

CAR WASH CENTER
 Bischhäuser Aue 5
 37213 Witzzenhausen
 Tel.: 0 55 42 - 500 180
 Öffnungszeiten:
 Mo.-Sa. 8.00-18.00 Uhr
 Zusätzlich 58-Waschplatz 6.00-22.00 Uhr

TEXTIL TÜV NORD
 SPURLOS REINIGEN

Für ein glänzendes Waschergebnis!

HEIMAT NACHRICHTEN
 HANN. MÜNDEN
 WITZENHAUSEN

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

- Sanitätsfachgeschäfte
- Rehathechnik
- Orthopädietechnik
- Orthopädienschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH
 Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen

Email: info@aktiv-pro.de
 Fax: 05651-3048-55

„Mit Herzblut für die Region“

Landrätin würdigt Handwerk bei Ehrung der Jungmeister und Jubilare

Werra-Meißner – Die Leistungen des heimischen Handwerks gewürdigt, das in seine Arbeit „viel Herzblut für die Region“ investiert, hat Landrätin Nicole Rathgeber. Anlass war am Freitagabend im proppenvollen Saal des Gasthauses Schindewolf in Berkatal-Frankershausen die Ehrung der frisch Jungmeister und langjährigen Jubilare durch die Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner. „Sie packen an, gestalten und schaffen Dinge, die bleiben“, attestierte Rathgeber den Handwerkerinnen und Handwerkern, die stolz sein könnten auf ihre Leistungen.

Ähnlich sieht das auch Kreishandwerksmeister Robert Kunz (Witzzenhausen), der das Dokument als „Versprechen an die Kunden“ bezeichnete. Diese Urkunde stehe für Beständigkeit in einer Welt, die sich fortlaufend verändere, verband er Tradition mit Innovation.

Von einem „Meilenstein auf Ihrem professionellen Weg“ sprach Kassels Regierungspräsident Mark Weinmeister. Meister zu sein, fügte er hinzu, sei „die Krönung von dem, was man werden kann“. Dabei verschwieg er nicht, dass in Hessen dieser Titel automatisch die Tür zur Universität öffne. Rückblickend wies der RP darauf hin, 1964 sei mit 1,4 Millionen Kindern der geburtenstärkste Jahrgang in Deutschland gewesen. Dem stünden 50 Jahre später nur noch 600.000 Neugeborene gegenüber, was angesichts des Fachkräftemangels nicht unproblematisch sei.

Grußworte für die Handwerkskammer Kassel überbrachte Andreas Gerstenberg (Witzzenhausen). Nach seinen Worten „ist und bleibt“ das Handwerk „das Rückgrat der Wirtschaft“. Allein im Regierungsbezirk Kassel stünden rund 3000 Betriebe an, kurzfristig übernommen zu werden.

Meister und Jubilare

Ihren **Meisterbrief** als Elektrotechniker erhielten: Marcel Welch und Dominik Weiss (beide Witzzenhausen), Denis Gagyi-Salem (Großalmerode)



Methusalem der Handwerksmeister: Gerhard Zinggrebe aus Bad Sooden-Allendorf nimmt die Glückwünsche entgegen von Regierungspräsident Mark Weinmeister (von links) Kreishandwerksmeister Robert Kunz und Andreas Gerstenberg.

und Pascal Glahn (Neu-Eichenberg); Feinmechaniker: Sebastian Baum (Wehretal), Mark Köhler (Eschwege) und Niklas Loch (Sontra); Installateur und Heizungsbauer: Mirsen Abdi, Noah Greger und Eddie Kaiser (alle Großalmerode); Kraftfahrzeugtechniker: Philipp Hahn und Patrick Hirth (beide Witzzenhausen), Khaled Abdo Alkadour (Eschwege) und Björn Witzel (Hessisch Lichtenau).

Ihren Meistertitel haben **seit 25 Jahren:** der Elektroinstallateur Ingo Hoßbach (Meißner) der Dachdecker Matthias Kaulich und der Zimmerer Matthias Kaulich (beide Berkatal); seit 40 Jahren: Tischler Werner Hartung (Ringgau), Maurer- und Betonbauer Reinhard Hepp (Witzzenhausen), die Elektroinstallateure Heiko Ullmann (Großalmerode) und Jörg Bommhardt (Waldkappel) und die Friseurin Elisabeth Bartsch (Hessisch Lichtenau); seit 50 Jahren: Fleischer Gernot Koch (Großalmerode); seit 60 Jahren und damit einer der ältesten Jubilare hessenweit: Gerhard Zinggrebe (Bad Sooden-Allendorf).

Betriebsjubiläen – 175 Jahre: Friseursalon Peter Dilcher (Bad Sooden-Allendorf), 125 Jahre: Sooden-Allendorf), 100 Jahre: Möbel Füllgraf (Ringgau), 75 Jahre: Fesch-Bau GmbH (Waldkappel), 75 Jahre: Heizung und Sanitär Bernhard Cassel (Berkatal), Maler- und Lackierbetrieb Markus Hofmann (Sontra) und Firma Kollmann, Putzen, Sanieren, Tapezieren (Hessisch Lichtenau); 25 Jahre: Elektro-Firma Jörn Lenze von Arx (Eschwege), Friseursalon Andrea Küttner (Neu-Eichenberg) sowie Heizung und Sanitär Thomas Eichenberg (Bad Sooden-Allendorf).



Berechtigter Stolz: Nicht alle waren zur Übergabe der Meisterbriefe erschienen.

CHRISS CORTIS

airvital

Ausstellungsbetten
30% reduziert sowie
25% auf Zubehör
 (Spannbettlaken, Wasserkissen)
 Öffnungszeiten Di.-Fr. 10-16 Uhr,
 Sa. nach telefonischer Vereinbarung
 unter 0561 9985690.

Luftkernmatratzen und
 Wassermatratzen von Ärzten
 empfohlen.

Luft- und Wasserbettzentrum
 Airvital e.K.
 Lange Wender 4 · D-34246 Vellmar
 info@gesundheitsbett.de
 www.gesundheitsbett.de

ECKSTEIN
 einfach besser

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

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

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

Unsere Angebote
vom 11.12. bis 12.12.2025

Geräucherte Bratwurst	1 kg	10,90 EUR
Gulasch vom Schwein	1 kg	10,90 EUR
Kochwurst	100 g	1,19 EUR
Lyoner	100 g	1,39 EUR

Freitag
Krustenbraten mit Kartoffelgratin
8,90 €/Portion

Fleischerei Fleckenstein
 ... was weißt, wo es hier kommt!
 SÄLZERSTR. 3 | Großalmerode
 Tel. 05604 5801
 info@fleischerei-fleckenstein.de

Stressless
 A PLACE THAT MOVES YOU

Stressless® Consul (M)
 mit Signature Untergestell
 inkl. Hocker in Leder „Batick“
nur € 1.859*
 statt € 2.319**

Nur noch bis 30. Nov.
 Bis zu €460 sparen!

Stressless® Consul (M) mit Classic Untergestell
 inkl. Hocker in Leder „Batick“ nur € 1.499* statt € 1.869**

Nur vom 01.10. bis 30.11.2025 erhalten Sie alle Stressless® Consul Modelle 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-wohndeideen.de

Suche für mein Institut für sofort

Lehrkraft (m/w/d)
 für Mathematik bis Oberstufe.

Witzenhäuser **Nachhilfe**

Telefon
 05542 999812
 0172 5268218

www.nachhilfewitzenhausen.de

ECKSTEIN
 einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
06.12. – 13.12.2025

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung.
 Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere (gleichwertige) Geschenk zu jedem Gericht 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

„Advent aus Kinderhand“ macht Schaufenster schön

Kita St. Aegidius schmückt leerstehendes Gebäude in der Burgstraße in Hann. Münden

Weihnachtliche Dekoration statt leere Fenster – eine neue Aktion mit Namen „Advent aus Kinderhand“ verschönert nun die Mündener Altstadt. Schaufenster in neun leerstehenden Geschäften haben Grundschulen und Kindertagesstätten dafür gestaltet. In der Burgstraße 15 haben die Kinder von St. Aegidius gestern mit einem Team der Kita bestehend aus Simone Böhler, Svenja Moll, Kathrin Berg und Jana Haberland (Foto, von links) die Geschichte vom Sterntaler bildlich in Szene gesetzt. Mit dabei war Wirtschaftsförderin Anna-Lena Wiegäfe (Foto, rechts), die Deko-Aktion initiiert hat. Der Leerstand sei ihr schon als Bürgerin negativ aufgefallen, deshalb sei dieses eines ihrer ersten Projekte. „Wer kann da schon besser Abhilfe schaffen als unsere jüngsten Bürger als Experten im Thema Basteln“, sagt sie. Ihr Aufruf habe schnell



„Advent aus Kinderhand“: Kita St. Aegidius schmückt leerstehendes Gebäude in der Burgstraße in Hann. Münden.

FOTO: MICHAELA PFLUG

gefruchtet, zehn Einrichtungen beteiligen sich. Auch St. Ae-

gidius-Leiterin Berg ist von der Idee angetan. Die Wahl fiel auf

das Märchen Sterntaler. „Denn anderen und darum, dass im wird“. In Zukunft soll es das wenn man den QR-Code am Vertrauen auf Gott alles gut Märchen auch zu hören geben, Fenster scannt.

mia

Brot und Speck für Bedürftige

Waldis-Stiftung setzt Tradition in Bad Sooden-Allendorf fort



Hier gibt es was umsonst: Andreas Loehnert (links) und Wolfgang Frühauf bei der Verteilung von Lebensmitteln.

FOTO: CHRIS CORTIS

Bad Sooden-Allendorf – Alle Jahre wieder, so auch am Mittwoch, hat die Bernhard-Waldis-Stiftung eine willkommene, vorweihnachtliche Tradition in Bad Sooden-Allendorf fortgesetzt und Lebensmittel an Bedürftige in der Stadt verteilt. Mit der schon legendären Spende von Brot und Speck, ergänzt durch viele Liter Speiseöl, wurden 224 Haushalte mit insgesamt 165 Personen bedacht, deutlich mehr als im Vorjahr. Da waren es 54 Haushalte mit 165 Personen gewesen, wie jetzt zum großen Teil mit Migrationshintergrund. Die wohltätige Aktion, unterstützt von Mitgliedern des örtlichen Sozialkreises, geht auf den reichen Pfänner und Großgrundbesitzer Bernhard Waldis zurück, einst Eigentümer der Siedepfannen, in denen bis zum Jahr 1906 aus Sole das „weiße Gold“ Salz gewonnen wurde – bis heute Lebensgrundlage des nordhessischen Heilbades.

Testamentarisch hatte Waldis im Jahr 1564 verfügt, dass der zwölfte Teil seiner Pfanneneinkünfte für Almosen bestimmt sei. Auf den Stufen zum Café International, angesiedelt bei den Kleiderstuben in der Rhenanus-Schule, bildete sich am späten Nachmittag eine lange Menschengruppe, um zur Stiftungsverwaltung vorzudringen, repräsentiert durch Wolfgang Frühauf und dessen Kollegen Andreas Loehnert, die an der Ausgabestelle exakt Buch führten. Die Brot- und Speckspende, für die aktuell Kosten in Höhe von 3200 Euro angefallen sind, war mit Beginn des Zweiten Weltkrieges eingestellt und erst sechs Jahre nach dessen Ende wieder aufgenommen worden. Wegen des steigenden Wohlstands im Nachkriegsdeutschland hatte es ab 1968 nochmals eine Pause gegeben, diesmal sogar von 40 Jahren. zcc

HEIMAT NACHRICHTEN
HANN. MÜNDENER 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.: 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, 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. 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. 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.

www.rb-becker.de

becker

An den Adventstagen
Sparen wir für Sie bis **16 Uhr!**

Weihnachtsbeutel mit Schokoladigen Geschenken 198g **2,99** je

Butter-Mandel-Spekulatius 200g **1,99** je

Domino-Steine Zartbitter & Pistazie oder Weiblich Schokolade & Cranberry 400g **2,99** je

Geschenk-sack mit Rotkäppchen-Sekt (0,2l) & Schokolade (100g) **4,99** je

Flaschen-tüte versch. Motive 1,3x2x40cm **1,29** je

Tasche klein 18x23cm, versch. Motive **0,79** je

Geschenkpapier versch. Motive, 70x200cm **0,99** je

Geschenk-band, 2er Pack versch. Farben **1,19** je

Holz-Pellets 70 Sack à 15 kg auf Palette **399,00**

Scherendecken-leuchte höhenverstellbar, schwarz/matt, Metall **15,00** je

Holz Pendel-leuchte Metall/Naturholz, holzschwarz, 165 cm **25,00** je

Heißluftfriteusen 1450W, 80-200°C, 5L **39,99** je

Doppelkammer 2200W, Timer, (3,5/5,5) 9L **59,50** je

Langholzspalter GHS 1100/25TEZ-A 400 V, 5,5kw, Elektromotor, Antrieb über E-Motor oder Zapfwelle, Dreipunktaufhängung, 2 hocheffektive Hydraulikpumpen, hydraulisch-mechanischer Stammheber **1799,50**

Tischkreissäge MLT100NX1 mit Untergestell 1.500 W, Ø Sägeblatt: 260 mm, 0 U/min - 4.300 U/min, BxHxL: 98,4 x 47,3 x 72,6 cm **349,50**

Teleskop-Akku-Heckenschere UN460WDZ 12 Volt, ausziehbar auf 2,5m, Schnittlänge: 46cm **65,00**

Teleskop-Akku-Heckenschere DUN461WZ 18 Volt, Schnittlänge: 46cm, ausziehbar auf 2,5m **99,50**

Teleskop-Kombo Kit DK18112X1 Stichsäge (HD 457D) & Akku-schrauber (JV 183D), 18V **159,50**

Echtholz Vitrine B1 12,5 x H200 x T40cm, natur, Glastür, Fächer & Schubladen **399,50**

Esstisch + 4 Freischwinger Holzstisch: 160x90 cm, weiß/grau (Betonoptik); Freischwingerstuhl: Chrom/grau (Samtopfikt); **79,50**

Kommode 80x90x38 cm, Massivholz, weiß/natur **75,00**

Bornhagener Schmalz, Grieben-o. Zwiebelschmalz nach Onas Art 160g **2,99** je

Milde Tyrolini luftgetrocknet 70g **0,79** je

Landhaus Bräumer Linseneintopf o. Tomaten Nudeltopf 780g Dose **1,42** je

6er Pack Coca Cola zero-, light oder Fanta 6x0,33l **1,99** je

Sebert's Dicke Stracke ca. 800g **1,60** je

Backfisch o. Fischfrikadelle 160g **1,29** je

Landliebe Vollmilch Pudding Vanille o. Schokolade je 225g **0,39** je

WIZ/Kleinmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenhausen/Kleinmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

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

Kinder setzen noch einmal ein Zeichen

Grundschule Scheden und Dransfeld feiern Abschluss von „Klima macht Schule“

Scheden – Mit einer lebendigen Abschlussveranstaltung hat die Grundschule Scheden – mit dabei war auch eine Abordnung der ebenfalls beteiligten Gauß Grundschule in Dransfeld – das vierjährige Projekt „Klima macht Schule“ beendet und zugleich ein Zeichen für gelebten Umwelt- und Klimaschutz gesetzt. 63 Schüler und Schülerinnen der 3. und 4. Klassen, Lehrkräfte sowie Vertreter aus Politik, der EAM als Sponsor sowie der Energieagentur Göttingen kamen zusammen, um das intensive Engagement der vergangenen Jahre zu würdigen und die entstandenen Impulse zu feiern.

Schulleiterin Julika Bette blickte darauf zurück, wie sich die Schulgemeinschaft vier Jahre lang mit der Frage beschäftigt habe, wie Zukunft verantwortungsvoll gestaltet werden könne. Dabei seien viele kleine Schritte gegangen worden, die gemeinsam etwas Großes ergeben hätten. Besonders hob sie den Einsatz der Kinder hervor, die nicht nur zugehört, sondern kritisch hinterfragt, ausprobiert und eigene Ideen eingebracht hätten. „Heute blicken wir nicht nur zurück – wir feiern, was gewachsen ist“, sagte Bette. Als symbolischen Abschluss pflanzten die Kinder gemeinsam einen Spitzahorn auf dem Schulgelände – ein sichtbares Zeichen für Nachhaltig-



Auch das gehört zum Klimaschutz dazu: Christian Dettmar, Hausmeister der Grundschule, erklärt Schülerinnen die Funktion eines Heizungsventils. FOTO: CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

keit und Zukunft. Platziert wurde der Baum an der Südseite der Schule, wo die Sonne im Sommer die Klassenräume aufheizt und er schon bald kühlen Schatten spenden soll.

In einem Musikstück „Das ist unser Wald“ sowie einer Präsentation zeigten die Kinder, was sie zum Thema Klimawandel – und wie er sich bremsen lässt – gelernt haben. Jeder könne im Alltag zum Klimaschutz beitragen, etwa durch richtiges Lüften und Heizen, den sparsamen Umgang mit Wasser, der Nutzung von Regenwasser. Ihre Botschaft: Was im Einzelnen klein erscheint, entfaltet in der Gemeinschaft große Wirkung –

zum Schutz „unseres wunderschönen blauen Planeten“.

Samtgemeindebürgermeister Mathias Eilers würdigte die Grundschulen Scheden und Dransfeld als eine der ersten im Landkreis Göttingen, die das Projekt umgesetzt haben. Er betonte, wie wichtig es sei, Kinder frühzeitig für Klimaschutz zu sensibilisieren – nicht nur für die Schule, sondern auch für das Leben zu Hause. „Ihr tragt dieses Wissen weiter – in eure Familien, in euren Alltag. Genau so entsteht Veränderung“, sagte Eilers. Er zeigte sich beeindruckt vom Engagement der Klassen und der Bereitschaft des Kollegiums, das The-

ma aktiv mitzutragen.

Auch Axel Fette von der EAM als Sponsor der regionalen Umsetzung des Projekts unterstrich die Bedeutung gemeinschaftlichen Handelns. Klimaschutz sei eine Aufgabe aller: von Unternehmen, Kommunen und Privathaushalten. Die EAM investiere konsequent in erneuerbare Energien und unterstütze die Energiewende mit moderner Infrastruktur – von Stromnetzen bis zu Wärmepumpen und Lademöglichkeiten für Elektrofahrzeuge. „Jeder Beitrag zählt – und hier in der Schule beginnt dieses Bewusstsein“, so Fette.

Steffanie Wirth von der Ener-

Die Geschichte des Projekts

Das Projekt „Klima macht Schule“ wurde über vier Jahre hinweg an den Grundschulen in Scheden und Dransfeld umgesetzt und von der Energieagentur Göttingen begleitet. Ziel ist es, Kinder frühzeitig für Umwelt- und Klimaschutz zu sensibilisieren und ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten im Alltag aufzuzeigen. Im Rahmen des Projekts wurden vielfältige Aktionen durchgeführt: Energie- und Klimatage, Experimente zum Treibhauseffekt, Unterrichtseinheiten zu erneuerbaren Energien, Bastelaktionen rund um Stromzähler und Energiesparen sowie Begehungen der Schulgebäude zur Identifikation von Einsparpotenzialen. Besonderes Augenmerk lag auf der aktiven Beteiligung der Schüler. „Klima macht Schule“ ist ein bundesweites Bildungsprojekt, das Kinder nicht nur informiert, sondern befähigt, Verantwortung für Umwelt und Zukunft zu übernehmen. Die Grundschule Scheden war eines der Vorzeigeprojekte im Landkreis Göttingen – und ein Beispiel dafür, wie nachhaltige Bildung gelingen kann.

phl

gieagentur Göttingen, die kurzfristig für Projektleiterin Steffi Schell einsprang, lobte die außergewöhnliche Motivation der Kinder und die Vielfalt der Aktionen. Sie erinnerte an Experimente wie den Schmelzversuch mit Eis, an Energie-Aktionstage, Stromzähler-Basteleien und die engagierte Begehung der Schule zur Energieeinsparung. Besonders hervorgehoben wurde eine Initiative der Schüler, die auf ineffiziente Heizungsventile aufmerksam machten – ein Vorschlag, der tatsächlich nach einem Brief an Samtgemeindebürgermeister Eilers auch umgesetzt wurde

und nun zur Energieeinsparung beiträgt.

Das Projekt habe nicht nur Wissen vermittelt, sondern Handlungskompetenz gefördert, so Wirth. Kinder hätten erfahren, dass ihre Ideen ernst genommen und in konkrete Verbesserungen umgesetzt werden. Genau hierin liege die Kraft nachhaltiger Bildung: Mitmachen, Mitdenken und Mitverantwortung.

CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

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

Gesundheit

ANZEIGE

Was tun bei Hämorrhoiden?

Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Lindaven sagt diesem Problem diskret und unkompliziert den Kampf an. Die rezeptfreien Tropfen werden einfach mit Wasser eingenommen und wirken dort, wo Hämorrhoiden entstehen: im Körperinneren.



Was viele nicht wissen: Jeder hat Hämorrhoiden! Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämor-

rhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

Hämorrhoiden anders bekämpfen

Die einzigartigen Arzneitropfen Lindaven bekämpfen Hämorrhoiden dort, wo sie entstehen: im Körperinneren. So kann z. B. der enthaltene Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem enthält Lindaven Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird. Die Arzneitropfen werden einfach in einem halben Glas Wasser eingenommen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Der Vorteil: Dank der Tropfenform kann Lindaven ganz einfach in einem halben Glas Wasser eingenommen werden und ist somit praktisch und diskret in der Anwendung.

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)



www.lindaven.de

NEU
Ein Gefühl von
Kribbeln, Brennen, Spannung in den Beinen?
Immer mehr Anwender vertrauen auf ein neues Apotheken-Gel – entwickelt von Nervenspezialisten

Ein Netzwerk aus Milliarden Nervenzellen steuert unsere Sinneswahrnehmungen. In Beinen und Füßen zeigen sich Störungen oft zuerst – durch Kribbeln, Brennen oder Spannungsgefühle, oft begleitet von trockener Haut. Solche Symptome deuten auf eine Überlastung des Nervensystems hin. Eine Pflege, die kühlt, beruhigt und die Hautbarriere stärkt, ist hier entscheidend – wie das neue **Restaxil Gel** aus der Apotheke.

Inspiziert von Nobelpreis-Forschung

Der Feuchtigkeitstransport in der Haut erfolgt über sogenannte Aquaporine – winzige Wasserkanäle, deren Entdeckung mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. **Hydagen Aquaporin** im Restaxil Gel aktiviert diese Strukturen und stärkt so Feuchtigkeit und Schutzfunktion der Haut. Denn eine intakte Hautbarriere ist wichtig, um äußere Reize abzuwehren.

Gezielte Kühlung durch physiologisch wirksames Menthol-Derivat

Bei brennenden oder überhitzten Füßen ist ein kontrollierter Kühleffekt oft die erste Hilfe. Die im Restaxil Gel enthaltene Formulierung **Koko ML Plus** stimuliert Kälterezeptoren der Haut und erzeugt ein anhaltendes Frischeempfinden – besonders bei Missempfindungen oder schwerem Gefühl in den Beinen eine Wohltat.

Unterstützung der Mikrozirkulation durch Pflanzenkraft

Eingeschränkte Durchblutung und venöse Stauungen fördern Spannungsgefühle und Schwellungen. Vor allem bei überlasteten Beinen, etwa beim diabetischen Fuß, kann das den Alltag beeinträchtigen. Der pflanzliche Komplex **Legactif** aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone unterstützt die Durchblutung, verringert Ödeme und regt die Mikrozirkulation an. Ergänzend dazu ent-

hält das Restaxil Gel **Johanniskraut**, das als Helfer bei nervenbedingten Beschwerden gilt. Der Extrakt entfaltet seine beruhigenden, regenerierenden Eigenschaften genau dort, wo die Haut besonders gestresst ist.

Restaxil Gel – gezielte Pflege mit wissenschaftlichem Anspruch

Die Kombination aus biotechnologisch entwickelten Feuchtigkeitspendern, physiologisch aktiven Pflanzenextrakten und neuartigem Menthol-Derivat macht Restaxil Gel zu einer dermatologisch geprüften Pflege-Innovation. Das Gel zieht schnell ein und fettet nicht. Es ist ganz neu und in Ihrer Apotheke oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)

www.restaxil.de



Restaxil

Abbildung Betroffenen nachempfunden
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Restaxil Gel ist ein Kosmetikum • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Die Last der Einsätze teilen

Ein Gottesdienst für jene, die im Werra-Meißner-Kreis retten und selbst Halt suchen

Witzenhausen – In der Liebfrauenkirche Witzenhausen bot sich an diesem Donnerstagabend ein seltenes Bild. Zwischen den Kirchenbänken nahmen Einsatzkräfte aus Feuerwehr, Polizei, DRK, DLRG und Notfallseelsorge Platz, viele von ihnen in Uniform. Auch die Rettungshundestaffel war vertreten, die Suchhunde lagen aufmerksam neben ihren Hundeführerinnen und Hundeführern. Die Mischung aus Einsatzkleidung und liturgischem Raum verlieh dem Gottesdienst eine sachliche, konzentrierte Atmosphäre, die spürbar machte, welche besondere Zielgruppe hier zusammenkam.

Besinnung auf den Auftrag

Pfarrer und Beauftragter für Polizei- und Notfallseelsorge im Werra-Meißner-Kreis Harald Aschenbrenner eröffnete den Gottesdienst mit ungewohnt offener Sprache. Das vergangene Jahr, sagte er, habe viele an Grenzen gebracht. „Manches haben wir noch nicht verarbeitet. Noch salben wir die Risse, die Einsätze auch bei uns hinterlassen.“ Dankbarkeit und Missverständnisse, Lob und Kritik, Selbstzweifel und Pflichtgefühl, all dies stelle den Dienst der Rettenden infrage. Gerade



Feuerwehr, DRK, Polizei, DLRG und Notfallseelsorge vereint in der Liebfrauenkirche: ein Gottesdienst für die Menschen hinter den Einsätzen. FOTOS: ELVAN POLAT

deshalb sei Besinnung notwendig, auf das, was Auftrag ist, und auf das, was ein Mensch leisten kann.

Ein besonderer Moment des Abends war die feierliche Aufnahme von vier neuen Notfallseelsorgerinnen und -seelsorgern, die künftig im Kreis ihre wichtige Arbeit aufnehmen: Pfarrer Jonas Buja, Pfarrer Nicolás Anders, Pamela Oester-

held und Pfarrerin Ann Kristin Reuse. Im Gottesdienst wurden sie mit warmen Worten und guten Wünschen in ihren Dienst entsandt.

In der Predigt, überschrieben mit „The show must go on“, erzählte Aschenbrenner von einem Abend, an dem während eines Gottesdienstes plötzlich sein Groupalarm ertönte; erst Entwarnung, dann erneuter

Alarm. „Ein winziger Ausschnitt dessen, was unsere Dienste mit uns machen“, sagte er. Mit jedem Einsatz stehe man „unter Strom“, ohne zu wissen, was einen erwarte. Zweifel keimten, Fragen blieben. Doch in all dem liege eine Zusage: „Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Ein Satz, der trage, wenn man sich nicht als „Superfrau oder Supermann“ füh-

le. Im Totengedenken versammelte sich die Gemeinde um die Osterkerze. Für Kolleginnen, Kameraden, Angehörige und Opfer wurde ein stilles Licht entzündet. „Wir müssen nicht im Dunkeln stehen bleiben“, hieß es. Die Orgel antwortete darauf mit leisen, tragenden Tönen. In den Fürbitten baten Vertreter aller Dienste für Kraft und Bewahrung, für Frie-

den und Zusammenhalt. Der Gottesdienst endete mit dem Adventslied „Macht hoch die Tür“ und dem Segen. Beim anschließenden Beisammensein zeigte sich, wie wichtig dieser Abend vielen war. Ein Satz aus der Predigt blieb haften: „Gemeinsam können wir vielleicht nicht die ganze Welt retten. Aber wir sind stark. Wir geben alles.“ **ELVAN POLAT**



Uniformfarben zwischen Kerzenlicht und Kirchenraum: Witzenhausen feiert die Einsatzkräfte der Region.



Auch die Rettungshundestaffel war Teil des Gottesdienstes: Suchhunde lagen aufmerksam neben ihren Hundeführerinnen und Hundeführern.



Vier neue Stimmen für die Notfallseelsorge: Jonas Buja (von links), Pamela Oesterheld, Nicolás Anders und Ann Kristin Reuse wurden im Gottesdienst feierlich von Pfarrer Harald Aschenbrenner (Mitte) in ihrem Dienst begrüßt.

HNA-Adventskalender: Eine Überraschung hinter jedem Türchen

Zur Vorweihnachtszeit gehört auch ein Adventskalender mit 24 kleinen oder großen Überraschungen dazu – beispielsweise von der HNA, mit Gewinnen von regionalen Geschäften und Firmen.

Mit dem Dezember beginnt nicht nur die Zeit der Besinnlichkeit und des Advents, sondern auch die Zeit der täglichen Überraschungen. So auch bei der HNA: Mit unserem digitalen Adventskalender wollen wir Sie täglich mit einem exklusiven Gewinn überraschen, um so die Wartezeit bis zum Weihnachtsfest zu verschönern.

Zu finden ist der Adventskalender auf der HNA-Internetseite. Hinter jedem Türchen warten tolle Preise auf die teilnehmenden Leser und Leserinnen. Bereitgestellt werden diese von regionalen Unternehmen aus Nordhessen und Südniedersachsen. Von Technikprodukten über Einkaufsgutscheine und Erlebnispreise bis hin zu Reisegutscheinen ist alles dabei.

Die Teilnahme ist schnell und unkompliziert. Ganz einfach im Internet auf zu.hna.de/kalender2025 gehen und das jeweilige Türchen des entsprechenden Tages auswählen, den Gewinn anschauen und bei Interesse die Felder Vorname, Nachname, E-Mail-Adresse und Anschrift ausfüllen - schon sind Sie im Lostopf. Ihre Teilnahme ist keine Grenze gesetzt und Sie können sich für jedes der 24 Türchen neu bewerben.

Die Gewinner werden direkt am nächsten Werktag benachrichtigt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.



Überall steckt ein Gewinn hinter: der digitale HNA-Adventskalender 2025.

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

Flohmarkt
Metro
07.12.

Jetzt sind gute Ideen gefragt

Bad Sooden-Allendorf schafft Sprung in lukratives Förderprogramm



Aus der Vogelperspektive: Sooden Nord ist das Gebiet, für dessen städtebauliche Förderung sich Stadt, Land und Bund die Kosten teilen.

FOTO: CHRIS CORTIS

Bad Sooden-Allendorf – Erfreuliche Nachricht für die nordhessische Kurstadt: Als eine von hessenweit 21 Kommunen hat es Bad Sooden-Allendorf geschafft, in ein lukratives Förderprogramm von Land und Bund zu kommen, wie es die Stadtverordneten in ihrer jüngsten Sitzung einmütig beantragt hatten. Unter dem Stichwort „Wachstum und nachhaltige Entwicklung“ kann die Stadt für städtebauliche Maßnahmen über einen Zeitraum von zehn Jahren mit Millionenzuschüssen aus Berlin und Wiesbaden rechnen.

Insgesamt hatten sich aus Hessen 58 Städte und Gemeinden um die Aufnahme in dieses Programm beworben. An den

Kosten für die künftigen Investitionen beteiligen sich Stadt, Land und Bund mit je einem Drittel.

Programm mit Leben erfüllen

Jetzt sind gute Ideen gefragt, um das Programm mit Leben zu erfüllen, so Erste Stadträtin Andrea Stöber, die gestern Vormittag zu einer Vorbesprechung im Rathaus die heimische SPD-Landtagsabgeordnete Karina Fissmann (Ringgau) empfing. Sie ist bei der Hessischen Landesregierung Mitglied im Ausschuss für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen im ländlichen Raum. An dem Gespräch nahmen auch teil Stadtrat Dirk

Hohmeyer und der Leiter des städtischen Bauamtes, Helmut Frankel.

Einig war sich die Runde, dass zunächst eine Machbarkeitsstudie in Auftrag gegeben werden soll. Vorgesehen ist auch eine breite Bürgerbeteiligung. Auserkoren als Fördergebiet ist der etwa 27 Hektar umfassende Bereich Sooden Nord, der baulich beherrscht wird von dem Reha-Zentrum Werra-Klinik. Dieses Gebiet mit rund 600 Einwohnern war bisher nicht von der Stadtbauförderung begünstigt worden.

Im ersten Jahr, also 2026, erhält die Stadt Fördergeld für die Erstellung des Integrierten Stadtentwicklungskonzeptes (ISEK) sowie für die Kosten des

Fördergebietsmanagements.

Die Förderung der hierauf aufbauenden Projekten erfolgt in den Folgejahren auf der Basis der Antragstellung. Außerdem können bereits erste investive Projekte vorgezogen beantragt werden, unter der Voraussetzung, dass sie zentraler Bestandteil des ISEK sind, das die fachliche Grundlage für alle späteren Umsetzungen bildet und eine umfassende Analyse des Quartiers enthält sowie Handlungsschwerpunkte für die kommenden zehn bis 15 Jahre. Erste konkrete Schritte werden Ende 2027 erwartet, wobei Schwerpunkte die Schaffung von Wohnraum und die Verbesserung der Wohnqualität sein dürften.

Eingesetzt werden können die Zuschüsse unter anderem für Vorhaben zum Klimaschutz, die Aufwertung des öffentlichen Raumes (Straßen, Wege, Plätze), die energetische Sanierung und Modernisierung von ortsbildprägenden Gebäuden, die Verbesserung der städtischen Mobilität, einschließlich der Optimierung der Fußgängerfreundlichkeit (Barrierefreiheit) sowie die attraktive Gestaltung von Grün- und Freiräumen.

Um das Förderprogramm auszuschnüffeln, sind im kommenden Jahr vorbereitende Maßnahmen in einem Umfang von knapp 100.000 Euro vorgesehen, die zu stemmen ebenfalls unter die Drittel-Lösung fallen.

Mit der Förderung eröffne sich für Bad Sooden-Allendorf die Chance, den nördlichen Bereich von Sooden langfristig, zukunftsorientiert und tragfähig weiterzuentwickeln, war sich die Runde einig. Was Letzteres betrifft, rief Stöber die Stadtverordneten zur Geschlossenheit auf.

Gerade der Bereich Sooden Nord biete große Chancen für eine städtebauliche Aufwertung, eine moderne Infrastruktur und eine nachhaltige Entwicklung, befand auch Fissmanns Landtagskollege Stefan Schneider (Eschwege), der am Wochenende die Aufnahme der Kurstadt in das Förderprogramm bestätigt hatte.

CHRIS CORTIS

Adventsprogramm für Jung und Alt in der Arche

Backen, Basar, Basteln, Gesang und Weihnachtsessen – alle Angebote im Dezember mit Anmeldung

Hessisch Lichtenau – Die Arche Hessisch Lichtenau bietet im Dezember ein umfangreiches Adventsprogramm mit Backaktionen, Basar, Bastelangeboten, Gesang, Ausflug, Mitmachaktionen und einem Weihnachtsessen für Alleinstehende an. Alle Veranstaltungen finden im Dezember statt und erfordern eine Anmeldung, wie die Arche mitteilt.

Für Freitag, 5. Dezember, lädt die Arche von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr zum „Internationalen Plätzchenteller – gemeinsam backen“ ein. Am Samstag, 6. Dezember, folgt von 14.30 Uhr bis 17 Uhr ein Adventsbasar mit gebrauchtem Spielzeug, Geschenkideen und Weihnachtsdekoration in der ersten Etage

der Arche; der Laden ist zusätzlich geöffnet.

Am Freitag, 12. Dezember, gibt es von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr ein Bastelangebot „Adventsgesteck im Glas“ für Kinder und Erwachsene zum Preis von 3 Euro. Ebenfalls am 12. Dezember beginnt um 18 Uhr „Gesang und Kinderpunsch unterm Balkon“ im Rahmen des Lebendigen Adventskalenders.

Am Sonntag, 14. Dezember, ist ein gemeinsamer Ausflug zur Stiftsweihnacht geplant, der in Fahrgemeinschaften organisiert wird. Am Dienstag, 16. Dezember, findet von 9 Uhr bis 10.30 Uhr eine Mitmachaktion statt, bei der Geschenke der Wunschzettel-Aktion verpackt werden.

Bis Donnerstag, 18. Dezember, können Besucher Weihnachtspost für Alleinstehende schreiben; ein Briefkasten steht im Vorraum der Arche bereit. Von Montag, 22. Dezember, bis Freitag, 26. Dezember, bleibt der Laden geschlossen, lediglich die Lebensmittelausgabe ist in dieser Zeit geöffnet.

Am Mittwoch, 24. Dezember, bietet die Arche ab 18.30 Uhr ein Weihnachtsessen für Alleinstehende an. Für alle genannten Angebote ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Anmeldung möglich per E-Mail an info@arche-heli.de oder unter Tel. 0 56 02/91 57 88

elv

Lichterzauber leuchtet wieder

Bis Ende Januar erstrahlen Figuren und Installationen am Abend

Hann. Münden – Seit Freitagabend erstrahlt in Hann. Münden wieder der Lichterzauber. An vielen Stellen in der Mündener Altstadt und in den Wallanlagen stehen illuminierte Figuren und Lichtinstallationen.

Neu in diesem Reigen ist der Weihnachtsmann-Schlitten

mit einem Rentier in den Wallanlagen, auf dem Besucher Erinnerungsfotos machen können, wie die Hann. Münden Marketing GmbH (HMM) mitteilt, die den Lichterzauber veranstaltet.

„Entlang der Wallanlagen erwachen leuchtende Waldtiere – vom Eichhörnchen bis zum Reh – zum Leben. Am Dielengraben ergänzen der Weihnachtsmann und ein heller Komet das Ensemble. Engelsflügel an der Schlagdspitze, Doktor Eisenbart sowie festlich inszenierte Weihnachtsgeschenke

auf dem Marktplatz unter dem großen Tannenbaum runden das Lichtermeer ab“, heißt es in einer Mitteilung der HMM. Der neue Schlitten sei durch die Unterstützung der Versorgungsunternehmen Hann. Münden sowie der Sparkasse Göttingen möglich geworden.

Weiter weist die HMM darauf hin, dass die im vergangenen Jahr begonnenen Lichterzauber-Führungen fortgeführt werden. Sie finden am heutigen 29. November, 6. Dezember, 13. Dezember, 20. Dezember und 27. Dezember statt. Beginn ist jeweils um 17.30 Uhr. Treffpunkt ist das historische Rathaus in der Mündener Altstadt.

Der Ticketpreis beträgt 8,50 Euro pro Person. Für Kinder in Begleitung eines vollzahlenden Erwachsenen sind die Führungen kostenlos. Tickets sind

online, in der Tourist-Information oder direkt bei den Gästeführerinnen und Gästeführern erhältlich.

Für Kinder im Vorschulalter findet am 30. November ab 17.30 Uhr die Sonderführung „Lichterglanz für kleine Sternchen“ statt. Der Ticketpreis liegt bei 7 Euro pro Kind; eine erwachsene Begleitperson ist kostenfrei. Gruppenführungen bis 25 Personen sind für 85 Euro pro Gruppe buchbar. Da die Figuren im Dunkeln ihre volle Wirkung entfalten, empfiehlt die HMM eine Startzeit ab 17 Uhr.

Seit nunmehr fünf Jahren gibt es den Lichterzauber in Hann. Münden. Am 17. Dezember 2020 wurde er in den frühen Abendstunden offiziell eingeweiht – und in den Figuren und Installationen gingen die Lichter an.

ems

Auch Lossestadt erhält Förderung

Zwei Städte im Landkreis profitieren von Landesprogrammen



Bad Sooden-Allendorf und Hessisch Lichtenau wurden in die Städtebauförderprogramme des Landes Hessen aufgenommen.

FOTO: PANTHERMEDIA.NET / STEFAN62

Hessisch Lichtenau – Neben Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit unserer Region bei... Bürgermeister Dirk Oetzel hebt für Hessisch Lichtenau hervor: „Unsere Altstadt ist das Herz von Hessisch Lichtenau. Die Fördermittel bieten uns die Möglichkeit, historische Strukturen zu erhalten, den öffentlichen Raum aufzuwerten und unsere Innenstadt als lebendiges Zentrum weiterzuentwickeln.“

Das Programm „Lebendige Zentren“ unterstützt Städte und Gemeinden seit 2020 gezielt bei der Entwicklung zukunftsfähiger Zentren. Mit dem Programm „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“ werden insbesondere Kommunen gefördert, die wirtschaftliche und demografische Herausforderungen bewältigen müssen. Grundlage für beide Programme ist das integrierte städtebauliche Entwicklungskonzept (ISEK).

Karina Fissmann-Renner betont: „Die Förderung ist ein starkes Signal für die Weiterentwicklung unserer Kommunen. Sie ermöglicht nicht nur die Modernisierung von Stadtteilen und Ortskernen, sondern trägt auch zur Lebensqualität...“

elv

Fußball-Fans haben ein Herz für Kinder

Spenden an Kitas in Bad Sooden-Allendorf



Der Fanclub des Fußball-Bundesligisten FC Bayern München übergab Spenden an die Kitas in Bad Sooden-Allendorf.

FOTO: CHRIS CORTIS

Der FC-Bayern-München-Fanclub Bad Sooden-Allendorf hat Badstadt jeweils 300 Euro, einen Fußball und eine Spielzeugbox gespendet. Anlass war ihr 30-jähriges Vereinsbestehen. Das Geld wurde am Sonntag während des Weihnachtsmarktes an die Kitas übergeben. Das Bild zeigt Erste Stadträtin Andrea Stöber (von links) in Vertretung der erkrankten Kita-Leiterin der „Werrawich-tel“, Clubvorsitzender Mario Badestadt jeweils 300 Euro, einen Fußball und eine Spielzeugbox gespendet. Anlass war ihr 30-jähriges Vereinsbestehen. Das Geld wurde am Sonntag während des Weihnachtsmarktes an die Kitas übergeben. Das Bild zeigt Erste Stadträtin Andrea Stöber (von links)

zcc

Angebote gültig vom 08.12. – 13.12.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Aktion!
+ 2 Flaschen GRATIS!

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,60 € Pfand,
11 = 0,92 €

ANGEBOT
10,99

Entspricht einem Kastenpreis von 9,42 €.

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

Lammsbräu Bio Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 10 x 0,5 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
11 = 2,20 €

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 0,75 €

Duckstein*
Rotblond Original,
Kasten = 8 x 0,5 l,
zzgl. 2,14 € Pfand,
11 = 3,25 €

Weißenoher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 2,25 € Pfand,
11 = 1,40 €

Flensburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 2,12 €

Paulaner Münchner Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Budweiser Budvar
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Ayinger Jahrhundert Bier
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Erdinger Brauhaus, Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 1,60 €

Benediktiner Hell, Weissbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €

top frisch Orangensaft
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,50 €

Wetterauer Gold
Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,67 €

RhönSprudel Glück
ApfelGlück, BeerenGlück,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,19 €

Monster Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig,
0,5 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €

Adelholzener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

Asbach Uralt, Absolut Vodka
0,7 l-Flasche,
11 = 14,27 €

Aha Excelsior
Kräuter-Liqueur,
0,7 l-Flasche,
11 = 15,70 €

Johnnie Walker Black Label
Blended Scotch Whisky,
Aged 12 Years,
0,7 l-Flasche,
11 = 27,13 €

Doppio Passo Primitivo
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 7,32 €

Bombay Sapphire
Dry Gin,
0,7 l-Flasche,
11 = 22,84 €

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

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

1 x Thermomix TM7

Google Play
App Store

www.logo-getraenke.de

*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.

Sie sind jederzeit bremsbereit

Schüler der Grundschule am Wall lernen das sichere Rollerfahren in der Jahnturnhalle

Hann. Münden – 24 Räder rollen über den Boden der Jahnturnhalle in Hann. Münden. Zwölf Lenker schwingen hin und her. Die Mädchen und Jungen wollen beim Slalom und bei den Gleichgewichtsübungen ein gutes Ergebnis zu erzielen. Die Schüler der Grundschule am Wall üben das sichere Rollerfahren. Dabei stehen für die Kinder Übungen, Spiele und Regeln auf dem Plan. Doch vor dem Fahren selbst heißt es: Helm aufsetzen.

Anschließend geht es los. Jede Schülerin und jeder Schüler weiß genau, welches Gefährt sie oder er bekommt, denn von den insgesamt 37 Tretrollern hat jeder seinen „eigenen“. Vor allem die Größe der Roller ist dabei entscheidend – der Lenker muss auf Bauchnabelhöhe sein.

Den Roller abgeholt, geht es in die sogenannte Boxengasse, einen abgegrenzten Bereich in der Halle. Dort versammeln sich die Kinder und Sportlehrerin Annett Schulze gibt Anweisungen, was sie heute machen.

Zu Beginn ein Spiel: „Eiszeit“, ruft Schulze und die Kinder, die zuvor in der Halle durcheinander gefahren sind, müssen möglichst schnell bremsen. Ob mit Rückradstopp, Sohlen- oder Laufstopp ist ihnen selbst überlassen. Wer zu spät bremst, ist raus. Doch schnell wird klar: „Ihr seid alle Gewinner. Ihr seid nicht kleinzukriegen und bremst schnell genug.“ Nicht nur das Bremsen soll durch die Übung verbessert werden, sondern auch das umsichtige Fahren.



Mit dabei sind die Erstklässler Matvii, Mia, Lika und Ibrahim. Sie haben – je nach Körpergröße – verschiedene Rollermodelle.

FOTOS: KIRA MÜLLER

ren. „Ihr müsst jederzeit bremsbereit sein und passt auf, dass ihr nicht mit anderen zusammenstößt – auch nicht mit der Wand“, sagt Schulze und weist zusätzlich daraufhin, nicht zu schnell und eng um eine Kurve zu fahren, „sonst fällt ihr hin“.

Besser gesagt als getan. Zwar fällt nur selten jemand hin, doch schon die Grundregeln des Rollerfahrens müssten den Kindern in der Sportstunde erklärt werden. Was ist mein Standbein? Mit welchem Fuß bremse ich? Wie halte ich mein Gleichgewicht? „Ein bis drei

Kinder pro Klasse können nicht Roller fahren“, erklärt Schulze dazu.

Genau für diese Sicherheit auf dem Roller sind verschiedene Übungen gedacht. So etwa das „Pumpen“. Während der Fahrt müssen dafür beide Füße auf dem Roller sein und die Kinder müssen vom Stehen in die Hocke und wieder zurück. „Das setzt Gleichgewicht voraus.“ Um die Schwierigkeit zu erhöhen, wird zusätzlich eine Stange aufgestellt, unter der die Kinder in der Hocke durchfahren müssen.

Auch für die Konzentration und Aufmerksamkeit beim Fahren macht Annett Schulze Übungen: Die Kinder müssen erst Slalom fahren, dann bremsen und auf der Seite der Halle zurückfahren, die die Sportlehrerin anzeigt.

Bereits die siebte Sportstunde verbringen die Erstklässler mit ihren Rollern. In den ersten 14 Tagen wurden die Gefährte in den „Fit für Pisa“-Stunden hergeholt – das sind Bewegungsstunden für die Klassen eins bis drei. Alle Sportlehrerinnen von der Klasse eins bis vier

machen zusätzlich eine Roller-Fit-Einheit, erklärt Schulze. „Bis jetzt haben wir die Aktion zweimal verlängert, da keine Buchungen durch andere Schulen vorlagen“, erklärt sie.

Von den Grundschulen in der Region kann das Angebot kostenfrei für zwei Schulwochen gebucht werden. Zusätzlich muss eine Lehrkraft an einer entsprechenden Fortbildung teilgenommen haben. Zuvor wurde der Container mit der Ausrüstung durch den Bauhof Hann. Münden in Göttingen von einer anderen Grundschu-



Unter einer Stange und anschließend zwischen zwei Hütchen durch war die Aufgabe, die in der Schwierigkeit mit Anpassung der Höhe der Stange und dem Abstand der Hütchen verändert wurde.

le abgeholt und am Freitag, 26. September, aufgestellt.

Seitdem werde fleißig geübt. Anfang Dezember muss die Ausrüstung wieder abgegeben werden. Doch es soll weiter gehen: Das Ziel der Grundschule sind weitere Anschaffungen, bisher hat die Schule zehn Roller und Helme. Außerdem solle die „Roller-Fit-Einheit“ im schuleigenen Arbeitsplan Sport festgelegt werden und zur weiteren Abdeckung des Bewegungsfeldes „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ beitragen. Auch sei eine Zusammenarbeit mit dem Sachunterricht zwecks Verkehrserziehung angedacht.

„Roller Fit“ heißt das Programm der ADAC Stiftung in Kooperation mit dem ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt.

KIRA MÜLLER

Bekanntschäften

Dorothea, 76 J., verwitwet, bin e. umgängliche Frau, gute Autofahrerin, mit schöner weibl. Figur, koche gerne u. sorge für ein behagliches Zuhause. Ich wünsche mir e. aufrechten Mann, dem ich mit Herz u. Fürsorge zur Seite stehen kann. Bald ist Weihnachten, hoffentlich verbringen wir es schon miteinander? PV Tel. 0176-34488463

Lieselotte, 70 J., bin e. schlanke, gepflegte Frau, die gern kocht, Haus u. Garten in Ordnung hält. Streit ist mir fremd, ich mag das Miteinander, das Zuhören u. Lachen. Wenn auch Sie verwitwet sind, wissen Sie, wie wertvoll Nähe u. Verständnis sind. Mel-den Sie sich üb. PV, vielleicht feiern wir Weihnachten schon gemeinsam. Tel. 0152-24910120

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

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

Stellenangebote

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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**
Bonaforth
Gimte
Hemeln
Kattenbühl
- **Scheden**
Dankelshausen
- **Witzenhausen**
Stadt
Unterrieden

(Mindestalter 13 Jahre)

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

www.die-zusteller.de

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

Attraktives Gehalt!
TOP-Mitarbeiter-vorteile!

Wir suchen eine/n
Pflegefachfrau/ Pflegefachmann

(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst
– Vollzeit, Teilzeit, GfB

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

Mit **VOLLGAS** zum neuen **JOB**

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Immowelt

Wieder ist ein Town & Country Haus fertig

Einladung zur Hausbesichtigung

Am Sonntag, 07.12.2025
von 14.00-16.00 Uhr
Zum Wendekessel 12
37186 Moringen

Borchard Massivhaus GmbH & Co. KG
Telefon: 0551-5053000 www.TC.de

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

Volljährig und Frühaufsteher?
Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Tageszeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- **Staufenberg-Sichelstein**
- **Staufenberg-Uschlag**
- **Großalmerode**
(Teilbezirke zur Festeinstellung)

(Mindestalter 18 Jahre)

HNA Vertrieb für Hann. Münden:
☎ 05541 983951 ☎ vts-werra-meissner@hna.de

Geldmarkt

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

Auto-Ankäufe

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

Es gibt viele Optionen

Tipps für den Kauf: Welcher Weihnachtsbaum passt zu mir?

Spätestens wenn die Wohnung nach Plätzchen duftet und Last Christmas aus dem Radio dudelt, wissen wir: Die Weihnachtszeit hat begonnen. Für viele Menschen ist nun der Moment gekommen, das Wohnzimmer festlich zu schmücken und einen Weihnachtsbaum zu besorgen.

Aber was für einen? Nordmanntanne, Kiefer, DIY-Version oder doch ein Kunstbaum? Die Auswahl ist groß - worauf man beim Kauf achten sollte und wie man herausfindet, was wirklich zu einem passt.

Nordmanntanne

Bis zu 25 Millionen Weihnachtsbäume - in allen Varianten - ziehen laut Angaben der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald jedes Jahr zur Weihnachtszeit in deutsche Wohnzimmer ein. Fast 80 Prozent davon seien Nordmanntannen.

Das hat seine Gründe: Nordmanntannen gelten als besonders formschön, sie piksen nicht und sind lange haltbar. Das gilt zumindest, wenn der Baum beim Kauf möglichst frisch ist. „Das erkennt man an der Schnittstelle. Ist sie nicht trocken oder verharzt, ist das ein Zeichen dafür, dass der Baum erst vor Kurzem gesägt wurde“, sagt Saskia Blümel vom Verband natürlicher Weihnachtsbaum.

Bevor man den Baum aufstellt, sollte er an einer kühlen, windgeschützten Stelle in einem Eimer mit frischem Wasser lagern. Und dann nicht direkt von draußen in die warme Stube stellen - der Tanne also Zeit zum Akklimatisieren geben.

Um den Baum besonders lange frisch zu halten, empfiehlt Saskia Blümel, ihn vor dem Aufstellen nochmals anzuschneiden, damit „der Baum wieder frisches Wasser ziehen kann“. Damit das gelingt, am besten einen Baumständer mit Wasserbehälter nutzen und diesen täglich nachfüllen. „Pro laufenden Meter braucht die Nordmanntanne ungefähr einen Liter Wasser am Tag“, so Blümel.

Wer Wert auf ökologischen Anbau seiner Nordmanntanne legt, sollte auf FSC-, Naturland- oder Bioland-Siegel achten, rät der Naturschutzbund Deutschland (NABU) in Berlin. Bio-Tannenbäume werden seltener verkauft und sind oft teurer als konventionelle Bäume.

Tipps: Eine Liste mit Verkaufsstellen wird jährlich auf der Webseite der Aktionsgemeinschaft Robin Wood veröffentlicht.

Fichten, Kiefern und Tannen

Auch Fichten, Kiefern und Tannen eignen sich als Weihnachtsbäume. Ihr großer Vorteil: der typische Duft. „Kiefern duften deutlich stärker als Nordmanntannen. Allerdings halten sie nicht so lange“, sagt Saskia Blümel. Zudem piksen sie deutlich stärker. Das kann ein Nachteil beim Schmücken sein, entpuppt sich aber zum Vorteil, wenn etwa Katzen vom Baum ferngehalten werden sollen.

Am besten kauft man heimische Bäume wie Fichten, Kiefern und Tannen, die auf soge-



Zuerst die passende Höhe ausmessen, dann das Bäumchen auswählen und absägen - denn im Freien wirkt die Blaufichte kleiner als im Wohnzimmer.

FOTO: BODO SCHACKOW/DPA



Wer einen Weihnachtsbaum kauft, sollte darauf achten, dass der Anschnitt frisch aussieht.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA

nannten Sonderflächen wachsen - also unter Strom- oder Leitungstrassen, empfiehlt NABU-Sprecherin Silvia Teich. „Diese Weihnachtsbäume sind eine gute Alternative zu gespritzten und gedüngten Weihnachtsbaumplantagen. Auch der kurze Transportweg wirkt sich positiv auf die Ökobilanz der Bäume aus“, sagt Teich. Die Flächen seien oft Teil der regionalen Forstbetriebe - nachfragen lohnt sich.

Bäume im Topf

Erst im Wohnzimmer und dann im Garten? Wer einen Baum im Topf wieder einpflanzen möchte, wird sehr wahrscheinlich enttäuscht werden. Bei sogenannten „Topf gedrückten Bäumen“, wurde die Hauptwurzel der Tanne gekappt. „Die Anwachswahrscheinlichkeit für so einen Baum liegt bei 5 bis 10 Prozent“, sagt Saskia Blümel.

Auch der Temperaturschock zwischen Feld und Wohnzimmer macht den meisten Bäumen sehr zu schaffen, erklärt Philip Held von der Verbraucherzentrale NRW. „Die Wahrscheinlichkeit, dass der Baum das überlebt, ist nicht sehr hoch“, so Heldt.

Bessere Chancen den Baum auch langfristig zu erhalten, habe man mit Tannen, die als „Topfgewachsen“ ausgewiesen

sind, sagt Saskia Blümel. Diese wachsen jedoch langsamer und seien sehr viel teurer als gedrückte Bäume. Man erhält sie etwa bei Baumschulen oder in Gartencentern.

Weihnachtsbäume zum Mieten

Miet-Weihnachtsbäume versprechen ein besonderes Maß an Bequemlichkeit, denn sie werden in der Regel bis vor die Haustür geliefert und von dort auch wieder abgeholt. Dabei „sollte man darauf achten, dass es sich wirtschaftlich lohnt“, sagt Philip Heldt.

Wer aus ökologischen Gesichtspunkten auf den Mietbaum setzt, sollte eventuelle Transportwege mitdenken. In der Regel handelt es sich um Bäume im Topf, die vom Transport und Temperaturschock stark belastet werden können. „Ob der Baum am Ende überlebt oder nicht, sieht man nicht“, sagt Heldt.

Plastikbäume

Für den langfristigen Einsatz können auch künstliche Weihnachtsbäume infrage kommen. Es gibt sie in unterschiedlichsten Formen, Farben und Ausführungen.

Die Auswahl im Onlinehandel ist besonders groß. Vom Kauf im Internet rät Philip



Wer über einen künstlichen Weihnachtsbaum nachdenkt, sollte ein Modell auswählen, das viele Jahre lang gefällt.

FOTO: ISABELLE MODLER/DPA

Heldt jedoch ab. „Nur im Geschäft hat man einen guten Eindruck, wie der Baum wirklich aussieht. Und man kann daran riechen“, so Heldt. Denn die Nase sei ein guter Indikator für eventuelle Schadstoffbelastungen. Riecht der Baum nach Chemiefabrik, sollte man lieber die Finger davon lassen.

Um Plastik die gewünschten Eigenschaften zu geben, werden nämlich oft Zusatzstoffe beigemischt, wie Weichmacher, Stabilisatoren, Flammschutzmittel, schreibt der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Das Problem: Einige dieser Stoffe sind nicht fest gebunden und können mit der Zeit in die Umwelt gelangen. Manche sind sogar gesundheitsschädlich.

Tipps: Der BUND gibt es eine Übersicht zu den Recyclingcodes der Kunststoffe.

Auch Schnäppchen sollte man Heldt zufolge hinterfragen. „In der Regel wird das durch Umweltverschmutzungen und Menschenrechtsverletzungen bezahlt. Da muss man sich gut überlegen, ob man dazu bereit ist“, so Heldt.

Zudem bestehen Kunstbäu-

me aus Plastik - „was nichts anderes als Erdöl ist“, sagt Silvia Teich. Sie gibt zu bedenken: „Oft werden sie in China produziert und haben einen langen Transportweg hinter sich. Ihre Produktion verbraucht viel Energie und sie werden meist mit schwer abbaubaren Chemikalien behandelt.“

Wer einen künstlichen Weihnachtsbaum kaufen will, sollte also auf Qualität achten und sich langfristig für ein Modell entscheiden. „Künstliche Weihnachtsbäume sind dann eine gute Variante, wenn man sie mehrere Jahre nutzt. Wer sie aber nur ein Jahr lang ausprobieren will, hat der Umwelt sicherlich keinen Gefallen getan“, so Heldt.

DIY-Bäume

Ob gesteckt oder gehängt, aus einzelnen Ästen oder als Gerüst, gekauft oder selbst gebastelt - Weihnachtsbäume aus Schnitt-Grün oder als Steckbaum gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen. „Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Internet gibt es viele Anregungen dazu“, sagt Silvia

Teich, die zu dieser selbstgebastelten Variante rät. Der Vorteil ist vor allem die Nachhaltigkeit. „In kleinen Wohnungen ist es außerdem gut, weil man Platz sparen kann. Statt des großen Baumes stellt man sich vielleicht eine kleine Vase mit Tannenzweigen hin“, sagt Philip Heldt.

Eine Entscheidung treffen

Doch wie finde ich denn nun heraus, was für mich der richtige Baum ist? Dazu sollte man sich vor dem Kauf einige Fragen stellen, empfiehlt Philip Heldt. Zum Beispiel nach dem verfügbaren Platz und dem eigenen Budget. Und ob man bereit ist, etwa einen künstlichen Baum wegen seiner Langlebigkeit zu nutzen - und damit verbunden, ob sich an der Lebenssituation zeitnah etwas ändert.

Entscheidend ist auch, welche Rolle Umweltkriterien für einen persönlich spielen. Am besten spricht man als Familie oder Gemeinschaft darüber, was sich alle wünschen, rät Heldt - und trifft dann gemeinsam eine Entscheidung. tmm

NORMA®

Mehr fürs Geld. zu Weihnachten

ab Montag, 8. Dezember

Milka Feine Kugeln versch. Sorten, z.B. Alpenmilch je 90 g (1 kg = 24,67)

32% billiger
UVP 3,29
2,22*

39% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025
1,99** (1 kg = 22,11)

Aktionszeitraum: 08.12. bis 14.12.2025

Russt Sport Nussklasse verschiedene Sorten, z.B. Voll-Nuss, Dunkle Voll-Nuss oder Honig-Salz-Mandel je 100 g (1 kg = 14,90)

+ viele weitere Sorten

statt 2,29
1,49* **34% billiger**

Aktionszeitraum: 08.12. bis 14.12.2025

Volvic 1,5 Liter Naturelle je 1,5 l, zzgl. -,25 Pfand (1 l = -,39)

50% billiger
statt 1,19
-,59*

Aktionszeitraum: 08.12. bis 14.12.2025

2 Kästen Premium Pils je 2x20x0,5 l, zzgl. 2x3,10 Pfand (1 l = -,77)

zzgl. 2x3,10 Pfand

54% billiger
UVP 33,98
15,40*

56% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025
14,80** (1 l = -,74)

Aktionszeitraum: 08.12. bis 14.12.2025

Apfel vom Bodensee Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorten: Elstar, Braeburn oder Jonagold, große Früchte, Kal. 75/85 + 80/90 mm, je 2,5 kg (1 kg = 1,04)

große Früchte!
2,5 kg!
2,59*

(Abbildung ähnlich)

mezo mix Erfrischungsgetränk teilweise koffeinhaltig, je 2 l, zzgl. -,25 Pfand (1 l = -,65)

2 Liter

1,29* **49% billiger**
Zum Vergleich-UVP 1,25 l = 1,59

Milka Weihnachts-Tafelchen einzeln verpackte Mini-Tafeln aus Alpenmilchschokolade mit Milchcreme-Füllung je 150 g (1 kg = 26,60)

20% billiger
UVP 4,99
3,99*

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

27% billiger
UVP 5,49
3,99* 6er-Träger

Vobro Pralinen Alkoholpralinen in den Sorten Cherry Passion, Cherry Passion Sparkling Wine oder Trüffel je 800 g (1 kg = 8,74)

800 g
6,99* Großpackung

Clementinen mit Blatt Spanien - Premium Sorten leicht schälbare, ausgewählte Früchte, je 2 kg (1 kg = 2,-)

2 kg!
3,99*

(Abbildung ähnlich)

Kinder Mix Kuscheeliges Plüschtier versch. Varianten mit 1x Kinder Country, 1x Kinder Bueno, 1x Kinder Riegel und 7x Kinder Schoko-Bons, je 133 g (1 kg = 60,08)

20% billiger
UVP 9,99
7,99*

Energizer Batterien Bonus-pack CR 2032 AA je 6 Stück, oder AAA je 8 Stück + 4 Stück gratis

66% billiger
UVP 11,89
3,99*

Kinder Schokolade je 4x100 g (1 kg = 11,10)

25% billiger
Zum Vergleich-UVP Einzelpackung = 1,49
4,44*

33% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025
3,99** (1 kg = 9,98)

LaBoussie Original französische luftgetrocknete Salami mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art zum Schneiden dieser Salami-Spezialität - Genießen auf französische Art! je 375 g (1 kg = 13,31)

4,99* Messer-gratis

Ernte fresh Mini Pflaumen Rispentomaten Niederlande Kl. I, Sorte: Anzella, je 750 g (1 kg = 4,44)

750 g!
3,33*

(Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 66% SPAREN

Coral-Fleece-Bettwäsche Kissens ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Polyester • Pflegeleicht
- Mit SBS-Markenreißverschluss
- Besonders angenehme und weiche Qualität
- Mit Antistatik-Ausrüstung je Bettwäsche

15,99*

Auch online

Coral-Fleece-Spannbettuch in 2 Größen

- 100% Polyester (Mikrofaser)
- Steghöhe ca. 27 cm
- Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung je Ausführung

8,99* (ca. 90-100x200 cm)
15,99* (ca. 180-200x200 cm)

Auch online

TOPTEX Funktions-Shirt oder -Hose für Damen und Herren • 95% Polyester

(ThermoTherm®), 5% Elasthan • Mit seitlichem Rippeinsatz • Seamless - ohne störende Nähte

- Wärmeisolierend und atmungsaktiv
- Shirt-Größen M-XL
- Hosen-Größen M-XXL

je Shirt/Hose

9,99*

Auch online

Coralfleece-Jacke für Herren • 100% Polyester

- Angenehm
- weiche und warme Coralfleece-Qualität
- Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung
- Größen M (48/50) - XXL (60/62) je Jacke

14,99*

Auch online

Kopfkissen ca. 80 x 80 cm • Bezug: 100% Baumwolle

- Füllung: ca. 1.000 g weiße, neue Federn und Daunen (90% Federn, 10% Daunen, Klasse 1 nach DIN EN 12934)

12,99*

23% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025
9,99** je Kissen

Auch online

Nicki-Spannbettuch für Boxspringbetten ca. 180-200x200-220 cm

- 100% Polyester
- Mit Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung je Ausführung

15,99* Steghöhe ca. 40 cm

Outdoor-Stiefel für Damen und Herren • Robuster Obermaterial-Mix • Leichte, flexible und schockabsorbierende Phylon-Laufsohle

- Größen 38-45 je Paar

19,99* (UVP 49,95) **59% billiger**

Auch online

NB Winter-Stiefelette für Herren

- Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial in Lederoptik
- Textiles Warmfutter und Decksohle • Leichte PU-Laufsohle
- Größen 42-45 je Paar

19,99* (UVP 39,95) **49% billiger**

Auch online

WC-Sitz 3-seitig bedruckt mit Absenkautomatik und Schnellverschluss

- Passend für alle handelsüblichen WC-Becken
- Inkl. Montagematerial
- Aus hochwertigem, kratzfestem Duroplast-Material
- 3 Jahre Garantie je WC-Sitz

19,99*

Auch online

Wende-Nachthemd für Damen • Hautsympathisch durch reine Baumwolle • Angenehm weiche und wärmende Interlock-Qualität

- Größen M (40/42) - XL (48/50) je Ausführung

9,99*

20% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025
7,99**

Auch online

12 Paar für Damen und Herren

- Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil
- Druckfreie Spitzennaht
- Größen 35/38 - 43/46

9,99*

Auch online

Edelstahlschüssel „Primo“ mit luftdichtem Kunststoffdeckel

- Praktische Innenskalerung • Rutschfester Silikonboden

6,99* (UVP 19,99) **65% billiger**

9,99* (UVP 24,99) **60% billiger**

Auch online

Marken-Filzschuhe

- Obermaterial aus hochwertigem italienischem Nadelfilz • Für Einlagen geeignet
- Damen-Größen 38-41
- Herren-Größen 42-45 je Paar

11,99* (UVP 22,90) **47% billiger**

Auch online

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei 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 Goldstar
Goldstar Feine Nürnberger Oblaten-Lebkuchen Bitterschokolade
sehr gut

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

2,29 Ständig im Sortiment

2X ÖKOTEST SEHR GUT!
Preis-Leistungssieger!

Backpapier-Zuschnitte je Packung

-,95 Ständig im Sortiment

ÖKO-TEST MULTITEC Backpapier-Zuschnitte
sehr gut

Fleisch, Fisch, Veggie?

Was an Festtagen auf den Tisch kommt

Mit Beginn der Adventszeit stellt sich für viele ja meist die Frage nach der kulinarischen Planung der Feiertage – oder auch nicht. Denn 45 Prozent lehnen Experimente ab und wollen einfach nur so schlemmen wie immer.

Nur knapp ein Viertel zeigt definitiv Lust, auch mal etwas Neues auszuprobieren. Das ergab eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Appinio unter insgesamt 1000 Befragten ab 18 Jahren in Deutschland. Auftraggeber der Studie war die gemeinnützige Organisation MSC, die das Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch vergibt.

Die Top 3: Geflügel, Fleisch, Fisch

Laut der abgefragten Weihnachts-Planung steht ganz oben auf dem festlichen Menüplan vor allem Fleischiges: Rund 77 Prozent setzen bezogen auf alle Feiertage auf Fleisch. Wurde da genauer gefragt, zeigt sich: Geflügel führt die Hitliste mit 42 Prozent an, wobei die Ente von den meisten bevorzugt wird. Es folgen Rind- und Kalbsgerichte (41 Prozent) sowie Würstchen (40 Prozent).

Während rund jeder Zehnte (9,7 Prozent) vegetarisch unterwegs ist und weitere 4,4 Prozent vegane Menüs auflegen, werden bei rund jedem Vierten (23 Prozent) Fisch und Meeresfrüchte serviert.

Dass sich hinter der Zahl an Fischessern lauter Karpfen-Esser verbergen, ist allerdings eine Fehlannahme. Aufgeschlüsselt, zeigt sich: Mit 66 Prozent überstrahlt der Lachs alle anderen Meerestiere, gefolgt von Garnelen- und anderen Krustentier-Variationen (37 Prozent), Forellen (30 Prozent) und Thunfisch (22 Prozent). Erst dann kommt mit 20 Prozent der nachhaltige und heimische Karpfen. Und bei 17 Prozent dürfen Muscheln, Austern und Jakobsmuscheln nicht fehlen.

Dezember ist der Fischmonat schlechthin

„Unsere Verbrauchsdaten zeigen, dass der Dezember über alle Fischkategorien hinweg der stärkste Monat des Jahres ist – mit Ausschlägen, die weit über dem normalen Jahresniveau liegen“, erklärt Julia Steinberg-Böthig, Ernährungswissenschaftlerin beim Fisch-Informationszentrum (FIZ). Besonders auffällig dabei sei der Räucherfisch, der im Vergleich zum Monatsdurchschnitt von Januar bis November regelrechte Höhenflüge erlebt: In den vergangenen zwei Jahren stieg der Verbrauch bei ihm im Weihnachtsmonat zwischen 66 und 70 Prozent. Auch Frischfisch erlebe Festtagsspitzen: zwischen 33 und 39 Prozent rauf.

Was die Umfrage zum Festtagsessen aber auch ans Licht brachte: Trotz wachsender ökologischer Sensibilität spielt Nachhaltigkeit beim Weihnachtsessen für 58 Prozent der Befragten eine geringere Rolle als im restlichen Jahr. An Weihnachten überwiege der Genuss. Bei den Fischessern achtet nur rund ein Drittel (30 Prozent) beim Festtagsfisch besonders auf Nachhaltigkeit.



Tradition bleibt Trumpf: Geflügel steht an Weihnachten ganz oben auf dem Speiseplan.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Jakobsmuscheln und Shiitake-Pilze vereinen sich zu einem feinen und aromatischen Gericht.

FOTO: DAVID LOFTUS/DPA

Die „Guter Fisch“-Liste – pünktlich vor Weihnachten aktualisiert

Wem der Nachhaltigkeitsfaktor dennoch wichtig ist, kann einen Blick auf die Liste „Guter Fisch“ werfen, die von den Verbraucherzentralen in Zusammenarbeit mit Nabu, Umwelthilfe und WWF geführt wird und gerade aktualisiert wurde. Mit zwölf klaren Empfehlungen ist sie erstmals seit Jahren wieder länger geworden. Wieder empfohlen werden:

Ketalachs und Rotlachs aus Alaska, da sich die Bestände unter einem guten Management erholen können. Auch einige Thunfischbestände werden nachhaltiger bewirtschaftet, sodass nun Echter Bonito und Weißer Thun aus fast allen Fanggebieten empfohlen werden können, wenn sie mit umweltverträglichen Fangmethoden wie Handlinien oder Pole and Line gefischt werden.

Neu auf der Liste stehen:

Sardellen (Anchovis) aus der

Biskayachilenische Schildmakrele.

Auf der Liste geblieben sind:

Flunder aus der Ostsee
Kliesche aus der Ostsee
Miesmuschel aus Leinenkultur
Scholle aus der Ostsee
Seelachs aus der Barentsee
Iberischer Stöcker
Schellfisch
Hering - allerdings nur aus dem Golf von Riga

Auch Jakobsmuscheln aus dem Nordatlantik (Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich) gelten als nachhaltig, wenn sie per Hand eingesammelt werden. Tabu sollten sie sein, wenn sie mit Schleppnetzen befischt werden, was laut Fischratgeber hauptsächlich im Mittelmeer und Japan geschieht.

Warum Wildfisch und Muscheln als besonders nachhaltig gelten

Wildfisch wächst natürlich nach, hat weder Landflächen- noch Süßwasserverbrauch und

kommt ohne Dünger, Pestizide oder zusätzliches Futter aus, nennt der MSC die Vorzüge. Den Vorteil haben demnach auch Muscheln. „Sie gelten als besonders nachhaltige Proteinquelle, sofern sie auch nachhaltig gewonnen werden. Sie sind nährstoffreich, stehen am unteren Ende der Nahrungskette und filtern bei ihrer Nahrungsaufnahme sogar noch das Meerwasser“, sagt MSC-Sprecherin Gerlinde Geltinger.

Was noch für zertifizierte Miesmuscheln spricht: „Sie werden von den immer gleichen Stellen geerntet, sodass die Auswirkungen auf die Meeresumwelt minimal sind.“ Wenn die Fangmethode stimmt, vergibt auch das MSC Siegel für Jakobs- und Miesmuscheln und regt zwei Rezepte an, die sich daraus zubereiten lassen:

Rezept für Jakobsmuscheln und Shiitake-Pilze

Zutaten für 2 Personen:

120 g Jakobsmuscheln
150 g Shiitake-Pilze (alternativ braune Champignons)
10 g Frischer Ingwer
1 Karotte
1 Bund Frühlingszwiebeln
15 ml Reiswein (Sake)
15 ml Mirin (süßer Reiswein). Falls nicht verfügbar, durch 15 ml Sake und 3 g Zucker oder 5 g Honig ersetzen
15 ml Sojasauce
10 g Zucker
1 Tasse Jasminreis

Zubereitung:

1 Jakobsmuscheln und Gemüse vorbereiten: Die Jakobsmuscheln auftauen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Die Stiele der Shiitake entfernen und die Kappen in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und die Karotte in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

2 Jakobsmuscheln braten: Einen Schuss Pflanzenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Ingwer unter Rühren anbraten. Da-

nach die Jakobsmuscheln hinzugeben und etwa 2 Minuten lang kochen, dabei gelegentlich wenden.

3 Shiitake und Soße: Die Jakobsmuscheln herausnehmen und die Shiitake etwa eine Minute lang unter Rühren anbraten, damit sie weich werden. Reiswein, Mirin, Sojasauce und Zucker hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa eine Minute köcheln lassen.

4 Jakobsmuscheln fertigstellen: Die Jakobsmuscheln wieder in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdunstet ist. Passen Sie die Hitze beim Köcheln der Zutaten an. Ohne genügend Flüssigkeit könnte das Essen anbrennen!

5 Anrichten: Auf einem Teller anrichten und mit Frühlingszwiebeln und den Karottenraspeln bestreuen. Nach Belieben mit einer Schüssel weißem Reis servieren.

Rezept für nordische Miesmuscheln in Meerrettich-Sahnesoße

Zutaten für 2 Personen:

1 kg Miesmuscheln
3 EL Butter
2 Schalotten, gewürfelt
200 ml Weißwein
300 ml Schlagahne
3 EL geriebener Meerrettich
2 EL Dill oder Petersilie, fein gehackt, plus etwas extra zum Garnieren
1 EL Zucker
Salz und weißer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1 Muscheln vorbereiten: Die Miesmuscheln unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Eventuelle „Bärte“ entfernen. Offene Muscheln kräftig an das Sieb oder die Schüssel klopfen – schließen sie sich nicht, müssen sie entsorgt werden. Ebenso Muscheln mit beschädigter Schale wegwerfen.

2 Zwiebeln anschwitzen: Butter in einem großen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Die gewürfelten Schalotten hinzufügen und 2–4 Minuten glasig anschwitzen, ohne sie bräunen zu lassen.

3 Muscheln garen: Wein und Miesmuscheln in den Topf geben, Deckel auflegen und die Hitze erhöhen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen, bis sich die Muscheln vollständig geöffnet haben. Anschließend die Muscheln aus dem Topf nehmen. Muscheln, die geschlossen bleiben, entsorgen.

4 Soße zubereiten: Die Hitze reduzieren und Sahne, Meerrettich und Dill oder Petersilie zur Flüssigkeit im Topf geben. Einige Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Salz, weißen Pfeffer und eine Prise Zucker hinzufügen. Wichtig: Den Pfeffer nicht mitkochen, da er die Soße bitter machen kann.

5 Servieren: Die Soße über die Muscheln gießen und mit etwas frischem Dill oder Petersilie garnieren. Dazu passen neue Kartoffeln oder frische Pasta.

tmm

Zwischen Fürsorgepflicht und Arbeitsvertrag

Kind krank: Was berufstätige Eltern wissen müssen

Wenn Kita oder Schule anrufen, das Kind die ganze Nacht gefiebert hat oder über Bauchweh klagt, bekommen es Väter und Mütter oft mit der Angst zu tun. Wer soll jetzt das Kind versorgen? Ist die Familie nicht zur Stelle bleibt oft nur einer oder eine übrig: man selbst. Welche Rechte habe ich jetzt in diesem Fall als Arbeitnehmer? Fragen und Antworten.

Habe ich Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, wenn mein Kind krank ist?

Berufstätige Eltern haben Anspruch darauf, sich von der Arbeit freistellen zu lassen, wenn ihr Kind erkrankt ist und Betreuung benötigt. Das ergibt sich aus dem Sozialgesetzbuch (SGB; Fünftes Buch, Paragraph 45). Der Arbeitgeber zahlt im Falle der Erkrankung eines Kindes das Arbeitsentgelt weiter, sofern dies nicht im Arbeits- oder Tarifvertrag ausgeschlossen ist. Die Dauer der Fortzahlung richtet sich nach den Umständen des Einzelfalls. „Sie beträgt in der Regel maximal fünf Arbeitstage“, sagt die Kölner Fachanwältin für Arbeitsrecht, Nathalie Oberthür.

Und wann gibt es Kinderkrankengeld?

Stellt der Arbeitgeber Beschäftigte wegen der Erkrankung des Kindes von der Arbeit frei, aber zahlt aufgrund vertraglicher Vereinbarungen das Entgelt nicht weiter, zahlt die gesetzliche Krankenkasse dem jeweiligen Mitglied Kinderkrankengeld. Endet die Entgeltfortzahlung des Arbeitgebers, zahlt die Krankenkasse ab dem Folgetag, sofern die gesetzliche Höchstanspruchsdauer nicht erreicht ist.

Voraussetzungen für das Zahlen von Kinderkrankengeld ist laut einer Sprecherin des GKV-Spitzenverbandes, dass das erkrankte Kind jünger als zwölf Jahre oder behindert und auf Hilfe angewiesen ist und keine andere im Haushalt lebende Person die Pflege übernehmen kann. Zudem muss nach Angaben einer Sprecherin des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) eine ärztliche Bescheinigung die Krankheit beim Kind und die notwendige Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege des Sprösslings bezeugen.



Um Kinderkrankengeld zu erhalten braucht es eine ärztliche Bescheinigung.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Wie hoch ist das Kinderkrankengeld?

Das Kinderkrankengeld beträgt laut Bundesministerium für Gesundheit in der Regel 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts.

Was gilt für Berufstätige, die privat krankenversichert sind?

Privatversicherte, die im Fall ihres erkrankten Kindes unter zwölf Jahren von der Arbeit freigestellt werden, haben dann einen Anspruch auf Entgeltfortzahlung seitens des Arbeitgebers, wenn dies im individuellen Arbeits- oder im geltenden Tarifvertrag vorgesehen ist. Zahlt der Arbeitgeber das Entgelt nicht weiter, kommen Mitglieder der privaten Krankenversicherung (PKV) nicht automatisch in den Genuss von Kinderkrankengeld. Einige PKV-Tarife sehen jedoch eine vergleichbare Leistung vor, wie ein Sprecher des Verbands der Privaten Krankenversicherung sagt. Es kommt also darauf an, für welchen Tarif sich Privatversicherte entschieden haben.

Wie lange darf ich zu Hause bleiben?

Pro Jahr gibt es der GKV-Sprecherin zufolge eine Höchstgrenze für Kinderkrankentage. Für 2025 gilt: Jedes in der gesetzlichen Krankenversicherung versicherte Elternteil hat pro Jahr und versichertem Kind jeweils 15 Arbeitstage Anspruch auf Kinderkrankengeld. Mütter

oder Väter, die alleinerziehend sind, stehen pro Jahr und Kind 30 Arbeitstage zu. Bei mehreren Kindern steigt die Anspruchsdauer entsprechend.

Insgesamt können Mütter und Väter im Jahr jeweils maximal 35 Arbeitstage als Kinderkrankentage in Anspruch nehmen, Alleinerziehende höchstens 70 Arbeitstage. Die Kinderkrankengeldtage-Regelung für 2025 soll im gleichen Umfang auch für 2026 gelten.

Kann mein Partner mir offene Tage übertragen, wenn ich mein Kontingent überschritten habe?

Eine solche Übertragung ist laut der GKV-Sprecherin grundsätzlich möglich, wenn der eigene Anspruch bereits ausgeschöpft ist und dem anderen gesetzlich Versicherten eine Freistellung von der Arbeit nicht möglich ist. Das muss man al-

lerdings mit dem Arbeitgeber abstimmen, da er zu einer erneuten Freistellung von der Arbeit Ja sagen muss.

Gibt es auch halbe Kinderkrankentage? Und was gilt, wenn ich in Teilzeit arbeite?

„Eine teilweise Freistellung aufgrund der Erkrankung eines Kindes ist gesetzlich nicht vorgesehen“, so die Sprecherin des GKV-Spitzenverbandes. Auch wenn jemand Teilzeit arbeitet, besteht dadurch nicht mehr und nicht weniger Tage Anspruch auf Kinderkrankengeld.

Was tun ohne ärztliches Attest oder wenn kein Kinderarzt verfügbar ist? Kann ich mit meinem Kind auch zur Allgemeinärztin?

Um den Anspruch auf Kinderkrankengeld geltend zu machen, ist eine ärztliche Bescheinigung ein Muss, wie die Sprecherin des GKV-Spitzenverbandes sagt. Demnach ist die Notwendigkeit der Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege wegen der Erkrankung des Kindes ärztlich zu bescheinigen. „Es ist nicht erforderlich, dass das ärztliche Attest von einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin ausgestellt wird“, so die Sprecherin.

Was passiert, wenn mein Kind krank ist und ich mich einfach selbst krankmelde?

Ein Arzt oder eine Ärztin darf nach Angaben der BMG-Sprecherin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nur ausstellen, wenn der oder die Versicherte selbst krankheitsbedingt nicht arbeiten kann. Eine Arbeitsunfähigkeit liegt nicht im Fall einer Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege eines erkrankten Kindes vor. tmm

Husten in den Griff bekommen

Lungenarzt gibt Tipps

Es sticht fast im Brustkorb, wir bellten regelrecht und finden dabei kein Ende: Husten nervt gewaltig – vor allem, wenn es die trockene Variante ist, bei der wir noch nicht einmal Schleim loswerden. Was tut dann gut?

Inhalieren ist wohltuend – aber bitte nicht über dem Topf

Probieren kann man es mit Inhalieren. Der feine Wasserdampf befeuchtet dabei nicht nur die Schleimhäute der Atemwege, was wohltuend ist. „Durch das Inhalieren – für zwei, drei Minuten, zwei- bis dreimal am Tag – verflüssigt sich das Sekret, man kann es besser abhusten“, sagt Thomas Hölting, Chefarzt des Fachzentrums für Pneumologie der Schön Klinik in Hamburg-Eilbek.

Fällt das Wort „Inhalieren“, haben viele diesen Ablauf im Kopf: eine Schüssel oder einen Topf mit heißem Wasser und etwas Salz auf den Tisch stellen, Gesicht drüberhalten, ein Handtuch über den Kopf legen und tiefatmen.

Es so zu machen, birgt allerdings Risiken. Wer versehentlich gegen die Schüssel stößt, zieht sich schnell Verbrühungen zu. Und: „Zwar ist der Dampf eine nette Sache, aber die Tröpfchen sind relativ grob“, sagt Thomas Hölting. Sie sind also nicht fein genug, um wirklich tief in den Atemwegen anzukommen.

Besser sind daher spezielle Inhalationsgeräte. Hölting rät zu Kalt- und Ultraschallverneblern, die es etwa in der Apotheke zu kaufen gibt. Sie vernebeln die Inhalationslösung zu so kleinen Partikeln, dass sie bis tief in die Lunge langen und



Nach einer Erkältung kann trockener Reizhusten auch Wochen später anhalten.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA

dort befeuchtend wirken können.

Wichtig: Die Geräte müssen nach der Benutzung gereinigt werden. „Sonst bleibt eine Art Flüssigkeitsfilm darin, in dem sich Bakterien sammeln können, die man dann beim nächsten Mal inhaliert“, warnt Hölting. Meist reicht es, das Gerät nach Herstelleranweisung mit Wasser auszuspülen und im Anschluss gut trocknen zu lassen.

Und was für eine Flüssigkeit füllt man am besten ins Gerät? Hier ist die Kochsalzlösung der Goldstandard. Mehr muss gar nicht sein. Wer der Inhalationslösung ätherische Öle beimischen möchte, sollte das nur nach Absprache mit Arzt oder Ärztin tun. Thomas Hölting warnt: „Sie können Allergien und asthmatische Beschwerden auslösen.“

Was können Hustengeplagte

noch tun? Eine weitere, gute Strategie lautet: abwarten und Tee trinken. Und zwar gern auch mit einem Löffel Honig, denn es gibt Hinweise darauf, dass er bei akutem Husten helfen kann.

Hustenstiller – ja oder nein?

Übrigens: Bei sogenannten Hustenstillern, die den Hustenreiz unterdrücken, rät Pneumologe Hölting zu etwas Vorsicht. „Wenn man einen bellenden Husten hat und nachts einfach nicht schlafen kann, kann man zwar einen Hustenstiller nehmen.“ Abgesehen davon sollte man aber lieber auf ihn verzichten. Der Grund: „Das ganze Sekret soll ja raus aus der Lunge. Wenn es drinbleibt, dann habe ich einen besseren Nährboden für neue Entzündungen“, sagt Thomas Hölting. tmm

Schwere Lider und Tunnelblick

Müde am Steuer: Warnzeichen erkennen, Unfälle vermeiden

Gerade frühmorgens im Dunkeln auf dem Weg zur Arbeit, nach einer sehr unruhigen Nacht oder auf langen monotonen Fahrten sind Autofahrer nicht selten von Müdigkeit geplagt. In der Winterreisesaison kommt beides zusammen: An trüben Dezembertagen wird es vermeintlich gar nicht richtig hell. Die Risiken einer Übermüdung oder gar eines Sekundenschlafes sollte man dabei nicht unterschätzen.

Denn wer müde am Steuer sitzt, kann sich schlechter konzentrieren, reagiert langsamer und überschätzt sich häufig selbst – wodurch die Unfallgefahr steigt. Darüber informiert der ADAC Hessen-Thüringen. Die Unfallforscher vom ADAC stellen fest: bei Unfällen wegen plötzlicher Müdigkeit und Sekundenschlaf kommen Fahrer oft bei hohem Tempo von der Straße ab oder geraten in die Gegenfahrbahn, weshalb es bei diesen Unfällen überproportional oft Tote und Schwerverletzte gibt.

Diese Warnzeichen sollten Fahrer ernst nehmen

Dass Fahrer Müdigkeitsanzeichen ernst nehmen sollten, zeigt auch dieser Vergleich: Wer seit 17 Stunden wach ist, ist in seiner Fahrtauglichkeit bereits in etwa so eingeschränkt wie bei einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille. 24 Stunden ohne Schlaf entsprechen



Wer Warnzeichen eines Sekundenschlafs bemerkt, legt besser eine Pause ein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

chen sogar knapp ein Promille, so der ADAC.

„Grundsätzlich sollte man eine Fahrt nur dann antreten, wenn man als Autofahrer fit und ausgeschlafen ist“, so ADAC-Verkehrsexperte Wolfgang Herda. In der Praxis lässt es sich nur schwer vermeiden, auch

mal zu fahren, wenn man nicht perfekt ausgeruht ist. Bei akuten Warnzeichen, die auf eine Übermüdung hindeuten, sollte man aber besser eine Pause einlegen. Dazu gehören:

häufiges Gähnenplötzliches Fröstelnstarkes Bewegungsbedürfnisunscharfes Sehen-

schwere AugenliderSchwierigkeiten, die Spur zu halten das Gefühl, die Straße würde sich verengen

Fallen die Augen häufig zu, erschrickt man plötzlich oder bewegt ruckartig und unwillkürlich den Kopf, ist man wahrscheinlich bereits in einen Se-

kundenschlaf gefallen. Dieser Zustand ist laut ADAC besonders gefährlich: Wer mit 100 km/h unterwegs ist und für zwei Sekunden wegnickt, hat immerhin fast 56 Meter unkontrolliert zurückgelegt.

Wer die Warnzeichen bemerkt, legt besser eine Pause

ein. Der ADAC rät zu körperlicher Bewegung, um die Müdigkeit zu vertreiben und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Das können Lockerungsübungen oder ein kurzer Spaziergang sein. Im Zweifelsfall schläft man sich aber kurz aus. Schon ein Powernap von 15 bis 20 Minuten Länge mache wieder für eine Weile fit.

Energy Drink und laute Musik? Besser echte Pause einlegen

Bei Langstrecken sollte man von vornherein regelmäßige Pausen einlegen – etwa alle zwei bis drei Stunden –, um einer Übermüdung vorzubeugen. Wer zu zweit unterwegs ist, wechselt sich am besten mit dem Fahren ab. Die Verkehrswacht Kreis Gütersloh empfiehlt leichte Speisen und Obst. Fettige Speisen machten nämlich träge.

Allein auf beliebte Wachmacher wie Kaffee, Energy Drinks, laute Musik oder offene Fenster sollten Autofahrer sich derweil nicht verlassen. Laut ADAC putzen diese Mittel nur kurzzeitig auf, bekämpfen aber eine Übermüdung selbst nicht. Ratsam sind sie nur in der Kombination mit einem Kurzschlaf: Effektiv ist es etwa, erst einen Kaffee zu trinken und dann kurz zu schlafen. Denn das Koffein wirkt erst nach ungefähr 30 Minuten und verstärkt dann den wachmachenden Effekt.

dpa

Schmuck- & Antiquitätenankauf Kassel

Frankfurter Straße 77 b – 34121 Kassel – Tel. 0561 99776496

Inh. A. Goman

Öffnungszeiten: Mo.–Mi. 10.00–18.00 Uhr

• Parkmöglichkeiten vor dem Haus

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

Nutzen Sie die Chance!

ANKAUF-AKTION NUR 3 Tage GÜLTIG!

Nur 3 Tage gültig!
Bis 10. 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



Höchstpreise für Taschen bis zu 4.500,- €



Höchstpreise für Felljacken bis zu 2.800,- €

Wir kaufen an:

Pelze, Felle, Mützen, Schals, Lederjacken, Ledertaschen, Dirndl, Trachten, Geweihe, Hummel, Gobel

Kristalle, Gläser, Teller, Vasen, Geschirr, Sets, auch einzeln.

Antike Möbel, Ölgemälde, Bronzen, Porzellan, Puppen, Orientteppiche, Instrumente, Pianos, Orgeln, Trompeten, Charivari u.v.m.



Lederschuhe

Ankauftag Montag 08.12. 10-18 Uhr

Ankauftag Dienstag 09.12. 10-18 Uhr

Ankauftag Mittwoch 10.12. 10-18 Uhr



Wir zahlen ZUR ZEIT bis zu 125,- EURO!
je Gramm ** (Gold) 2,80 Euro **
je Gramm (Silber)



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,- €

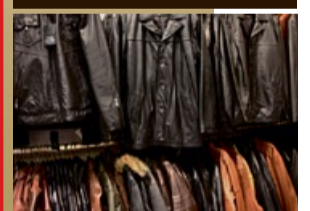
Wir kaufen an:

Goldschmuck, Armbänder, bevorzugt in breiter Form, Ketten, Ringe, auch defekt, Zahngold, mit und ohne Zähne, Weißgold, Goldmünzen, Thaler, Medaillen, auch defekte, Münzen, Goldbarren, Nuggets, Schmelzgold, Platin, Schmuck, Schmelzplatin, Paladium, Modeschmuck, vergoldet, defekte Uhren

Wir kaufen auch größere Mengen von Nachlässen



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,- €



Alte Weine & Spirituosen

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