

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

Riesenauswahl  
Nordmannentannen:  
1 m – 4 m in bester Qualität  
und zum besten Preis.

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

**Pitsch IMMOBILIEN**  
BERATUNG-VERKAUF-VERMIETUNG-SERIOS-PROFESSIONELL

Vermietung  
Verkauf  
Wertermittlung

Wir verkaufen garantiert auch Ihre  
Immobilie in Hann. Münden und Umgebung

☎ 0152 28750017

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**

HANN. MÜNDEN  
WITZENHAUSEN

Sani  
Reha  
Ortho

• Sanitätsfachgeschäfte  
• Rehathechnik  
• Orthopädietechnik  
• Orthopädieschuhtechnik  
• Sport & Gesundheit  
• Homecare

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und  
Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns  
05651-3048-0  
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de  
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

# Tradition und Wandel

## 190 Jahre „Liedertafel 1834 Witzenhausen“ – Feier mit Gesang

**Witzenhausen** – Die Stadt Witzenhausen, bekannt als Kirchenstadt, feiert ein außergewöhnliches kulturelles Jubiläum: Die „Liedertafel 1834 Witzenhausen“, der älteste kulturtragende Verein der Region, blickt auf 190 Jahre Geschichte zurück. Waltraud Semmelrodt-Hildmann, Schriftführerin der Liedertafel kennt die Geschichte genau und kann berichten: Gegründet am 1. Dezember 1834 durch den Kantor der Liebfrauenkirche, Friedrich Koebrich, und 40 musikbegeisterte Mitbürger, ist der Chor ein Zeugnis kultureller Kontinuität in bewegten Zeiten.

Die Liedertafel hat in ihrer fast zwei Jahrhunderte umfassenden Historie zahlreiche Umbrüche überdauert und dabei selbst Akzente gesetzt. Geprägt von den Idealen der Romantik, widmete sich der Verein von Beginn an der Pflege des deutschen Liedguts. Erste Proben fanden unter bescheidenen Bedingungen statt: im Schein von Talgkerzen in einem Schulsaal. Bereits sieben Jahre nach der Gründung feierte der Chor am 1. Dezember 1841 sein erstes öffentliches Konzert – der Auftakt zu einer eindrucksvollen musikalischen Tradition.

Der frühe Tod des Gründers Friedrich Koebrich im Jahr 1855 mit nur 40 Jahren hinterließ eine Lücke, doch sein Vermächtnis lebt fort. Ein Gedenkstein im Stadtpark erinnert an den Mann, der den Grundstein für die musikalische Entwicklung der Liedertafel legte. Bereits 1839 hatte der Chor durch seine Beteiligung an der Gründung des „Fulda-Werra-Liederbundes“ überregionale Bedeutung erlangt, der später im „Mitteldeutschen Sängerbund“ aufging.

Die Geschichte der Liedertafel ist untrennbar mit den Umbrüchen des 20. Jahrhunderts verbunden. Der Zweite Weltkrieg brachte 1944 das Vereinsleben zum Erliegen. Erst 1946 konnten die Proben unter Genehmigung der Besatzungsmächte wieder aufgenommen werden. Diese attestierten den Sängern augenzwinkernd, sie seien „harmlose Individualis-



**190 Jahre Liedertafel 1834 Witzenhausen**, Waltraud Semmelrodt-Hildmann, seit über 50 Jahren aktives Mitglied und langjährige Schriftführerin der ‚Liedertafel 1834 Witzenhausen‘, zeigt eine der Auszeichnungen des Chores, die für seine Verdienste um die Chormusik verliehen wurde.

ELVAN POLAT



Die Mitglieder der Liedertafel auf einem aktuellen Foto.

REPRO: ELVAN POLAT



**190 Jahre Liedertafel 1834 Witzenhausen**, das Foto zeigt die Liedertafel im Jahre 1862. Repro: Elvan Polat

REPRO: ELVAN POLAT

ten“. Der Neustart markierte einen Wendepunkt im kulturellen Leben der Stadt.

1959 wurde der Chor mit der Zelter-Plakette ausgezeichnet –

ein Symbol für besondere Verdienste um die Chormusik und eine Ehrung, die die Bedeutung der Liedertafel weit über Witzenhausen hinaus unterstrich.

Die Mitglieder Julius Holzzapfel und Gottlieb Breiding erhielten zudem die „Louis-Spohr-Plakette“ des Mitteldeutschen Sängerbundes für ihr Engage-

ment. Die feierliche Weihe einer neuen Vereinsfahne – finanziert durch Spenden – war ein weiterer Ausdruck des Bestrebens, Tradition und Ge-

meinschaft zu bewahren. Mit der Grenzöffnung 1989 und der Wiedervereinigung Deutschlands begann eine neue Blütezeit. Unter der Leitung von Reinhard Klöppner, der 1990 als Chorleiter engagiert wurde, fanden Ost und West auch im Gesang zueinander. Besonders symbolisch war das gemeinsame Singen der Nationalhymne am Tag der Deutschen Einheit in Arenshausen – ein Ereignis, das die verbindende Kraft der Musik eindrucksvoll demonstrierte.

### Wandel und Herausforderungen

Doch die Gegenwart bringt Herausforderungen mit sich. Die Mitgliedererfahrung, insbesondere unter jüngeren Generationen, gestaltet sich schwierig. Ursprünglich als reiner Männerchor gegründet, ist die Liedertafel heute ein gemischter Chor unter der Leitung von Daniela Lackner. Der Nachwuchs bleibt rar, doch die Hoffnung, durch das Engagement der aktiven Mitglieder die Tradition zu bewahren, bleibt lebendig.

Der Chor ist ein Spiegel der Vielfalt: Heute singen im Chor nur noch Frauen, sie kommen aus Russland, Polen, Kroatien, der Ukraine und der Türkei. Jeden Dienstagabend finden die Proben im Ellerberg-Bürgerhaus statt.

Die Feierlichkeiten zum 190-jährigen Bestehen werden am 7. Dezember in einem internen Rahmen begangen. In einer Zeit, in der das gemeinsame Singen zunehmend an Selbstverständlichkeit verliert, bleibt die Liedertafel ein leuchtendes Beispiel für Beständigkeit und Gemeinschaft. „Einen Verein zu gründen, ist schnell getan, aber Beständigkeit zu bewahren, ist etwas Großes“, sagt Waltraud Semmelrodt-Hildmann, die seit 1968 Mitglied ist und seit 1971 als Schriftführerin fungiert.

Die Liedertafel 1834 Witzenhausen – ein Chor, der seit 190 Jahren Grenzen überwindet und Menschen verbindet. Mit Stolz blicken die Mitglieder auf eine bewegte Vergangenheit und hoffnungsvoll in die Zukunft.

ELVAN POLAT

**ECKSTEIN**  
einfach. gesund.

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG**  
08.12. – 14.12.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung.  
Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige geschenkt! 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

**Regional,  
persönlich,  
kompetent**

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

**Stressless**

Stressless® Consul (M)  
mit Signature Untergestell  
inkl. Hocker in Leder „Batick“:  
nur **1.749,- EUR**  
statt 2.249,- EUR\*

**Bis zu 500,- EUR sparen!**

www.stressless.com

Vom 01.10. bis zum 30.11.2024 erhalten Sie alle Stressless® Consul Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Consul Home Office und Power™ Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen.  
\*UVP des Herstellers. \*\*Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns auch hier:

**HARTMANN**  
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr

www.hartmann-wohndeide.de



**ECKSTEIN**  
einfach. gesund.

**GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN**  
MIT DREI KARTOFFELKLÖBEN,  
HERZHAFTER ROTKOHL UND  
KLASSISCHER BRAUNER SOBE

Täglich frisch, solange der Vorrat reicht!

**27,90 €**

Gültig vom 08.12.-14.12.2024

ECKSTEIN-LIEFERT.DE | IM ECKSTEIN

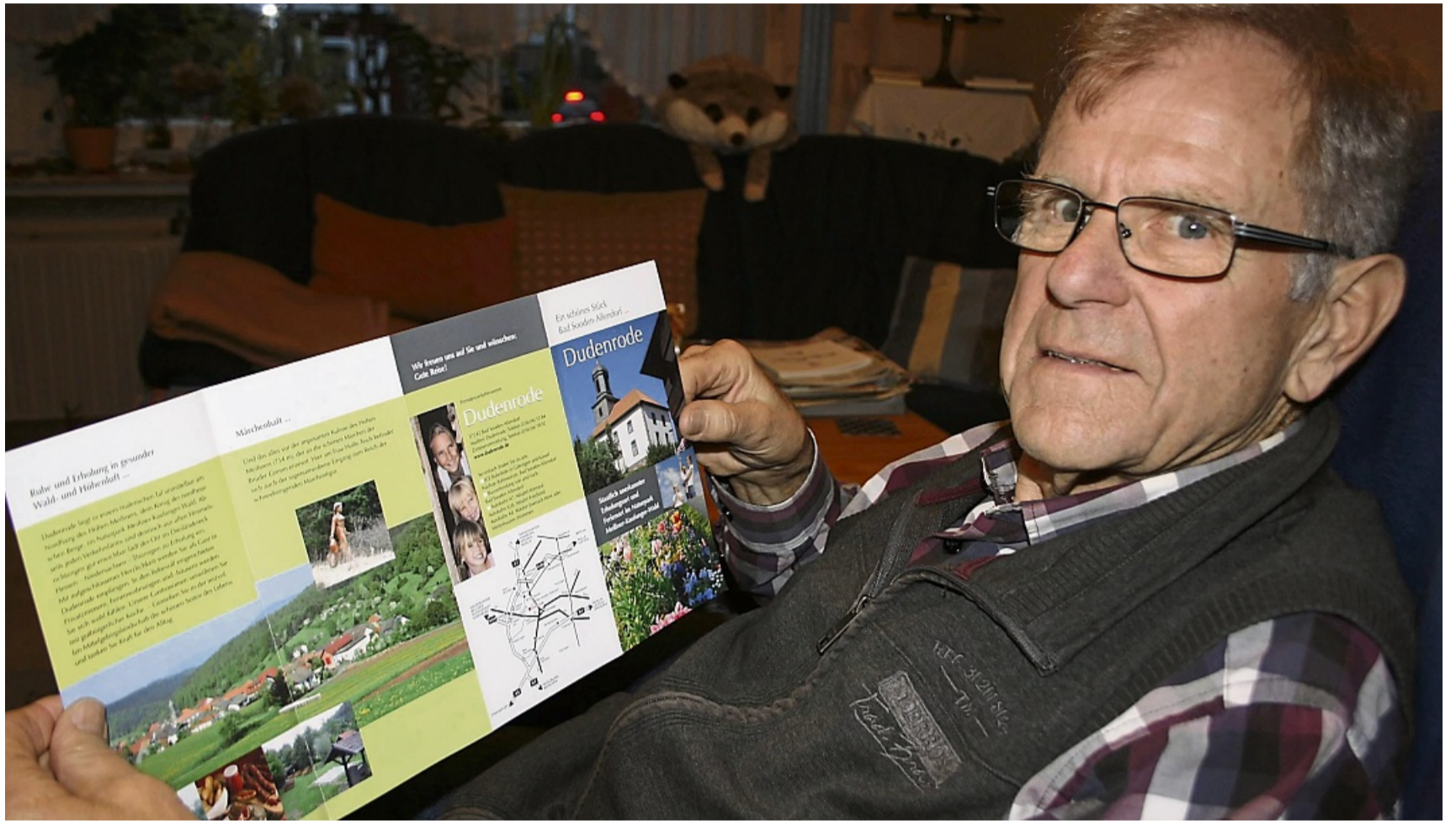
# Schluss nach 60 Jahren

Der Fremdenverkehrsverein Dudenrode löst sich zum 1. Januar 2025 auf.

Dudenrode – Am Anfang waren es 10, in der Blütezeit mehr als 30 und aktuell sind es nur noch 9 Mitglieder: Der Fremdenverkehrsverein im Bad Sooden-Allendorfer Stadtteil Dudenrode löst sich nach mehr als 60 Jahren mit Wirkung zum 1. Januar 2025 auf. Einstimmig ausgefallen ist vor wenigen Tagen dieser Beschluss der Mitgliederversammlung, wie der langjährige Vorsitzende Gerhard Schindewolf auf Anfrage unserer Zeitung bestätigte.

Als Grund nannte der 81-jährige, der mit 39 Jahren fast die Hälfte seines Lebens an der Spitze des Vereins gestanden haben wird, die inzwischen reichlich dezimierte Zahl an Fremdenbetten in diesem staatlich anerkannten Erholungsort, der dieses Prädikat wegen gesunder Luft, geringen Verkehrslärms und guter touristischer Infrastruktur erstmals vor 50 Jahren erhalten hatte. Erst Anfang 2022 war es für eine Dauer von weiteren zehn Jahren durch das hessische Wirtschaftsministerium bestätigt worden.

Gegründet worden war der Verein im Februar 1964 auf An-



39 Jahre an der Spitze: Gerhard Schindewolf verkündete jetzt die Auflösung des Fremdenverkehrsvereins Dudenode. FOTO: CHRISTOPH CORTIS

regung des damaligen Gemeindevvertreters Heinrich Umbach, der auch erster Vorsitzender wurde und dessen Aufruf, Gäste-Unterkünfte bereitzustellen, zahlreiche Hausbesitzer folgten. Heute bieten nur noch weniger als eine Handvoll Vermieter Fremdenzimmer an. Weil infolge von Corona vor gut vier Jahren auch noch die einzige Gaststätte am Ort dichtmachte, erlitt der Fremdenverkehr einen weiteren, empfindlichen Rückschlag.

Gleichwohl zieht Schindewolf eine positive Bilanz der sechs Jahrzehnte, hätten doch der Verein und viele fleißige Hände eine Menge auf die Beine gestellt. So seien auf Initiative des Vereins zunächst durch das damalige Forstamt Germerode ein ortsnaher Wanderweg eingerichtet und vom früheren

Kreis Witzzenhausen eine Schutzhütte gestiftet worden, der auch erster Vorsitzender wurde und dessen Aufruf, Gäste-Unterkünfte bereitzustellen, zahlreiche Hausbesitzer folgten. Heute bieten nur noch weniger als eine Handvoll Vermieter Fremdenzimmer an.

Seit 1972 Stadtteil von Bad Sooden-Allendorf, sei im Grenzänderungsvertrag festgelegt worden, zur Förderung des Fremdenverkehrs ein Haus des Gastes zu errichten. Nach „sehr viel Eigenleistung“ der Dudenröder Einwohner habe das Gebäude 1974 seiner Bestimmung übergeben werden können. Es folgte die Herausgabe eines neuen Ortsprospektes.

Als „starke Gemeinschaftsleistung aller Dudenröder Vereine“ bezeichnet Schindewolf den Bau einer Freizeitanlage mit Grillhütte am Ortsrand. Le-

diglich die Materialkosten seien von der Stadt getragen worden. Initiator und Planer sei Karl-Heinz Lückert gewesen, der als zwischenzeitlicher Vorsitzender Wilhelm Brill an der Spitze des Vereins abgelöst hatte. Den führt Gerhard Schindewolf ununterbrochen seit 1985 und erinnert gern an den Fall der Berliner Mauer mit großen positiven Auswirkungen auf den Fremdenverkehr in seinem Heimatort. Viele Gäste hätten Dudenrode angesteuert und von dort aus Ziele in Thüringen besucht, wie etwa die Wartburg in Eisenach. Seine und die Prämisse all seiner Vorgänger sei stets gewesen, „alles für das Wohl unserer Gäste zu tun“ und bei jeder Maßnahme auch einen positiven Effekt für die eigene Dorfbewölkerung im Blick zu haben.

**becker** ab Mo., den 09.12.2024

**Einhell Tischkreissäge TE-TS 250 UF m. Untergestell**  
220-240V, 1500W, Softstart, mit Trolleyfunktion  
**249,50**

**Einhell Hobelmaschine BT-HM 254**  
220-240V, 1500W, max. Materialabtrag: 3mm, Arbeitsbr.: 254mm  
**279,50**

**Einhell Band- und Tellerschleifer TC-US 400**  
230V, Schleifscheibe Ø150mm, Schleifband 915x100mm, schwenkbar  
**79,50**

**Einhell Trockenbauschleifer BT-SG 710 X**  
inkl. 12 Schleifscheiben, 710W, Schleifteller rund und eckig, wechselbar, teleskopierbar auf 165 cm  
**85,00**

**Einhell Abbruchhammer BT-ABH1600**  
1600W, 1800 1/min Schlagzahl, inkl. 2 Meißel und Koffer  
**119,50**

**Einhell Bohrschrauber BT-AS 18 Li/2 Kit**  
18V, 1,5 Ah Li-Ion Akku  
**35,00**

**Einhell Bohrschrauber+Stichsäge 18 Volt DK18B59Y**  
inkl. Akkus, Ladegerät & Stichsägeblatt-Set, Transportschutzhülle  
**189,50**

**Einhell Bohrschrauber DDF453RFE**  
inkl. 2 x 3Ah Akkus, Schnellladegerät im Koffer  
**159,50**

**Leikeim Handfass Pils oder Radler** à 0,5l, Alc. 4,9/2,5% vol.  
24 Dosen  
**7,99**

**Handfass Heil o. Cola Mix**  
à 0,33l, Alc. 4,9 / kein Alkohol  
1l=1,01, zzgl. 6,00 Erwegeländ  
**3,49**

**2,5kg Vogelhaus mit Reisigdach**  
ca. 30x22x21 cm  
**12,99**

**Erdnusskerne** 1kg  
**2,99**

**Meisenknödelhalter** für 3 Knödel ca. 33cm H.  
**2 Stück 3,99**

**Meisenknödel** 540g  
1kg=1,83  
**0,99**

**Rotwein o. Sektglas** 5l und 25cl  
4 Stück  
**5,99**

**Sonnenblumen-Fett-Futterkerne gestreift** 2,5kg  
1kg=1,99  
**3,99**

**Protein Streufutter m. Mehlwürmern** 3kg  
1kg=1,99  
**5,99**

**Baron Philippe de Rothschild Mouton Cadet Bordeaux** weiß oder rot, 12,5/13,5% Alc. vol., 750ml  
1l=3,98  
**2,99**

**Imbuko** Pinotage 14% Alc. vol., 750 ml  
1l=2,65  
**1,99**

**Wolle „Gute Laune“** 75g Schurwolle, versch. Farben  
**4,99**

**alpina Kopfkissen** 80 x 80 cm  
**7,99**

**alpina Kopfkissen** 80 x 80 cm  
**9,99**

**4-Jahreszeiten Kunstfaserbettdecke** 200 x 200 cm, wärmeausgleichend  
**29,98**

**Wolle „Action Color“** 50g Polyacryl, versch. Farben  
**1,99**

**Klappmatratze** 190 x 65 x 8,5 cm, schwarz, versch. Muster  
**25,00**

**PREMIUM POLSTERMÖBEL VON**  
Gestelle aus Buchenholz und Schichtholz  
Nasog Unterfederung  
langlebig

**100% made in Germany**

**SCHRÖNO**

**viele versch. Modelle**  
größte Auswahl an unterschiedlichen Modellen in unserer Filiale in Kleinalmerode

**von 1779,00 bis 2999,00** je

**Libby's Ananas Scheiben** 235 g  
ATG 1kg=4,21  
**0,59**

**Indonesien Bihunsuppe** 780 ml  
1l=3,19  
**2,49**

**WIZ/Kleinalmerode**  
Industriest. 1  
05542 / 93 39 60

**Milka Favourites** 158 g  
1kg=9,43  
**1,49**

**Milka MMMAX** versch. Sorten  
270-300g  
1kg=13,83  
**1,99**

**Kassel**  
Hegelsbergstr. 21  
0561 / 49 172 551

**Teekanne Power-T** Berry, Orange o. Mint  
36-40,5 g  
1kg=24,44-27,50  
**0,99**

**Speisekartoffeln, 10kg** vorwiegend festkochend  
1kg=0,349  
**3,49**

**Speisezwiebeln, 5kg** festkochend  
1kg=0,598  
**2,99**

**Kuchenmeister Vanille Flavour Rolls** 300 g  
1kg=2,63  
**0,79**

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78  
05603 / 91 86 54

**WIZ/Kleinalmerode**  
Industriest. 1  
05542 / 93 39 60

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode**  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge 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**

## Weihnachtliche Klänge mit Sängerin Jorita

Konzert am Sonntag, 15. Dezember

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
HANSIK 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, Wilhelm-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.

**Bad Sooden-Allendorf** – In der festlichen Zeit des Jahres lädt die Sängerin Jorita zu einem musikalischen Erlebnis ein: Ihr Weihnachtskonzert „Weihnacht ist da“ verspricht eine stimmungsvolle Mischung aus gefühlvollen Eigenkompositionen, beliebten Klassikern und humorvollen Geschichten. Mit beeindruckender Stimme, charmanter Bühnenpräsenz und ansteckender Fröhlichkeit gelingt es Jorita, eine warme, familiäre Atmosphäre zu schaffen, die das Publikum begeistert, heißt es in der Ankündigung.

### Reise durch viele Emotionen

Das abwechslungsreiche Konzertprogramm umfasst unter anderem die Klassiker „Weihnachten in Familie“, „Have Yourself a Merry Little Christmas“ und „Stille Nacht“. Ergänzt wird das Repertoire durch Joritas Eigenkompositio-

nen wie „Bist du bei mir“ und „Weihnacht ist da“. Begleitet von ihrem Pianisten Martin Schräpfer und einem Streichquartett verspricht der Abend eine Reise durch verschiedene Emotionen.

### Tickets im Vorverkauf erhältlich

Das Konzert findet am Sonntag, 15. Dezember, in der St. Crucis Kirche in Bad Sooden-Allendorf statt. Einlass ist ab 16 Uhr, Beginn um 17 Uhr.

### Eintrittspreise und Vorverkaufsstellen:

Tickets sind im Vorverkauf ab 28 Euro erhältlich, an der Abendkasse kosten sie 32 Euro. Karten können an folgenden Vorverkaufsstellen erworben werden: Café Himmelspforte, Restaurant Pelikan, Buchhandlung Frühauf und der Tourist-Information in Bad Sooden-Allendorf sowie online unter reservix.de und eventim-light.com

# Brot, Nudeln und Konserven

Arche Hessisch Lichtenau braucht Spenden für die Lebensmittelausgabe

Hessisch Lichtenau – Es fehlt an Nahrung. Das Familienzentrum Arche in Hessisch Lichtenau braucht mehr Spenden für die Lebensmittelausgabe. Denn immer mehr Menschen benötigen Unterstützung.

„Es gibt einen großen Bedarf, dem wir nicht nachkommen können“, sagt Archeleiterin Rafaela Pax. Zwischenzeitlich musste das Familienzentrum sogar die Warteliste für die Lebensmittelausgabe schließen. Deswegen bittet das Archeteam alle Lebensmittelgeschäfte, Bäckereien und Landwirte, die Lebensmittel übrig haben, sie an die Arche zu spenden. In einem Umkreis von zehn Kilometern kann das Team die Sachen gern auch selbst abholen.

Das in den vergangenen Monaten verschiedene Bäckereifilialen in Hessisch Lichtenau ihren Dienst eingestellt haben, macht sich für die Lebensmittelausgabe bemerkbar: „Das Brot fehlt uns“, sagt Pax und ergänzt, dass sie sich über jede Lebensmittelspende freuen.

Um selbst auch neue Wege zu finden, wie Nahrungsmittel für die Lebensausgabe herangeschafft werden können, hat die Arche nun damit begonnen, Spendenboxen aufzustellen. „Das sind rote Gitterboxen, in die haltbare Lebensmittel gepackt werden können“, erklärt die Archeleiterin. In Hessisch Lichtenau wurden nun drei Boxen aufgestellt: Im Rewe und Edeka und bei DM. Geleert wird sie einmal in der Woche.

Nur drei Boxen gibt es bisher, weil die Gitterboxen in der Anschaffung selbst sehr teuer sind. Wenn Lebensmittelhändler aber sagen, dass auch in ihrem Geschäft eine solche Box stehen soll, würde sich eine Lösung finden lassen, ist sich Pax sicher.

Der Standort im DM wurde bewusst mit ausgewählt, denn wer auf Lebensmittelspenden angewiesen ist, braucht auch mal was zum Duschen oder Bad putzen. Und auch ein paar Babysocken dürften mit in die Box wandern.

Generell sind die Kisten ein Versuch, ob sie funktionieren, wird sich zeigen. Pax ist klar, dass nicht jeder 5 Euro erübrigen kann, um der Arche Geld zu spenden. Denn bei vielen Menschen wird das Geld knapper. Wer sie dennoch unterstützen möchte, könne dies halt nun auch mit einer Packung Suppe machen. Auch damit sei schon ein warmes Essen möglich. „Wir brauchen an allen Stellen Unterstützung“, sagt Pax.

Besonders freut sich die Arche über regelmäßige Unterstützer, die auch planbar sind. Dies kann man zum Beispiel über eine Vereinsmitgliedschaft geschehen, die ab drei Euro monatlich möglich ist. Wer nicht unbedingt gleich dem Verein beitreten möchte, aber trotzdem bereit ist, regelmäßig zu spenden, kann dies nun auch mit einer Gönnerschaft. Den selbstgewählten jährlichen Spendenbeitrag kann man jederzeit widerrufen. „Diese Form der Gönnerschaft gibt es oft beim Sport, vor allem in Süddeutschland“, sagt Hiltrud Bachmann vom Vorstand der Arche.

Nicht nur Privatpersonen können Gönner werden, sondern auch regionale und überregionale Unternehmen.

Infos und Kontakt:  
Arche e.V. Hessisch Lichtenau, Heinrichstraße 5, Telefon: 05602/915788, E-Mail: info@arche-heli.de, arche-heli.de



Als erste Spenderin hat Sigrid Sprenger (rechts) die Chance ergriffen und die Lebensmittelausgabe der Arche unterstützt, sehr zur Freude von Archeleiterin Rafaela Pax.

## 100 Tüten mit Lebensmitteln

Tolle Unterstützung von den Lichtenauern hat die Arche durch die Tütenspendeaktion im Lichtenauer Rewe-Markt von Tina Goebel bekommen, die während der Herbstferien stattfand. Dort sind insgesamt 100 Tüten mit haltbaren Lebensmitteln zusammengekommen, die nun an Bedürftige weitergegeben werden. Zudem sind bei der dazugehörigen Waffelbackaktion, bei der das Archeteam von den Damen des Hospizvereins unterstützt worden ist, 600 Euro an Spenden zusammen gekommen.



## Kuschelig warm, ohne Geld zu verbrennen.

Wir sorgen in unserer Region für positive Energie: mit günstigen Tarifen zum Heizen und persönlichem Vor-Ort-Service

Einfach wechseln unter [www.EAM.de/Waerme](http://www.EAM.de/Waerme)



Positive Energie aus der Mitte



# Einen Autor hautnah erleben

Boris Pfeiffer liest vor Grundschulern

**Dransfeld** – Mit strahlenden Augen und voller Vorfreude versammelten sich die Schüler der Grundschulen Scheden und Dransfeld, um den Autor Boris Pfeiffer zu erleben.

Im Rahmen der Kinder- und Jugendbuchwoche besuchte der Autor die Schulen und stellte dabei weit mehr als seine Bücher vor, heißt es von den Schulleiterinnen Stephanie Bachmann und Julika Bette.

In einer lebhaften Lesung erzählte er beispielsweise von einem Abenteuer der beliebten „Drei ??? Kids“ oder von den Herausforderungen der Protagonisten in der Reihe „Survivors“.

Dabei bezog er die Schüler immer wieder ein und sparte nicht mit Lob für ihre guten Ideen. „Die Kinder waren sichtlich begeistert und hingen förmlich an seinen Lippen“, heißt es in der Mitteilung der Schulen.

Während der Lesung hatten die Schüler stets die Möglichkeit, ihre Fragen zu stellen. Boris Pfeiffer nahm sich Zeit für jedes Kind und beantwortete alle Fragen wortgewandt und mit viel Geduld.

So gab er spannende Einblicke in die Entstehungsgeschichten seiner Werke oder beantwortete die Frage, wie berühmt er eigentlich sei. In einem Punkt waren sich die Schülerin Paula und Boris Pfeiffer besonders einig: Wenn man beim Schreiben in den Flow kommt und die Zeit vergisst, dann wird das Schreiben ein Vergnügen.

Der Besuch von Boris Pfeiffer sei nicht nur eine tolle Gelegenheit für die Kinder, einen Autor hautnah zu erleben, sondern auch eine wertvolle Erfahrung, die ihre Lust am Schreiben und Lesen anregte, so die Schulleiterinnen.

„Die Grundschulen der Samtgemeinde Dransfeld bedanken sich herzlich bei Boris Pfeiffer für seinen Besuch und die inspirierenden Stunden.“



In die Welt der Bücher eintauchen: Boris Pfeiffer las aus seinen Geschichten vor. JULIKA BETTE/NIH

Die Schüler und Lehrkräfte werden diesen Tag sicherlich nicht so schnell vergessen und sind motiviert, noch tiefer in

die Welt seiner Bücher einzutauchen.“ Boris Pfeiffer wurde 1964 in Berlin geboren und schreibt, seit er 13 Jahre alt ist.

Laut seiner Internetseite arbeitet er als Buchhändler am Kudamm und als Taxifahrer in der ganzen Stadt. kir

# Adventliches mit tollen Preisen

Weihnachtsmarkt in Großalmerode

**Großalmerode** – Der Duft von gebrannten Mandeln und Glühwein schwebt durch die Luft und lockt Besucher zum Weihnachtsmarkt in Großalmerode. Der findet am Samstag, 7. Dezember ab 16 Uhr statt. An Weihnachtsmarktständen bieten örtliche Vereine und Händler ihre Waren an und laden zu einem Bummel über den Speckplatz ein. Auch der Weihnachtsmann wird erwartet.

Eine Tombola verspricht den Gewinn vieler schöner Preise, die Verlosung der Hauptpreise ist Samstagabend um 20.30 Uhr auf der Bühne. Der Hauptpreis ist ein Großalmeröder Geschenkgutschein im Wert von 500 Euro, der zweite Preis ist eine Reise im Wert von 300 Euro und der dritte ist ein weiterer Großalmeröder Geschenkgutschein im Wert von 250 Euro.

Auch die Gemein-Statt in Großalmerode wird in diesem Jahr erstmals ein vorweihnachtliches Programm beim Weihnachtsmarkt anbieten. Schon ab 15 Uhr bietet die Gemein-Statt in vorweihnachtli-

cher Atmosphäre einen Platz zum Aufwärmen mit Kaffee und Kuchen an, schreibt Birgit Anacker vom Vorstand.

Für Kinder soll es eine Mal- und Bastecke geben, in der sie kreativ sein können. Außerdem wird Kinderpunsch angeboten.

Auch die Kleiderstube wird geöffnet sein und lädt zum Stöbern ein. „Vielleicht ist sie ja auch noch ein schönes Weihnachtsgeschenk dabei“, so Birgit Anacker weiter. Am Mittwoch, 11. Dezember, und Mittwoch, 18. Dezember, gibt es in der Gemein-Statt von 15 bis 17 Uhr ein vorweihnachtliches Kaffeetrinken. Immer dienstags, ab 14 Uhr bietet der Verein in Zusammenarbeit mit dem Familienbildungszentrum Eschwege einen Handy-Fit-Kurs an.

Anmeldung unter der Telefonnummer: 0151/215 560 77 bei Joao Azevedo. Die Kleiderstube ist immer donnerstags von 15 bis 17 Uhr „für alle Menschen aus Großalmerode und den dazugehörigen Ortschaften“ geöffnet, betont Birgit Anacker.

sps/fbk



Die erste Kerze brennt bereits am Adventskranz und die Weihnachtsmärkte in der Region locken, auch in Großalmerode.

FOTO: HARALD OPPITZ/KNA

# Suppe essen für das Hospiz

Aktion am Samstag, 7. Dezember, auf dem Hann. Mündener Kirchplatz

**Hann. Münden** – Gemütlich in der Adventszeit vormittags zusammenzustehen, heiße Suppe löffeln, Freunde treffen, neue Bekanntschaften knüpfen und plaudern. Das wird am Samstag, 7. Dezember, ab 10 Uhr, an der Langen Straße/Kirchplatz möglich sein, nämlich bei der Aktion „Löffeln fürs Hospiz“. Sebastian Pieske, Inhaber des Unternehmens Fachwerk in Scheden, kommt mit seiner Gulaschkanone in die Stadt, es gibt in diesem Jahr Erbsensuppe, die er mit seiner Frau Domenica und seinem Team zubereiten wird.

Der komplette Erlös geht an das Mündener Hospiz. Mitarbeiter der Volksbank und der Sparkasse sorgen für die Suppenausgabe, die Zutaten sponsert diesmal die Volksbank.

„Ich freue mich sehr, dass auch in diesem Jahr wieder die Sparkasse und die Volksbank gleichzeitig an einem Strang

für die gute Sache ziehen, nämlich das Hospiz in Hann. Münden zu unterstützen“, sagt Jutta Nickel, Spendenbeauftragte des Hospizes. Angekündigt zum Löffeln haben sich unter anderem Gäste aus der Stadtverwaltung und der Politik, Unterstützer und Sponsoren des Hospizes. Auch Vertreter der Bürgerstiftung Ambulantes und Stationäres Hospiz Hann. Münden e.V. werden dabei sein und mit der Aktion „Kacheln für das Hospiz“, ebenfalls für Spenden sorgen.

Gegen einen Obolus können Interessierte eine Kachel mit Datum und Namen, als Einzelperson, Familie, Firma oder Verein beschriften oder beschriften lassen. Diese wird an einer Wand im Außenbereich des AWO-Hospizes angebracht. Um die Aktion musikalisch zu begleiten, ist in diesem Jahr zum ersten Mal das Bläsercorps der Jägerschaft Münden dabei. „Wir präsentieren mit einer kleinen Gruppe ein feines Programm“, sagt Melanie Schmidt, Obfrau des Bläsercorps. Es ist die letzte Benefizveranstaltung zugunsten des Hospizes in diesem Jahr. zpy



Zum ersten Mal werden die Jagdhornbläser der Jägerschaft Münden das Löffeln musikalisch begleiten.

FOTO: PETRA SIEBERT

**ANTIK- & TRÖDELMARKT**  
08. Dez. 2024  
Homberg (Efze)  
Info's unter: 0174 620 87 80

# Mehrere Quads in Dransfeld geklaut

Die Polizei bittet um Mithilfe und sucht Zeugen

**Dransfeld** – Eine Serie von gestohlenen Quads im Stadtgebiet von Dransfeld beschäftigt seit einigen Wochen die Ermittler des Polizeikommissariats in Hann. Münden.

Zunächst wurde laut den Beamten zwischen dem 14. und 15. November das Verschwinden eines orange-gelben Quads vom Parkplatz der Stadthalle in Dransfeld bekannt. Anschließend erhielten die Ermittler weitere Fälle von verschwundenen Quads aus der Umgebung.

So kam es, wie die Polizei jetzt mitteilte, bereits im Zeitraum zwischen dem 28. und 31. Oktober zu einem Diebstahl eines in einer Einzelgarage in der Dransfelder Bachstraße abgestellten Quads. Von den Tätern fehlte jede Spur. Tage später konnte das Fahrzeug in einem Gebüsch unweit des Dransfelder Windparks am Imbser Weg aufgefunden werden. Dem Spurenbild zufolge sei es durch Unbekannte fachkundig manipuliert worden und so ein Starten des Motors ohne Fahrzeugschlüssel ermöglicht. Das Quad konnte, wenn auch stark beschädigt, seinem Besitzer wieder übergeben werden.

Als neueste Fälle teilten die Ermittler zwei Diebstähle aus der Dransfelder Kleingartenanlage in der Flüte mit. Dort verwendeten Unbekannte nach Angaben des Anzeigenerstatters zwischen Montagabend, 25. November, und Mittwoch-



In Dransfeld sind mehrere Quads gestohlen worden. (Symbolbild)

THOMAS FREY/DPA

abend, 27. November, zwei Quads aus einer Gartenparzelle.

Bei diesen gestohlenen Fahrzeugen handelt es sich um ein dunkelgrün lackiertes Yamaha Quad des Modells „Kodiak 450“. Das Gefährt ist ausgestat-

tet mit einer Seilwinde, Anhängerkupplung, off-road-Bereifung und hat zahlreiche Gebrauchsgegenstände wie Zurrgurte und Arbeitshandschuhe an Bord, heißt es von der Polizei. Weiterhin wurde ein „Kodiak 750“ der Marke Yamaha in

olivgrüner Camouflage Lackierung entwendet.

Als besondere Merkmale wurde auch dieses mit einer vorderen Seilwinde, Handyhalterung, Anhängerkupplung, off-road-Bereifung sowie Zurrgurten und Arbeitshandschu-

hen angegeben. Der voraussichtliche Gesamtschaden belaufe sich auf schätzungsweise 16 000 Euro.

Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei unter Tel. 05541/9510 zu melden. Die Ermittlungen dauern an.

kir

## Gala in Kirche: Mitsingkonzert mit den Tenören

**Bad Sooden-Allendorf** – Toni Di Napoli und Pietro Pato, bekannt als die „Tenöre 4 You“, gastieren am Samstag, 25. Januar 2025, mit einem Gala-Mitsingkonzert in der St. Crucis-Kirche in Bad Sooden-Allendorf.

Das Konzert beginnt um 19.30 Uhr.

Die beiden Tenöre, bekannt aus TV-Auftritten in ARD, RBB und WDR, präsentieren ein Programm aus Pop-Klassik, Musical, Filmmusik und Welthits wie „You Raise Me Up“, „Nessun Dorma“ und „Time to Say Goodbye“. Begleitet von einer Lichtshow verschmelzen Künstler und Publikum laut Ankündigung zu einem großen Chor – die Songtexte werden zum Mitsingen angezeigt.

### Fröhlichkeit und berührende Melodien

Die beiden Sänger arbeiteten bereits auf großen Bühnen gemeinsam mit Künstlern wie Helmut Lotti, Kim Fisher, Anita und Alexandra Hofmann, und dem Filmorchester Babelsberg zusammen.

Die Veranstalter versprechen ein „eine Mischung von ausgelassener Fröhlichkeit und berührenden Melodien“.

**Tickets** sind für 23 Euro im Vorverkauf an lokalen Vorverkaufsstellen und online unter [tenoere4you.de](mailto:tenoere4you.de), [reservix.de](http://reservix.de) und [eventim.de](http://eventim.de) erhältlich. Weitere Informationen gibt es unter Tel. 02 21/39 76 03 77 elv

ANZEIGE

## Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die

natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Aber auch das Unterdrücken des Stuhlgangs z. B. im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

### Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausrei-

chenden Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natürlichen Qualleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt

erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.<sup>1</sup>

### Wirksame

#### 5-fach-Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

### Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

<sup>1</sup>Christodoulides G et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplements on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

## PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

NEU

### Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl\*
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



**Gut zu wissen:** Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

\*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

# Vorbeugung mit großem Spaßfaktor

Aktion „Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule“ in Gertenbach

**Gertenbach** – Riesenspaß hatten am Mittwoch die Dritt- und Viertklässler der Gertenbacher Lindenhofschule, denen in einem 90-minütigen Kurs Seilspringen beigebracht wurde. Der Unterricht hatte jedoch einen ernsten Hintergrund, handelte es sich dabei um eine Maßnahme zur Vorbeugung von Herzerkrankungen.

„Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule“ lautet der Titel des Präventionsprojektes der Deutschen Herzstiftung. „Ziel ist es, Kindern zu vermitteln, dass Sport wichtig ist, sie wieder zu mehr Bewegung zu motivieren und ihnen zu zeigen, dass das mit einem Seil besonders viel Spaß macht“, sagte Workshopleiter Emrah Ugljanin. Um das zu erreichen, führte er die 30 teilnehmenden Mädchen und Jungen mit diversen Spielen an das Seilspringen heran, ließ sie einzeln, aber auch zu zweit und sogar in größeren Gruppen springen.

„Das hat wirklich allen Kindern unheimlich viel Spaß gemacht und gezeigt, dass Springen einfach glücklich macht“, meinte Kerstin Lückfeldt. „Skipping Hearts“ sei in ihren Augen ein extrem sinnvolles Projekt.

„Auch wenn es bei uns auf dem Dorf sicher kein generelles Problem ist, gibt es auch hier vereinzelt Kinder, die sich zu wenig bewegen und die keine gute Kondition haben“, sagte die Klassenlehrerin. Und wenn man bei diesen Kindern die Lust am Sport wecken



**Zusammen mit Workshopleiter** Emrah Ugljanin (rechts) und Sportlehrerin Franziska Rosenhagen zeigten die Dritt- und Viertklässler der Lindenhofschule ihren Eltern und Mitschülern, was sie in dem 90-minütigen Kurs gelernt haben.

FOTO: PER SCHRÖTER

könnte, sei das sehr zu begrüßen.

„Wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung und gesunder Ernährung pflegt, verringert das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken“, sagte Emrah Ugljanin. Aktivitäten wie Lau-

fen, Springen oder Ballspielen, die eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entsprechen, gehörten heute nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. „Viele Kinder spielen vielmehr am Computer oder schauen fern“, so der Workshopleiter. Folge:

Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind Übergewichtig. „Die sportliche Form des Seilspringens eignet sich besonders gut zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination“, so Ugljanin. Durch die Teamarbeit wer-

de gleichzeitig die Integration körperlich, aber auch sozial schwächerer Kinder vorangetrieben. „Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und erhöhen die Freude an der Bewegung.“

Das Projekt „Skipping Hearts“ erfreue sich großer Be-

liebtheit und wurde in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wissenschaftlich untersucht. Es habe bundesweit mit fast 25 000 Workshops bislang mehr als 1,6 Millionen Kinder erreicht. Weitere Infos: [skippinghearts.de](http://skippinghearts.de) **PER SCHRÖTER**

**3 Monate lesen und nur 2 Monate zahlen**

**– und dazu ein Jahreslos der Aktion Mensch geschenkt!**



**Bestellen Sie jetzt!**



[hna.de/geschenkabo](http://hna.de/geschenkabo) ☎ 0800 203-4567 (gebührenfrei)



# NORMA® **Mehr fürs Geld.**

zu Weihnachten

**JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!**

**FANTA Sprite mezza mix** Erfrischungsgetränk teilweise koffeinhaltig, 2-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand (1 l = -58) je Flasche

**1,15\*** **54% billiger** zum Vergleich: UVP 1,25-l-Flasche = 1,59

**2 Liter**

**Milka Weihnachts-Täfelchen** Schoko-ladentäfelchen gefüllt mit Milchcreme 150-g-Packung (1 kg = 22,20)

**14% billiger** UVP 3,89 **3,33\***

**Tucher Christkindlesmarkt** Bier aus Nürnberg, der Stadt des berühmten Weihnachtsmarkts. 6x0,5-l-Flasche, zzgl. 6x -08 Pfand (1 l = 1,33) je 6er-Träger

**UVP 5,49** **3,99\*** **27% billiger**

**HARIBO Frohes Naschen** Party Box 500-g-Box (1 kg = 6,98)

**12% billiger** UVP 3,99 **3,49\***

**500 g**

**ab Montag, 9. Dez.**

**OBST vom Bodensee** **Äpfel vom Bodensee** See Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorten: Elstar, Bonita oder Jonagold, große Früchte, Kal. 70/80 + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

**2,2 kg!** **2,99\*** **große Früchte!**

**Milka Plüschtier Magic Mix** Flauschiges Plüschtier und vier leckere Milka Weihnachtsprodukte in Geschenkpackung. 96-g-Packung (1 kg = 83,23) je Plüschtier

**UVP 10,99** **7,99\*** **27% billiger**

**tetesept: Magnesium 400 + B12** Für Muskeln, Energiestoffwechsel und Nerven 30 Stück, 25,8-g-Packung (1 kg = 112,02)

**billiger** UVP 2,99 **2,89\***

**Old Spice Duschgel** Whitewater oder Captain 400-ml-Flasche (1 l = 7,48) je Flasche

**20% billiger** zum Vergleich: UVP 250-ml-Flasche = 2,35 **2,99\***

**400 ml**

**ZUEGG Fruchtaufstrich** versch. Sorten, z. B. Marille 320-g-Glas (1 kg = 6,22) oder Feige 330-g-Glas (1 kg = 6,03) je Glas

**31% billiger** UVP 2,89 **1,99\***

**Mama Glück Premium Clementinen mit Blatt** Spanien Baumreif geerntete, ausgewählte Früchte. Die Blätter sind ein Garant für Frische und Qualität. Kl. I, 2,3-kg-Steige (1 kg = 1,73)

**2,3 kg!** **3,99\*** **Glück** nach Früchte

**STOP! billiger + gratis!** **Kinder Schokolade** 4x100-g-Packung (1 kg = 11,10)

**13% billiger** zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,29 **4,44\*** **3+1 gratis**

**Panasonic Batterien** Mignon AA oder Micro AAA, 4 Stück + 4 Stück gratis je 8er-Pack

**45% billiger** UVP 5,49 **2,99\*** **4+4 gratis**

**Oral-B Pro Aufsteckbürsten** Precision Clean 6-Stück-Packung oder Cross Action 5-Stück-Packung je 5er-/6er-Pack

**25% billiger** zum Vergleich: UVP Cross Action 4er Pack = 13,95 **12,99\*** **4/5 + 1 gratis**

**Kinder Choco Fresh** (Im Aktionskühlregal) Milch und Nuss 4 Stück + 1 Stück gratis, 5x21-g-Packung (1 kg = 13,24)

**24% billiger** UVP 1,85 **1,39\*** **4+1 gratis**

**Ernte Landgurken** Spanien Kl. I, 1,5-kg-Netz (1 kg = 1,79) je Netz

**XXL** **1,5 kg!** **2,69\*** (Abbildung ähnlich)

## ➔ BIS ZU 67% SPAREN

**Nicki-Bettwäsche** in 2 Größen • 100% Polyester • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung • Mit SBS-Marken-Reißverschluss je Bettwäsche

**Elba** 1 Kissen ca. 80x80 cm 1 Bezug ca. 135x200 cm **17,99\***

**Winnipeg** 1 Kissen ca. 80x80 cm 1 Bezug ca. 155x220 cm **19,99\*** Extra warm und super flauschig

**Nicki-Spannbettuch** in 3 Größen • 100% Polyester • Mit Rundumgummizug • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung • Besonders weiche und langlebige Qualität • Steghöhe ca. 27 cm

**Auch online** **9,99\*** **12,99\*** **14,99\***

Flieder, Grau, Creme, Mint, Silber, Anthrazit

**Nicki-Spannbettuch für Boxspringbetten** ca. 180-200x200-220 cm • 100% Polyester • Mit Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung

**15,99\*** je Ausführung **Auch online**

**NB Winter-Stiefelette** für Herren • Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial in Lederoptik • Textiles Warmfutter und Decksohle • Leichte PU-Laufsohle • Größen 41-45 je Paar

**49% billiger** UVP 39,95 **19,99\*** **19,99\***

**Outdoor-Stiefel** für Damen und Herren • Robuster Obermaterial-Mix • Leichte, flexible und schockabsorbierende Phylon-Laufsohle • Größen 38-45 je Paar

**59% billiger** UVP 49,95 **19,99\***

**Kopfkissen** ca. 80x80 cm • Bezug: 100% Baumwolle • Füllung: ca. 1.000g weiße, neue Federn und Daunen (90% Federn, 10% Daunen, Klasse 1 nach DIN EN 12934)

**12,99\*** **Auch online**

**Kassettenbett** ca. 135x200 cm • Bezug: 100% Baumwolle • Füllung: ca. 1.600g/1.900g weiße, neue Federn und Daunen (90% Federn, 10% Daunen, Klasse 1 nach DIN EN 12934)

**29,99\*** **Auch online**

**Wende-Nachthemd** für Damen • Hautsympathisch durch reine Baumwolle • Angenehm weiche und wärmende Interlock-Qualität • Größen M (40/42) - XL (48/50)

**9,99\*** je Ausführung **Auch online**

Anthrazit/Mint, Marine/Blau, Rot/Grau

**TOPTEX Thermo-Unterhemd** oder -Unterhose für Herren • Obermaterial: 100% Polyester (HydroTherm® Pro2) • Druckfreie, kontrastfarbige Flachnähte • Größen M (48/50) - XL (56-58)

**9,99\*** je Hemd/Hose **9,99\***

**Edler Pyjama** für Herren Anthrazit mit feinem Glanz und Schwarz samtweichem Griff geringelt • Größen M (48/50) - XL (56/58)

**17,99\*** je Ausführung **Auch online**

**Marken-Filzhausschuhe** • Obermaterial aus hochwertigem Nadel filz • Für Einlagen geeignet • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45 je Paar

**11,99\*** **47% billiger**

**Wende Socken 12 Paar** für Damen und Herren • Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil • Druckfreie Spitzennaht • Größen 35/38-43/46

**9,99\*** 12 Paar **Auch online**

**Thermo-Fleece-Strumpfhose** für Damen • 90% Polyester, 10% Elasthan • Trägt nicht auf • Optik wie eine normale Feinstrumpfhose • Größen M-XL

**12,99\*** **67% billiger** UVP 39,99

**TOPTEX Thermo-Arbeitslatzhose** mit wärmendem Thermofutter • Oberstoff aus strapazierfähigem Twill-Material • Einlaufgeschützt durch Sanfor • Größen M (48/50) - XL (56)

**19,99\*** je Arbeitslatzhose **19,99\***

**Frostwächter/Heizer mit Alarmfunktion** mit einstellbarer Leistung 750W/1250W/2000W • Ideal für die Werkstatt, Gewächshaus oder Wintergarten • Einstellbares Thermostat • ca. 14x56,5x40 cm • 3 Jahre Garantie

**50% billiger** UVP 59,99 **29,99\*** **Auch online**

**Edelstahl-Kochtopf „Comiso“** inklusive Spezialdeckel mit Abgießvorrichtung • Extra schwere Qualität • Aus rostfreiem Edelstahl • Mit praktischer Messkala • Satiniert und poliert • Hochwertiger Thermo-Energiesparboden • Backofenfest bis 220°C (mit Deckel bis 180°C) • Deckel mit Abgießvorrichtung

**17,99\*** **19,99\*** **21,99\*** **24,99\***

**NORMA®** [www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

**DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!** Zum VIERTEN Mal in Folge

**PREIS SIEGER** **PREIS SIEGER**

FOCUS 44/24 | DEUTSCHLANDTEST.DE

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

Stellenangebote



**B+T Group**

**KOMM IN UNSER SUPERHELDEN TEAM!**

Arbeite mit uns zusammen für ein **grüneres Morgen** – in unserer Aufbereitungsanlage in Weidenhausen!

Wir suchen ab sofort z.B. (w/m/d)

**Radladerfahrer, Produktionsmitarbeiter, Schichtleiter, Betriebselektriker**

Freu dich auf einen zukunftssicheren Arbeitsplatz und ein starkes Team!

**Erfahre mehr ...**



[www.bt-umwelt.de/karriere](http://www.bt-umwelt.de/karriere)



**Traumtänzer?**

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

- Bad Sooden-Allendorf**  
Kleinvach  
Sooden  
Weiden
- Bühren**
- Großalmerode**  
Epterode  
Laudenbach  
Rommerode  
Stadt  
Trubenhausen  
Uengsterode
- Hann. Münden**  
Bonaforth  
Kattenbühl  
Laubach  
Volkmarshausen
- Scheden**  
Dankelshausen
- Staufenberg**  
Benterode  
Dahlheim  
Escherode  
Landwehrhagen  
Spiekershausen
- Witzenhausen**  
Gertenbach  
Hundelshausen  
Stadt

**Bewerben Sie sich jetzt:**

Tel. 0561 203-1175  
WhatsApp: 0151 61666277  
[www.die-zusteller.de](http://www.die-zusteller.de)



**„Für alles den richtigen Griff!“**



**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](mailto:heimleitung@haus-helsa.de)  
[www.haus-helsa.de](http://www.haus-helsa.de)

**WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!**

**MITARBEITER (m/w/d) GESUCHT**

**money point**

Friedrichsplatz 6 – ☎ 0561 9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://www.moneypoint-kassel.de)

**suche. finde. Job.**



**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

**Stellenausschreibung**

Die Friedhofsverwaltung sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** für den **Westfriedhof** eine **Friedhofsleiterin/einen Friedhofsleiter** (Gärtnermeisterin/Gärtnermeister, Technikerin/Techniker im Gartenbau oder gleichwertiger Erfahrungsstand) (m/w/d)

Weitere Einzelheiten über die Stellenausschreibungen entnehmen Sie bitte der Internetseite der Friedhofsverwaltung [www.friedhofsverwaltung-kassel.de/jobs](http://www.friedhofsverwaltung-kassel.de/jobs)  
Bewerbungsfrist: **31. Januar 2025**



Friedhofsverwaltung Kassel  
Tannenheckerweg 6, 34127 Kassel  
Telefon 0561 98395-17  
E-Mail: [bewerbung.friedhof-kassel@ekkw.de](mailto:bewerbung.friedhof-kassel@ekkw.de)

**Tausche 1 € gegen 1 m<sup>2</sup> Natur**



Mit dem Kauf wertvoller Naturflächen schafft die Loki Schmidt Stiftung wichtige Überlebensinseln für bedrohte Pflanzen und Tiere.

Inzwischen konnten mit Ihrer Hilfe schon über 2.000.000 m<sup>2</sup> Natur gerettet werden.

**Jeder Quadratmeter hilft. Machen Sie mit!**

[www.loki-schmidt-stiftung.de](http://www.loki-schmidt-stiftung.de)



Naturschutz mit Hand und Herz.

Bekanntschäften

**Doris, 61 J.**, mit ehrl. Charakter, hübsch u. jünger wirkend. Auf mich kannst Du zählen, kann super kochen, mag romant. Winterabende, den funkelnden Lichterglanz, mit Dir Hand in Hand spazieren gehen oder gemütlich auf dem Sofa kuscheln. Wollen wir Weihnachten zusammen verbringen u. auch den Rest des Lebens? PV Tel. **01520-8293309**

**Hüb. Witwe, Elisabeth, 67 J.**, Weihnachten allein, Silvester allein und das schon die letzten paar Jahre. Jetzt ist das Jahr schon wieder fast vorbei und ich möchte Sie endlich finden. Bin eine sichere Autofahrerin, familiär unabhängig, koche für mein Leben gern u. würde auch umziehen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

**Rosemarie, 73 J.**, gute Köchin, mit schlank-fraul. Figur, bin ordnungsliebend, verträglich u. mag alles, nur keinen Streit. Wenn Sie auch verwitwet sind, verbindet uns das gleiche Schicksal u. Sie wissen auch, was Einsamkeit bedeutet. Rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie uns noch vor Weihnachten zusammen kommen. Tel. **0162-7939564**

**Kundendienst**

**Gartenbau Henning & Stiehr**  
Haben noch Kapazitäten frei, wir liefern umfangreichen Winterdienst und alles rund um den Garten. Bei Interesse bitte einfach melden. ☎ **0151 6406 3738**

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 944-36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

**markt.de KLEINANZEIGEN-APP**



**JETZT NOCH SCHNELLER FINDEN, WAS MAN SUCHT!**

**MIT DER MARKT.DE APP**

- ✓ KEINE GEBÜHREN
- ✓ MOBILE STANDORTANGABEN
- ✓ CHATFUNKTION

JETZT BEI **Google play** Laden im **App Store**

**HNA | ZUSTELLER**



**Wir suchen Sie!**

**HNA-Pressenzusteller/in (m/w/d)**

Wir bieten Ihnen einen idealen Nebenjob mit bezahltem Urlaub und Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Sie arbeiten selbstständig, beginnen frühmorgens vor der Haustür und haben danach noch den ganzen Tag vor sich.

Wenn Sie zuverlässig und mindestens 18 Jahre alt sind, gerne an der frischen Luft arbeiten und sich viel Bewegung wünschen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

**Jetzt informieren und bewerben:**

☎ **0561 203-1282**  
[www.hna-zusteller.de](http://www.hna-zusteller.de)

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](http://www.tm-store.de)

Ankauf

**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**

**Suche Schallpl.**, Puppen Schreibmaschinen, Briefmarken, Teppiche, Möbel, Geweihe, Pfeifen, Porz., Modelleisenb., Armbänder, Taschenuhren, Fotoapparate, Reservistenkrüge, Musikinstrumente, Tel. **01573 9730796**

Landwirtschaft & Forsten

**1A Buche ab 65,00 €** ☎ **0152-28000388**  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

**Buche Brennholz**  
Tel. **05684 931670**

**1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €.**  
[www.brennholzfahrer.de](http://www.brennholzfahrer.de) • Tel. **0172-5 21 11 21**

**Brennholz Buche u. Eiche 69 €**  
**30 cm, inkl. Lief., Tel. 0176 6268 1914**

# Corona, Grippe, RSV

## Wie sinnvoll sind Kombi-Selbsttests?

Erinnern Sie sich noch an das fiese Kitzeln tief in der Nase, während Sie den Tupfer eines Selbsttests an der Schleimhaut entlang drehen? Dann: Tupfer ins Röhrchen, ein paar Tropfen auf die Testkassette - und eine Viertelstunde lang abwarten. Färbt sich ein zweiter Strich? Das war für viele während der Corona-Pandemie Routine.

Selbsttests gibt es weiterhin zu kaufen - in Drogerien, in Apotheken, im Internet. Mittlerweile gibt es auch Kombi-Varianten, mit denen man sich nicht nur auf eine Infektion mit dem Coronavirus testen kann. Sondern auch darauf, ob eine Infektion mit Influenza- oder RS-Viren vorliegt. Letztere sind Atemwegsviren, die etwa für Neugeborene gefährlich werden können.

Für wen sind diese Kombi-Tests, die über alle drei Erreger Auskunft geben, sinnvoll? Erst einmal gilt: Welche Viren uns auch lahmlegen - sie alle fordern von uns dasselbe. Schonung, damit sich der Körper möglichst gut gegen den Erreger wehren kann.

### Hilfreiche Information für Risikopatienten

Gerade für Menschen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben, können solche Kombi-Selbsttests durchaus sinnvoll sein, sagt Prof. Leif Erik Sander, Direktor der Infektiologie der Berliner Charité. Denn sowohl gegen Influenza als auch gegen Corona gibt es antivirale Medikamente, die für Risikopatientinnen und -patienten die Wahrscheinlichkeit



Kombi-Selbsttests auf Corona, Influenza und RSV sind besonders für Risikopatienten nützlich, da sie schnelle Behandlungsentcheidungen ermöglichen.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-TMN

verringern können, dass es zu schweren Verläufen kommt.

Je früher sie von der Infektion wissen und mit Arzt oder Ärztin besprechen, ob diese Medikamente für sie sinnvoll sind, desto besser ist das. Denn es läuft die Zeit: „Je schneller die antivirale Therapie beginnt, desto besser“, sagt Leif Erik Sander.

Das Medikament Paxlovid etwa, das schwere Coronaverläufe verhindern kann, sollte in-

nerhalb von fünf Tagen nach Symptombeginn angewendet werden.

### Schutz für andere

Gut möglich auch, dass ein positiver Test Anlass gibt, andere besser zu schützen. „Dann achtet man bei Corona vielleicht besser darauf, dass man es nicht weitergibt auf der Arbeit, sondern zu Hause bleibt, bis man wieder gesund bzw. der Test negativ ist oder bis

mindestens fünf Tage vergangen sind. Bei Influenza gilt im Grunde dasselbe“, sagt Leif Erik Sander.

Und wer weiß, dass RS-Viren hinter dem Infekt stecken, sollte erst recht darauf verzichten, die Freunde mit ihrem neugeborenen Kind zu besuchen.

Auch wenn man überlegt, sich in dieser Saison noch gegen einen der Erreger impfen zu lassen, kann die Information, dass man damit infiziert ist,

hilfreich sein. Dem Allgemeinmediziner Uwe Popert zufolge kann man sich die Impfung dann sparen. „Wir wissen: Bei einer durchgemachten Infektion ist die Immunität sogar höher als durch eine Impfung“, sagt der Sektionssprecher Hausärztliche Praxis der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin ist. Am besten sucht man in so einem Fall das Gespräch mit Arzt oder Ärztin.

Doch nicht auf jeden Selbsttest kann man sich verlassen. „Diese Kombi-Tests sind nicht alle unbedingt validiert. Aber prinzipiell sind viele von den Schnelltests schon brauchbar“, lautet die Einschätzung von Leif Erik Sander. Gerade wenn man den Test von Arzt oder Ärztin empfohlen bekommen hat, stehen die Chancen gut, dass man auf das Ergebnis vertrauen kann. Vorausgesetzt, man hat den Test der Anleitung entsprechend durchgeführt.

Wissen muss man auch: Die Selbsttests liefern keine Informationen, ob der Infekt kompliziert verläuft, oder sich vielleicht bereits eine bakterielle Zusatzinfektion entwickelt hat. „Da würde ich als Arzt andere Tests in der Praxis machen“, sagt Uwe Popert. Wer sich also richtig elendig fühlt, etwa hohes Fieber oder Atemnot hat, sollte das ärztlich abklären lassen.

Und wenn man verschnupft ist und Husten hat, der Kombi-Selbsttest aber negativ bleibt? Für Corona, Grippe und RSV gilt: „Dann kann man schon davon ausgehen, dass man in dem Moment nicht hoch ansteckend für diese Erreger ist“, sagt Leif Erik Sander. Möglich ist allerdings auch, dass andere Viren den Infekt ausgelöst haben. Rhinoviren etwa, die einen großen Teil des Infektionsgeschehens ausmachen und als typische Schnupfenviren gelten. „Wobei man sich ja auch da überlegen sollte, ob man die an seine Mitmenschen weitergeben möchte“, sagt Leif Erik Sander.

tmn

## 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](https://levato.de/hna)

oder Tel. 06131 9204746  
akademie@levato.de

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

**HNA**  
**AKADEMIE**  
&  
**Levato**

Preis:  
**39 €**

## Schützen mit neuem Königshaus



Das neue Königshaus des KKSVD Hedemünden.

FOTO: JENNIFER FRETER

Janina Panierschky und Jörg Weitmeyer heißt das neue Schützen-Königspaar des KKSVD Hedemünden. Sie lösen Simone Lau und Frank Kirsche ab. Wanderpokale wurden ausgeschossen. Das Foto zeigt: Von links: Wolfgang Koch (Pistolenpokal), Sarah Thies (Erste Dame), Frank Kirsche (Zweiter Ritter, Schützenkönig 2023), Sascha Panierschky (Göbel Wanderpokal, Adventpokal), Andrés Avtenev (Sach-

senpokal), André Müller (Erster Ritter), Frank Ströver (Herrenpokal, Ehrenpokal), Robert Freter (Kellerpokal) Ramona Hahn (Damenpokal, Ehrenpokal), Christian Hahn (Erster Vorsitzender), vorne sitzend von links: Janina Panierschky (Königin 2024, Göbel Wanderpokal, Adventpokal), Jörg Weitmeyer (König 2024). Es fehlt: Simone Lau (Zweite Dame, Königin 2023).

RUS FOTO: J. FRETER/NH

## IHR WOCHENHOROSKOP



**WIDDER 21.3.-20.4.** Beraten Sie sich vor allen wichtigen Entscheidungen eingehend mit Ihrem Partner. Seine Hinweise sind von besonderer Bedeutung.



**STIER 21.4.-21.5.** Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Ihr Körper verlangt zurzeit nach einer schonenderen Gangart mit klug eingesetzten kleinen Pausen.



**ZWILLING 22.5.-21.6.** Verlieren Sie jetzt Ihre Ziele nicht aus den Augen! Finanzierungsprobleme lassen sich mit fachkundiger Beratung besser in den Griff bekommen.



**KREBS 22.6.-22.7.** Glauben Sie nicht alles, was man Ihnen erzählt. Hinter den Gerüchten, die derzeit kursieren, steckt eine ganz bestimmte Absicht.



**LÖWE 23.7.-23.8.** Vermeiden Sie riskante Aktionen. Alltägliches lässt sich jetzt besonders gut erledigen, und es bleibt noch ausreichend Zeit für Ihre Hobbys.



**JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Ihre Ausdauer ist bekannt. Dennoch scheinen Sie sich zu viel zugemutet zu haben. Setzen Sie Prioritäten und lehnen Sie weitere Aufgaben ab.

### Leckere Rezeptideen mit Hähnchen, Pute und Co.

(djd-k). Stressfreie Weihnachten ohne stundenlanges Kochen? Dafür umso mehr Zeit für Familie und genussvolle Momente? Kein Problem, wenn an den Festtagen Geflügelgerichte auf den Tisch kommen. Rezepte mit Hähnchen, Pute und Co. sind abwechslungsreich und unkompliziert in der Zubereitung. Ob im Ganzen, als Filet, Keule oder Schenkel, geschmort oder gebraten – Geflügel sorgt für kulinarischen Genuss zur Weihnachtszeit. Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleisches achten, erkennbar an den „D“s auf der Verpackung. Sie stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Mehr Infos und Rezepte wie „Festtagshähnchen mit Lebkuchen-Zimmarinade“ oder „Putenunterkeule à l'orange“: [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)



Foto: djd-k/www.deutsches-gefluegel.de



**WAAGE 24.9.-23.10.** Gönnen Sie sich Mußestunden, spüren Sie Ihren Gefühlen nach und bleiben Sie insgesamt achtsam: Das sind gute Mittel, um Stress zu begegnen.



**SKORPION 24.10.-22.11.** Ohne ein kleines persönliches Opfer kommen Sie nicht weiter: Man erwartet, dass Sie Privates zugunsten einer beruflichen Aufgabe zurückstellen.



**SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ihre beruflichen Ziele sind anspruchsvoll, können aber erreicht werden. Zum Glück gibt es viele Menschen, die bereit sind, Sie zu unterstützen.



**STEINBOCK 22.12.-20.1.** Ihr Partner hat derzeit ein starkes Anlehnungsbedürfnis. Sie dürfen ihn jetzt nicht vor den Kopf stoßen, sonst haben Sie ein ziemliches Problem!



**WASSERMANN 21.1.-19.2.** Überdenken Sie Ihre Entscheidung und schauen Sie, ob sie nicht doch anders vorgehen sollten: Noch besteht die Chance einer Kurskorrektur.



**FISCHE 20.2.-20.3.** Geistig sind Sie auf Zack. Bilden Sie sich weiter und bringen Sie sich aktiv ein: Der Erfolg wird nicht lange auf sich warten lassen.

Angebote gültig vom 09.12. – 14.12.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**RhönSprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,50 €

**-23%**  
**5,99** **5,49\*\***  
1 l = 0,46 €

<p><b>St. Bonifatius Winterbier</b> Märzen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p><b>Bräuspezialität!</b></p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>11,99</b></p>	<p><b>Warsteiner Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p><b>-20%</b> <b>11,99</b> <b>10,99**</b> 1 l = 1,10 €</p>	<p><b>Kulmbacher Bier</b> edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p><b>-20%</b> <b>11,99</b></p>	<p><b>Paulaner Weißbier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>14,99</b> <b>13,99**</b> 1 l = 1,40 €</p>
<p><b>Hofbräu Original, Winterzwickl</b> Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p><b>-37%</b> <b>4,49</b></p>	<p><b>RhönSprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 0,75 €</p> <p><b>-22%</b> <b>4,49</b> <b>3,99**</b> 1 l = 0,67 €</p>	<p><b>Licher Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,10 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>10,99</b></p>	
<p><b>Adelholzer Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,72 €</p> <p><b>7,99</b> <b>6,49</b> <b>5,99**</b> 1 l = 0,67 €</p>	<p><b>Plose Limonade</b> Limonata, Aranciata, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,33 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>7,99</b> <b>6,99**</b> 1 l = 1,17 €</p>	<p><b>Heil Apfelsaft, Apfelwein*</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,33 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>7,99</b> <b>6,99**</b> 1 l = 1,17 €</p>	<p><b>Schweppes</b> diverse Sorten, teilweise chininhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,67 €</p> <p><b>16,99</b> <b>9,99</b> <b>20-fach Punkte</b></p>
<p><b>Augustiner Lagerbier Hell</b> Helles Vollbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 1,80 €</p> <p><b>19,99</b> <b>17,99</b></p>	<p><b>top frisch Orangensaft</b> Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,67 €</p> <p><b>16,99</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>Coca-Cola Kombikasten</b> teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>11,99</b></p>	
<p><b>Château Genetau</b> Bordeaux, trocken, 0,75 l - Flasche, 1 l = 5,32 €</p> <p><b>-20%</b> <b>3,99</b></p>	<p><b>mit Herz &amp; Liebe</b> diverse Sorten, ObA, 0,75 l - Flasche, 1 l = 5,32 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>3,99</b></p>	<p><b>Aperol Aperitivo</b> 0,7 l - Flasche, 1 l = 13,56 €</p> <p><b>-27%</b> <b>9,49</b></p>	
<p><b>Bree</b> diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1 l = 4,65 €</p> <p><b>-34%</b> <b>3,49</b> <b>2,99**</b> 1 l = 3,99 €</p>	<p><b>Doppio Passo Primitivo</b> diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1 l = 7,99 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>Mionetto Prosecco</b> 0,75 l - Flasche, 1 l = 7,99 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>Asbach Uralt</b> 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1 l = 15,70 €</p> <p><b>-21%</b> <b>10,99</b></p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Flasche Coca-Cola 1 l GRATIS!</p>
<p><b>Absolut Vodka</b> 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1 l = 15,70 €</p> <p><b>-27%</b> <b>10,99</b></p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Flasche Schweppes Bitter Lemon 1 l GRATIS!</p>			
<p><b>Mit der logo Getränke App sparen &amp; gewinnen.</b> Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen &amp; mit Glück gewinnen!</p> <p>1 x Perfect Draft Pro    1 x iPhone 16</p> <p>Google Play    App Store    <a href="http://www.logo-getraenke.de">www.logo-getraenke.de</a></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.