den Schmand etwas zuckern statt salzen“, sagt die Expertin. „Dann belegt man ihn mit hauchdünnen Apfelscheiben und bestreut ihn mit Zimt-Zucker - das karamellisiert dann im heißen Backofen.“

tmn

Arbeits-Sicherheitsschuhe
und Wanderschuhe
Schuhhaus Vach
Lichtenfels-Goddelshaus • Tel. 05636/273

www.localjob.de

Matthias Fichtner
Orthopädienschuhtechnik

Hof Lauterbach 8 • Vöhl
Termine nach Vereinbarung
☎ 0 56 35 - 99 10 38



Sie beantworten unsere Gewinnspielfrage – wir spenden für jede richtige Antwort 5 Euro!

Informationen und Teilnahme unter
www.ewf.de/weihnachtsspende



Auto im Winter

Bitte nicht bei der Wäsche sparen



Bevor es in der Waschanlage losgeht, sollten Schmutz- und Eisreste in einer Vorwäsche vom Auto entfernt werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Autos müssen im Winter hart im Nehmen sein. Die winterliche Witterung mit Schnee, Eis und Streusalz auf der Straße setzt Lack, Unterboden und Dichtungen zu. Der TÜV Süd rät daher, auch im Winter zur regelmäßigen Wagenwäsche.

Allerdings: Nur bis zu Temperaturen von maximal minus zehn Grad. Ansonsten besteht die Gefahr, dass etwa Türschlösser vereisen, Gummidichtungen anfröhen oder Wasserfilme auf Scheibenwischer oder Bremsscheiben gefrieren.

Erst eine gründliche Vorwäsche

Bevor das Auto in die Waschanlage fährt, entfernt man besser gründlich alle Schnee- und Eisreste. Außerdem darauf achten: Das Waschprogramm sollte eine Vorwäsche zum Beispiel mit einem Hochdruckreiniger umfassen. Wenn nicht, dann selbst zur Waschanlage gehen.

Dabei zur Sicherheit etwa einen Meter Abstand zu Karosserie und Reifen halten. Ohne Vorwäsche kann gro-

ber Schmutz von den Bürsten über den Lack gezogen werden und für Kratzer sorgen. Auch ein Programm mit Un-

terbodenwäsche schätzt der TÜV Süd als sinnvoll ein.

Wie oft man im Winter den Wagen waschen sollte

Für eine Faustregel hängt das zu stark vom eigenen Nutzungsverhalten, der Fahrleistung, den Straßen und der Witterung ab. Doch spätestens, wenn ein deutlicher Grauschleier die Nummernschilder oder die von den Scheibenwischern ausgesparten Bereiche bedeckt, heißt es: Ab durch die Waschanlage. Wer einen frisch gekauften oder anderen unvertrauten Wagen waschen will, macht sich besser mit dessen Betriebsanleitung vertraut. Es kann einen speziellen Waschanlagenmodus geben. In der Regel müssen zum Beispiel eine mit Fußbewegung zu öffnende Heckklappe oder eine Auto-Hold-Funktion abgeschaltet werden. Dazu auch die Hinweise der Waschanlage beachten.

tmn