

Haben Sie keine
Heimatsnachrichten
bekommen?

Bitte wenden Sie sich an
VTS Nord,
Tel. 0561 203-2323
oder per Mail an:
vertriebsleitung@hna.de

HEIMAT
NACHRICHTEN
HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

HEIMAT
NACHRICHTEN

HANN. MÜNDEN
WITZENHAUSEN

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

AB SOFORT:

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

Außerdem erhalten Sie bei uns schönste
Weihnachtsdeko für Ihr Zuhause.

Seit 1981 · Nr. 48

29. November 2025

Wo das Obst herkommt

Kindergartenkinder pflanzen 22 Bäume auf Gut Fahrenbach

Gut Fahrenbach – Einige ebenso gesellige wie ereignisreiche Stunden verlebten am Samstag rund 15 Kinder des Waldorfkindergartens Witzzenhausen auf Gut Fahrenbach, wo sie zusammen mit ihren Eltern 22 junge Obstbäume in die Erde pflanzten.

„Das ist für unsere Kinder die erste Aktion dieser Art und wir wollen ihnen damit zeigen, wo das Obst eigentlich herkommt und was dafür so alles gemacht werden muss, bevor man es überhaupt ernten kann“, sagte Kindergartenleiterin Laura Isermann.

Der Kontakt zum Gut Fahren-

bach besteht schon seit einigen Jahren, da die drei Kinder des Pächterehepaars Sarah und Sven Gabriel den Waldorfkindergarten besuchen (oder besucht haben). „Irgendwann fragte uns Familie Gabriel, ob wir uns nicht eine solche Gemeinschaftsaktion vorstellen könnten“, meinte Isermann.

Und weil ein solcher Tag nicht nur spannend und lehrreich für die Kinder sei, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärken, habe sie in Absprache mit den Eltern das Angebot natürlich nur allzu gerne angenommen.

Gepflanzt wurden die Bäume

direkt oberhalb des Guts Fahrenbach am Kirschberg. „Nach dem Zweiten Weltkrieg war hier eine klassische Kirschplantage angelegt worden, aber da Kirschbäume nicht sehr alt werden, sind viele von ihnen inzwischen abgestorben und wurden bereits gefällt“, sagte Sarah Gabriel.

Auch wenn das Gelände am Kirschberg seit Jahren als Viehweide genutzt werde, sehen sie und ihr Mann es als ihre Aufgabe an, die Kulturlandschaft dort zu erhalten. „Dazu gehören hier eben auch die Obstbäume, die wir jetzt hier pflanzen“, betonte Sven Gabriel.

Um für mehr Artenvielfalt zu sorgen, hätten sich die beiden Pächter entschieden, neben jungen Süß- und Sauerkirschbäumen auch Apfel- und Quittenbäume zu pflanzen. „Unterstützung bei der Planung erhalten wir dabei vom Geo-Naturpark Frau-Holle-Land, der uns außerdem die Bäume beschafft hat“, so Sven Gabriel.

Als Erinnerung an die Pflanzaktion hatten die Kinder bereits im Vorfeld Schildchen aus Birken-scheiben gebastelt, auf die ihre Namen geschrieben und die dann an den von ihnen gepflanzten Bäumchen angebracht wurden.

Damit alle Beteiligten sich am Samstag nach getaner Arbeit (die Bäume mussten nicht nur in die Erde gebracht, sondern anschließend auch gesichert und reichlich gewässert werden) stärken konnten, gab es in einer zuvor festlich geschmückten Scheune leckere Kürbissuppe mit Baguette und heißen Kinderpunsch.

Und weil man natürlich auch noch Glück mit dem Wetter gehabt hatte (der angekündigte Regen blieb weitgehend aus), durften sich alle Beteiligten am Ende über einen rundum gelungenen Tag freuen.

PER SCHRÖTER



Nachdem die Bäumchen in die Erde gesetzt waren, mussten sie noch tüchtig gewässert werden. FOTO: PER SCHRÖTER



Auch wenn die Arbeit anstrengend war, hatten die Kinder und Eltern des Witzzenhäuser Waldorfkindergartens (hinten rechts dessen Leiterin Laura Isermann) viel Spaß beim Pflanzen der jungen Obstbäume. FOTO: PER SCHRÖTER

Nach über 20 Jahren in Helsa
jetzt auch in Kassel



MICHAEL SCHÄFER
HAUSTECHNIK

Wärme · Wasser · Wohlfühlen

Wir suchen Verstärkung:

Anlagenmechaniker
Heizungsbauer
Gas-Wasser-Installateure
Kundendienstmonteure

Zum Feldlager 2
34128 Kassel-Harleshausen
Telefon: 0561 87089752

info@haustechnik-schaefer.com
www.haustechnik-schaefer.com

ECKSTEIN
GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN
MIT DREI KARTOFFELKLÖBEN,
HERZHAFTEM ROTKOHL UND
KLASSISCHER BRAUNER SOBE
Täglich frisch, solange
der Vorrat reicht! NUR **27,90 €**
ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

die-Zusteller
Auf meiner
Route bin
ich **CHEF**
Jetzt als Zusteller
(m/w/d) bewerben
und Chef:in werden.
www.die-zusteller.de

**MATRATZENBERATUNG
MIT RÜCKENMESSUNG**
Beratungstermin ☎ **05545 6312**
Di.-Fr. 10-17 Uhr, Sa. 10-14 Uhr, Mo. geschlossen
Berufstätigen-Termine
nach Vereinbarung Di.-Do. 17-19 Uhr
A7 KS-GÖ / Abf. Hedemünden · Mündener Str. 9 · P vor der Tür
Auswahl auf über 1.500 m² · www.betten-kraft.de

Unsere Angebote
vom 04.12. bis 06.12.2025
Gefüllter Schweinebraten 1 kg 9,90 EUR
Hausmacher Gehacktes 1 kg 8,90 EUR
Schinkenspeck 100 g 1,99 EUR
Hausmacher Sülze 100 g 1,39 EUR
Freitag
½ Hähnchen
6,50 €/Stück
Fliechenstein
SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
Tel. 05604 5801
info@fleischerei-fliechenstein.de

ECKSTEIN
GUTSCHEIN
2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
29.11. – 06.12.2025
Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung.
Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste (gleich-
wertige) 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

www.rb-becker.de

becker

...IMMER WAS BESONDERES

An den Adventstagen öffnen wir für Sie bis 16 Uhr



playmobil Gültig ab Sa., den 29.11.2025

Hot Rod 20 Teile, 71078 **12.99**

Dino Rize 23 Teile, 70930 **7.99**

Dragons the Nine Realms/Cars Lab 124 Teile, 71084 **15.00**

Air Stuntshow 27 Teile, 70836 **7.99**

NovelMore Daries Fluggleiter 55 Teile, 71211 **9.99**

NovelMore Combat Training 24 Teile, 71214 **5.00**

NovelMore Magic of the plants 22 Teile, 70747 **5.00**

Tefal Filterkaffeemaschine VITA CM1718 10-15 Tassen, 1.25l, 1000 Watt **19.99**

Tefal Wasserkocher KO1538 VITA 0.8l, 2400 Watt, schwarz **9.99**

Russell Hobbs Handmixer 24672-56 350 Watt, mattschwarz, Rührbesen & Knethaken **19.99**

Teekanne Adventskalender 24 Teegeschenke 1Bl.=0,17 **3.99**

Ritzenhoff & Breker Teeglas Keep Calm 380ml, rot o. grün **1.99**

Teeglas Corado 290ml **1.49**

Schulte Anis Gebäck 150g **0.99**

Schulte Feingepäck Dominosteine Vollmilch, 175g **0.99**

Ritzenhoff & Breker Keks- und Gebäckglas „Kitchen Cookie“ Glas/Kunststoff 900ml **4.99**

Josi Dog Hundefutter Adult 10kg Sack **5.99**

Katzenpielsack Meerjungfrau 38x50cm **4.99**

Katzenkretzbaum 2 versch. Farben, 39x43 cm **5.99**

Formgesteuerter Mercedes Benz Arocs 500907671 1:20, 2.4G, 9 Funktionen, Länge: 59 cm **49.50**

Revell 67716 Shelby GT 350R 1:24 79 Teile **15.00**

Revell 69668 Mercedes 1:144 64 Teile **15.00**

Revell 6564 Eurocopter Tiger 1:72 76 Teile **12.99**

Wärmflaschen Lang, ca. 2l ca. 13x73cm, versch. Farben, Plüsch **6.99**

Rechteck, ca. 1l oder 0,5l, Fleece ca. 20 x 32 cm / ca. 16.5 x 29.5 cm, versch. Farben **2.99**

Heizlüfter weiß, 2 Heizstufen **9.99**

Essgruppe, 5-tlg. 1 Glasisch 140 cm, 4 Freischwinger Stühle, Samtbezug, Metallgestell **99.50**

Essgruppe, 5-tlg. 1 Glasisch 140 cm, 4 Schalenstühle Kunststoff, Holz **79.50**

Stahl Lapaz Samtvelour, hellgrau oder anthrazit **29.99**

Autositzbezug grau o. schwarz, extra weich und dick, 12 mm für die gängigsten Fahrzeugtypen **12.99**

Autofußmatten-Set Gummi **4-tlg.** **5.00**

Starthilfekabel DIN 72553, 25mm x 3.5m **15.00**

Frostschutzscheibenreiniger PROLIX bis -20° **3.89**

Kühlerfrostschutz G12+ bis -35°, rot oder G11- bis -35°, blau **3.49**

DUNLOP Teleskop Eiskratzer & Schneebürste 58-84 cm **7.99**

PKW-Frostschutzplane 70 x 150 cm **2.49**

Mehrzweck Spray reinigt & schützt **3.99**

Streusalz geprüfte Qualität, leicht streubar **5.99**

Holzschnee-schieber Arbeitsbreite 50 cm **9.99**

Classic Fire Wandheizgerät mit Kamineffekt 220-240V, 1600-1800W, digital einstellbare Feuerhelligkeit, 66x13x46cm **59.50**

Berle Dreamtopia ca. 30 cm **7.99**

Mini-Babypuppe ca. 12 cm, versch. Modelle **2.99**

Versch. Mini-Spiele in Metalldose oder UNO Junior Leo Lesemaus **3.99**

Wanduhr Ø 20cm, versch. Modelle **1.49**

Wanduhr Ø 50cm, versch. Modelle **9.99**

Bilderrahmen schwarz oder natur, 43x27 cm **3.49**

Teak-Holzschale 13x38 cm, jede Schale ist anders **9.99**

Aromabräter mit Glasdeckel, 5.3l Metall/Glas, inkl. Aromaknopf **39.5x22.5x10.8 cm** **19.99**

Kochbuchhalter 25 x 38 x 6.5 cm, Naturholz **9.99**

Raclette - Partygrill 1200W, für bis zu 8 Personen, antihaltbeschichtet **29.99**

Mini-Pfannen für alle Herdarten versch. Formen **2.99**

Ritzenhoff & Breker Weihnachts-Kaffeepot Mama oder Papa, 590ml **2.99**

Weihnachts-Kaffeeteller 390ml, Porzellan, schwarz **1.99**

Kaffeebereiter adna, 600ml **7.99**

Ritzenhoff & Breker Kombiservice Sendai Porzellan **16-tlg.** **39.99**

Kombiservice Kreta Steingut, spülmaschinengeeignet **16-tlg.** **39.99**

Ritzenhoff & Breker Kombiservice Laguna Steingut **16-tlg.** **45.00**

Tafelset Kitwe Steingut, grau, schwarz o. blau **8-tlg.** **39.99**

Ritzenhoff & Breker Frühstückset Kitwe Steingut, grau o. schwarz **12-tlg.** **35.00**

Ritzenhoff & Breker Versch. Platten, Teller & Schalen, Serie Rusty, Steingut **ab 2.49**

alпина Weißwein-Gläser 37cl **7.99**

alпина Rotwein-Gläser 53cl **7.99**

alпина Sekt-/Champagner Gläser 22cl **9.99**

alпина Cocktailgläser 22cl o. 24cl, 2 versch. Formen **9.99**

Les Pères Blancs Maucodet sur Lie weiß, 12% Alc. vol. 0,75l 3.99	Aligot/Rhône Sauvignon Blanc Feinherb, 12,5% Alc. vol. 0,75l 3.99	Pulcherrimus Geyon Sauvignon Blanc weiß, 12,5% Alc. vol. 0,75l 4.99	Freimuth Rheingau Chateau Riesling Feinherb, 12% Alc. vol. 0,75l 5.99	Nausperhof Bio Grau-burgunder weiß, 12% Alc. vol. 0,75l 5.99	Endlitz Pinot Grigio weiß, 12,5% Alc. vol. 0,75l 5.99	Schnöder Grau-burgunder weiß, 12,5% Alc. vol. 0,75l 7.99	Schauer Steiermark Sauvignon Blanc weiß, 12% Alc. vol. 0,75l 9.99	De Stefani Olmetta Sauvignon Blanc weiß, 14% Alc. vol. 0,75l 15.00	Salgo Solim Prosecco Dry, 11% Alc. vol. 0,75l 7.99
Alain Joume Haut de Brun rot, 14% Alc. vol. 0,75l 3.99	Domäne Brunely Côte de Rhône rot, 13,5% Alc. vol. 0,75l 3.99	De Stefani Venezia Doc rot, 13,5% Alc. vol. 0,75l 4.99	Caimel & Joseph Le Petit Miracle rot, 14% Alc. vol. 0,75l 4.99	San Marzano Sud Primitivo di Manduria rot, 14% Alc. vol. 0,75l 4.99	Eguren Ugaite Rioja Reserva rot, 14,5% Alc. vol. 0,75l 7.99	Pierre Jean Larroque Château Barro Gentillet rot, 13,5% Alc. vol. 0,75l 7.99	Mouru Vaglio Langhe Nebbiolo "Angelo" rot, 14% Alc. vol. 0,75l 9.99	SESSANTANNI OLD VINES Primitivo di Manduria rot, 14,5% Alc. vol. 0,75l 15.00	Bonnet Sophie Sauer Brot Vintage 12,5% Alc. vol. 375ml 4.99

Mildessa Weinsauerkraut je Dose ATG 350g; 400g Dose **0.49**

Wingert Fertiggerichte versch. Sorten, 375/480g **2.99**

Heringsfilets in versch. Saucen 200g **0.99**

Knorr Feinschmecker Suppen versch. Sorten für 500/750ml **0.59**

Wickeln Nürnberger Weiße Lebkuchen Bruch 400g **2.99**

Milka extra Noisette, saßiges Karamell o. Nuss 190g **1.49**

Milka Party Mix oder Favourites 159/158g **1.99**

Werthers Cinnamon o. Maple Creme Original 210g **1.99**

Mars Minis 275g **1.99**

Trolli Flavorbomb 75g **0.99**

XL-Gewürzstreuer Knoblauch & Kräuter, Salz & Pfeffer, Hot Chili oder Italian Style 290-380g **0.99**

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60 **Gudensberg** Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54 **Kassel** Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-16.00 Uhr

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



Nach 140 Jahren kommt Aus für Gimter Chor

Künftig treffen sich die Mitglieder alle zwei Wochen zu einem Stammtisch

Gimte – Eine 140-jährige Ära geht zu Ende: Der Gemischte Chor Gimte hat sich nach weit mehr als einem Jahrhundert musikalischer Arbeit aufgelöst. Seit Beginn des Jahres war der Chor nicht mehr singfähig, nun bestätigte eine letzte Mitgliederversammlung das Aus. Der Altersdurchschnitt lag zuletzt bei 78 Jahren, zu hoch, um die stimmliche Vielfalt und Kraft eines Chores dauerhaft tragen zu können. Besonders Bass- und Tenorstimmen fehlten seit längerem. „Die Sängerinnen und Sänger sowie ihre Stimmen sind immer älter geworden, und Nachwuchs blieb aus“, erklärt der zweite Vorsitzende Detlef Keul, der den Verein in den vergangenen Monaten kommissarisch führte. Keul ist seit 2015 im Amt, zuvor war er 23 Jahre lang Vorsitzender.

Ganz aus den Augen verlieren sich die 38 aktiven und passiven Mitglieder dennoch nicht. Sie haben einen Stammtisch ins Leben gerufen, der sich alle zwei Wochen mittwochs trifft, ein Versuch, den Gemeinschaftsgeist zu bewahren, der über Jahrzehnte das Chorleben geprägt hat.

Auch einige freundschaftliche private Verbindungen nach Frankreich bleiben bestehen. Über 33 Jahre hinweg pflegte der Gimter Chor eine enge Partnerschaft mit dem Ensemble „Chorale l'Écho du Moulin“ aus der französischen Stadt Sannois. Abwechselnd trafen sich beide Chöre zu Pfingsten, um gemeinsame Konzerte zu gestalten, Begegnungen, die vielen unvergessen bleiben dürften. Zahlreiche Erinnerungen zeugen von einem regen und vielseitigen Chorleben. Die Gimter Sängerinnen und Sänger traten bei Kirchenkonzerten, im Rittersaal, in der Weserberglandhalle und bei befreundeten Chören auf. Weihnachten, Ostern, Pfingsten, Volkstrauertag, Jubiläen oder Auftritte in Senioreneinrichtungen, der Chor war stets präsent. Zudem prägte er das kulturelle Leben im Dorf: 30 Jahre lang waren die Mitglieder als „Hinterhofsänger“ Teil des Gimter Karnevals, bei jedem Kirmesumzug sorgten sie in bunten Outfits für Stimmung.



Ein letztes Mal kamen die aktiven und passiven Mitglieder des Gemischten Chores Gimte in der Marienkirche, einem der Lieblingsorte des Ensembles, zusammen. FOTO: PETRA SIEBERT

Von 1996 an leitete Ursula Zakikhany den Chor, ab 2013 übernahm Oliver Breul den Taktstock. „Ohne die beiden Chorleiter hätten wir nicht so große Erfolge erzielt“, betont Detlef Keul. Gegründet wurde

der Chor am 1. Juli 1885 als Männergesangsverein Germania. 1910 wandelte er sich zum Gemischten Chor Gimte. Zum 100-jährigen Bestehen erhielt der Chor die Zelterplakette, eine der höchsten Auszeichnungen

für Amateurchöre in Deutschland. Bei Wettbewerben des Mitteldeutschen Sängerbundes erreichten die Sängerinnen und Sänger zudem zweimal das Prädikat „Leistungschor“.

PETRA SIEBERT

Gemeinsam besser für Region

Vereine aus Südniedersachsen und Nordhessen erhalten Fördergelder

Hann. Münden – „#Gemeinsambesser“ – unter diesem Motto veranstaltet die Volksbank Kassel Göttingen ihren Vereinswettbewerb. 86 nachhaltige Projekte wurden im Rahmen des Wettbewerbs für Südniedersachsen und Nordhessen eingereicht. Nun wurden die Gewinner in Kassel ausgezeichnet – einige kommen aus dem Altkreis Münden.

Sieger unter allen Teilnehmer war das Elternhaus für das krebserkrankte Kind in Göttingen, heißt es in einer Pressemitteilung der Volksbank. Das Elternhaus bietet eine Reihe von Diensten und Unterstützungsangeboten für Familien mit schwerkranken Kindern. Es gewann 9000 Euro. Platz zwei ging an die Holzhauerstiftung für krebserkrankte Kinder aus Kassel (7000 Euro). Der Kinderschutzbund KV Northeim erhielt 5000 Euro.

Der Heimat- und Kulturverein Lippoldshausen wurde mit insgesamt 3500 Euro ausgezeichnet. Er setzt sich für die Sanierung der maroden Holzstege am Wanderweg durchs Illketal ein und möchte diese durch langlebige, naturschonende Konstruktionen ersetzen.

Der Verein für Landschaftspflege und Biotopverbesserung Werratal erhielt für sein Reb-



Die Preisträger aus dem Werratal des Vereinswettbewerbs der Volksbank Kassel-Göttingen. FOTO: FOTOSTUDIO KASSEL/VOLKSBANK KASSEL GÖTTINGEN

huhn-Projekt ebenfalls 3500 Euro. Seit 2024 legt der Verein gemeinsam mit Landwirten vernetzte Blühstreifen und Brachen an, um der selten gewordenen Art im Werratal wieder geeignete Lebensräume zu bie-

ten. Das Geld fließt vor allem in hochwertige Saatgutmischungen.

Der SGV Lippoldshausen erhielt für die Durchführung eines Schwimmkurses 3000 Euro. Der Verein baut seit 2023

sein Schwimmkurs-Angebot für Kinder aus und konnte bereits mehrere Seepferdchen-Abzeichen vergeben. Mit dem Preisgeld sollen weitere Materialien und Lehrmittel angeschafft werden.

Neben den Top-Platzierungen gingen zwei weitere Förderungen in die Region: Die SG Werratal erhält 1000 Euro für die geplante Anschaffung eines Rasenmähdroboters und der NFV-Kreis Göttingen-Osterode wur-

de mit 1000 Euro für sein Projekt zum neuen Kinderfußball unterstützt.

Ausgehend von den 17 Zielen der Vereinten Nationen für eine nachhaltige Entwicklung, hatte die Genossenschaftsbank ihre gemeinnützigen Vereine eingeladen, Projekte vorzustellen, die diesen Nachhaltigkeitszielen dienen. Die erfolgreiche Teilnahme honorierte die Bank mit 1000 Euro. Bis Platz 20 gab es gestaffelte Preisgelder. Insgesamt wurden 142.000 Euro ausbezahlt sowie weitere 6000 Euro, die durch eine Jury vergeben wurden.

Vorstandsvorsitzender Wolfgang Osse begründete die Initiative der Bank: „Unsere Vereine erfüllen mich mit Stolz. Ich bin immer wieder beeindruckt, mit wie viel Leidenschaft und Herzblut sie sich engagieren und damit das gesellschaftliche Leben in der Region bereichern.“

mia

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

Witzenhäuser **Nachhilfe**
www.nachhilfewitzenhausen.de

Zwischen Knochen und Federn

Witzenhäuser Vogelschützer Wolfgang Maronde pflegt Nistplätze von Wanderfalken



Auch in Witzenhausen heimisch: Ein Wanderfalke startet seinen Flug von einem Kirchturm (Symbolbild).

FOTO: IMAGO

Witzenhausen – Zwischen Dachbalken und Spinnweben: Da fühlen sich die Wanderfalken wohl. Und wo sich Vögel wohlfühlen, da ist Wolfgang Maronde zu finden, Vogelschutzbeauftragter von Witzenhausen.

Seit mehr als sechs Jahren geht er dieser ehrenamtlichen Tätigkeit nach und hilft den Vögeln unter anderem darin, Nistplätze zur Verfügung zu stellen. Eine Vogelart, die besonders seine Hilfe braucht, ist der Wanderfalke. „Beeindruckende Vögel“, sagt Maronde. Der Nistkasten für die Wanderfalken, der an diesem Tag im Witzenhäuser Stadtgebiet überprüft und gereinigt werden soll, ist ein kleines Herzensprojekt des Witzenhäusers. Von Beginn an

war er mit dabei. Wanderfalken brüten eigentlich auf Felsen oder in Steinbrüchen, nur gibt es in der freien Natur nicht mehr genügend Platz für sie, weiß Maronde. Felsen werden oft zum Klettern genutzt, das schreckt die Tiere ab. Aber auch andere Vogelarten wie der Uhu und Nilgänse machen ihnen diese Plätze streitig.

Zwischen den Dachbalken ist wenig Platz und Schweiß glänzt auf Marondes Stirn, als er mit dem Hammer gegen die verzogene Holzplatte klopft. Das witterungsfeste Material ist robust und störrisch. Die Rückwand lässt sich kaum verschieben. Um den Kasten gut reinigen und somit für das nächste Vogelpaar vorbereiten zu können,

muss sich der Vogelschutzbeauftragte tief hineinbeugen, sogar fast in den Nistkasten kriechen.

„Ich wünschte, mehr junge Leute würden sich auch für solche Aufgaben engagieren“, sagt er, während er die letzten Federreste auskehrt. „Bei der Vogelbeobachtung sind schon viele jüngere dabei, aber bei sowas hier leider nicht.“ Endlich ist der Kasten auf. Im Inneren finden sich ungefähr 1000 Vogelfedern und zahlreiche Knochen.

Wie viele andere Vogelarten bauen Wanderfalken keine Nester, sondern scharren sich eine Kuhle, in die dann die Eier gelegt werden. Statt Rindenmulch, was in anderen Nisthilfen verwendet wird, wird für

Wanderfalken ein Kiesbett ausgelegt. „Da hatte ich aber Hilfe, als wir den Kies hochgeschleppt haben“, sagt Maronde.

Der Kasten selbst ist solide gebaut, aus dicken, wetterbeständigen Platten. Genau das, was die Falken brauchen und was den Transport damals so mühsam machte. Der Kasten liegt direkt unter dem Dach eines hohen Gebäudes. Den genauen Ort nennen wir zum Schutz der Tiere nicht.

Schon das Hinaufbringen des Materials auf den Dachboden war eine kleine Kraftprobe, erinnert sich Maronde. Doch der Aufwand hat sich gelohnt: Der Kasten hält stand und bietet den Falken einen sicheren Brutplatz. Bereits kurz nachdem der

Kasten 2019 gebaut wurde, nistete sich das erste Wanderfalckenpaar ein und zog drei Junge auf. Der Platz ist seitdem sehr beliebt. Vergangenes Jahr gab es gleich vier junge Falken und dieses Jahr kam ein Vogeljunges zur Welt.

Wanderfalke ist das schnellste Tier

Der Nistkasten ist ein richtiger Luxusbrutplatz für die Wanderfalken, erklärt Maronde. Solche Nisthilfen werden normalerweise wie eine Art Schublade an Zugbrücken angebracht und sind damit recht ungemütlich, da die Vögel den Elementen mehr ausgesetzt als in dieser Nisthilfe. Bei der Wahl ei-

nes Brutplatzes ist den Wanderfalken eine gute Aussicht wichtig. Die ermöglicht es ihnen, ihre Beute zu beobachten, die im Sturzflug gefangen wird. Wanderfalken können dabei Geschwindigkeiten von weit mehr als 300 Stundenkilometern erreichen und sind damit das schnellste Tier der Welt.

Wenn der Wanderfalke heute über Witzenhausen kreist, verdankt er das auch Menschen wie Wolfgang Maronde. Zwischen den Dachbalken und Spinnweben herrscht nach der anstrengenden Arbeit wieder Ruhe. Der Kasten ist sauber und bereit für die nächste Generation.

Kontakt: Wolfgang Maronde, per E-Mail an wolfgang.maronde@t-online.de, unter Tel. 01 75/ 5 81 61 16 **INGA MICHELBRINK**



Wolfgang Maronde
Vogelschutzbeauftragter

FLÖHMARKT
Warburg, Stadthalle
6./7. Dezember
Sa./So. 10-17 Uhr
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Flohmarkt
Metro
07.12.



Zeitintensive Reinigung: die Wanderfalken haben zahlreiche Federn und Knochen hinterlassen. FOTO: INGA MICHELBRINK



Im Nistkasten: Weil Wanderfalken keine Nester bauen, ist der Boden mit Kies ausgelegt. FOTO: INGA MICHELBRINK

HEIMAT
NACHRICHTEN
HANS-JÜRGEN
WITZENHAUSEN

nh-wochenzeitungen.de
IMPRESSUM

Herausgeber:
NHV 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.: 055 41/98 39 30
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. 4b vom 15.10.2025

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

Ballettschule präsentiert „Alice im Wunderland“

Aufführung im Grotefend-Gymnasium am Samstag, 13. Dezember

Hann. Münden – Die Ballettschule Udo Wandtke lädt für Samstag, 13. Dezember, zu einer Aufführung des Märchenballetts „Alice im Wunderland“ ein.

Die Vorstellungen finden um 16 Uhr sowie um 18 Uhr im Grotefend-Gymnasium statt, heißt es in einer Ankündigung.

Die musikalische Untermauerung stammt von Joby Talbot und Ludwig Minkus, deren Werke die abenteuerliche Geschichte rund um die Hauptfigur Alice begleiten. In der Rolle der Alice steht Emma Fischer auf der Bühne und führt die Zuschauer durch die fantastische Welt des Wunderlands.

Auch in den weiteren solistischen Rollen „glänzen“ laut Ankündigung „zahlreiche talentierte Tänzerinnen“: Sophie Petereit, Antonia Jacobs/Franziska Hoffmann, Maja Becker, Lea Gutenberg, Jana Bensch, Jule Möller, Zoe Oppermann, Leni Sparbier, Vanessa Woch, Lotta Becker sowie Alina und Lilli Rau.



In der Rolle der „Alice“ steht Emma Fischer auf der Bühne, rechts neben ihr, die Tänzerin Sophie Petereit.

FOTO: STEPHAN RECH FOTOGRAFIE & VIDEO

Seit August probten viele kleine und große Tänzerinnen sowie eine neu gegründete Erwachsenengruppe, „um eine beeindruckende Inszenierung auf die Bühne zu bringen und das Publikum zu verzaubern.“

Laut Ankündigung ist für Franziska Hoffmann diese Produktion eine Premiere, denn sie hat nicht nur eine solistische Rolle übernommen, sondern auch erstmals die Inszenierung selbst gestaltet.

Dabei wurde sie tatkräftig von Udo Wandtke und Sophie Petereit unterstützt. Die aufwendigen und fantasievollen Kostüme, die die Märchenwelt zum Leben erwecken sollen, wurden von Heike Zimmermann angefertigt. Durch den Abend führt Moderator Moritz Thiel.

Eintrittskarten können für 17 Euro (ermäßigt 8 Euro), in der Buchhandlung Winnemuth, Rosenstraße/Ecke Burgstraße in Hann. Münden, erworben werden.

sta

Baum der Erinnerung findet festen Standort

Gertenbacher Initiative verankert Korbiniansapfel im Ortsbild



Mitglieder der Kulturinitiative begleiten die Einpflanzung des Apfelbaums, der an NS-Widerstand erinnert. FOTO: KIOSG

Gertenbach – Die Kulturinitiative offenes und solidarisches Gertenbach (KiosG) hat in Gertenbach einen Korbiniansapfelbaum als dauerhaftes Zeichen für Frieden, Demokratie und Erinnerung gepflanzt. Die Pflanzung hat vergangenen Freitag an der Ecke Hübenhallerstraße/Bahnhofsstraße stattgefunden, wie KiosG mitteilt.

Der Baum war 2022 im Mittelpunkt der ersten KiosG-Veranstaltung zum Volkstrauertag gestanden, als er vor dem Dorfgemeinschaftshaus in eine Schale gesetzt worden war. „Drei Jahre hat es anschließend gedauert, bis wir dank Hessen Mobil endlich einen endgültigen Platz in Gertenbach für diesen tollen Baum bekommen haben“, sagt Anna Rein von der Kulturinitiative Gertenbach. Viele Menschen aus Gertenbach haben die Aktion begleitet

und vor Ort mit Apfelpunsch und Apfelchampagner angestoßen.

Der Korbiniansapfel, ursprünglich KZ-3 genannt, ist von dem Pfarrer, Antifaschisten und Apfelkundler Korbinian Aigner (1885 bis 1966) während seiner Gefangenschaft im Konzentrationslager Dachau gezüchtet worden, wohin er wegen seiner anti-nationalsozialistischen Haltung verbracht worden war. Die 2022 gegründete Kulturinitiative offenes und solidarisches Gertenbach organisiert seitdem jedes Jahr Veranstaltungen zum Volkstrauertag, in denen der Opfer des Nationalsozialismus gedacht wird, und setzt sich nach eigenen Angaben mit vielfältigen Angeboten für Offenheit, Vielfalt und Demokratie sowie gegen den Rechtsruck in der Gesellschaft ein.

elv



Mitglieder der Kulturinitiative und Engagierte versammeln sich zur stillen Feier am neuen Standort des Erinnerungsbaums. FOTO: KIOSG

Orgelweihnacht mit Christian Möller

Weihnachtslieder auf der Orgel in St. Blasius erklingen ab Samstag, 29. November

Hann. Münden – Christian Möller wird auch in diesem Jahr in der St. Blasius-Kirche ein besonderes weihnachtliches Programm zum Advent und parallel zum Weihnachtsmarkt anbieten. Möller interpretiert traditionelle und moderne Weihnachtslieder, die er auf der großen Kirchenorgel erklingen lässt. Es sind immer zwei Vorstellungen, um 16 und um 21 Uhr, mit je 30 Minuten internationalen Weihnachtsmelodien, geplant.

Besonders auf die jüngeren Zuhörer und Besucher ist der Termin um 16 Uhr zugeschnitten. Eine zweite Vorstellung folgt um 21 Uhr mit dem gleichen Konzept, aber anspruchsvoller und für Erwachsene vorgesehen.

Christian Möller wird am



Auch in der Vorweihnachtszeit 2024 erfreute Christian Möller, mit seinem Programm „Orgelweihnacht“, die jüngere Besucher.

FOTO: HARALD SCHMIDT

Samstag, 29. November, zwischen 10 und 18 Jahre alt sind, an der kleinen Orgel nah

bei den Besuchern spielen. Die Nachwuchsmusiker beteiligen sich jeweils mit einem Lied zum Anfang und am Ende des Abendprogramms ab 21 Uhr.

An den nachfolgenden Samstagen, 6. und 13. Dezember, werden jeweils July Zhang und Mara Dornau allein den Anfang und das Programmende um 21 Uhr übernehmen. Am Samstag, 20. Dezember, soll es ein festliches Finale mit beiden Sängern geben.

Interessierte, die auf der Orgel empore dabei sein möchten, können sich anmelden unter der E-Mail: moeller@zusammenspiel.info

Termine: 29. November, 6., 13. und 20. Dezember, jeweils um 16 und um 21 Uhr. Der Eintritt ist frei, eine Spende ist erwünscht.

zsc

600.000 Euro für marode Pfarrhäuser

Synode beschließt Sanierungsfond – Arbeitsinitiative senkt Defizit

Hann. Münden/Göttingen – Die Neue Arbeit Brockensammlung (NAB) und energetische Sanierungen standen im Mittelpunkt der Sitzung der Kirchenkreissynode des Evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Göttingen-Münden. Die Arbeitsinitiative NAB konnte ihr Defizit abbauen, schreibt aber immer noch rote Zahlen, für die Sanierungen soll ein spezieller Fond eingerichtet werden.

Mit nur einer Gegenstimme hat die Synode die „Schaffung eines Fonds zur energetischen Transformation“ beschlossen, heißt es in einer Pressemitteilung. Das Volumen umfasst 600.000 Euro und wird aus Überschüssen des Kirchenkreis-Haushaltes der vergangenen Jahre gespeist. Der Schwerpunkt liege auf den Pfarrdielenwohnungen, erläuterten Ulrike Schmidt-Glawatz, Vorsitzende

des Bauausschusses, und Peter Friele, Abteilungsleiter Bauen und Liegenschaften im Kirchenamt.

Viele Heizungen in Pfarrhäusern seien veraltet, so Friele, nur wenige Gemeinden können eine Sanierung selbst finanzieren. Das hatte zur Folge, dass Gebäude über die Jahre nicht ausreichend modernisiert werden konnten. Hier könne man ansetzen im Sinne des Klimaschutzes, und mit der Summe aus dem Fonds mindestens acht Gebäude energetisch ertüchtigen. Die Gemeindehäuser nehme man ebenfalls in den Blick, so Schmidt-Glawatz. Außen vor bleiben jedoch Kirchengebäude, da dort Sanierungen eine ganz andere Dimension hätten und anderer Lösungen bedürften. Zum anderen schaffe man so attraktiveren Wohnraum für Pfarrstel-

lenbewerber, ein Pluspunkt für die Stellenbesetzung.

So soll nun vorgegangen werden: Der Kirchenkreis mietet die zu sanierenden Pfarrhäuser für mindestens 12 Jahre von den Gemeinden, das Kirchenamt übernimmt die Verwaltung der Immobilien. Die Gemeinden wären verpflichtet, die Mieteinnahmen zweckgebunden als Rücklage für die weitere bauliche Unterhaltung anzulegen. Auf diese Weise soll sichergestellt werden, dass die Gebäude in einem guten Zustand bleiben, was langfristig Kosten spart, skizzierte Friele. Derzeit haben die Gemeinden keine Mieteinnahmen, wenn ihr Pastor im Pfarrhaus wohnt, da die Dienstwohnung direkt über die Landeskirche verrechnet wird. Zwar können die Gemeinden bei der Landeskirche wiederum Baumittel beantragen, die sind

aber auch für Kirchengebäude und Gemeindehäuser gedacht. Dadurch kommen Pfarrhäuser oft zu kurz. Welche Häuser eine Chance haben, über den Fonds zu einer neuen Heizung zu kommen, orientiert sich am vorliegenden Gebäudebedarfsplan des Kirchenkreises. Ob eine Gemeinde den Fonds nutzen und sich um eine Teilnahme bewerben möchte, entscheidet der jeweilige Kirchenvorstand selbst.

Mit Zahlen der NAB befasste sich die Synode nicht zum ersten Mal, denn sie hat seit einigen Jahren mit Defiziten zu kämpfen. Die NAB ist ein diakonischer Eigenbetrieb des Kirchenkreises, in dem Langzeitarbeitslose beschäftigt und geschult werden. Sie betreibt unter anderem Gebrauchtwarenläden. Die NAB hat derzeit 27 Mitarbeiter.

Im vergangenen Jahr wurde 269 Menschen weitergeholfen. Der Kirchenkreis Göttingen-Münden fängt die Defizite auf. Diese auf null zu reduzieren, ist das erklärte Ziel, heißt es in der Pressemitteilung.

Bis zum Jahr 2017 war das Betriebsergebnis der NAB positiv, seitdem wird es wirtschaftlich schwieriger. Hauptursache: ein, wie Gensch sagte, „dramatischer Rückgang an Fördermitteln“. Akquise und Antragstellung seien sehr aufwendig geworden, die Einnahme an dieser Stelle habe sich auf gut 500.000 Euro fast halbiert. Einen zweiten großen Einnahmeverlust skizzierte er in Zusammenhang mit der Tischlerei, wo nach einem Personalwechsel fast der komplette Kundentamm weggebrochen war.

Im Jahr 2023 verzeichnete die NAB ein Defizit von gut 200.000

Euro. Seitdem wird gegengesteuert, heißt es in der Mitteilung. Tischlerei und Malerbetrieb wurden unter einer Leitung zusammengelegt, Personal wurde abgebaut, die Buchhaltung angepasst und Leitungsfunktionen neu definiert. Das Defizit 2024 fällt mit knapp 39.000 Euro besser aus als erwartet. Es gebe eine leichte Tendenz nach oben hin zur schwarzen Null, so Gensch.

In diesem Jahr wurde das Personal nicht weiter reduziert, im nächsten Jahr ist an dieser Stelle ein weiterer Abbau geplant, jedoch ohne betriebsbedingte Kündigungen. Mit einem Jahresumsatz von 2,5 Millionen Euro müsste die NAB wie ein Wirtschaftsunternehmen geführt werden, kirchliche Verwaltungsstrukturen sind damit nicht immer kompatibel, so Gensch.

mia

Autohaus unterstützt Vereinsleben

Neue T-Shirts für Schützenverein



Frisch ausgestattet: Der Schützenverein Kleinalmerode präsentiert sich künftig mit einheitlichem Erscheinungsbild und sichtbarer lokaler Unterstützung.

FOTO: SCHÜTZENVEREIN KLEINALMERODE 1968

Witzenhausen – Mit einer schaftliche Verbindung, die aus Spende neuer T-Shirts hat Auto und Garten Gottschalk aus Witzenhausen den Schützenverein Kleinalmerode 1968 bedacht. Nach Angaben des Unternehmens sollen die Vereinsstrukturen vor Ort gestärkt werden; Vereine seien „wesentliche Säulen des gesellschaftlichen Miteinanders“, wie Inhaber Carsten Gottschalk gemeinsam mit seiner Tochter Johannah mitteilte.

Die übergebenen Shirts tragen sowohl das Emblem des Schützenvereins als auch das Logo des Sponsors und stehen laut Verein für eine partnerschaftliche Verbindung, die aus gegenseitiger Wertschätzung erwachsen sei. Der seit mehr als fünf Jahrzehnten aktive Verein, der das sportliche und kulturelle Leben im Ort prägt, zeigte sich erfreut über die Unterstützung. Der stellvertretende Vorsitzende Matthias Vollmer erklärte, die Zuwendung sei in Zeiten knapper Mittel willkommen und erleichtere die Vereinsarbeit spürbar. Die neuen Oberteile sollen künftig bei Wettkämpfen, Festen und öffentlichen Auftritten eingesetzt werden und nach Angaben des Vereins das Gemeinschaftsgefühl stärken. elv

Vier Jahrzehnte im Landesdienst

Heike Schmachtel wurde geehrt



Alf Sobieray überreicht Heike Schmachtel die Urkunde: Ein Moment, der vierzig Dienstjahre zwischen Vermessungspunkten, Kartenwerken und Immobilienwerten bündelt.

FOTO: AMT FÜR BODENMANAGEMENT

Werra-Meißner/Homberg – vermessungstechnischen Dienst, den sie als Technische Inspektorin abschloss. Es folgten Ernennungen zur Technischen Oberinspektorin und Technischen Amtfrau.

Heute arbeitet Schmachtel als Technische Amtsrätin in der Außenstelle Eschwege des Amtes für Bodenmanagement Homberg im Bereich der Immobilienwertermittlung. Nach Angaben der Behörde ist sie zudem Mitglied im örtlichen Gutachterausschuss und engagiert sich im Personalrat, in der Ausbildung sowie in Prüfungsausschüssen. elv

Angebote gültig vom 01.12. - 06.12.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Veldensteiner Bier
Vollbier Hell, Kräusen Helles,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

46.99
13.99 12.99**
11 = 1,30 €

Bitburger Bier
diverse Sorten, „Stubbi“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,51 €

Aktion!
Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack Bitburger Peach 0,0% GRATIS!

9.99 (33% off)

Jever Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

13.99

Schlappeseppel Bier
Spezialität, Lager hell,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 2,12 €

13.99

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
11 = 1,00 €

9.99

Rother Bräu Öko Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

14.99 13.99

Spaten Münchner Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

16.99

Maisel's Weisse
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

15.99 14.99

Rothaus Zäpfle
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,27 €

4.49

Warburger Waldquell Mineralwasser*
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,42 €

3.49 2.99

Bad Brückener Schorle
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,11 €

9.99

Sturmius
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

9.99

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,60 €

15.99 (30% off)

Rockstar Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,38 €

0.69 (59% off)

Thüngerheimer Ravensburg
diverse Sorten,
1 l - Flasche,
11 = 3,49 €

3.49

Rotkäppchen Sekt
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 4,65 €

3.49 (30% off)

Torre Galasso
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 4,65 €

3.49 2.49

Kessler Zink Wein
diverse Sorten,
1 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 3,79 €

3.79 2.99

Jim Beam Whiskey
diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
11 = 14,27 €

9.99 (38% off)

Gordon's*
diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
11 = 14,27 €

9.99

Jameson
Irish Whiskey,
0,7 l - Flasche,
11 = 21,41 €

14.99 (25% off)

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,60 € Pfand,
11 = 0,83 €

9.99 (23% off)

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,42 €

3.99 3.49

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

1x Thermomix TM7

*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.

Heurich GmbH & Co. KG · Landwehr 20-26 · D-36100 Petersberg www.logo-getraenke.de

Sterne-Feeling für zu Hause

Von Sterneköchen abgeguckt: Fünf verblüffende Regeln für daheim

Zwei Sterne und „Koch des Jahres 2025“ im Guide GaultMillau: Marco Campanella (33) vom „La Brezza“ in Ascona zählt aktuell zu den spannendsten Talenten Europas. Ebenso Piero Roncoroni (33), der für seine vegetarische Küche in der „Osteria des Centro“ in Lugano mit dem seltenen Grünen Stern des Michelin-Führers ausgezeichnet wurde. Beide Tessiner verbindet ihre virtuose Fähigkeit, neue Geschmackswelten zu komponieren, erfüllt vom aromatischen Tanz der Texturen, stets traumhaft für das mitessende Auge angerichtet.

Während Sterneköche wie sie mit ihren Zutaten Mozart spielen, ertönt in vielen heimischen Küchen eher Hänschen klein. Das lässt sich ändern. Mit den Tipps der Profis bringen Sie sofort mehr „Figaro“ auf Ihre Teller. Und zwar, ohne dass es dafür neues Equipment, ausgefallene Zutaten oder besonderes Können braucht.

1. Mehr Geschmack und Farbe – so geht's

Der größte Aroma-Killer? „Zu heiß, zu kurz, zu schnell“, sagt Campanella. Nur bei Temperaturen um 160 bis 180 Grad kann sich das volle Potenzial der Zutaten mit all seinen Nuancen entfalten. Über 200 Grad wird es schnell bitter, vor allem Gemüse verliert Farbe und Vitamine.

Langsames Rösten, Schmoren und sanftes Anschwitzen machen dagegen geschmacklich wie optisch einen großen Unterschied. Eile ist in der Gourmet-Küche ein schlechter Koch. Eine Tomatensoße sollte mindestens eine Stunde sanft köcheln, Fleisch braucht im Ofen dreieinhalb, Gemüse bis zu zwei Stunden. „Zeit und Geduld sind die wichtigsten Zutaten“, sind sich Campanella und Roncoroni einig. Auch geben viele Profirezepte oft zu hohe Temperaturen an. Also runterstellen und länger warten. Wer das beherzigt, hat die wichtigste Regel verstanden.

2. Der richtige Umgang mit Kräutern und Gewürzen

Campanella hält es bei Gewürzen schlicht, besonders beim Fleisch: „Etwas Salz, Pfeffer oder Paprikapulver reichen.“ Für mehr Umami setzt er auf hochwertige Misopaste. Roncoroni würzt sein Wintergemüse mit wenig Garam Masala, Kurkuma oder Ingwer.



Bei Sterneköchen wird der Teller zur Leinwand. Das geht auch daheim. Beim Spiel mit Farben und Komponenten sollten Portionen filigran platziert werden, gern auch mit Pinzette. So wird der Teller zum Kunstwerk, der Koch zum Künstler. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Sein Geheimtipp: Shio Koji, eine japanische Würzpaste aus fermentiertem Reis. „Sie macht vegetarische Gerichte unglaublich rund, tief und elegant.“

Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum werden immer erst zum Schluss beigegeben und nicht mehr erhitzt, sonst verlieren sie Aroma. Fein geschnittener Schnittlauch sorgt für frische, dekorative Akzente, ohne aufdringlich zu sein. Brühwürfel, Würzpulver oder Soßen mit Geschmacksverstärkern sind für beide Sterneköche ein No-Go und gehören aus jeder Küche verbannt.

3. Zutaten auswählen wie ein Sternekoch

Sterneköche betonen immer wieder: Regional, saisonal, frisch vom Markt und möglichst in Bioqualität – und sie meinen es auch so. Denn: Aromatisches, knackiges Obst und Gemüse hat kurze Wege zurückgelegt, ist kräftig in der Farbe, hat noch Erde dran, samt ihren grünen Anteilen wie etwa Karottengrün. Winterge-

müse wie Rüben, Rote Bete, Pastinaken, Kartoffeln, Sellerie und Lauch stecken voller Nährstoffe und sind jetzt die beste Wahl.

Importware sei nicht nur teuer und kann mit Pestiziden belastet sein – es ist oft auch geschmacksneutral. „Sein lassen!“, so der Profi-Tipp. Eigentlich selbstverständlich: „Bei Fleisch und Fisch sollte man genau wissen, wo es herkommt, und auf höchste Qualität achten“, sagt Campanella. „Schon aus Respekt vor dem Tier.“ Und: Fett ist und bleibt der beste Geschmacksträger. Beide Köche schwören auf reichlich hochwertiges Olivenöl und setzen Butter nur noch gezielt in bestimmten Soßen ein.

4. Selber machen – und zwar alles!

Tüte aufreißen und rein in den Topf? Für einen Sternekoch undenkbar. Sie stellen sämtliche Komponenten selbst her. Das ist meist weder schwer noch aufwendig. „Frischer Nudelteig aus 500 Gramm Mehl,

100 Gramm Grieß und 300 Millilitern Wasser ist fix geknetet“, sagt Campanella. „Dann dünn ausrollen, in Streifen schneiden und wenige Minuten in Salzwasser garen.“

Roncoroni zaubert aus vorrätigem Gemüse wie Zwiebeln, Sellerie, Rüben sowie Lorbeerblättern, Nelken und Pfefferkörnern innerhalb von 30 Minuten eine köstliche Gemüsebrühe, die er für alles Mögliche verwendet. Das hat nicht nur geschmackliche Vorteile: „Hochverarbeitete Fertigprodukte bestehen meist aus minderwertigen Zutaten und hindern uns zudem daran, eine Beziehung mit Lebensmitteln aufzubauen.“

Einzige Ausnahme: Dosentomaten. Hier setzt Campanella auf eine berühmte italienische Marke mit mütterlichem Namen. Next Level: Brot aus eigenem kultiviertem Sauerteig.

Braucht zwar etwas Übung, ist aber ein Gamechanger.

5. Dekorieren und Anrichten

Für Roncoroni ist Kochen Liebe, Hingabe und Achtsamkeit. Neben Technik und Begabung sind vor allem Emotionen entscheidend, die beim Genuss erfahrbar gemacht werden sollen. Dabei spielen Raum, Licht und Stimmung eine wesentliche Rolle. „Mache es dir zum Essen schön. Beginne beim Geschirr. Dunkle, formschöne Keramik bringt deine Kreationen zum Leuchten.“

Er rät, den Teller als Leinwand zu betrachten und die einzelnen Komponenten in filigranen Portionen, fein oder hauchdünn geschnitten darauf zu platzieren. „Spiele mit Farben, nutze Hilfsmittel wie eine Pinzette. Betrachte es als Kunst-

werk und dich als Künstler, folge deiner Intuition.“ Zum Schluss ein paar Tupfer Soße, frische Kräuter, vielleicht etwas Zitronengras. Fertig! Nur noch sich selbst in Schale werfen, Kerzen an und den Kopf mit schönen Gedanken füllen. Jetzt ist alles bereit für das nächste große Fest der Sinne: das Essen.

tmm



Piero Roncoroni leitet zusammen mit seiner Frau Mercedes die vegetarisch geführte «Osteria des Centro» in Lugano und hat sich einen grünen Michelin-Stern erkocht. FOTO: ELISA COLUSSO/DPA



Die Auswahl der Zutaten für beispielsweise geschmorten Mangold mit Kichererbsen-Crème und Chili-Möhren folgt nach dem Prinzip: regional, saisonal, frisch vom Markt. FOTO: MANFRED ZIMMER/DPA



Macht gleich mehr her: Warum das Gulasch nicht mal in einem Schälchen höher bauen und dekorieren anstatt auf einem platten Teller zu servieren. FOTO: MANUELA RÜTHER/DPA



Marco Campanella ist Chefkoch im Restaurant «La Brezza» im Hotel Eden Roc in Ascona. Er hat zwei Michelin-Sterne und wurde «Koch des Jahres 2025» im GaultMillau. FOTO: KARINE & OLIVER/DPA

NORMA®

NORMA
GESCHENK-
TIPPS

FINEST
COURMET®

exklusiv bei
NORMA®

ab Montag, 1. Dezember

Weihnachtspralinen
SOCADO Milkschokolade-Pralinen mit Nougatcreme- und Cerealienfüllung oder Milchcreme- und Cerealienfüllung je 700 g (1 kg = 11,41)

7,99*
700 g

Lindt X-Mas Tanne mit 9 verschiedenen Lindt Spezialitäten je 105 g (1 kg = 66,57)

17% billiger
UVP 8,49
6,99*

Getrocknete Pilze
Steinpilze, Champignons mit Pfifferlingen je 60 g (1 kg = 66,50), helle Pilzmischung je 75 g (1 kg = 53,20) oder Waldpilze gemischt je 100 g (1 kg = 39,90)

3,99*

Walnuss-/Haselnuss Salami luftgetrocknet je 250 g (1 kg = 13,96)

3,49*

Rote Nikolaus-Äpfel
Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton Kl. I, ausgewählte Sorte: Red Jonaprince, Kal. 75/85 und 80/90 mm, je 5 kg (1 kg = 1,11)

XXL - 5 kg!
5,55* große Früchte!
(Abbildung ähnlich)

Original Dresdner Christstollen je 1 kg (1 kg = 10,99)

21% billiger
UVP 13,99
10,99*
1 kg

Weinprobe Deutsche Qualitätsweine Verschenken Sie eine genussvolle Reise durch Deutschland. Silvaner Rheinhessen (halbtrocken), Riesling Rheinhessen (trocken), Elbling Mosel (lieblich), Dornfelder Nahe (halbtrocken) und Pfalz Acolon (trocken), je 5x0,25 l (1 l = 7,99)

9,99*
Ser-Pack

6-Früchte Mischung gezuckert je 680 g, Abtr.-Gew. 405 g (1 kg = 6,15)

2,49*
20% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 01.12. bis 07.12.2025
1,99**
(1 kg = 4,91)

Balsamessig
Zubereitung Mango, Feige oder Granatapfel Frucht trifft Essig - fein, fruchtig, vielseitig, je 250 ml (1 l = 7,96)

1,99*

Clementinen „Götterfrucht“
Spanien Kl. I, Sorte: Clemenules, Kal. X-1 je 2 kg (1 kg = 2,-)

XXL - 2 kg!
3,99* große Früchte!
(Abbildung ähnlich)

Feinste Nürnberger Elisen Lebkuchen schokoliert oder 2-fach sortiert je 300 g (1 kg = 16,63)

16% billiger
UVP 5,99
4,99*

Lübecker Weihnachtsmannstange je 50 g (1 kg = 33,80)

15% billiger
UVP 1,99
1,69*

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

6,99*

Gewürzmühle Nachfüllbar, mit verstellbarem Keramik-Mahlwerk und Edelstahlkopf. Edle Pfeffermischung je 80 g (1 kg = 62,38), Chili-Pfeffermischung je 90 g (1 kg = 55,44), Meersalz mit Kräutern je 150 g (1 kg = 33,27) oder Kristallsalz je 185 g (1 kg = 26,97)

4,99*

Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochend je 2,5 kg (1 kg = 1,20)

2,5 kg!
2,99*
(Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 69% SPAREN

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*

Winter-Longjacke mit Sherpa für Damen • 100% Polyester • Innen mit kuscheligem Sherpafleece, warm, atmungsaktiv und leicht • Oberstoff wind- und wasserdicht • Größen M (40/42) - XL (48/50) je Winter-Longjacke

Innen mit kuscheligem Sherpafleece

29,99*
Auch online

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 Reißverschluss je Ausführung

9,99*

NEUE Designs
Katze, Panda, Eisbär, Fautier, Hund

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* **69% billiger**

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

2,99* (ohne Deko)

Weihnachtsverpackung • Hologramm-Tragetaschen, 2er-/3er- oder 4er-Set • Folien-Geschenktüten, 10, 15 oder 20 Stück

1,99*

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

19,99* **33% billiger**

Outdoor-Boots für Damen und Herren • Robustes Obermaterial • Verstärkte Mehr-Punkt-Schnürung • Ausgeprägte Profillaufsohle aus griffigem und flexiblem TPR oder Phylon • Größen 38-44 je Paar

22,99* **48% billiger**

XXL-Trenn-/Schleifscheiben in Aufbewahrungsboxen 3 Jahre Garantie je Ausführung

9,99*

Band- und Tellerschleifer BTS900Vario • Leistungsstarker 400 Watt Motor • Horizontal und vertikal verstellbares Schleifband, ca. 915 x 100 mm • Schleifeller-Ø 150 mm mit Klettverschluss • Schwenkbarer Auflagetisch • ca. 410 x 380 x 295 mm

99,-* **37% billiger**

JUGENDFREIES FEUERWERK

SILVESTERZAUBER Luftpfeifer 12-teilig • Geräusch- und Lichteffekte mit Pfeif-Sound **3,99***

SILVESTERZAUBER Party Eimer 27-teilig, Boden crackling und Vulkane mit verschiedenen Effekten **6,99***

SILVESTERZAUBER Alien Class 11-teilig • Fontänen-Sortiment bis zu 2,5 m Sprühhöhe **7,99***

GROSSE ARTIKELAUWAHL AB SOFORT ERHÄLTlich! (Abgabe an Personen unter 12 Jahren verboten)

SILVESTERZAUBER Bengalos Ser-Pack • Wirkungsdauer ca. 40 Sek. pro Stück • Verschiedene Farben **4,99***

*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 kurzzeitiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/dokidonsartikel. 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 Druckfehler keine Haftung. **Gültig für Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die Bedingungen in der NORMA Plus App.

ÖKO-TEST
Goldene Feine Nürnberger Oblaten-Lebkuchen
sehr gut

ÖKOTEST SEHR GUT!
ONLINE 12/2025

Feine Nürnberger Oblaten-Lebkuchen Bitterschokolade je 200-g-Packung (1 kg = 11,45)

2,29

NORMA®
www.norma-online.de

ÖKO-TEST
Goldene Feine Nürnberger Oblaten-Lebkuchen
sehr gut

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen: Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

Viele Menschen mit Schlafproblemen setzen ihre Hoffnung in Medikamente – und fürchten diese zugleich. Doch das kann zum Problem werden, bestätigen Schlafexperten, denn die Folgen von andauernden Schlafstörungen können langanhaltende Gesundheitsprobleme nach sich ziehen. Über diese Problematik wird inzwischen auch in großen deutschen Tageszeitungen diskutiert. Trotz allem muss man im Bereich Schlafmittel unterscheiden, denn nicht alle Schlafmittel sind gleich.

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken, stundenlang die Decke anstarren. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was in der Woche noch bevorsteht. 5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Man fühlt sich häufig gereizt, reagiert mitunter aggressiver.

Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander



zu setzen. Denn: Ausreichend und erholsamer Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit!

Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht

Selbst wenn man dank Schlafhilfen wieder gut einschlafen kann, bedeutet das noch nicht, dass man gut geschlafen hat. Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt

ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie



gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten

des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Für eine echte Rückkehr zu erholsamen Nächten ist es Experten zufolge deshalb essenziell, den natürlichen Schlafrhythmus nicht zu stören, die Tiefschlafphase zu bewahren und so das Durchschlafen zu unterstützen.

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzichten nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann. Das schreckt

Betroffene selbstredend ab – sie suchen dann nach Alternativen.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1¹ in deutschen Apotheken. Es wirkt ganz natürlich und hat keinen Gewöhnungseffekt.

Und das Wichtigste: die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholteten Start in den Tag. Ohne Gewöhnungseffekt oder Abhängigkeitspotenzial sind die Dragees für eine längere Anwendungsdauer geeignet.

Unser Tipp: Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Mehr als ein Trend: Das Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

Was Sie über den Trendstoff wissen sollten und warum er Anwender begeistert



Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass

insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol) macht CBD weder „high“ noch abhängig.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissor-

ten und Extraktionsverfahren beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und als Rubaxx Cannabis CBD Gel auf den Markt bringen. Kein Wunder, dass es inzwischen das meistverkaufte CBD Gel in deutschen Apotheken ist. Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an. Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter

dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 16330053)

www.rubaxx.de



Quelle: von 250 Anwendern auf kjero.com getestet, 11/2022, n=219 • *CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Punsch, das ist Punsch!

Was ihn von Glühwein unterscheidet

Manche reagieren allergisch darauf, wenn man den Punsch als Glühwein oder gar Bowle bezeichnet. Dabei gibt es eine charmantere Art als es Ekel Alfred in der Kultserie „Ein Herz und eine Seele“ vormacht („Das ist Punsch, du duselige Kuh. Punsch, Punsch, Punsch!“).

Während Alfred Tetzlaff letztlich nur Rum erhitzt, wird Punsch (Hindi für „Fünf“) traditionell aber aus fünf Zutaten gemacht: Tee oder Wasser, Zucker, Gewürze, Zitrone und Arrak – das ist eine rumartige Spirituose aus Reismaische und Palmwein.

„Für Punsch gibt es keine gesetzlich festgelegte Rezeptur, da kann sich vieles verbergen“, klärt Katharina Holthausen von der Verbraucherzentrale Bayern auf. Unter der Bezeichnung Punsch könnten auch Getränke verkauft werden, die Fruchtsaft, Wein, Rum oder andere Branntweine enthalten – ebenso Aromen und weitere Zusatzstoffe.

In Punsch darf alles Mögliche rein – in Glühwein nicht

Anders verhält es sich bei Glühwein – der ist klar definiert. Ob auf dem Weihnachtsmarkt oder fertig in Flaschen abgefüllt, muss er bestimmte gesetzliche Vorgaben erfüllen. Er darf ausschließlich Wein, Zu-



Für Punsch gibt es keine gesetzlich festgelegte Rezeptur – anders als bei Glühwein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

cker und Gewürze wie Zimt und Nelken enthalten und muss einen Alkoholgehalt zwischen 7 und 14,5 Volumenprozent aufweisen.

Zum Würzen sind auch Aromastoffe und Aromaextrakte erlaubt. Farbstoffe hingegen sind verboten. „Zutaten wie Wasser, Tee, Fruchtsaft oder anderer Alkohol als Wein dürfen aber nicht zugesetzt werden“, sagt Holthausen. „Sonst darf er nicht Glühwein heißen.“

Eine Ausnahme sind Fruchtglühweine: Kirsch- oder Heidel-

beerglühweine werden aus dem jeweiligen Fruchtwein hergestellt und dürfen zusätzlich Fruchtsaft enthalten.

Mittlerweile gibt es auch einige alkoholfreie Varianten. Wird aber alkoholfreier Wein mit Glühweingewürzen versetzt, darf er nicht als „alkoholfreier Glühwein“ bezeichnet werden. Darauf weist das Deutsche Weininstitut (DWI) hin. Stattdessen dürfe so ein Gebräu nur etwa „aromatisiertes Getränk aus alkoholfreiem Rotglühwein“ heißen.

Glühwein aus der Flasche: Warum dafür das Handy nützen kann

Wer Glühwein in der Flasche kaufen möchte, sollte beim Einkauf sein Smartphone bereithalten, empfiehlt Verbraucherschützerin Holthausen. Denn seit 2023 seien Hersteller verpflichtet, über die Zutaten und Nährwerte ihres Glühweins zu informieren.

Diese Angaben dürfen statt auf dem Etikett auch digital

über einen QR-Code auf dem Etikett bereitgestellt werden. Dafür müsse man nur noch sein Handy zücken und könne die Informationen damit auslesen. Direkt auf der Flasche angeben sein müssen lediglich grundlegende Informationen wie der Alkoholgehalt und der Gesamtenergiegehalt.

Was ist mit Flaschen aus dem Vorjahr?

Wer noch ungeöffnete Glühwein-Flaschen aus dem vergan-

genen Jahr oder älter übrig und im Keller gelagert hat, hat schon mal den richtigen Lagerort gewählt – denn kühl und dunkel ist er Dank Säure und Alkohol über Jahre haltbar. „Desto höher der Alkoholgehalt, desto besser lässt er sich aufbewahren“, sagt Lebensmittelexpertin Anja Schwengel-Exner, ebenfalls von der Verbraucherzentrale Bayern. Sie schätzt die Haltbarkeit auf 2 bis 3 Jahre.

Höhere Temperaturen oder Temperaturschwankungen können allerdings die Aromen zerstören und die Haltbarkeit deutlich verringern – etwa wenn die Flasche das ganze Jahr in einem Regal gestanden hat, auf dem regelmäßig die pralle Sonne scheint.

„Beim Testen sollte man sich auf seine Sinne verlassen“, so Schwengel-Exner. Erst riechen. Wenn er den Test bestanden hat, dann probieren. Anzeichen für Verderb sind eine trübe Farbe, Schimmelbildung, ungewöhnlicher Geruch oder ein Essiggeschmack – dann sollte er nicht mehr konsumiert werden.

Bereits geöffnete Flaschen sollten im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb einer Woche aufgebraucht werden. Mit jedem Tag steige sonst die Gefahr, dass der Glühwein „umkippt“, wie man zu schlecht gewordenem Wein auch sagt.

tmm

**SPIELE-
NEUHEIT!**
Für nur
39,90 €
(UVP)

**NORD-
HESSEN
FERTIG,
LOS!**
DIE DURCHGEKNALLTE BRETTSPIEL-RADTOUR
DURCH NORDHESSEN

2-5 Personen
45-60 Minuten
8-99 Jahre

NORD- HESSEN FERTIG, LOS!

DIE DURCHGEKNALLTE BRETTSPIEL-RADTOUR DURCH NORDHESSEN

KLEINE WETTFAHRT GEFÄLLIG ...?

Es ist Sommer, das Wetter ist einfach herrlich und du hast dich mit ein paar Freunden zu einer Fahrradtour durch das wunderschöne Nordhessen verabredet. Dann kommt euch eine hervorragende Idee!

Warum solltet ihr euren Ausflug nicht etwas spannender gestalten und ein Wettrennen daraus machen? Ihr vereinbart einen Startpunkt nordöstlich von Kassel, lost verschiedene Zielorte aus und überlegt euch die vermeintlich kürzeste Strecke dahin. Und schon kann's losgehen!

Wer am Ende als Erster wieder den Ausgangspunkt erreicht, der hat gewonnen. Eigentlich alles ganz einfach ... Wären da nicht die vielen kleinen Abenteuer und Aufgaben, die am Wegesrand auf euch warten.

Da hilft nur eins: **RUFF UFF'S FAHRRAD UND LOS!**

Erhältlich in den Geschäftsstellen der HNA,
telefonisch unter 0561 2032030
oder online auf shop.hna.de
(nur solange der Vorrat reicht)

HNA
Shop

Veranstaltungen

Die NEUE
Heinz Erhardt
REVUE

LACHEN GARANTIER!
Die besten Blödeleien, Gedichte & Lieder!

07.01.26
KASSEL • 20 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

MUSIK-SHOW AUF EIS
MIT DEN MUSIK-HIGHLIGHTS AUS
EISKÖNIGIN 1&2

08.01.26
KASSEL • 19 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

DER KÖNIG DER LÖWEN
THE MUSIC LIVE IN CONCERT

Großes Orchester, Solisten & Chor!

09.01.26
KASSEL • 20 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

ROYAL CLASSICAL BALLET presents
Schwanensee

Ballett auf allerhöchstem Niveau!

10.01.26
KASSEL • 20 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

Großes Orchester, Solisten & Chor
GAME OF THRONES & HOUSE OF THE DRAGON
DAS KONZERT

12.02.26
KASSEL • 20 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

Der Mädelsabend geht weiter!
Weiber 2.0
MUSIK-KOMÖDIE

21.02.26
KASSEL • 20 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

Magical Dreams
MUSIK-SHOW AUF EIS

Die größten DISNEY- & SERIEN-HITS
Wicked, Vaiana, Wednesday, Tarzan, Cinderella, Arielle u.v.m.

17.03.26
KASSEL • 19 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

CINEMA FESTIVAL SYMPHONICS mit Leinwand-Animationen
THE BEST OF HANS ZIMMER
IN CONCERT

Inception, Gladiator, Da Vinci Code u.v.m.

28.03.26
KASSEL • 20 Uhr
Kongress Palais - Stadthalle

the best of **ENNIO MORRICONE**
IN CONCERT

Großes Orchester, Solisten & Chor • Star-Gast: Marc Breittfelder (Harmonica)

30.03.26 KASSEL • 20 Uhr • Kongress Palais - Stadthalle

TICKETS: www.highlight-concerts.de & allen bek. VVK-Stellen.

HNA HNA-Abonnenten erhalten 15 % Rabatt unter tickets.hna.de* und in allen HNA-Geschäftsstellen (*max. 2 Tickets)

Zeitung lesen - und mitreden können!

Singles aus Ihrer Region.

Einfach. Kostenlos. Verlieben.

partner.HNA.de

Bekanntschafen

Backfreudige Witwe, 71 J., sucht netten Mann mit Appetit auf mehr als Vanillekipferl. Bin gepflegt, zuverlässig, eine saubere Hausfrau u. gute Gastgeberin. Wünsche mir ein friedliches Weihnachtsfest zu zweit. Sie auch? Gerne fahre ich mit meinem Auto zu Ihnen, um Sie persönlich kennenzulernen. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Jutta, 77 J., vorzügliche Köchin u. sichere Autofahrerin. Bin genauso nett, wie ich aussehe u. halte meinen Haushalt in bester Ordnung. Einsamkeit muss nicht sein. Mein Weihnachtswunsch: Ein ebenso einsamer Witwer bis 86J. Wir können getrennt oder auch gerne zusammen wohnen. PV Tel. **0162-7928872**

Birgit, 61 J., hübsch, ehrlich, unabhängig u. liebevoll, sehne mich nach einem Mann mit Herz u. Verstand, für immer. Ich bringe die Plätzchen, Du vielleicht das Funkeln in meine Augen? Weihnachten zu zweit, das wäre viel schöner. PV Tel. **0176-57889239**

Geldmarkt

Barkredite mit und ohne Schufa vermittelt auch bei negativer Auskunft Real-Finanz
Postfach, 110445, 42304 Wuppertal
Telefon 0202 87017650

Verkauf

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

Ankauf

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

Landwirtschaft&Forsten

Buche Brennholz
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 69 € srm 25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

1A Buche ab 55,00 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

Auto-Ankäufe

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

VIELFALT SCHAFFT CHANCEN

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

EIN LEBEN VERÄNDERN!

Mit einer Patenschaft können Sie Mädchenrechte stärken.

„WERDEN SIE PAT:IN!“

Plan International Deutschland e.V. www.plan.de

Stellenangebote

Auf meiner Route bin ich CHEF

die-Zusteller

www.die-zusteller.de

Samstags noch nichts vor?
Jetzt als **Zusteller (m/w/d)** deiner Wochenzeitung vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- Bad Sooden-Allendorf**
Allendorf
Kleinvach
Oberrieden
Sooden
Weiden
- Hann. Münden**
Hemeln
Bonaforth
Gimte
Kattenbühl
- Scheden**
Dankelshausen
- Witzenhausen**
Stadt
Unterrieden

(Mindestalter 13 Jahre)

Heimat Nachrichten-Vertrieb:
☎ 0561 203-1175 ☎ WhatsApp 0151 61666277

Wir sorgen für den **NACHWUCHS**

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Senioren- und Therapiezentrum **HELSA**

Attraktives Gehalt! TOP-Mitarbeiter-vorteile!

Wir suchen eine*n **Hygienefachkraft** oder **Hygienebeauftragte*n**
(m/w/d) - Voll- oder Teilzeit

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

Grüßes Herz Deutsche Herzzstiftung

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit herzzstiftung.de/spenden

80 JAHRE KRIEGSENDE

Bomben. Flucht. Vertreibung. Zeitzeugen berichten.

Viele Zeitzeugen aus der Region haben uns ihre bewegenden Geschichten erzählt – von Angst, Schrecken, Elend, aber auch von Hoffnung und Neubeginn. Dieses Buch bewahrt ihre Stimmen für kommende Generationen und macht deutlich, wie wichtig es ist, Geschichte lebendig zu halten. Ein eindrucksvolles Buch mit 180 Seiten gegen das Vergessen – und eine Mahnung an uns alle: nie wieder.

Buch Hardcover, Format 21 x 21 cm, 180 Seiten Inhalt
Autorin: HNA-Redakteurin Claudia Feser

Nur 14,90 €

Claudia Feser
80 JAHRE KRIEGSENDE
1945 - 2025
Bomben. Flucht. Vertreibung. Zeitzeugen berichten.

HNA

Erhältlich in den Geschäftsstellen der HNA, telefonisch unter 0561 203 2030 oder online auf hna.de/buch (nur solange der Vorrat reicht)

HNA Shop

Rückenleiden im Winter

Werden Rückenschmerzen in der kalten Zeit schlimmer?

Alles steif! Bei frostigen Temperaturen hat manch einer das Gefühl: Die Kälte kriecht mir in den Körper und sorgt für Verspannungen im Rücken. Ganz so einfach ist es aber nicht, wie der Orthopäde Lars Löhner im Interview erklärt.

Stimmt's, dass Rückenbeschwerden in der kalten Zeit des Jahres häufiger vorkommen?

Lars Löhner: Ja, wir sehen im Winter tatsächlich mehr Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen. Das hat aber nicht primär mit der Kälte zu tun, sondern damit, dass sich viele dann weniger bewegen. Das Wetter ist ungemütlich, es wird früh dunkel: Das ist nicht so einladend für das Feierabend-Joggen. Dabei ist Bewegung die beste Therapie bei Rückenschmerzen - und auch die beste Prophylaxe.

Dazu kommt, dass viele im Winter etwas an Gewicht zunehmen - besonders rund um die Feiertage. Das kann das Auftreten von Rückenschmerzen ebenfalls begünstigen.

Ebenfalls ein Punkt: Dass im Winter die Sonne weniger scheint, hat einen deutlichen Einfluss auf das Hormonsystem. Weniger Sonnenlicht bedeutet eine schlechtere Stimmung, auch Depressionen sind häufiger. Auch das kann das Auftreten von Rückenschmerzen begünstigen - und auch die Schmerzempfindlichkeit erhöhen, man ist einfach sensibler.



Gerade in der kalten Jahreszeit: Zu viel Couch, zu wenig Bewegung – der Rücken merkt's zuerst. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Die Kälte spielt aber dennoch eine Rolle, wenn auch eher untergeordnet: Die Muskulatur wird bei niedrigen Temperaturen steifer und kann sich verkrampfen. So wie man das von einem Sprung ins kalte Wasser

kennt. Auch das kann zu Rückenschmerzen führen.

Was können wir denn jetzt – in der kalten Zeit des Jahres – für unseren Rücken tun, wenn er zwick?

Löhner: Wenn man Rückenschmerzen im Winter hat, sollte man die nicht wegnorieren, sondern darauf reagieren: vor allem mit Bewegung - trotz des fieses Wetters. Das können regelmäßige Spa-

ziergänge sein, Yoga, Pilates oder auch Einheiten auf dem Heimtrainer oder im Fitnessstudio. Mein Rat wäre, mit anderen zusammen Sport zu machen. Hat man eine Verabredung, ist die Hürde hoch, wie-

der abzusagen. Auch kleine Veränderungen im Alltag zählen - die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen oder kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zu bewältigen, anstatt ins Auto zu steigen. Und auch Wärme tut gut, weil sie die Muskulatur entspannt und die Durchblutung fördert. Das kann das warme Bad sein, die Sauna oder auch die Wärmflasche oder das gute alte Kirschkernkissen. Stichwort Wärme: Wenn man draußen Sport treibt, etwa Laufen geht, dann sollte man sich warm genug einpacken - damit die Muskulatur gut durchblutet bleibt.

Ab welchem Punkt sollte ich meine Rückenschmerzen im Winter ärztlich abklären lassen?

Löhner: Wenn die Schmerzen übermäßig stark sind oder wenn sie nicht weggehen, also länger als vier bis sechs Wochen anhalten, dann sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Das gilt auch dann, wenn die Schmerzen in die Beine oder Arme ausstrahlen - das ist immer ein Warnsignal. Ebenso wenn Gefühlsstörungen, Lähmungen oder Gangunsicherheiten dazukommen oder die Rückenschmerzen nach einem Sturz oder Unfall auftreten.

ZUR PERSON: Lars Löhner ist Chefarzt im Wirbelsäulenzentrum Rhein-Ruhr in der Schön Klinik Düsseldorf. tmm

Schmuck- & Antiquitätenankauf Kassel

Frankfurter Straße 77 b – 34121 Kassel – Tel. 0561 99776496 Inh. A. Goman

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr

Wir kooperieren nicht mit anderen Goldankäufern und haben keine weiteren Filialen!

Nutzen Sie die Chance!

ANKAUFS-AKTION

NUR 5 Tage GÜLTIG!

Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.
10–18 Uhr	10–18 Uhr	10–18 Uhr	10–18 Uhr	10–18 Uhr

Nur 5 Tage gültig!
Bis 05. Dezember!

Zahngoldsammelaktion!
Sie erhalten aktuell 20% mehr für Ihr Zahngold.

Puppen zu Höchstpreisen von 1.500,- €

Ihre Vorteile

- ✔ Kostenlose Beratung
- ✔ Kostenlose Wertschätzung
- ✔ Transparente Abwicklung
- ✔ Bargeld sofort

Wir kaufen an:

Pelze, Felle, Mützen, Schals, Lederjacken, Ledertaschen, Dirndl, Trachten, Gewebe, Hummel, Goebel

Kristalle, Gläser, Teller, Vasen, Geschirr, Sets, auch einzeln. Antike Möbel, Ölgemälde, Bronzen, Porzellan, Puppen, Orientteppiche, Instrumente, Pianos, Orgeln, Trompeten, Charivari u.v.m.

Höchstpreise für Taschen bis zu 4.500,- €

Höchstpreise für Felljacken bis zu 2.500,- €

Höchstpreise für Vorwerkstaubsauer bis zu 2.500,- €

Wir zahlen für Vorwerkstaubsauer bis zu 2.500,- €

Ankauf von Goldschmuck aller Art: Altgold, Bruchgold, Zahngold, Münzen, Barren, Platin, sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medaillons, Golduhren (auch defekt) * bei Markenschmuck

PELZ + LEDERJACKEN Ankauf: Pelzmäntel, Pelzjacken, Pelzschals, Pelzmuffs, Lederjacken **ZU HÖCHSTPREISEN!**

* Alle Ankäufe nur in Verbindung mit Gold. ** für besonderen Markenschmuck

Wir zahlen für Vorwerkstaubsauer bis zu 2.500,- €

Für Pelze und Nerze zahlen wir bis zu 12.000,- € *

Für Lederjacken zahlen wir bis zu 3.500,- € *

* In Verbindung mit Gold.

Ankauf von Münzen aller Art

Für Schmuckschatullen zahlen wir bis 150 € extra - wir kaufen auch Modeschmuck

Wir kaufen Porzellan mit Höchstpreisen bis zu 6.000,- €

Abendgarderobe

Alte Weine & Spirituosen

Wir kaufen Goldschmuck jeglicher Art, auch defekt, ebenso wie Silberschmuck in allen Varianten 90/100/800/925