

Tee- und Weinhandel Beuermann
Weihnachten kommt schneller als man denkt!

Ab dem 2. Dezember durchgehend geöffnet.

Präsentkörbe
individuell zusammengestellt!

Schokoladenbrüffel
Winterliköre, Tees
Geschenkartikel

Lange Straße 35 · 34346 Hann. Münden · Telefon 05541 2288
Mo. + Mi. 9.30-13.30 Uhr, Di., Do. + Fr. 9.30-13.30 Uhr + 14.30-18.00 Uhr, Sa. 9.00-14.00 Uhr

**HEIMAT
NACHRICHTEN**

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?
Sie haben Fragen zur
Zustellung?

0561 / 203 2323

zustellung@mms-team.de

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

Riesenwauswahl
Nordmantanen:
1 m - 4 m in bester Qualität
und zum besten Preis.

Außerdem erhalten Sie bei
uns schönste Weihnachts-
deko für Ihr Zuhause.

Wieder Unterricht für gut 500 Schüler

Bericht zum Start der neuen Schule für Musik im Werra-Meißner-Kreis

Werra-Meißner – Der Neustart der bislang vereinseingetragenen und Ende Juni geschlossenen Musikschule Werra-Meißner unter dem Namen „Schule für Musik“ und unter dem Dach der Volkshochschule Werra-Meißner als neue Sparte scheint gelungen: Seit 1. November werden 254 Schüler in individuellem Instrumental- und Vokalunterricht ausgebildet. Und die Gruppen- und Ensemblearbeit beginnt mit rund 40 Gruppen. 33 Gruppen mit 267 Kindern haben Anfang November begonnen, vier weitere seien in Planung.

Das berichtete Landrätin Nicole Rathgeber (Freie Wähler) in der jüngsten Sitzung des Kreistages auf eine Anfrage der SPD-/CDU-Koalition zur Entwicklung der Schule für Musik.

Schon mit Beginn des neuen Schuljahres hat zudem der Unterricht im Rahmen der musikalischen Früherziehung an Kindertagesstätten und des Ganztagesangebotes an Schulen begonnen. Für die derzeit 33 Angebote sind drei Lehrkräfte in Teilzeit tätig.

Weitere Gespräche mit Kitastunden an, sagte Rathgeber, fünf weitere Angebote seien schon in Planung.

Zum Vergleich listete sie die Zahlen der Musikschule Werra-Meißner, die ihren Betrieb einstellte, vom November 2023 auf: Damals waren knapp 400 Schüler im musikalischen Einzelunterricht, es gab 40 Gruppen für Gruppen- und Ensembleunterricht und 24 Gruppen der musikalischen Früherziehung.

Für den jetzigen Einzelunterricht wurden Angaben der Landrätin zufolge 14 Lehrkräfte in Teilzeit eingestellt, was in etwa den Umfang von sieben Vollzeitstellen ausmache. Diese Lehrkräfte reichten für bis zu



Die Musikschule Früherziehung an Kitas und Schulen hat Anfang des Schuljahres begonnen: Für die derzeit 33 Angebote sind drei Lehrkräfte in Teilzeit tätig. FOTO: DOROTHEA WAGENER

320 Kinder in Einzelunterricht, also gebe es aktuell „noch Luft nach oben“, so Rathgeber.

Unterrichtet wird in Eschwege weiterhin im Gebäude der Musikschule, in Witzzenhausen wurden dafür vier Räume im dortigen VHS-Gebäude hergerichtet. Außerdem können Räume

in den Schulen im ganzen Kreis für Musikunterricht im Ganztagesangebot genutzt werden. Fand dieser früher nur an der Rhenanus-Schule Bad Sooden-Allendorf und vor 2018 noch an der Brüder-Grimm-Schule in Eschwege statt, sind derzeit zudem die Grundschulen in Hessisch Lichtenau, Neu-Ei-

chenberg, Waldkappel, Wanfried und Witzzenhausen, die Johannisbergschule in Witzzenhausen sowie die Friedrich-Wilhelm-Schule in Eschwege und die Paul-Moor-Schule in Wehretal-Reichensachsen dabei.

Ziel für das zweite Schulhalbjahr ist laut Landrätin, fünf weitere Schulen für das

Angebot zu gewinnen.

Das Inventar der bisherigen Musikschule, insbesondere die vielen Instrumente, sollen übrigens ins Eigentum der VHS übergehen.

Und zu den Gebühren führte Rathgeber aus, diese „wollten und konnten wir halten“ im Vergleich zum bisherigen Angebot. Sie be-

wegten sich im oberen Drittel der hessischen Musikschulen. Unterschieden werden soll künftig aber zwischen Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen. Konkret: Von den rund 50 Erwachsenen soll ein Aufschlag von 15 Prozent erhoben werden.

Nachdem die organisatorische Arbeit für die Schule für Musik bislang ausschließlich von den VHS-Mitarbeitern geleistet wurde, müsse nun zeitnah eine Verwaltungsfachkraft eingestellt werden. Zumal der Leiter der neuen Schule auch dabei sei, neue Angebote zu kreieren.

„Die Arbeit der Musikschule ist gerettet“, konstatierte nach dem Bericht SPD-Fraktionssprecher Karl Jeanrond, der den zur Fortsetzung der musikalischen Erziehung im Landkreis gefassten Beschluss des Kreistages denn auch folgerichtig als einen guten bezeichnete. sff

**WEIHNACHTSBAUM
VERKAUF**
ab dem 6. Dezember 2024

Am 14. Dezember 2024 ist unser Geschäft von 8-18 Uhr geöffnet mit großem Weihnachtsbaumverkauf.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt mit leckerem Glühwein und Bratwurst.

K+S Streusalz
25 kg-Sack 7,50 €

Sonnenblumenkerne
2,5 kg 4,75 €
25 kg 34,00 €

Christian LEHMANN
FUTTERMITTEL · DÜNGEMITTEL · TORF · GARTENGERÄTE · SÄMEREIEN
Witzzenhausen · Südbahnstraße 43
Telefon 05542 72985 · Fax 999466

ECKSTEIN
aufback lassen

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
01.12. – 07.12.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage 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

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Mit **SICHERHEIT** für **ALLE** was dabei!

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

ECKSTEIN
aufback lassen

GÜLTIG VOM 01.12.-07.12.2024

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

Täglich frisch, solange der Vorrat reicht! NUR 27,90 €

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

Unsere Angebote vom 05. bis 07.12.2024

Schnitzel vom Schwein	1 kg	10,90 EUR
Kasseler	1 kg	9,90 EUR
Mett in Gelee	100 g	1,49 EUR
Jagdwurst	100 g	1,49 EUR

Freitag
gegrillte Haxen
6,00 €/Stück

Fleischerei Fleckenstein
... man weiß, wo es her kommt!

SÄLZERSTR. 3 | Grobalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fleckenstein.de

Experimente im Labor

Berufliche Schulen laden zur Informationsveranstaltung ein

Witzenhausen – Die Beruflichen Schulen Witzenhausen haben kürzlich die Genehmigung für ein Labor der biologischen Sicherheitsstufe 1 (S1-Labor) erhalten. Das teilt Jörg Schmelting, Abteilungsleiter der Schulformen Berufliches Gymnasium und Fachoberschule, mit.

Das S1-Labor ermöglicht es den Schülern, erste Einblicke in die Arbeit mit Mikroorganismen und biotechnologischen Experimenten zu gewinnen.

Es ist in dem naturwissenschaftlichen Schulgebäude „Copernicum“ untergebracht und ermöglicht den Schülern nun, laut Mitteilung, Experimente im Bereich der Biotechnologie und Genforschung, die im Unterricht bisher nur theoretisch behandelt werden konnten.

„Mit dem S1-Labor eröffnen wir unseren Schülerinnen und Schülern neue Möglichkeiten, Bakterien genetisch zu verändern. Bakterien sind dadurch in der Lage, Stoffe zu produzieren, die sie sonst nicht synthetisieren könnten“, betont Projektleiter und Biotechnik-Lehrkraft Lothar Tinnemeyer.



Schüler experimentieren im neuen S1-Labor der Beruflichen Schulen Witzenhausen.

FOTO: BERUFLICHE SCHULEN

teilung: Das S1-Labor ist eine der Besonderheiten, die die Beruflichen Schulen Witzenhausen ihren Schülern bieten können. Welche das noch sind, können Interessierte bei der Informationsveranstaltung über weiterführende Schulformen erfahren, die am Donnerstag, 5. Dezember, ab 19 Uhr in der schuleigenen Aula stattfindet.

Vorgestellt werden die studienqualifizierenden Schulformen. Dazu gehört das Berufliche Gymnasium, in den Fachrichtungen Wirtschaft auch bilingual oder als Tablet und Notebook-Klasse, und Technik, Biologietechnik oder Mechatronik. Beide enden mit dem Abschluss Allgemeine Hochschulreife.

Außerdem bietet die BS die Schulform Fachoberschule in den Fachrichtungen Technik (Maschinenbautechnik), Wirtschaft und Verwaltung, Gesundheit und Soziales und Gestaltung an. Hier erlangen die Schüler die Fachhochschulreife.

Darüber hinaus werden die weiterführenden Schulformen Zweijährige Höhere Berufsfachschule für Sozialassistenten und die Fachschule für Sozialwesen präsentiert.

Vorgestellt werden sollen außerdem freiwillige Zusatzangebote wie Auslandsbesuche und Praktika in Spanien.

hbk

Auch externe Schulungen und Projekte in Zusammenarbeit mit Universitäten und Betrieben seien in Planung, um Schüler umfassender auf ihre berufliche Zukunft im Bereich der Naturwissenschaften vorbereiten zu können. Weiter heißt es in der Mit-

www.rb-becker.de

becker

ab Mo., den 02.12.2024

An den Adventsumstagen können wir für Sie bis 16 Uhr

Schoko Weihnachtsmann Vollmilchschokolade 125g **0,99** je

Filztasche versch. Farben, 19x13x8 cm **1,99** je

Wintersneaker Filz, versch. Farben u. Größen **5,00** je

SKIL Akku-Bohrschrauber 3008 AA 20 V, Lithium-Ion Akku, 17 Drehmomenteinstellungen **49,50**

De'fort Heißklebepistole DGG-50N-K 230V, 35W, bis zu 200°C **5,99**

Thermo Strumphose o. Leggings mit wärmenden Innenleiste, transparente Optik, versch. Größen **7,99**

Kaminofen K5 7kW, Stahl, schwarz, 45,2 x 94,2 x 41 cm **499,50**

Kaminofen "Titan" 11kW, Stahl, schwarz, (BxHxL): 53 x 113,7 x 47,5 cm 139 kg **999,00**

Fußmatte Weihnachtsmotiv 60 x 40 cm, versch. Motive **5,00**

Fellteppich rund Ø80 cm, Fellimitat, versch. Farben **6,99** je

Kirsch-, Lavendel- oder Körnerkissen wärmt oder kühlt, Bezug aus 100% Baumwolle **3,99** je

Raclette - Partygrill 1200W, für bis zu 8 Personen, antihaltbeschichtet **29,50**

Fellteppich Herz 75 x 85 cm, versch. Farben, Fellimitat **5,99** je

Kuscheldecke Flanell & Sherpa Hirsch, versch. Farben **2,99** je

Minibackofen, 12l Ober- und Unterhitze, 90-230°, inkl. Grillgitter & Backblech **29,98**

Fell-Zugluftstopper 90 x 10 cm, Fellimitat, versch. Farben **2,99** je

Edelstahl-Wasserkocher 1800 Watt, versch. Farben **12,98**

Ausziehbarer Esstisch natur, Holz-Furnier, ca. B 91,5 x L 160 x H 76,5 cm, Ausziehbar auf ca. 200 cm (Einlegeplatte) **79,50**

Moderner Sessel blau/grau, Stoff, mit Kissen, Sitzhöhe 45 cm **79,50**

Badematten 40x60 cm, kuschelig weich, rutschhemmende Rückseite, versch. Farben **12,98**

Handtuchhalter verschromt, B/H/T: 60x85x24 cm **15,00**

Handtuchständer schwarz, pulverbesch. Stahl, B/H/T: 65x87x30 cm **25,00**

Kühlerfrostschutz G12+ bis -30°, rot, 1L=2,33 **3,49** je

Scheiben Enteisler 500 ml **1,99** je

Automatik Batterieladegerät BC260 6 Ah, 6 & 12 V, Blei-Säure (SL, Gel, EFB AGM) und Li-Ion-Batterien **12,98**

De'fort Auto Kompressor DCC-255 max. 7 bar, 12V, 150W, 14A **12,98**

Komponenten Lautsprecher CH6CK 6,5" 350W pro Paar, zwei 6,5" Lautsprecher, Frequenzweichen, Hochtöner, Full Range **15,00**

Auto-Fußmatten Set **9,98**

Frischkäse-Becher versch. Sorten, 200g **0,99** je

Hähnchen-Fleischwurst würrig-frisch 350g **0,79** je

Cornichons süß-sauer 670g Glas, 370g ATG **0,99** je

Trolli Winterland 18 Mini Tüten 360g **2,99** je

Coca-Cola, Sprite oder Fanta ohne Zucker **0,49** je

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenhausen/Kleinalmerode

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

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



Bei der Siegerehrung (von links) Victor Scheck, Maik Ring (1. Vorsitzender), Cedrik Ring, Irma Ulbricht, Carsten Huber, Leonie Hausmann und Werner Kloke.

FOTO: TC 81 HEDERMÜNDEN

Duell der Familien

Vereinsmeisterschaften des TC 81

Hann. Münden – Auch in diesem Jahr fanden wieder die Vereinsmeisterschaften des TC 81 im Zeitraum von Juli bis Oktober auf der Anlage in Hedemünden statt. Im Oktober fanden dann die Finalspiele statt.

Aufgrund einer guten Anmeldequote bei den Damen sowie den Herren konnten wieder alle Konkurrenzen wie Einzel, Doppel und

Mixed ausgelost werden, heißt es vom Veranstalter.

Durch die positive Akzeptanz im vergangenen Jahr wurde im Modus bei den Doppeln jeweils einer Spielerin oder einem Spieler mit hoher Leistungsklasse, jeweils ein Partner mit niedriger Leistungsklasse zugelost. Auch in diesem Jahr waren die Meisterschaften wieder offen für Spieler aus Spielgemeinschaften.

Im Damen Einzel setzte sich Irma Ulbricht gegen ihre Mutter Meike Ulbricht durch. Im Damen-Doppel krönte sich ebenfalls Irma Ulbricht zusammen mit Leonie Hausmann zu den Vereinsmeisterinnen. Im Herren Einzel, welches ebenfalls ein Familienduell war, gewann Vater Maik Ring gegen seinen Sohn Cedrik. Im Herren-Doppel triumphierten Victor Scheck und Carsten Huber.

Mixed-Vereinsmeister wurden Annemarie Walth und Cedrik Ring.

mad

Witzenhäuser **Nachhilfe**
www.witzenhausen-nachhilfe.de

Flohmarkt Metro 01.12.

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de

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.: 05 61 / 203 17 23

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 Nord GmbH

Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel,

Tel.: 05 61 / 203-23 23

E-Mail: vertriebsleitung@hna.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 3b vom 1.10.2024
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.



Freuen sich über die neue digitale Tafel: Jolina Feltz (von links), Lara Pape, Emmy Görnandt und Anis Khaddam (Kinder aus der Klasse 1).

FOTO: PETRA SIEBERT

Schule wird digitaler

Hemelner Schüler freuen sich über neue Tafeln

Hemeln – Was lange währt, wird endlich gut. Dieses Sprichwort könnte man für eine Crowdfunding-Aktion der Grundschule Hemeln zur Anschaffung einer digitalen Tafel anwenden. Denn vor gut einem Jahr startete die Grundschule zusammen mit dem Förderverein und mit Unterstützung der Volks- und Raiffeisenbank Südniedersachsen die Crowdfunding-Aktion „Digitale Tafel“.

Ein Konzept und eine Bewerbung mussten zunächst eingereicht werden und ei-

nige Voraussetzungen mussten erfüllt sein, um die Aktion über den Förderverein der Grundschule Hemeln im Dezember 2023 starten zu können. Bis 12. März 2024 kamen insgesamt 5400 Euro durch Einzelspenden zusammen, wobei die VR-Bank das Projekt insgesamt mit 1740 Euro unterstützte.

Nach einigen bürokratischen und organisatorischen Hürden wurde die digitale Tafel kurz vor den Herbstferien geliefert und sofort im Unterricht einge-

setzt. Die Tafel ist mobil und kann durch die neu installierten WLAN-Verstärker, ebenfalls aus den Spenden finanziert, in allen Klassenräumen eingesetzt werden. Die Klasse drei/vier hat die Tafel bereits im Mathematikunterricht verwendet, damit gearbeitet und für sehr gut befunden. Es bleibt sogar noch ein kleines Budget, um weitere Schüler-Tablets für den Unterricht anzuschaffen.

„Wir bedanken uns bei allen Unterstützern ganz

herzlich“, sagt dazu Schulleiterin Marie-Luise Darimond. Für den Unterricht sei die digitale Tafel eine große Bereicherung. Die Schüler können interaktiv am Unterricht teilnehmen, indem sie einzeln, zu zweit, in Gruppen oder auch im Klassenverband an der Tafel arbeiten und lernen. Dies fördert nicht nur die Beteiligung und das Selbstvertrauen, sondern auch das Verständnis komplexer Themen. „Durch interaktive Übungen und Spiele wird das Lernen spielerischer ge-

staltet. Dies ist besonders für unsere Grundschüler motivierend“, erklärt die Schulleiterin. Außerdem ermöglicht der Einsatz der digitalen Tafel die Verwendung verschiedener Medienformate.

„Wir können Videos, Bilder und Animationen in den Unterricht einbinden“. Diese Vielfalt an Medien spreche unterschiedliche Lerntypen an und helfe, den Unterricht noch anschaulicher und abwechslungsreicher zu gestalten.

Insgesamt können individu-

elles Lernen, die Anpassung an Lernniveaus und die Unterstützung bei der Differenzierung und Individualisierung des einzelnen Kindes durch den Einsatz der digitalen Tafel unterstützt werden. So freut sich vor allem das Kollegium der Hemelner Grundschule über die digitale Tafel und wird sich in Kürze im Rahmen einer Fortbildung noch einmal intensiv und interaktiv mit dem Einsatz der digitalen Tafel im Unterricht beschäftigen.

zpy



Ein Hauch von Frankreich

Mündener TC veranstaltete Boule-Schnuppertag

Hann. Münden – Auf dem Gelände des Mündener Tennisclubs fand kürzlich der erste Boule-Schnuppertag statt. Nachdem die Interessierten über die Techniken und Spielregeln informiert wurden, konnten sie das Legen und Schießen der Bouleketten trainieren.

Die Experten Günter Hering und Dirk Eifert demonstrierten verschiedene Spielmöglichkeiten, zeigten neben eigenem Können auch ihr Fachwissen und trugen so zum Gelingen der Veranstaltung bei, heißt es vonseiten des Tennisclubs. In verschiedenen Übungsformen haben

alle Beteiligten mit viel Spaß und Ehrgeiz trainiert und sich ausprobiert.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen konnte das Erlernen dann in einem kleinen Turnier angewendet werden. Die Verantwortlichen des Mündener Tennisclubs zeigten sich über das Interesse

und das Engagement der Teilnehmerinnen und Teilnehmer begeistert. Weitere Veranstaltungen für interessierte Boulespieler seien bereits in Planung.

Mehr Informationen gibt es auf der Homepage des Mündener Tennisclubs unter www.muendener-tc.de. mad

◀ Einige Interessierte kamen zum Boule-Schnuppertag des Mündener Tennisclubs.

FOTO: MÜNDENER TENNISCLUB

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

Wir haben Küchen für jede Gelegenheit...

40 JAHRE KÜCHEN
Studio
GERHOLD

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

Französische und polnische Freunde zu Gast

Hann. Münden feierte langjähriges Bestehen der Städtepartnerschaft

Hann. Münden – Seit nunmehr 65 Jahren sind die beiden Städte Hann. Münden und Suresnes (Frankreich) bereits partnerschaftlich verbunden.

Um dieses besondere Ereignis gemeinsam zu feiern, hat kürzlich eine französische Delegation um Bürgermeister Guillaume Boudy die Dreiflüssestadt besucht.

Wie die Mündener Stadtverwaltung mitteilte, war zeitgleich ebenfalls eine Delegation aus Hann. Mündens polnischer Partnerstadt Chelмно um den Bürgermeister Mariusz Kedzierski zu Gast. Dadurch habe sich eine gute Gelegenheit geboten, die französisch-polnisch-deutschen Beziehungen zu vertiefen.

An einem Wochenende sei den Gästen ein abwechslungsreiches Programm geboten worden. Unter anderem wurde in der St. Blasius Kirche eine Turmführung unternommen. Als ein Höhepunkt dürften den französischen und polnischen Freunden die Stapelmahlzeit im Gedächtnis bleiben, so die Stadt Hann. Münden.

Während des offiziellen Festaktes sei das 65-jährige Bestehen der langjährigen Städtepartnerschaft zwischen Suresnes und Hann. Münden im Ratsbrauhaus gewürdigt worden, an dem auch Landrat Marcel Riethig teilgenommen habe.

Frank Stryga hatte laut Stadt als Vorsitzender des Partnerschaftsvereins Hann. Münden eine Bilderpräsentation



Feierten im Ratsbrauhaus die Städtepartnerschaft: Ingrid Emde-Stryga (von links), Gudrun Surup, Angelika Deutsch (beides stellvertretende Bürgermeisterinnen), Kathrin Körtge (Gästeführerin), Maria Gerl-Plein (stellvertretende Landrätin), Perrine Coupry (Mitglied des Stadtrates von Suresnes), Lara Stryga, Yannick Stryga (Vorsitzender des Stadtjugendrings), Katharina Koschel, Landrat Marcel Riethig, Guillaume Boudy (Bürgermeister Suresnes), Hann. Mündens Bürgermeister Tobias Dannenberg, Frank Stryga (Vorsitzender des Partnerschaftsvereins Hann. Münden) und Muriel Richard (stellvertretende Bürgermeisterin Suresnes).

FOTO: STADT HANN. MÜNDE/NH

vorbereitet, die viele Momentaufnahmen aus 65 Jahren Städtepartnerschaft aufzeigt habe. Unter den geladenen Gästen waren auch Ger-

hard Dockenfuß und Henning Strack, zwei Veteranen der ersten Stunde.

Bereits am 18. Mai 1959 und damit fünf Monate vor

der offiziellen Gründung der Partnerschaft, reisten sie mit drei Mannschaften der TSG Münden und des PSV Hann. Münden nach Suresnes, um

erste Verbindungen beider Städte herzustellen.

Neben Guillaume Boudy und Mariusz Kedziersky, die Grußworte an die Zuhörerinnen

und Zuhörer richteten, unterstrich Mündens Bürgermeister Tobias Dannenberg die Besonderheit des Jubiläums: „Vor 65 Jahren haben die Botschafterinnen und Botschafter unserer beiden Städte eine Vision geteilt: Sie wollten aus den Trümmern des Zweiten Weltkriegs Brücken der Freundschaft, des Friedens sowie des gegenseitigen Verständnisses bauen und damit ein Zeichen für die Versöhnung und den Zusammenhalt unserer beiden Länder setzen.“

Die Partnerschaft beruhe auf Begegnungen, gemeinsamen Projekten, kulturellem Austausch und vor allem auf den persönlichen Freundschaften, die zwischen den Menschen aus Hann. Münden und Suresnes entstanden seien.

Zu den bedeutendsten Projekten der Zusammenarbeit gehöre der Jugendaustausch. Hann. Mündens Schulen spielten eine zentrale Rolle. Sie würden enge Verbindungen pflegen und Schülerinnen und Schülern ermöglichen, wertvolle Auslandserfahrungen zu sammeln und internationale Freundschaften zu knüpfen. Dannenberg lobte das Engagement aller Unterstützer, darunter der Stadtjugendring und die Partnerschaftsvereine. Der Bürgermeister schloss seine Jubiläumsrede mit folgenden Worten: „Les amis sont la famille que vous choisissez - Freunde sind die Familie, die man sich aussucht.“

tsz

Was Ihr Smartphone alles kann!

Online-Kurse mit Andreas Dautermann und Kristoffer Braun

Müssen Sie ständig Ihre Kinder, Enkel oder andere Helfer fragen, wenn es um Ihr Handy geht? Nicht mehr lange! Die Computer- und Handy-Spezialisten von Levato erklären in ihren Vorträgen, wie die modernen Handys heutzutage funktionieren, egal ob Android-Gerät oder iPhone von Apple. Mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks vermitteln die zwei Erklär-Experten in verständlicher Sprache alles Wichtige rund ums Smartphone.

Lernen Sie jetzt stressfrei von Zuhause und nutzen Sie den neuen Online-Intensiv-Kurs von Levato, Beginn jeweils zum 1. eines Monats. Über zwei Wochen hinweg erhalten Sie per E-Mail täglich leicht verständliche Lern-Häppchen mit ausgezeichneten Anleitungen und Tricks. Sie können die Lerneinheiten nach eigener Zeiteinteilung starten und auch nach Kursende weiterhin nutzen.

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

- wie die grundlegende Bedienung funktioniert
- wie Sie ein Corona-Impfzertifikat auf das Smartphone übertragen
- wie Sie neue Apps installieren
- wie Sie das Smartphone sinnvoll im Alltag nutzen
- wie Sie Fotos auf Ihren Computer übertragen
- wie Sie eine WLAN-Verbindung herstellen

Weitere Informationen und Anmeldung unter: levato.de/hna

oder Tel. 06131 9204746
akademie@levato.de

Unser Online-Kurs beginnt immer am 1. des Monats.



HNA
AKADEMIE
&
Levato

Preis:
39 €

NORMA®

NORMA GESCHENK-TIPPS

ab Montag, 2. Dezember

Grappa Pinot Grigio Barrique in Geschenkpackung, mit zwei Grappa-Gläsern

40% vol, 0,5-l-Flasche (1 l = 27,98)

17% billiger

UVP 16,99
13,99*

Weinprobe Deutsche Qualitätsweine

Fünf verschiedene Sorten 5x0,25-l-Flaschen (1 l = 7,99) je Geschenkpackung

9,99*

Highland DEVERON Single Malt Scotch Whisky 10 Jahre

40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 28,56)

20% billiger

UVP 24,99
19,99*

bella casa Glitzerkerzen

Stumpfen-Kerzen metallic gold/ bordeaux 1-Stück-Packung, Brenndauer ca. 38 Stunden oder Duftkerzen Bratapfel oder Orange 24er-Pack, Brenndauer ca. 4 Stunden je Artikel

2,99*

Rote Nikolaus-Äpfel Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton, Kl. I, ausgewählte Sorte: Red Jonaprince, der knackig rote Apfel mit süß-saftigem Fruchtfleisch, Kal. 73/83, 75/85 und 80/90 mm, 5-kg-Karton (1 kg = 1,33) je Karton

XXL - 5 kg!

6,66*

große Früchte! (Abbildung ähnlich)

Tee-Geschenkbox aus Holz „Tee-Selektion“

braun gebeizt oder mahagonifarben versch. Sorten, 54 Aufgussbeutel, 103,5-g-Box (1 kg = 135,17) je Holzbox

mahagonifarben

13,99*

bella casa Geschenkset Wachsmelts Duftlampe mit 4 Pods mit purem Kerzenwachs und 6 Teelichte • Duftdauer je Wachspod: ca. 8 Stunden • versch. Ausführungen je Geschenkset

8,99*

Eierlikör Weihnachtsmann

Feinster Eierlikör in der Weihnachtsmann-Flasche 15% vol, 0,2-l-Flasche (1 l = 22,20)

4,44*

bella casa Duftkerze im Bongolglas, Vanille, Mandel und Caramel oder Cranberry 2-farbig, Brenndauer ca. 85 h je Kerze

4,99*

Premium Clementinen „Götterfrucht“ Spanien, Kl. I, Sorte: Clementines, ausgewählte, große, vitaminreiche Clementinen, 2-kg-Netz (1 kg = 2,-) je Netz

XXL - 2 kg!

3,99*

große Früchte!

Walnuss-/Haselnuss-Salami luftgetrocknet 250-g-Packung (1 kg = 13,16) je Packung

3,29*

Preiselbeeren mit Birne 370-g-Glas (1 kg = 4,57), Cranberry oder Rotwein & Zimt 400-g-Glas (1 kg = 4,23) je Glas

1,69*

Premium Sahnelikör Schoko-Minze oder Pistazien 15% vol, 0,5-l-Flasche (1 l = 13,98) je Flasche

6,99*

Gourmet Pfirsiche mit Mandeln und Amarettoaroma, oder mit Bourbon Vanille 550-g-Glas, Abtr.-Gew. 330 g (1 kg = 6,03) je Glas

1,99*

Premium Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich, Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochende, gelbfleischige Premiumkartoffel mit glatter Schale und angenehm vollen Geschmack, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,40) je Beutel

2,5 kg!

3,49*

➔ BIS ZU 69% SPAREN

Geschenktaschen in folgenden Ausführungen:

- Maxi-Geschenk-tasche 3er-Set
- Midi-Geschenk-tasche 3er-Set

2,99*

Hochwertiges Design-Geschenkpapier ca. 2 m x 70 cm, verschiedene Designs (1 m² = 2,14)

Mit Hologrammen oder Glitter!

2,99*

Hybrid-Jacke mit Sherpa-Fleece für Damen und Herren • 100% Polyester

- Leicht tailliert • Damen-Größen M-XL • Herren-Größen M-XXL je Jacke

59% billiger

UVP 69,95
27,99*

Winterschuhe für Herren

- Obermaterial in Lederoptik • Futter und Decksohle aus kuscheligem, textilem Warmfutter • Leichte und druckdämpfende Laufsohle • Größen 41-45 je Paar

Mit wärmendem Innenfutter

33% billiger

UVP 29,99
19,99*

Outdoor-Boots für Damen und Herren

- Wärmendes Mikrofleece-Mix
- Robuster Obermaterial-Mix
- Verstärkte Mehr-Punkt-Schnürung
- Ausgeprägte Profillaufsohle aus griffigem und flexiblem TPR und Phylon
- Größen 38-44 je Paar

22,99*

Fleece-Bettwäsche 1 Kissen ca. 80x80 cm und 1 Bezug ca. 135x200 cm

- Extra kuschelig weiche und wärmende Fleece-Qualität
- 100% Polyester
- Pflegeleicht und trocknergeeignet
- Mit Marken-Reißverschluss

9,99*

Geschenkideen

- Elefant
- Faultier
- Katze
- Einhorn
- Hund
- Panda

Funktions-Shirt oder -Hose für Damen und Herren • 95% Polyester (ThermoTherm®), 5% Elasthan

- Mit seitlichem Rippeinsatz
- Seamless - ohne störende Nähte • Wärmeisolierend und atmungsaktiv • Größen M-XL

61% billiger

UVP 59,95
22,99*

Softshell-Hose für Damen und Herren

- Wärmendes Mikrofleece-Futter • Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50) • Herren-Größen M (48/50) - XXL (58) je Hose

Wasserabweisend, winddicht und atmungsaktiv

61% billiger

UVP 59,95
22,99*

Outdoor-Boots für Damen und Herren

- Wärmendes Mikrofleece-Mix
- Robuster Obermaterial-Mix
- Verstärkte Mehr-Punkt-Schnürung
- Ausgeprägte Profillaufsohle aus griffigem und flexiblem TPR und Phylon
- Größen 38-44 je Paar

22,99*

Thermo-Fleece-Spannbettuch

- 100% Polyester, Mikrofaser
- Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- Atmungsaktiv und allergieneutral
- Höchste Formstabilität
- Steghöhe ca. 27 cm

7,99*

Ronley Pantoffeln mit Wörishofer Fußbett, für Damen und Herren • Obermaterial aus hochwertigem, synthetischem Filz oder Textil in Cord-Optik

- Komfortables Innenfutter • Strapazierfähige und robuste Laufsohle
- Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 41-45 je Paar

5,99*

Thermo-Socken 3 Paar für Damen und Herren

- Warme und weiche Vollfrottee-Qualität
- Größen 35/38 - 43/46 je 3 Paar

6,99*

TREKKY STAR™ Outdoorschuhe mit Warmfutter für Damen und Herren • Robustes und strapazierfähiges Obermaterial • Zusätzliche Zehenkappe schützt den Fuß • Robuste und profilierte TPR-Laufsohle • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45 je Paar

49% billiger

UVP 39,95
19,99*

„Nachfüllpack“ 3er 3 Stück à 1200 g (1 kg = 1,94)

Luftentfeuchter für Räume bis 90 m³ 3 Jahre Garantie

6,99*

Premium Hochglanz WC-Sitz mit Acrylbeschichtung

- Passend für alle handelsüblichen WC-Becken
- In extraflechem Design
- Inkl. Montagematerial
- Aus hochwertigem, kratzfestem Duroplast-Material
- 3 Jahre Garantie

29,99*

*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/aktionsartikel. 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.

DIE NEUE NORMA-APP IST DA!

DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

- ➔ Filialangebote
- ➔ Online-Prospekte
- ➔ Norma24-Onlineshop

Hier gratis downloaden oder updaten

Heimische Dörfer top platziert

Vierbach, Roßbach und Retterode siegen bei Zukunftswettbewerb

Roßbach – Vierbach, Roßbach und Retterode heißen die diesjährigen Gewinner des Regionalentscheids bei der 38. Auflage des bundesweiten Wettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“. Am Montag fand im eigens dafür reaktivierten und mit knapp 100 Gästen gut besuchten Saal des Roßbacher Gasthauses Zur Linde die Siegerehrung statt.

Zehn Dörfer hatten sich diesmal für den Regionalentscheid angemeldet. Aus dem Werra-Meißner-Kreis waren Roßbach (Witzenhausen), Retterode und Hopfelde (beide Hessisch Lichtenau), Vierbach und Oetmannshausen (beide Wehretal), Wolfterode (Meißner) und Jestädt (Herleshausen) dabei. Aus dem Landkreis Marburg-Biedenkopf beteiligte sich die Ortschaft Moischt, aus Waldeck-Frankenberg waren Elleringhausen und Wrexen vertreten. „Bei diesem Wettbewerb werden das Engagement der Bürgerinnen und Bürger sowie herausragende Ideen und besondere Projekte, die zu einer zukunftsfähigen Entwicklung der Dörfer beitragen, gewürdigt“, betonte Elvira Valtink vom Fachdienst Demografie, Dorf- und Regionalentwicklung des Werra-Meißner-Kreises, die zusammen mit ihren Kolleginnen Annette Schnellhammer und Annetarie Froböse die Ehrungsveranstaltung organisiert hatte.

Die Zukunft selbst in die Hand nehmen

Bewertet würden außerdem die Ausstattung der Daseinsvorsorge sowie das Erscheinungsbild von Gebäuden und Landschaft. „Der Wettbewerb lebt vom gemeinsamen Handeln der Dorfbewohner“, so Valtink. Ziel sei es, dass die Dorfgemeinschaft ihre Chancen erkennt und die Zukunft ihres Dorfes selbst in die Hand nimmt.

Besonders gut trifft das alles nach Meinung der Bewertungskommission, die alle Orte im Sommer bereiste, auf Vierbach, Roßbach und Retterode zu, die auf den Plätzen eins bis drei landeten. Deren Vertreter durften sich neben einer Urkunde auch über ein



Sie durften sich freuen: Der Erste Kreisbeigeordnete Friedel Lenze (rechts) überreichte den Vertretern der fünf bestplatzierten Dörfer (darunter Roßbachs Ortsvorsteherin Iris Lück/Dritte von rechts und Retterodes Ortsvorsteher Günter Brunst/links) die Siegerurkunden.

FOTOS: PER SCHRÖTER

Preisgeld in Höhe von 5000 Euro (Vierbach), 4000 Euro (Roßbach) und 3000 Euro (Retterode) freuen. „Das ist einfach großartig“, sagte etwa Roßbachs Ortsvorsteherin Iris Lück, die sich besonders darüber freute, dass man es in der Vorbereitung geschafft habe, „viele jüngere Menschen ins Boot zu holen“. Aus dem aufwendigen Präsentationsprozess mit Erstellen eines Fragebogens für die Dorfbewohner, diversen Sitzungen und dem Einrichten verschiedener Arbeitsgruppen seien viele neue Projektideen entstanden. „Für die Zukunft wollen wir nun beispielsweise versuchen, die bestehende Nahversorgung im Ort weiter zu verbessern und unseren Premiumwanderweg P 9 mit Panoramatafeln oder einer Versorgungsstelle weiter aufzuwerten“, so Lück. Wofür das Preisgeld verwendet werden soll, stehe noch nicht

fest. „Auf jeden Fall wird es dem Dorf zugutekommen“, so die Ortsvorsteherin. „Unser Dorf hat Zukunft ist ein wichtiges Prädikat, zumal ja jeder weiß, dass der demografische Wandel dafür sorgt, dass Dörfer es immer schwerer haben“, betonte Witzenhausens Bürgermeister Lukas Sittel. Daher danke er allen Akteuren (auch denen der ersten 37 Auflagen des Wettbewerbs) für ihre Ideen, die

mit dafür sorgen würden, dass die Dörfer erhalten bleiben. „Schließlich ist das ja ein Stück Heimat“, so Sittel. Auch der Erste Kreisbeigeordnete Friedel Lenze, der die Urkunden überreichte, war voll des Lobes. „Alle Beteiligten sind unabhängig von der Platzierung Gewinner, weil sie sich Gedanken gemacht und sich engagiert haben“, sagte er.

per

Die Sieger

Die komplette Siegerliste: 1. Vierbach, 2. Roßbach, 4. Retterode, 4. Elleringhausen (Twistetal), 5. Wolfterode (Meißner). Als Erster und Zweiter haben sich Vierbach und Roßbach für den Landesentscheid qualifiziert, der im Sommer 2025 stattfindet. Sonderpreise gingen an Elleringhausen (Sportprojekt), Hopfelde (Multifunktionales Gelände für alle dörflichen Aktivitäten rund um die Mehrzweckhalle), Moischt (Bürger-Carsharing mit ehrenamtlichem Fahrdienst), Vierbach (Kinder-Natur-Turnen).

per



Unterhaltsam: In unnachahmlicher Art berichtete Kai-Uwe Steinfeld aus dem Roßbacher Dorfleben.

Die AfD-Fraktion im Bundestag fordert:



**Abgelehnte Asylbewerber
konsequent abschieben!**

Wessen Asylantrag abgelehnt ist, muss Deutschland verlassen. Wir sind bereit, die dafür nötigen nationalen wie internationalen Regelungen anzupassen.
(Bundestagsdrucksachen 20/1508, 20/6184, 20/11626)



FRAKTION IM DEUTSCHEN BUNDESTAG

V.i.S.d.P.: AfD-Bundestagsfraktion • Vertreten durch den Fraktionsvorstand • Bürgerbüro • Platz der Republik 1 • 11011 Berlin

Heute ist es soweit!

Weihnachtsmarkt in Hedemünden beginnt

Hedemünden – Der 27. „etwas andere“ Weihnachtsmarkt öffnet am Samstag, 30. November, um 11.05 Uhr in Hedemünden seine Pforten.

Zahlreiche Standbetreiber werden wieder ihre teils in Handarbeit über das Jahr hinweg hergestellten Waren anbieten. Vom Silberschmuck, gedrechselten Schreibgeräten und Holzschnitzarbeiten über Adventskränze, Kränze aus Zapfen sowie Weihnachtsdekoration werden passend und pünktlich zur Advents- und Weihnachtszeit allerlei Waren angeboten. Natürlich dürfen die Handarbeiten wie Socken, Filzschuhe, Mützen und Schals nicht fehlen. Für das leibliche Wohl ist

gesorgt. Von Kalt- und Heißgetränken über Bratwurst, Pommes, diverse Suppen, Schupfnudeln mit Sauerkraut und Biker-Steak sowie italienische Spezialitäten bleibt kein Wunsch offen. Für Fischfreunde wird auch dieses Jahr wieder Räucherfisch und Spaltaal von den Fischfreunden angeboten. Aber auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten: Mit Zuckerwatte und Popcorn kann der süße Hunger gestillt werden.

Speziell für Kinder werden Mitmachspiele angeboten.

Ein Highlight bilden in diesem Jahr wieder die Motorradfahrten für Kinder. Die Motorradfreunde Hedemünden werden mit Motorrädern mit Beiwagen eine Run-

de durch den Ort anbieten. Was natürlich auch in diesem Jahr nicht fehlen darf, ist der Weihnachtsmann, der mit dem Motorrad kommt. Er hat einen vollen Sack mit Geschenken dabei, die an die Kinder verteilt werden.

Gegen Abend erwartet die Besucher des Weihnachtsmarkts ein Konzert der Chorvereinigung Hedemünden, Fun in Music, in der St. Michaeliskirche.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, am Samstag, 30. November, den Weihnachtsmarkt in Hedemünden zu besuchen.

Die örtliche Gemeinschaft ebenso wie der Ortsrat freuen sich auf zahlreiche Besucher

nh

Tragspritze für Partnerstadt

Witzenhausen: Einsatzmaterial für Feuerwehr in Kayunga

Witzenhausen – Damit die Feuerwehr aus Kayunga, der Partnerstadt von Witzenhausen in Uganda, wieder ohne technische Probleme eine ihrer Hauptaufgaben, nämlich Feuer zu löschen, wieder ausüben kann, ist endlich ein Ende in Sicht. Das Feuerwehrfahrzeug in Kayunga ist immer noch in einem guten Zustand, die Pumpe des Fahrzeugs musste aber mehrfach repariert werden und ist in einem schlechten Zustand.

Eine gebrauchte Pumpe in gutem Zustand und weiteres Einsatzmaterial stellen die Stadt und die Feuerwehr Witzenhausen der Partnerstadt zur Verfügung. „Die Tragspritze ist eines der Hauptelemente eines Feuerwehrfahrzeugs“, erklärte Bürgermeister Lukas Sittel.

Der Verein Uganda-Team Witzenhausen organisiert den Transport der Einsatzmaterialien nach Uganda.

Eine Feuerwehr in Kayunga aufzubauen, die es zuvor dort nicht gab, initiierte der Verein schon 2016. Die nächstgelegene Feuerwehr war zuvor eine dreiviertel Stunde beziehungsweise 70 Kilometer entfernt. Der Verein musste bei Gastaufenthalten in der Partnerstadt laut Vereinsmitglied Dirk Junker immer wieder die Hilfslosigkeit miterleben: „Wir haben Brände gesehen, die erst geendet haben, wo alles abgebrannt ist.“

Zusammen mit der Stadt Witzenhausen erwarb der Verein ein gebrauchtes Feuerwehrfahrzeug für die Stadt



An der Materialübergabe an die Feuerwehr in Kayunga sind Hans-Heinz Staude (von links), Lukas Neumann, Bürgermeister Lukas Sittel, Dirk Junker, Isabella Junker, Matthias Hahn, Dieter Moses und Peter Oesterlin beteiligt. FOTO: HENDRIC WOLTMANN

in Uganda. Wichtiges Merkmal bei der Auswahl des Fahrzeuges war ein großer

Wassertank, weil es in Uganda keine große Hydranteninfrastruktur wie in Deutsch-

land gibt. Der Transport ging mit dem Schiff von Bremerhaven nach Mombasa (Ke-

nia). Von Mombasa wurde das Fahrzeug in die Hauptstadt Ugandas Kampala trans-

portiert, wo gleichzeitig damals fünf Feuerwehrleute von den Freiwilligen Feuerwehren des Werra-Meißner-Kreises mit dem Flugzeug aus auch in der Stadt ankamen.

Aufgrund der verzögerten Genehmigung des Zolls lehrten sie die ersten fünf Tage bei der Grundausbildung der elf künftigen Feuerwehrmänner Kayungas erst mal ohne Löschfahrzeug. Im ersten Jahr hatte Kayungas Feuerwehr rund 60 Einsätze – hauptsächlich bei Bränden, Verkehrsunfällen und Rettung von Menschen aus Senkgruben-Toiletten.

Wenn die neuen Materialien aus Witzenhausen nach Kayunga verfrachtet werden können, weiß das Uganda-Team nicht. Man hofft aber noch in diesem Jahr. Die Transportboxen für das Containerschiff sind schon gebaut.

Die wichtigen Hilfsmittel für die Feuerwehr sollen ohne Zollgebühren ins Land gebracht werden, doch dafür seien die Freunde in Uganda zuständig. Und das sei noch nicht abgeschlossen geklärt.

Der Transport wird zu 75 Prozent vom gemeinnützigen Unternehmen Engagement Global finanziert, den Rest übernimmt das Uganda Team. Der nächste Besuch der Witzenhäuser ist für Februar 2025 vorgesehen. Dann soll hoffentlich schon die Tragspritze im Feuerwehrfahrzeug vor Ort begutachtet werden können.

ZWO

3 Monate lesen und nur 2 Monate zahlen

– und dazu ein Jahreslos der Aktion Mensch geschenkt!



Die perfekte Geschenk-Idee!



Bestellen Sie jetzt!



hna.de/geschenkabo ☎ 0800 203-4567 (gebührenfrei)



Stellenangebote

„Für alles den richtigen Griff!“



Senioren- und Therapiezentrum HELSA

Wir suchen eine/-n Physiotherapeuten/-in (m/w/d) – Voll- oder Teilzeit für unsere eigenständige Praxis

Klienten aller Altersklassen

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 0
Frau Katharina Braun
heimleitung@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Mit uns in die richtige **RICHTUNG**



localjob.de

az-online.de

KSN Kundenservice Nordhessen GmbH

Callcenter Agents

Wir, die KSN Kundenservice Nordhessen GmbH in Kassel, sind seit 15 Jahren für die Ippen-Mediengruppe im Bereich Kundenservice tätig und suchen ab sofort zur Verstärkung unseres Teams mehrere

Kundenberater (m/w/d) auf Minijobbasis und in Teilzeit

Aufgaben:

- Die Kundenberatung rund um die Abonnementwelt der Tageszeitungen und Anzeigenblätter verschiedener Verlage der Ippen Mediengruppe
- Die telefonische und schriftliche Bearbeitung der Aufträge unserer Leser und Anfragen der Interessenten zu unseren Produkten und Aktionen sowie die Reklamationsbearbeitung

Anforderungen:

- Sie kommunizieren mit Ihrer freundlichen und empathischen Art service- und kundenorientiert
- Sie arbeiten gerne im Team
- Sie haben idealerweise bereits Erfahrung im Kundenservice
- Sie verfügen bestenfalls über eine kaufmännische Ausbildung

Wir bieten:

- Einen langfristigen und sicheren Arbeitsplatz mit einer fairen Vergütung
- Ein interessantes Aufgabenspektrum
- Ein flexibles Arbeitszeitmodell innerhalb der Servicezeiten
- Eine mehrwöchige und persönliche Einarbeitungszeit
- Ein nettes, aufgeschlossenes Team in einer sehr guten Arbeitsatmosphäre
- Ein Wechsel zwischen mobilem Arbeiten und Präsenz nach Einarbeitung möglich

Möchten Sie Teil unseres Teams werden? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an stefan.voss@die-richs.de

KSN Kundenservice Nordhessen GmbH · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

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: Lärchen - www.foto.de

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**
Kleinbach
Sooden
Weiden
- Bühen**
- Großalmerode**
Epteroode
Laudenbach
Rommerode
Stadt
Trubenhausen
Uengsterode
- Hann. Münden**
Bonaforth
Kattenbühl
Laubach
Volkmarshausen
- Scheden**
Dankelshausen
- Staufenberg**
Benterode
Dahlheim
Escherode
Landwehrhagen
Spiekershausen
Uschlag
- Witzenhausen**
Gertenbach
Hundelshausen
Stadt

Bewerben Sie sich jetzt:

Tel. 0561 203-1175
WhatsApp: 0151 61666277
www.die-zusteller.de

HEIMAT NACHRICHTEN

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller



Jetzt als Zusteller (m/w/d) bewerben und Chef:in werden.

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

suche. finde. Job.

www.localjob.de

HNA | ZUSTELLER

Pressezusteller (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams!

... ab sofort suchen wir in

- Großalmerode-Stadt** (Teilbezirk zur Festeinstellung)

Mindestalter 18 Jahre.

Informieren Sie sich unverbindlich:

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



Bekanntschaffen

Einsame Witwe Theresa, 77 J., mit viel Herzenswärme u. schöner weibl. Figur, sichere Autofahrerin, Naturliebhaberin, fleißig in Haushalt u. Garten. Wo ist ein lieber Mann für mich? Wäre umzugsbereit, wenn Sie es ehrlich mit mir meinen. Alles Weitere bereden wir persönlich. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Regina, 71 J., liebevolle Witwe, mit dezentem, gepfl. Äußeren u. etwas vollbus. Figur. Ich brauche nicht viel um glücklich zu sein, bin eine häusliche Frau mit zwei fleißigen Händen. Alles würde ich aufgeben, wenn Sie mich brauchen. Ich fahre sehr gerne Auto u. komme Sie kurzerhand besuchen. PV Tel. 0162-7928872

Pia, 59 J., schlank, lange Haare, humorvoll u. bodenständig. Wahre Liebe ist für mich, füreinander da zu sein u. gemeinsam zu leben. Jetzt in der Advenstzeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Bitte ruf üb. PV an, damit unser Weihnachts-traum wahr wird. Tel. 0176-34498341

Auto-Ankäufe

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

Verkauf

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

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Ankauf

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

Achtung! Suche Näh-/Schreibmaschinen, Briefmarken, Bleikristall, Bücher, Bilder, Zinn, Teppiche, Möbel, Puppen, Porzellan, Bronze Figuren, Golschläger, Schallplatten, Musikinstrumente, H/D Garderobe, Pelze, Münzen, Uhren, Silber aller Art und Schmuck, Herr Böhrmer, 0157 54921887

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

Altes gg Bares! Pelze, Uhren u. Schmuck, Münzen, Gemälde, Bestecke, Zinn, Militaria, Kameras, Instr., Porzellan, Jagd- u. Anglereq. ☎ 0151-53589286

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Landwirtschaft & Forsten

1A Buche ab 65,00 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, Preisaktion.
www.brennholzfahrer.de • Tel. 0172 - 5 21 11 21

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche/Eiche 79 € SRM
30 cm, 5 SRM 440 € oder 10 SRM 790 €
50 km KS m. Lief. Tel. 0176 62681914

Immobilienverkauf

Zwangsversteigerung

Am 09.12.2024, 10:45 Uhr, wird im Amtsgericht Schwalmstadt, Steinkautsweg 2, Sitzungssaal 108, versteigert:

Einfamilienhaus und Anbau (ehemalige Pension)

Einfamilienhaus, Bj. ca. 1945, zweigeschossig, voll unterkellert, Modernisierungsarbeiten sind erfolgt, die Wohnfläche beträgt ca. 175,10 m², Nebengebäude Bj. ca. 1945, 12 Zimmer, ehemaliger Speiseraum und Küche, Wohnfläche ca. 252,57 m² – Nutzung als Dreifamilienhaus vorstellbar.
Gerichtlicher Verkehrswert: 200.000,00 EUR

Belegen sind diese Objekte in 34628 Willingshausen, Wasenberger Str. 29 und Fahringshäuser Weg 2.

Weitere Auskünfte unter Tel. 0341 4010-24646

Immobilienankauf

Verkaufen Sie Ihre Immobilie zum Bestpreis 06625 1820
Immobilien-Sofortkauf.de

LOKAL

Ihre Tageszeitung berichtet auch aus Ihrem Ort!

Veranstaltungen

MUSIK SHOW AUF EIS
MIT DEN MUSIK-HIGHLIGHTS AUS

EISKÖNIGIN 1&2

06.01.25 · KASSEL · Kongress Palais - Stadthalle

THE MUSIC OF Harry Potter
LIVE IN CONCERT
Großes Orchester, Solisten & Chor

08.01.25 · KASSEL · Kongress Palais - Stadthalle

GRAND UKRAINIAN BALLET
presents

Schwanensee
Ballett auf allerhöchstem Niveau!

11.01.25 · KASSEL · Kongress Palais - Stadthalle

Weiber
MUSIK-KOMÖDIE
Ein heißer Mädelsabend!

22.02.25 · KASSEL · Kongress Palais - Stadthalle

DER KÖNIG DER LÖWEN
THE MUSIC LIVE IN CONCERT
Großes Orchester, Solisten & Chor

23.02.25 · KASSEL · Kongress Palais - Stadthalle

DER HERR DER RINGE & DER HOBBIT
Das Konzert
Großes Orchester, Solisten & Chor

08.03.25 · KASSEL · Kongress Palais - Stadthalle

THE MUSIC OF STAR WARS
LIVE IN CONCERT
Großes Orchester, Solisten & Chor

25.03.25 · KASSEL · Kongress Palais - Stadthalle

TICKETS: www.highlight-concerts.com
& an allen bekannten VVK-Stellen.

INNEHALTEN IM Advent

Genießen Sie die Ruhe und Besinnlichkeit in der hektischen Vorweihnachtszeit!

Datum: 5. Dezember 2024 um 16 Uhr
Ort: Zentrum für Integration, Am Mühlenberg 21, 37235 Hessisch Lichtenau

Erlieben Sie unsere festliche Advenstandacht mit Pfarrerin Dagmar Ried-Dickel und Pfarrer Dieter Christian Peuckert, begleitet von den Klängen des Posaunenchores Hessisch Lichtenau und unserer MuSigGäng.

Eingeladen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

LICHTENAU e.V.
Am Mühlenberg 21/23 Hessisch Lichtenau
Telefon 0562 834, Fax 0562 83 2983
www.lichtenau-ev.de

Lohnt sich frühes Buchen?

Fragen und Antworten zum Sommerurlaub 2025

Im Herbst schon an Sommer denken: Laut Reiseveranstalter buchen viele Menschen immer früher ihren Urlaub. Das kann Geld sparen – und es gibt noch andere Gründe.

Draußen ist es kühl und nass, da macht man sich doch gern warme Gedanken: Sonne, Strand, Meer und gutes Essen im Hotel. Und schon jetzt den Sommerurlaub 2025 ins Auge zu fassen, kann sich finanziell allemal lohnen. Fragen und Antworten rund ums Frühbuchen – und ob es wirklich schon im Herbst sein muss:

Gibt es mehr Frühbucher?

Nachdem während der Corona-Pandemie viele wegen der Einschränkungen und Unsicherheiten ihre Urlaube kurzfristig gebucht haben, sind die Frühbucher-Zahlen nach Branchenangaben stark gestiegen. 2023 haben viele Menschen ihren Sommerurlaub für 2024 früher als in den Vorjahren gebucht, sagt Torsten Schäfer vom Deutschen Reiseverband (DRV). „Ich könnte mir gut vorstellen, dass wir diese Zahlen dieses Jahr noch toppen.“

Auch große deutsche Reiseveranstalter sehen einen deutlichen Trend zum Frühbuchen. Bei Schausinsland-Reisen verzeichnet man in einigen Zielgebieten – etwa in der Türkei – für die Sommersaison 2025 aktuell mehr als doppelt so viele Vorausbuchungen wie im Vorjahr.

Und bei Tui Deutschland beobachtet man: Noch nie hätten so viele Urlauber ihre Wunschreise für den nächsten Sommer bereits unmittelbar nach der Rückkehr aus dem letzten Sommerurlaub gebucht. „Relax, return and rebook“ laute die Formel oftmals, also ausspannen, zurückkommen und erneut buchen.

Die Kataloge für die Sommersaison kommen laut DRV-Sprecher Schäfer im Spätsommer bis Herbst heraus, dann starten Veranstalter oft auch ihre Werbekampagnen mit Fernsehspots und mehr. Die Hauptbuchungsphase für den Sommer starte ab November und laufe bis in den März hinein. Auch wenn immer mehr Menschen immer früher dran sind.

Was spricht fürs Frühbuchen?

30, 40, 50 Prozent: Je nach Region und Veranstalter werden Urlauber mit attraktiv klingenden Rabatten gelockt. Wie viel man dadurch am Ende wirklich spart, ist nicht immer klar festzumachen, dazu später aber noch mehr.

Definitiv ein einleuchtender Grund fürs frühe Buchen: Die Auswahl an Flügen, Hotels und generell Reiseländern ist umso größer, je früher man dran ist. Gerade für Familien mit Kindern im Schulalter, die an Ferienzeiten gebunden sind, ist das ein gewichtiges Argument. Nicht zu unterschätzen: Die Vorfreude auf den Urlaub kann mit der Buchung beginnen.

Welche Nachteile hat das frühe Buchen?

Mit vielen Monaten Vorlauf die Reise buchen, das heißt auch: sich früh festlegen. Machen Krankheiten, plötzli-



Hach, wenn doch wieder Sommer wäre. Wer jetzt den nächsten Urlaub bucht, kann zumindest schon einmal in Gedanken das Strandhandtuch auswerfen.

FOTO: ANDREAS ARNOLD/DPA/DPA-TMN



An Angeboten für Sommerurlaub mangelt es nicht: Die großen Veranstalter haben ihre Programme längst buchbar gemacht und locken mit Frühbucher-Rabatten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

cher Jobverlust oder private Schicksalsschläge Reisepläne zunichte, kann eine Reiserücktrittsversicherung zwar möglicherweise empfindliche Stornogebühren tragen.

Bei vielen anderen Eventualitäten kommen diese Policen aber nicht auf. Zusätzliche Absicherung versprechen hier die während der Pandemie aufgelegten Flex-Tarife, die viele Veranstalter weiter gegen Aufpreis anbieten. Urlauber können die Reise dann ohne Angabe von Gründen umbuchen oder stornieren. Gar zu spontan geht das allerdings auch nicht, meist ist das nur bis einige Wochen vor Urlaubsbeginn möglich.

Was ist eigentlich mit Last-Minute?

Knapp vor dem Urlaub buchen und sparen, diese Idee verbinden viele mit Last-Minute. Schnäppchen sind vereinzelt drin, groß darauf hof-

fen sollte man aus Sicht von DRV-Sprecher Torsten Schäfer aber nicht. „Last-Minute“ heißt heute vor allem, dass man kurzfristig noch weggelassen – aber nicht, dass es unbedingt billiger wird.“ Das gilt insbesondere für die Ferienzeiten: Vieles sei dann schon weg, gerade im preisgünstigeren Budget-Bereich.

Zur Sache: Welche Rabatte bieten die Veranstalter?

Bei Schausinsland-Reisen be es die „attraktivsten Frühbucher-Konditionen“ je nach Zielgebiet und Hotel bei Buchungen bis Ende Dezember oder Ende Januar. „Beispielsweise bieten Mallorca oder die Türkei zum Teil Frühbucherrabatte von bis zu 30 Prozent“, sagt Andreas Rüttgers, Touristikchef des Veranstalters.

Bei Dertour seien die höchsten Frühbucher-Rabattstufen meist bis 31. Januar verfügbar, sagt Sven Schikar-

sky, Produktchef von Dertour, ITS und Meiers Weltreisen. In den klassischen Pauschalreisestationen seien sie besonders hoch – in der Türkei und in Ägypten beispielsweise mit bis zu 45 Prozent und in Griechenland mit bis zu 40 Prozent.

Dazu kommen Kinderrabatte und Kinderfestpreise, die Veranstalter anbieten, darunter Tui Deutschland. Von diesen Familienpaketen habe man auch noch nie so viele so frühzeitig verkauft wie 2024 für den Sommer 2025, so Tui-Sprecher Aage Dünhaupt.

Wovon hängt die Höhe der Rabatte ab?

Die Frühbucherrabatte seien abhängig von den besonderen Vereinbarungen zwischen Reiseveranstalter, Fluggesellschaften und Hotels, erklärt Tui-Mann Dünhaupt. „Gemeinsam werden die günstigen Preise vereinbart, die dann ins Angebot kom-

men. Die Kontingente sind begrenzt und werden teilweise auch schon knapp.“

Für die Veranstalter bringt es eine gewisse Planungssicherheit, wenn viele Reisende früh buchen. Denn die Unternehmen kaufen Hotelplätze und Flugsitze weit im Voraus in großen Mengen – davon eine gewisse Anzahl bereits viele Monate vorher verkauft zu haben, ist beruhigend, und spült zudem über die Anzahlungen der Reisenden Geld in die Kassen.

Und was sparen Reisende nun durch frühes Buchen?

Eine Frage, die sich nicht pauschal beantworten lässt. Verbraucherschützer weisen Jahr für Jahr gebetsmühlerartig darauf hin: Nicht allein auf die Prozente schauen, sondern Gesamtreisepreise vergleichen – auch über Anbieter und Portale hinweg.

Ähnliches sagt Andreas Rüttgers von Schausinsland-Reisen: „Günstige Angebote und die besten Preis-Leistungs-Verhältnisse finden die Gäste manchmal auch in Hotels, die keine besonders hohen Frühbucherrabatte bieten.“ Entscheidend, so Rüttgers, sei also nicht unbedingt der jeweilige Frühbucherrabatt, sondern der Gesamtreisepreis.

Dass frühes Buchen, allgemein betrachtet, Geld sparen kann, zeigt eine Analyse des Portals Holidaycheck von Pauschalreisepreisen für die Sommerferien 2024 bei Buchungen zwischen Oktober 2023 und Juni 2024. Ergebnis: Überwiegend am günstigsten war es zum Start der Frühbucherzeit im Oktober und November.

Preisbeispiel: Für eine Musterfamilie mit zwei Erwachsenen und zwei schulpflichtigen Kindern hätte ein einwöchiger Pauschalurlaub an der türkischen Ägäis-Küste mit Vollpension etwa 3900 Euro gekostet, wenn sie im No-

vember 2023 gebucht hätten. Bei einer Buchung im April 2024 wären es mehr als 5300 Euro gewesen – ein Plus von 1400 Euro.

Einschränkend ist zu sagen: Holidaycheck hat bei der Analyse zu jedem Zeitpunkt die fünf günstigsten Angebote unter 65 Veranstaltern in der jeweiligen Region ermittelt und daraus den Durchschnitt gebildet. Es sind also nicht die genau gleichen Reisen, die hier verglichen wurden, sondern jeweils nur die günstigsten Suchergebnisse zu bestimmten Zeiten.

Ein weiteres Ergebnis der Analyse war übrigens, dass in diesen Sommerferien bei 7 von 13 untersuchten Zielen die Preise kurz vor Abreise sanken – deutlich sei das bei Ägypten, Lanzarote, Fuerteventura, Kos, Kreta und der türkischen Riviera zu sehen gewesen.

Ab wann kann man überhaupt für kommenden Sommer buchen?

Bei vielen Veranstaltern rund ein Jahr vorher. „Wir haben weite Teile unseres Portfolios für den Sommer 2025 bereits im Frühsommer dieses Jahres verfügbar gemacht, obwohl unsere Zielgebetskataloge erst Anfang Oktober erschienen sind“, sagt etwa Andreas Rüttgers von Schausinsland-Reisen. Auch bei Dertour sind die meisten Produkte für den Sommer 2025 bereits seit Juni 2024 zur Buchung freigeschaltet. Ebenso bei Tui.

Noch früher dran sind die Kreuzfahrt-Anbieter: Bei den deutschen Marktführern Aida Cruises und der „Mein Schiff“-Flotte von Tui Cruises sind die Sommerkreuzfahrten 2025 schon seit Oktober 2023 buchbar. Wer möchte, kann hier schon ein Jahr weiterschauen und den Sommerurlaub 2026 auf dem Meer buchen.

tmn

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Am Arbeitsplatz treten einige Veränderungen ein. Scheuen Sie sich nicht vor Neuem und Ungeübtem, Sie werden sich damit schon noch anfreunden.
- STIER 21.4.-21.5.** Lassen Sie sich von anderen Menschen nicht nerven! Das wirkt sich nämlich vor allen Dingen nachteilig auf Ihre eigene Psyche aus.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Was Sie an Energie aufbringen, ist erstaunlich: Während andere sich mit Erkältungen herumquälen, würden Sie am liebsten Bäume ausreißen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Auch wenn Ihr Vorhaben illusorisch erscheint, sollten Sie mit den Planungen beginnen. Dann sind Sie gut vorbereitet, wenn Ihre Chance kommt.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie haben den Eindruck, gegen Mauern anzurennen. Sie müssen überlegen, welchen anderen Ansatz es gibt, um doch zum Ziel zu kommen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie brauchen einen Rivalen nicht zu fürchten. In Ihrem Fachgebiet sind Sie einfach unschlagbar. Und das wissen auch alle anderen Beteiligten.

Ein Kachelofen steigert den Wert einer Immobilie

(djd-k). Wer die eigene Wärmewende mit erneuerbaren Energien realisieren möchte, kommt an dem nachwachsenden und regionalen Energieträger Holz kaum vorbei. Für eine unabhängige klimaneutrale Wärmeversorgung bietet eine moderne Holzfeuerstätte wie ein Kachelofen, Heizkamin, Kaminofen oder Pelletofen hohe Flexibilität für alle Zukunftsszenarien. Nicht zuletzt ist die Entscheidung für gemütliche Holzfeuer-Wärme eine wertsteigernde Investition in die Immobilie. Erfahrene Ofen- und Luftheizungs-bauer beraten und stimmen das System individuell auf alle Anforderungen ab, damit es auch energietechnisch auf dem neuesten Stand ist. Adressen von Ofenbauern in der Nähe gibt es auf www.kachelofenwelt.de.



Foto: djd-k/istock.com, kachelofenwelt.de/Galbraud

- WAAGE 24.9.-23.10.** Von einer bestimmten Person haben Sie sich wenig bis gar nichts erhofft. Umso erstaunlicher, dass es gleich mehrere gemeinsame Interessen gibt.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Ein Verwandter konfrontiert Sie mit einer Entscheidung, die Ihre Ansprüche nicht berücksichtigt. Das sollten Sie sich nicht gefallen lassen!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ein Spieleabend mit Freunden wird Sie bereichern. Dabei können mit Ihrem Wissen eindrucksvoll punkten. Planen Sie direkt eine Wiederholung.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Halten Sie Ihre Zunge im Zaum! Ihr Gegenüber mag es nämlich gar nicht, auf offener Bühne vorgeführt zu werden, und schlägt sofort zurück!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie haben Ihre Konkurrenten weit hinter sich gelassen und können den letzten Abschnitt Ihres Weges ohne weitere Attacken absolvieren.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie können zufrieden feststellen, dass Sie einiges auf den Weg gebracht haben. Das haben Sie unter anderem Ihrer mentalen Stärke zu verdanken!



Sie möchten ein Erbe ausschlagen? Dann müssen Sie diesen Wunsch beim zuständigen Nachlassgericht hinterlegen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

Erbe ausschlagen
Wann das sinnvoll sein kann

Haben Sie die Befürchtung, dass ein Erbe, das Ihnen zukommen soll, überschuldet ist? Dann haben Sie die Möglichkeit, es auszuschlagen. Die Entscheidung darüber müssen Sie aber zügig fällen. Schlagen Sie das Erbe nicht innerhalb von sechs Wochen nach Kenntnis des Erbfalls aus, gilt es als angenommen. Wer eine Immobilie erbt, schlägt die Erbschaft in der Regel aber nicht aus. Immerhin hat das Grundstück einen gewissen Wert, beim Haus kommt es auf den Zustand an. „Ist der Erblasser aber völlig überschuldet und die Immobilie in einem desolaten Zustand ist, kann es sinnvoll sein, das Erbe auszuschlagen“, sagt Jan Bittler, Geschäftsführer der Deutschen Vereinigung für Erbrecht und Vermögensnachfolge. Die Alternative zur Ausschlagung: eine Nachlassinsolvenz. „Bei der Nachlassinsolvenz beschränkt sich die Haftung des Erben auf den Nachlass, sein Privatvermögen ist geschützt“, sagt Bittler. Reicht das Vermögen des Erblassers also nicht aus, um dessen Schulden zu tilgen, müssen Erben für die Schulden nicht mit ihrem Privatvermögen haften. Bleibt doch etwas übrig, bekommen Erben zumindest diese Differenz. Für den Schritt bleiben Erben immerhin zwei Jahre Zeit. Beantragt wird die Nachlassinsolvenz beim zuständigen Amtsgericht.

Angebote gültig vom 02.12. – 07.12.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

Veldensteiner Bier
Vollbier Hell, Kräusen Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €

-24%
12,99

<p>St. Bonifatius Bier diverse Sorten, außer Winterbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10/4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p>	<p>Veltins Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>ANGEBOT 12,99 11,99</p>	<p>Rother Bräu Öko Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99 14,49</p>	<p>Oberbräu Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99 14,99</p>
<p>Hirschbräu Holzar-Bier Bierspezialität, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p>19,99 16,99</p>	<p>Krombacher Bier diverse Sorten, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,17 €</p> <p>5,29 4,29</p>	<p>Pilsner Urquell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>-25% 14,99 12,99</p>	
<p>Corona Extra, Cero 0,0 %, Pack = 6 x 0,355 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,81 €</p> <p>-33% 5,99 5,49</p> <p>Aktion! Beim Kauf von 2 Sixpacks + 1 Turnbeutel GRATIS!</p>	<p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,36 €</p> <p>4,99 4,29</p>	<p>Bad Brückener Apfelschorle klar, naturtrüb, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>9,99 8,99</p>	<p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>11,99 9,99</p>
<p>Therisien Quelle Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,49 €</p> <p>ANGEBOT 4,44</p>	<p>Sturmius diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p>	<p>Coca-Cola Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,90 €</p> <p>21,99 18,99</p>	
<p>Coca-Cola diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,09 €</p> <p>ANGEBOT 0,69</p>	<p>fuze tea diverse Sorten, koffeinhaltig, 1,25 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,11 €</p> <p>-25% 1,39</p>	<p>top frisch Apfelsaft diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 113 €</p> <p>ANGEBOT 6,79 5,99</p>	
<p>Torre Galasso diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>3,99 2,99</p>	<p>Thüngersheimer Ravensburg diverse Sorten, 11 - Flasche, 11 = 3,49 €</p> <p>Dauer-Niedrigpreis! 3,49</p>	<p>Lauffener Katzenbeisser Spätburgunder, Samtrot, ObA, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p>5,49 4,49 3,99</p>	<p>Żołądkowa de Luxe Vodka, 0,7 l - Flasche, 11 = 12,84 €</p> <p>ANGEBOT 8,99</p>
<p>Jim Beam Whiskey diverse Sorten, 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 15,70 €</p> <p>ANGEBOT 10,99</p>	<p>Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen. Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1x Perfect Draft Pro 1x iPhone 16</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. Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

Schlechter Schlaf im Alter?

Schlafstörungen: Das kann Ihnen helfen

Wenn Schäfchenzählen nicht hilft, sich das Gedankenkarussell dreht oder die Blase schon wieder drückt, wird die Nacht zur Qual. Viele Ältere haben Schlafstörungen. Wie werden die Nächte besser?

Wer abends ins Bett geht und am nächsten Morgen erst durch den Wecker wach wird, weiß nicht, was andere mitmachen. Die, die ständig in der Nacht hellwach sind. Die sich von Seite auf Seite drehen, grübeln und nicht wissen, wie sie wieder in den Schlaf kommen sollen.

Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums hat jeder zweite Über-60-Jährige damit Probleme. „Mit dem Alter werden nicht nur unsere Haare grauer, sondern auch unser Schlaf“, sagt Schlafmediziner Helmut Frohnhofen. Was bedeutet: Man schläft weniger, unruhiger und kürzer als jüngere Menschen. Eine Ursache: Die Tiefschlafphasen werden im Alter kürzer.

■ Wann eine ernstzunehmende Schlafstörung vorliegt

Wobei eines wichtig ist: „Man muss das Normale von dem Pathologischen und Behandlungsbedürftigem trennen“, sagt Frohnhofen, der als Altersmediziner am Universitätsklinikum Düsseldorf tätig ist. Entscheidend für die Einschätzung, ob jemand ernstzunehmende Schlafprobleme hat, ist die Tagesbefindlichkeit. Und auch, ob die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist.

Sie fühlen sich über längere Zeit müde, unausgeschlafen, unaufmerksam und reizbar? Und haben das Gefühl, dass sich Ihr Schlaf verändert hat? Dann sollten Sie das Problem angehen. „Es ist wichtig, die Ursachen abzuklopfen: ob es körperliche sind, oder solche, die man psychotherapeutisch behandeln kann“, sagt die Psychologische Psychotherapeutin Juliane Lessing.

■ Wie Gewohnheiten den Schlaf beeinflussen können

Die Ursachen können vielfältig sein. Manchmal sind es bloß schlechte Gewohnheiten, die die Nachtruhe verschlechtern. Etwa, weil man abends zu viel Alkohol trinkt, bis in die Nacht hinein aufregende Filme im Fernsehen schaut oder auf dem Smartphone scrollt.

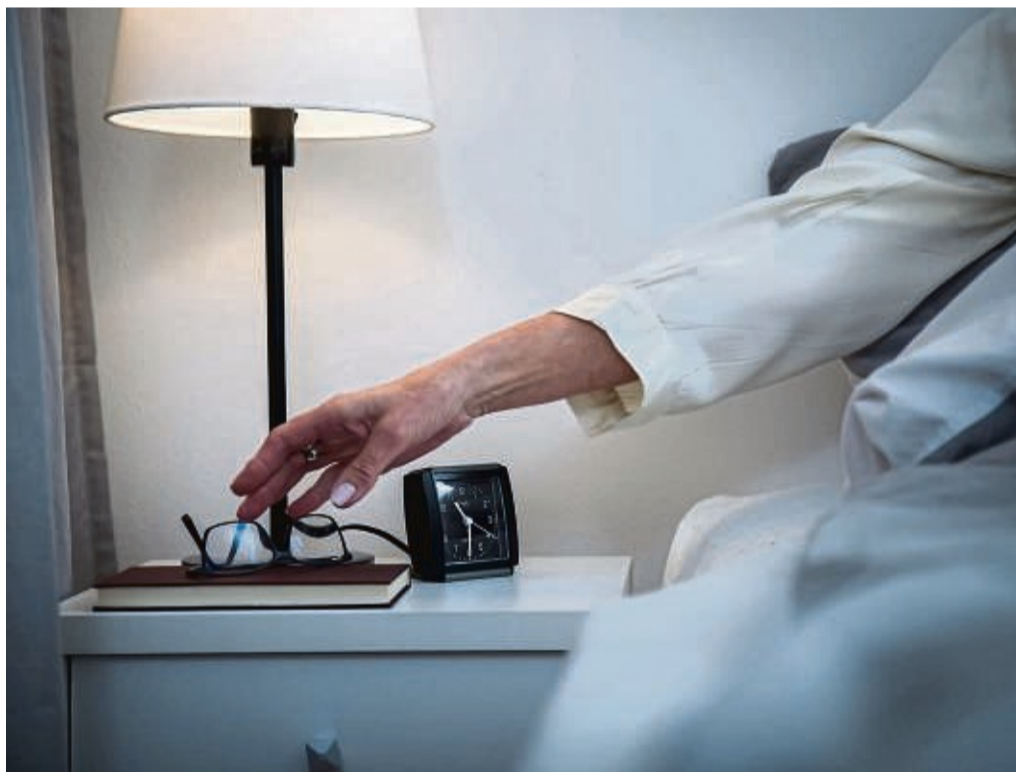
Auch die Tagesgestaltung kann eine Rolle spielen. „Wenn man einen sehr langen Mittagsschlaf macht, nimmt das einfach den Schlafdruck, sodass man nachts nicht mehr gut schlafen kann“, sagt Helmut Frohnhofen, der auch ein Buch zum Thema geschrieben hat („Schlaf und Schlafstörungen im höheren Lebensalter“).

Oder die Bettgezeit ist zu früh: 5 Prozent der Hochbetagten – also der über 85-Jährigen – legen sich vor 19 Uhr schlafen. „Wenn ihr Tag monoton und langweilig und ohne Anregungen war, sie aber nur noch sechs bis sieben Stunden Schlaf brauchen, sind sie natürlich um 3 Uhr schon ausgeschlafen“, sagt



Morgens immer fürchterlich müde: Viele Ältere können beim Thema Schlafstörungen mitreden.

FOTO: HEIKO WOLFRUM/DPA/DPA-TMN



Gedanken aufschreiben oder lesen: Ein Abendritual signalisiert dem Körper, dass nun Zeit zum Herunterfahren ist.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Helmut Frohnhofen. Oft hilft es in diesen Fällen schon, vormittags an die frische Luft und spazieren zu gehen, denn das stabilisiert den Tag-Nacht-Rhythmus.

Vielleicht ist es aber auch die drückende Blase, die die Nachtruhe zwei- oder dreimal unterbricht. Dann kann es womöglich schon einen Unterschied machen, wenn man zwei Stunden vor dem Schlafengehen möglichst wenig Flüssigkeit zu sich nimmt.

■ Insomnie ist behandlungsbedürftig

Doch nicht immer ist es mit kleinen Veränderungen direkt getan: Die Nächte sind und bleiben einfach eine Qual. Das wissen auch alle, die unter einer sogenannten Insomnie leiden. Etwa fünf Prozent der Gesamtbevölkerung sind betroffen – steigende Tendenz ab einem Alter von 40 Jahren.

Diese Menschen können nicht einschlafen beziehungsweise brauchen länger als eine halbe Stunde dafür. Sie werden immer wieder wach oder können oft ab 4 oder 5 Uhr nicht mehr weiterschlafen. Eine solche chronische Erkrankung liegt vor, wenn diese Störung an den meisten Tagen der Woche und über mindestens drei Monate besteht. Tagsüber fühlen sich Betroffene wie gerädert.

Auch ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) kann Ursache für Schlafstörungen sein. Betroffene haben damit zu kämpfen, dass es während des Schlafs immer wieder zu einer Verringerung oder dem kompletten Aussetzen der Atmung kommt. Ebenso können Bewegungsstörungen wie „Restless Legs“ dafür sorgen, dass der Schlaf ständig unterbrochen oder wenig erholsam ist.

In solchen Fällen sollte man einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen und die Ursachen, etwa in einem Schlaflabor, untersuchen lassen. Im nächsten Schritt lässt sich eine Behandlung finden, die auf die Ursache zugeschnitten ist.

„So etwas sollte man auf jeden Fall nicht auf die leichte Schulter nehmen“, sagt Helmut Frohnhofen. Nicht nur, weil man sich tagsüber sehr müde fühlt, sondern auch, weil der Schlafmangel ernste Folgen haben kann. Ein erhöhtes Risiko für Stürze zum Beispiel - oder die Entwicklung von Hirnleistungsstörungen bis hin zur Demenz.

■ Die Ursachen können auch psychischer Natur sein

Manchmal kreisen die Gedanken ohne Unterlass - und verhindern so erholsamen Schlaf. „Wie bei einem Auto, das im Leerlauf immer Voll-

gas gibt“, sagt Helmut Frohnhofen. Schlafstörungen stehen oft auch im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder posttraumatischen Belastungsstörungen.

„Schlaf ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele wichtig“, sagt Psychotherapeutin Lessing. Wir brauchen ihn, um Ressourcen aufzufüllen, um widerstandsfähig zu bleiben, um uns von den Belastungen des Tages zu erholen. „Mangelnder Schlaf beeinträchtigt auf Dauer die Psyche und begünstigt Depressionen“, warnt sie.

Auch wenn man eine psychische Ursache vermutet, sollte man also aktiv werden - und sich professionelle Hilfe holen. Wobei Betroffene nicht davon ausgehen dürfen, dass eine Psychotherapie ihre Schlafprobleme direkt löst. „Im schlechtesten Fall wird der Schlaf zunächst sogar noch schlechter, weil sich die Patienten auf einmal darüber klar werden, dass sie noch ganz andere Baustellen haben“, sagt Lessing. Doch langfristig kann man einen besseren Umgang mit belastenden Gedanken lernen - und Distanz zu ihnen aufbauen.

■ Was gut tut, wenn man nachts wach im Bett liegt

Und was kann einem akut helfen, wenn nachts die Gedanken kreisen - oder man sich ärgert, nicht einschlafen zu können? „Atem- und Entspannungsübungen können helfen, und auch Rituale“, sagt Juliane Lessing. Statt stundenlang zu grübeln, sollte man lieber das Bett verlassen, etwa einen Bildband anschauen, sich einen Tee oder eine heiße Milch mit Honig machen. „Irgendetwas, was beruhigend ist, um für sich ein Schlafritual zu finden, damit mein Körper runterfährt.“

Wie das aussieht, ist ganz individuell: Manche entspannt es, sich zu bewegen. Anderen hilft es, eine To-Do-Liste für den kommenden Tag zu schreiben und in der Schublade zu verstauen. „Hauptsache ist, dass man sich dem Gedankenkarussell nicht so ausgeliefert fühlt und sich das verselbstständigt. Dann wird es immer schwieriger“, sagt Juliane Lessing.

Und natürlich ist es wichtig, eine gute Schlafsituation zu schaffen. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht zu niedrig sein, also nicht unter 15 Grad liegen. Wärmer als 25 Grad ist hingegen auch nicht gut. Beides kann das Schlafvermögen ungünstig beeinflussen.

Helmut Frohnhofen hat noch einen anderen Tipp, den es sich vielleicht lohnt auszuprobieren: warme Socken. „Mit kalten Füßen kann man nicht gut schlafen!“, sagt er. Wohltuend und entspannend kann abends etwa ein warmes Fußbad oder gar ein Wannenbad sein.

■ Vorsicht bei bestimmten Medikamenten

Und wie sieht es mit dem Griff zu Tabletten aus, um schlafen zu können? Nach Ansicht von Schlafmediziner Frohnhofen können Betroffene durchaus zu pflanzlichen Mitteln oder auch Melatonin-Präparaten greifen, die dem Körper signalisieren, dass er müde werden soll. Problematischer seien Medikamente, die frei verkäuflich sind, aber bestimmte Botenstoffe im Gehirn hemmen: „Gerade bei Älteren können sie zu Vergesslichkeit führen.“

Am besten bespricht man sich mit Arzt oder Ärztin. Wenn andere Maßnahmen keine Besserung bringen, können auch verschreibungspflichtige Schlafmittel zum Einsatz kommen. tmn

Unsere aktuelle Kollektion



Entdecken Sie unsere Angebote und lassen Sie sich immer wieder neu inspirieren.



7,90 €
für Abonnenten

HNA Filzshopper

Unser neuer modischer Filzshopper in anthrazit ist ideal für Einkäufe, Strand, Alltag, Büro und Freizeit. Kurzum: eine Multifunktions tasche. Sie kann als Schulter- und Tragetasche genutzt werden. Erhöhten Tragekomfort bieten die Nylon-Tragegurte in rot. Tragegrifflänge: ca. 25 cm. 100% strapazierfähiges Polyester-Filz. Maße: 42 cm x 39 cm. 9,90 € für Nichtabonnenten

9,99 €

HNA Trinkflasche mit Zeitmarkierung

Diese praktische Flasche aus strapazierfähigem und BPA-freiem Tritan-Material ist der ideale Begleiter für Ihren Alltag. Mit motivierenden Zitaten und Zeitmarkierungen werden Sie nie vergessen, den ganzen Tag über hydriert und gut versorgt zu bleiben. Egal, ob Sie im Fitnessstudio, im Büro, in der Schule oder unterwegs sind, diese Flasche ist der perfekte Weg, um erfrischt und energiegeladener zu bleiben.



5,90 €
für Abonnenten

HNA Mundart-Memo

Finden Sie die passenden Wortpaare, testen Sie Ihre Mundart-Kenntnisse und lernen Sie spielerisch neue Begriffe dazu. 30 Karten (15 Wortpaare), für 2-6 Spieler, Maße: 7,5 x 7,5 x 4,5 cm. 7,90 € für Nichtabonnenten



6 €

HNA Kindergartenfreunde-Buch

Freundeseiten sind die perfekte Lösung für das Problem der verlorenen Freundebücher! Statt eines Freundebuches werden einzelne Freundeseiten verteilt. Der Ordner mit den ausgefüllten Seiten bleibt dauerhaft bei dem Kind. An alles gedacht: Praktische Klarsichthüllen zur Weitergabe der einzelnen Seiten und Hinweiszettel mit Infos zur Rückgabe sind ebenso im umfangreichen Paket enthalten.

1 Ringordner A5
116 Freunde- und Erzieherseiten
Hinweiszettel
5 Klarsichthüllen A5

HNA
Shop

Erhältlich in allen HNA-Geschäftsstellen (solange der Vorrat reicht).