

**Alles auf Pro.**  
iPhone 17  
**PRO**

100 Mbit/s WLAN für zu Hause nur 29,99 € mtl.  
über Glasfaser/DSL/Kabel oder Funk buchbar!!

**O<sub>2</sub>**

O2-Shop Fritzlär  
Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)  
Telefon: 05622 790680  
SMS/WhatsApp: 0163 1400308  
o2shopfritzlär@gmail.com

nur **57,99** €/mtl.

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**

MELSUNGEN · FRITZLAR  
HOMBERG · BORKEN

**Wir sind für Sie da!**

Vereinbaren Sie noch heute Ihren zeitnahen Reparatur- oder Servicetermin.

Ihr Ford-Partner für Schwalm-Eder

**Autopark Borken**  
www.autopark-borken.de  
Lise-Meitner-Straße 1 · 34582 Borken · Tel. (0 56 82) 70 88-0

Jetzt Service-Termin sichern!

Seit 1993 · Nr. 51

20. Dezember 2025

**GOLDANKAUF**

Wir kaufen zu hohen Preisen an!

Die Goldwaage August-Vilmar-Str. 7 I. Jeremia  
34576 Homberg (Efze) Mo-Fr: 10:00-17:00

die Goldwaage

Goldschmuck Bruch- & Altgold Zahngold  
Altsilber Münzen & Barren Zinn

Google ★★★★★

Jetzt von hohen Kursen profitieren!

☎ 05681 - 818 99 60  
goldwaage-homberg.de

# Mit dem Lift ins Wasser eintauchen

Melsunger Bad will Menschen mit körperlichen Einschränkungen Schwimmen erleichtern

**Melsungen** – Die Stadt Melsungen geht einen weiteren Schritt in Richtung Inklusion und Teilhabe: Im Schwimmbad wurde kürzlich ein neuer Lift installiert, der Menschen mit Beeinträchtigungen einen selbstständigen und sicheren Zugang zum Wasser ermöglicht. „Mit dem neuen Angebot können sich Badegäste künftig eigenständig ins Wasser ablassen und es auch wieder verlassen – ein großer Gewinn an Bewegungsfreiheit und Selbstbestimmung“, heißt es in einer Pressemitteilung der Stadt.

Der Lift sei angeschafft worden, um die Barrierefreiheit im Schwimmbad spürbar zu verbessern und Menschen mit Behinderungen die Nutzung des

Bades deutlich zu erleichtern. Ziel sei es, allen, Schwimmern, unabhängig von körperlichen Einschränkungen – die gleichberechtigte Teilnahme zu ermöglichen. Angeschafft wurde der Lift für circa 20.000 Euro. Grundlage sei ein Antrag der SPD-Fraktion gewesen, der im Parlament breite Zustimmung gefunden habe. „Die Entscheidung unterstreicht das gemeinsame politische Bekenntnis zu einer inklusiven und zukunftsorientierten Stadtentwicklung“, heißt es weiter. „Wir müssen uns als Stadt immer weiterentwickeln. Deshalb war es für uns wichtig und richtig, diesen Schritt zu gehen und den Lift anzuschaffen. Barrierefreiheit ist kein Luxus, sondern ein Ausdruck von Respekt und Verantwortung gegenüber allen Menschen, die hier leben“, sagt Bürgermeister Timo Riedemann. Mit dem neuen Lift setze die Stadt Melsungen ein deutliches Zeichen für mehr Miteinander, Achtsamkeit und soziale Verantwortung.



**Mehr Barrierefreiheit im Schwimmbad:** Thorsten Arsand Schwimmbadtechniker (von links), Bürgermeister Timo Riedemann und Schwimmbadmeister Michael Günther präsentieren den neuen Lift. FOTO: STADT MELSUNGEN

**Müller Fritzlär**

Fernsehtechnik & Hausgeräte  
Veranstaltungstechnik  
Verkauf, Werkstatt & Service

Telefon 05622 / 2255

Unserer verehrten Kundschaft,  
Freunden und Bekannten  
wünschen wir ein Frohes Fest!

Änderungs-  
schneiderei KAYA  
Nikolausstr. 18  
34560 Fritzlär  
☎ 05622 2591

Kaufe Alt- und Zahngold  
**Goldschmuck  
Galerie**  
Y. Gabriel · 34212 Melsungen  
Kasseler Str. 1 · Telefon 05661 923785

**Melsunger Umweltkalender**  
Termine bitte vormerken.

**JANUAR**

1. Do.	Neujahr
2. Fr.	AP Bezirk 1
3. Sa.	
4. So.	
5. Mo.	
6. Di.	
7. Mi.	
8. Do.	RM Bezirk 2
9. Fr.	RM Bezirk 1
10. Sa.	Abholung Weihnachtsbäume (JFW)

**Restmüllabfuhr RM**

Bezirk 1 Melsungen Kernstadt, Obermelsungen, Röhrenfurth, Schwarzenberg

Bezirk 2 Adelshausen, Günsterode, Kehrenbach, Kirchhof

**Altpapier AP**

Bezirk 1 Adelshausen, Günsterode, Kehrenbach, Kirchhof, Melsungen Kernstadt, Obermelsungen, Röhrenfurth, Schwarzenberg

Ab sofort zum Download auf [melsungen.de](http://melsungen.de)  
Am 03. Januar liegt der Abfallkalender 2026 als Beilage den Heimatnachrichten bei.

**Auto kaputt?  
Unfallschaden?  
Pohl aus Felsberg  
kauft Ihr Auto an!**

Schreiben Sie uns per  
WhatsApp 01516 2643906  
oder rufen Sie uns unter 05662 3130 an.

- Kostenlose Abholung von Altfahrzeugen, Ersatzteilverkauf
- Motorinstandsetzung/-überholung

**Felsberger Autorecycling  
A. u. M. Pohl**

[www.motorenmeister.de](http://www.motorenmeister.de)

**günther**  
ENERGIE

**AdBlue**  
Lose, IBC, Fass, Kanister

**Schmierstoffe**  
Motorenöle und mehr

**Flaschengas**  
Pfand- und Eigentumsflaschen

Rufen Sie uns an!  
**(0 56 82) 7 38 76 39**  
34582 Borken

[www.guenther-energie.de](http://www.guenther-energie.de)

**EREN'S DÖNER**  
...MEHR ALS NUR DÖNER...

**AKTIONSPREIS!**

**22-23.12.2025**

**DÖNERTASCHE  
4 €**

Besser Str. 28 • 34281 GUDENSBURG

**BALKAN RESTAURANT**

**Gutschein  
2 für 1**  
gültig von 19.12.–27.12.25

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige geschenkt. Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 21,50 € und nicht außer Haus.

Balkan Restaurant  
Waldstraße 6 · 34212 Melsungen

Allen unseren Gästen,  
Freunden und  
unseren regionalen  
Lieferanten frohe  
Weihnachten und ein  
gesundes neues Jahr.

**Restaurant  
Kreta**

Gießener Str. 25  
34560 Fritzlär  
Tel. 05622 9149157

**ECKSTEIN**

Gültig vom 20.12.-26.12.2025

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

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

[ECKSTEIN-LIEFERT.DE](http://ECKSTEIN-LIEFERT.DE) / [IM ECKSTEIN](http://IM ECKSTEIN)

sonntags ab  
20.30 Uhr geschlossen

**Knüllhotel  
Tann-Eck**

34593 Knüllwald-Schellbach  
Tel. 05681 9921-0 · Fax 9921-97

Allen Gästen,  
Freunden und Bekannten  
ein schönes  
Weihnachtsfest!

Vom 27.12.2025 bis 04.01.2026  
geschlossen.

**E-Tankstelle am Hotel**

[www.hoteltanneck.de](http://www.hoteltanneck.de)

Nun neigt sich das Jahr dem Ende  
und wir sagen  
**HERZLICHEN DANK**  
allen Kunden, Partnern und Freunden  
für die gute und wertvolle Zusammenarbeit  
im vergangenen Jahr.  
Wir wünschen  
**FROHE  
Weihnachten!**  
und einen guten Rutsch ins neue Jahr!  
Das Team vom

**CK  
CHRISTIAN  
KLÜPPEL**

Hinter der Mauer 14  
34576 Homberg (Efze)  
mobil: 0172 5625140  
mail: [info@maler-klueppel.de](mailto:info@maler-klueppel.de)

[www.maler-klueppel.de](http://www.maler-klueppel.de)

Buon  
Natale

**Wir sagen Danke**  
bei unseren Gästen für das  
in 2025 entgegengebrachte  
Vertrauen und wünschen  
unseren Gästen, Freunden und  
Bekanntem ein frohes Fest!

**Leo**

Marktplatz 22 • 34560 Fritzlär

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
SAMSTAG – DIENSTAG  
20.12. – 23.12.2025

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige geschenkt! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |  
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**

# Wie bei einem Klassentreffen

## B. Braun verabschiedet 128 Männer und Frauen in den Ruhestand

Melsungen – 128 Mitarbeiter von B. Braun in Melsungen sind in diesem Jahr in den Ruhestand gewechselt. Bei der traditionellen Rentnerfeier des Unternehmens sprach der Vorstand allen neuen und alten Rentnern seinen Dank für ihren langjährigen Einsatz aus. Rund 450 ehemalige Brauniaer waren der Einladung in die Kulturfabrik gefolgt. Zusammen kamen sie auf fast 15.000 Arbeitsjahre im Unternehmen. „Ihre Treue und Verbundenheit bedeuten uns sehr viel“, sagte die Vorstandsvorsitzende Anna

Maria Braun. „Sie alle haben einen wichtigen Beitrag geleistet, dass B. Braun auch in schwierigen Phasen stark bleibt. Sie sind echte Experten, Sie kennen sich aus.“

Zu den Mitarbeitern, die in diesem Jahr in Rente gegangen sind, gehört auch der langjährige Personalleiter Jürgen Sauerwald. „Die Feier unterstreicht das gelebte Miteinander, das B. Braun als Familienunternehmen für mich immer ausgezeichnet hat“, sagte der 64-Jährige, der 1987 als Personalreferent bei B. Braun anfang und nie wieder ging. „Ich habe nie bereut, dass ich mein gesamtes Arbeitsleben bei B. Braun geliebt bin. Es gab immer neue, sehr sinnstiftende Aufgaben und immer mehr Verantwortung.“

Abwechslungsreich, herausfordernd und immer wieder neu: So beschrieb auch Ursula Knoll ihre Tätigkeit bei B. Braun. Bereits nach ihrem Studium hatte sie einige Jahre im Pharma-Marketing des Unternehmens gearbeitet. Vor zwölf Jahren kehrte sie dann zurück, um sich in der Unternehmens-



Hatte viel Lob für die ehemaligen Mitarbeiter: B. Braun-Vorstandsvorsitzende Anna Maria Braun. FOTOS: B. BRAUN

kommunikation um Werksführungen, die Gestaltung der Werksfoyers und die digitalen Infoboards zu kümmern. „B. Braun war meine Liebe, meine Heimat“, sagte die 64-Jährige. „Die Art, wie wir bei B. Braun miteinander umgehen, ist einzigartig.“

Wie groß die Treue der Ehe-

maligen ist, zeigte das Beispiel einer Rentnerin, die in diesem Jahr bereits zum 30. Mal die Feier besucht – und damit länger zu den Rentnerfeiern kommt, als sie einst für B. Braun gearbeitet hat. Die Betriebsratsvorsitzende Alexandra Friedrich nannte die Feier in ihrem Grußwort ein „Klassentreffen“: „Man trifft sich, um in Erinnerungen zu schwelgen.“ Bei Kaf-

fee, Kuchen und Weihnachtsgebäck war dafür viel Zeit. Musikalisch umrahmt wurde die Feier vom Schulchor der Gesamtschule und der Geschwister-Scholl-Schule Melsungen, vom B. Braun-Blechblasensemble B2Brass und – zum ersten Mal seit 2011 – der eigens angelegten Werkskapelle von B. Braun Aesculap in Tuttlingen.

fee, Kuchen und Weihnachtsgebäck war dafür viel Zeit. Musikalisch umrahmt wurde die Feier vom Schulchor der Gesamtschule und der Geschwister-Scholl-Schule Melsungen, vom B. Braun-Blechblasensemble B2Brass und – zum ersten Mal seit 2011 – der eigens angelegten Werkskapelle von B. Braun Aesculap in Tuttlingen.

kam



War in der Unternehmenskommunikation tätig: Ursula Knoll.



Verbrachte sein gesamtes Arbeitsleben bei B. Braun: Jürgen Sauerwald.



Blick in den Saal: B. Braun dankt ausgeschiedenen Mitarbeitern.

FOTO: B. BRAUN

# Die Linke stellt Kreis- und Gemeindef Listen auf

## Ziel ist auch der Einzug ins Malsfelder Parlament

Malsfeld – Die Partei Die Linke im Schwalm-Eder-Kreis hat in Treysa unter Leitung von Michael Rack aus dem Lahn-Dill-Kreis ihre Liste zur Kreistagswahl mit 35 Kandidierenden aufgestellt. Bei der Versammlung mit 46 Wahlberechtigten erlebten die Mitglieder einen für die Partei historischen Moment: Es gelang erstmals neben der Kreisliste Listen für drei Gemeindevertretungen aufzustellen, nämlich in Bad Zwesten, Malsfeld und Niedenstein.

„Wir kämpfen weiter für eine echte Notfallversorgung, auch im ländlichen Raum. Wir brauchen ein richtiges Krankenhaus in Melsungen, so wie es zugesagt war, in öffentlicher

Hand“, sagt Jürgen Bachmann (Bad Zwesten), der auf Platz 1 der Kreisliste gewählt wurde. Damit bezieht er sich auf die geplante Fortsetzung der Arbeit des langjährigen Abgeordneten Jochen Böhme-Gingold, die mit einer neuen Kreisfraktion fortgesetzt werden soll. Auf den Plätzen 2 bis 6 folgen Katy Weber (Niedenstein), Ariane Engel (Malsfeld), Sebastian Schackert (Homberg), Oda Reese (Willingshausen) und Marco Berger (Niedenstein).

Das junge, queere und inklusive Spitzenteam der Linken Schwalm-Eder lebt laut Mitteilung lebendige Demokratie und will sich im Besonderen für den Erhalt und Ausbau der öf-

fentlichen Daseinsvorsorge einsetzen. Ihre Schwerpunkte liegen beim bedarfsgerechten Ausbau des ÖPNV und des Radwegenetzes, Kinder- und Jugendförderung, einer zukunftsgerichteten Umweltpolitik.

bra

**HEIMAT NACHRICHTEN**  
MELSUNGEN-FRITZLAR  
HOMBERG-BORKEN

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.: 056 61/705727  
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-Str. 1,  
34123 Kassel

Zustellung: VTS Süd GmbH  
Geschäftsadresse: Brückenstraße 6,  
34212 Melsungen  
Postanschrift: 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.



Die Liste der Linken steht: von links Jürgen Bachmann, Ariane Engel, Kreistagsabgeordneter Jochen Böhme-Gingold, Oda Reese und Sebastian Schackert. FOTO: ALF DICKHAUT

**becker**  
...IMMER WAS BESONDERES

Wir wünschen frohe Festtage!

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

**Letzter Adventssamstag geöffnet bis 16 Uhr**  
**Großer Feuerwerksverkauf ab Montag, 29.12.25 von 8.00 bis 19.00 Uhr**

**Wurstchen** ab Sa., den 20.12.2025  
Wiener Wurstchen ungleiche Längen  
ATG=900;1650g  
Dose  
1kg=4,43 ATG **3,99** je

**Landhaus Brämmer Eintöpfe**  
versch. Sorten einjährig  
780g  
1kg=1,45 **1,29** je

**Delverde Pasta**  
Linguine 83 oder Tagliatelle 16  
500g  
0,69 je  
1kg=1,38

**Heinz Tomato Frito**  
Basilikum, 330ml  
0,79 je  
1l=2,39

**Kartoffelknödel Knib & Herb**  
200g  
1kg=8,45 **1,69** je

**Manufaktur Jörg Geiger Alkoholfrei Prickelnd**  
0,75l, versch. Sorten  
1l=5,32  
z.B.: Apfelsinofine, Weinblutige, Rorfruchtig o. Cuvée Nr.11  
**7,99** je  
1l=10,65

**Bio-Dinkel-Butter-Spekulatius**  
150g  
1kg=7,40 **1,11** je

**Lebkuchenherzen mit Eierlikör**  
125g  
1kg=8,88 **1,11** je

**AXE-Geschenksset**  
Black o. Alaska  
Body spray (150ml),  
Duschgel (250ml)  
Vanilla  
Body spray (150ml),  
Duschgel (300ml)  
1l=3,32,00 **4,99** je  
1l=4,66/2,33 **6,99** je

**Kulturbeutel**  
27x18x8 cm,  
Samtopf  
versch. Farben  
**1,99** je

**Auf alle Deko-Weihnachtsartikel!**  
**50%** ab  
20.12.2025-27.12.2025  
(ausgenommen Lichterketten, Werbeartikel & Geschenkverpackung)

**6in1 Herren-Plüsesof**  
Kabellos  
3Watt  
**19,98** je

**4in1 Damenrasierer**  
3 Watt  
4 Aufsätze  
**9,98** je

**2-tlg. Fotodruck-Bettwäsche**  
80x80 cm +  
135x200 cm  
versch. Motive  
START 19,98  
**15,99** je

**5-tlg. Küchenhelfer**  
Bambus,  
Ø 8,5 cm,  
2 Kochlöffel &  
2 Pfannenwender  
**2,99** je

**Weißwein- o. Rotweinglas**  
51/40 cl  
je 4er Set  
**5,99** je  
1Stück=1,50

**Hundebett**  
120x80x20 cm,  
mit Reißverschluss  
beige o. anthrazit  
START 29,50  
**19,99** je

**Joel Dog Hunde-futter**  
Adult  
10kg Sack  
**5,99** je  
1kg=0,60

**Air Stunt-show**, 27 Teile,  
START 7,99  
**5,99** je  
70836

**NovelMore Darios Fluggleiter**  
55 Teile,  
inkl. 12x Acrylfarbe, Pinsel,  
Taschentuch, Leinwand,  
Papier, Bleistift & Spitzer  
**5,99** je

**Acryl Malset**  
START 12,98  
**9,98** je

**playmobil Hot Rod**  
20 Teile, 71078  
START 12,98  
**9,98** je

**6er Pack Coca Cola zero-, light oder Fanta**  
6x0,33l  
**1,25** je  
zgl. 1,50  
Erwegeland  
1l=0,63

**Belgische Maeresfrüchte**  
195g  
**2,99** je  
1kg=15,33

WIZ/Kleinmerode Kassel Gudensberg  
Industriestr. 1 Hegelsbergstr. 21 Kasseler Str. 78  
05542 / 93 39 60 0561 / 49 172 551 05603 / 91 86 54

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

# Weltjahresbestzeit in der Stadtkirche

Künstlerpaar begeisterte mit Musik und Geschichten in der Vorweihnachtszeit

**Melsungen** – Wie Worte und Musik für Freude und Zuversicht sorgen können, erlebten die Besucher kürzlich in der Melsunger Stadtkirche. Das Künstlerpaar Christina Brudereck und Ben Seipel, die sich „2Flügel“ nennen, erklärten die Adventszeit kurzerhand zur „Weltjahresbestzeit“. So heißt ihr Programm, das Geschichten und Lieder zum Advent und zu Weihnachten präsentiert und die gut zweihundert Gäste des Abends im stimmungsvoll beleuchteten Kirchenschiff zum Zuhören, Vorfreuen und Zurücklehnen einlud.

Wie Worte und Musik für Freude und Zuversicht sorgen können, erlebten die Besucher kürzlich in der Melsunger Stadtkirche. Das Künstlerpaar Christina Brudereck und Ben Seipel, die sich „2Flügel“ nennen, erklärten die Adventszeit kurzerhand zur „Weltjahresbestzeit“. So heißt ihr Programm, das Geschichten und Lieder zum Advent und zu Weihnachten präsentiert und die gut zweihundert Gäste des Abends im stimmungsvoll beleuchteten Kirchenschiff zum Zuhören, Vorfreuen und Zurücklehnen einlud.

Wer im Programm stim-

ungsvolle und getragene Weihnachtslieder und -texte erwartete, erlebte eine Überraschung. Musiker Ben Seipel, der auch Dozent an der Kölner Hochschule für Musik und Tanz ist, entlockte dem Flügel im Altarraum meist moderne und jazzige Töne und der Spaß an der Musik war ihm dabei anzusehen.

So spielte er beim ersten Stück, einem ukrainischen Weihnachtslied, das unter dem Namen „Carol of the Bells“ bekannt ist, parallel zum Konzert zum Zuhören, Vorfreuen und Zurücklehnen einlud. Wer im Programm stim-

ungsvolle und getragene Weihnachtslieder und -texte erwartete, erlebte eine Überraschung. Musiker Ben Seipel, der auch Dozent an der Kölner Hochschule für Musik und Tanz ist, entlockte dem Flügel im Altarraum meist moderne und jazzige Töne und der Spaß an der Musik war ihm dabei anzusehen.

ungsvolle und getragene Weihnachtslieder und -texte erwartete, erlebte eine Überraschung. Musiker Ben Seipel, der auch Dozent an der Kölner Hochschule für Musik und Tanz ist, entlockte dem Flügel im Altarraum meist moderne und jazzige Töne und der Spaß an der Musik war ihm dabei anzusehen.



Das Künstlerpaar Christina Brudereck und Ben Seipel präsentierte sein Programm „Weltjahresbestzeit“ in der Melsunger Stadtkirche. FOTOS: ROLF FÄRBER



Das Ehepaar Christina und Gunther Lamparter aus Melsungen nutzte die Pause zu einem Gespräch mit dem Künstlerpaar Christina Brudereck und Ben Seipel.

Gelegenheit zu einem Gespräch mit den Künstlern, auch ihre CDs und Bücher konnten erworben werden. Das Angebot zur Buchsignatur nutzten Christiane und Gunther Lamparter aus Melsungen. Ihnen hatte die Kombination von Texten und Musik an diesem Abend besonders gut gefallen.

Nach der Pause ging es mal witzig und fröhlich, mal nachdenklich und ernst weiter. Ungewohnt war die Aufforderung, das Smartphone einzuschalten

und einen vorher verteilten QR-Code zu scannen. Angezeigt wurden daraufhin die Texte bekannter Weihnachtslieder, die alle gemeinsam mit Klavierbegleitung von Ben Seipel sangen. Nach gut zwei Stunden ging ein besonderer Abend in der Stadtkirche mit begeistertem Applaus zu Ende. Organisatorin Kornelia Kupski war begeistert von den Künstlern. „Sie können so vieles und geben es auch an die Menschen weiter“, sagte sie. Pfarrer Andreas Bielefeldt be-

tonte in seinem Schlusswort die Liebe der Künstler zu Musik und Text und besonders zu den Menschen. Als kleines Dankeschön übergab er ein Präsent als Nahrung fürs Herz und zur Erhaltung der „Trotzkraft gegen die Ekligkeit der Welt“.

Nach Melsungen gekommen war das Duo auf Initiative von Elsbeth Scharpf, Kornelia Kupski und Pfarrer Andreas Bielefeldt. Gemeinsam entwickelten sie die Idee für diesen besonderen Abend und Bezirkskantorin Kornelia Kupski übernahm die Organisation. Sie kennt das Künstlerpaar schon seit 2023 und gerne hätte sie dessen Auftritt schon für das vergangene Jahr gebucht. Ihr war aber wichtig, dass die Veranstaltung an einem Adventswochenende stattfindet und das sei aufgrund der Auslastung der beiden Künstler erst in diesem Jahr möglich gewesen.

ROLF FÄRBER

## 770 Weihnachtspäckchen

Asklepios Kliniken beteiligen sich wieder an der Hilfsaktion „Für Kinder in Not“

**Nordhessen** – Ein starkes Zeichen der Solidarität und Menschlichkeit: Auch in diesem Jahr haben sich die Asklepios Kliniken Nordhessen sowie erstmal auch die MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen an der Hilfsaktion „Weihnachtspäckchen für Kinder in Not“ der Stiftung Kinderzukunft beteiligt. Neben zahlreichen Menschen aus der Region, haben sich auch drei Schulen aus dem Schwalm-Eder-Kreis angeschlossen. Insgesamt konnten so 770 Weihnachtspäckchen für bedürftige Kinder gesammelt werden, die sich nun auf dem Weg nach Süd- und Osteuropa befinden, damit sie pünktlich zum Weihnachtsfest ankommen.

„Wir sind überwältigt von der großen Resonanz. 770 liebevoll verpackte Weihnachtspäckchen gehen nun auf die Reise. In der schönsten Zeit des Jahres können wir damit Kindern in schwierigen Lebenssituationen ein Lächeln schenken“, freuen sich Dr. Dagmar Federwisch, regionale Geschäftsführerin der Asklepios Kliniken Nordhessen, und Fabian Mäser, Geschäftsführer der Asklepios Kliniken Bad Wildungen sowie der MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen, „Jedes einzelne Päckchen zeigt, wie viel Mitgefühl und Engagement in unserer Region steckt.“

Neben Mitarbeitenden der fünf Kliniken sowie den Bürge-

rinnen und Bürgern aus der Region, haben sich in diesem Jahr auch drei Schulen aus dem Schwalm-Eder-Kreis beteiligt: das Schwalm-Gymnasium, die Eckhard-Vonholdt-Schule und die Jugenddorf-Christophorschule Oberurff. Die Schulleitungen, Lehrkräfte sowie Schüler und Schülervertreter brachten zahlreiche Päckchen persönlich vorbei und trugen damit aktiv zur Unterstützung der Aktion bei. Kürzlich wurden alle Geschenke von Ehrenamtlichen der Stiftung Kinderzukunft abgeholt und sind nun auf dem Weg nach Süd- und Osteuropa. „Bereits zum siebten Mal in Folge nehmen wir an der Hilfsaktion teil und freuen

uns jedes Mal aufs Neue, mit wie viel Freude und Engagement die Päckchen gepackt werden“, bedankten sich die Organisatorinnen Nicola Michailidis und Nicole Dietz. „Nun werden nicht nur Spielsachen, Bücher, Süßigkeiten und praktische Dinge, sondern auch ein Stück Hoffnung zu Kindern gebracht, die in Waisenhäusern, Heimen oder auf der Straße leben sowie aus sehr armen Familien stammen.“ Dr. Federwisch fügt mit einem Lächeln hinzu: „Wir sind gespannt, ob wir im nächsten Jahr wieder an diese beeindruckende Anzahl anknüpfen können – wer weiß, vielleicht knacken wie 2026 das diesjährige Re-

kordergebnis von 770 Päckchen.“

Um das Projekt noch mehr zu unterstützen, übernehmen die Kliniken auch 2025 die freiwillige Kostenbeteiligung in Höhe von vier Euro pro Päckchen, die einen Teil der Kosten für Zwischenlagerung, Verpackung, Treibstoff, Maut, Versicherungen und einiges mehr abdeckt.

nh

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

**Pute, Ente, Hähnchen und Gans, natürlich gut von Fuhrmanns**  
**Das Beste von Gans, Ente und Hähnchen**  
Weihnachtsöffnungszeiten:  
Samstag, 20.12. von 10-13 Uhr  
Dienstag, 23.12. von 10-18 Uhr  
Heiligabend, 24.12. von 10-13 Uhr  
Hier bekommen Sie Geflügel zu Weihnachten.  
**Eier und Geflügelhof Fuhrmann**  
Lange Str. 7 • 34590 Wabern-Zennern • ☎ 05683 9220365  
www.gefluegelhof-fuhrmann.de



**Päckchen-Übergabe** des Schwalm-Gymnasiums (SG), der Eckhard-Vonholdt-Schule Treysa (EVS) und der Jugenddorf-Christophorschule Oberurff (CJD): (v. l.) Klaus Anton Wagner, Trainee der Geschäftsführung, Nicolai Bode, Assistent der Geschäftsführung und Geschäftsführerin Dr. Dagmar Federwisch nahmen die Geschenke für Kinder in Not von drei Schulen aus der Schwalm-Eder-Kreis freudig entgegen

FOTO: ASKLEPIOS

**Mario Zilch**  
Liebe Kundinnen, liebe Kunden, das Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir möchten uns von Herzen für Ihr Vertrauen bedanken. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr.  
*Ihr Mario Zilch und Team*  
Spezialitäten-Metzgermeister  
Öffnungszeiten: Dienstag-Freitag 7.00-18.00 Uhr, Samstag 7.00-12.30 Uhr  
An der Eiche 4 • 34327 Körle • Tel. 05665 1889724 • www.metzgerei-zilch.de  
catering@metzgerei-zilch.de • regionalladen@metzgerei-zilch.de

# Ein Jahr mit vielen sportlichen Erfolgen

Motorsportclub Melsungen hatte zur Clubmeister-Ehrung eingeladen

**Melsungen / Körle** – Rund 100 Vereinsmitglieder des MSC Melsungen 1927, Ortsclub im ADAC Hessen-Thüringen, nahmen an der diesjährigen Clubmeister-Ehrung 2025 in der Berglandhalle Körle teil. Die Veranstaltung bot einen umfassenden Überblick über die sportlichen Erfolge des vergangenen Jahres und über die positive Entwicklung des Vereins, heißt es in einer Mitteilung.



**Waren erfolgreich:** von links Stefan Sonntag, Paul Cooper, Lena Siebert und Philipp Becker.

Einige Mitglieder nahmen weite Wege auf sich, um an der Ehrung teilzunehmen. So reisen ein Vereinsmitglied aus Hannover an, und auch Clubfahrer Paul Cooper aus England ließ es sich nicht nehmen, persönlich vor Ort zu sein. Besonders stolz zeigte sich der Verein über die stetig wachsende Quadjugendtruppe, die Jahr für Jahr neue Mitglieder gewinnt.

In diesem Jahr nahmen 14 Kinder im Alter von 4 bis 14 Jahren an der vereinseigenen Jugend-Clubmeisterschaft teil. „Ein starkes Zeichen für die erfolgreiche Nachwuchsarbeit.“

Auch im Erwachsenenbereich waren die Quadfahrer sportlich aktiv. Drei Fahrer nahmen an nationalen Wettkämpfen teil, darunter Anna Prell und Carola Heinemann, die den Verein auf Bundesebene bestens vertraten.

Die Trial-Sparte zeigte sich 2025 stark aufgestellt. Es wurde nicht nur eine eigene Clubmeisterschaft organisiert, sondern zusätzlich eine Ausfahrt mit den Straßenmotorrädern veranstaltet. Ziel dieser Aktion war es, den Zusammenhalt zwischen den Sparten zu stärken und das Vereinsleben zu fördern, teilt der MSC weiter mit.



**Ausgezeichnet:** von links Stefan Tasler, Julian Mayer und Dirk Pallas. FOTOS: MSC MELSUNGEN

Im Trial-Sport waren gleich mehrere Fahrer erfolgreich unterwegs. Volker Hermsdorf startete in der Deutschen Meisterschaft, während Ralf Sinning und Teamkollegen in weiteren nationalen Serien teilnahmen.

Im Bahnsport feierte der MSC Melsungen erneut Erfolge: Lena Siebert fuhr mit Fahrer Manuel Meier mehrere Titel ein. So erreichte das Duo Platz 7 der Europameisterschaft, Platz 2 der Deutschen Meisterschaft sowie Platz 1 in der Süddeutschen Bahnmeisterschaft. Paul Cooper überzeugte international wie national. Er gewann die Deutsche Meisterschaft, auch wenn der offizielle Titel aufgrund der Lizenzregelungen nur an deutsche Fahrer vergeben werden kann. Dennoch zählt seine Leistung sportlich zu den Highlights der Saison.

Philipp Becker startete 2025 erstmals auf der Langbahn und feierte sein Debüt vor rund 1300 Zuschauern beim Heimrennen in Melsungen.

Im Endurobereich blickt der MSC auf erfolgreiche Starts von Julian Mayer zurück. Er zeigte eine starke Saison in der IGE-Serie und bestritt seine ersten beiden Rennen in der Deutschen Enduro-Meisterschaft.

Im Straßensport war Mike Roscher mit Beifahrerin Anna Burkhard in zwei Gespannklassen erfolgreich: der 600-ccm- sowie der 1000-ccm-Kategorie. Das Duo gewann die International Sidecar Trophy.

## Musical-Dinner in Morschen

Mit professionellen Darstellern

**Altmorschen** – Musical-Fans kommen in Morschen bald auf ihre Kosten.

Am Freitag, 30. Januar, beginnt die Musical-Dinner-Show um 19 Uhr, Einlass 18 Uhr, im Hotel Kloster Haydau, heißt es in einer Mitteilung. Die Veranstalter versprechen viereinhalb Stunden große Musicalerfolge, Blicke hinter die Kulissen und ein Vier-Gänge-Menü.

### Profis in aufwändigen Kostümen

Der Abend besteht aus vier Showblöcken mit Hits von „My fair lady“ bis „We Will Rock You“ im Wechsel mit vier kulinari-

narischen Gängen. Professionelle Darsteller in aufwändigen Kostümen werden den ganzen Saal bespielen.

Besucher können laut Veranstalter eintauchen in die Welt der großen Musicals, unter dem Sternenzelt des „Starlight Express“ träumen, sich zum „Tanz der Vampire“ verführen lassen, das Knistern zwischen „Elisabeth“ und ihrem Verführer spüren und den Regen bei „Singing in the rain“ auf der Haut spüren.

Karten kosten 109,90 Euro pro Person, inklusive Vier-Gänge-Menü und Aperitif.

Tickets: Tel. 02324 / 9 02 03 77 oder [www.mm-events.info](http://www.mm-events.info).



Wenn Sie zu den Singles gehören, deren Verwandtschaft aus allen Ecken anreist, um gemeinsam mit ihnen das Weihnachtsfest zu feiern, erscheint einem der Wunsch nach einer Partnerschaft vielleicht belanglos. FOTO: PRIVAT

## Weihnachten als Single

Jetzt bei der regionalen Online-Partnerbörse [partner.HNA.de](http://partner.HNA.de) anmelden

**Kassel** – In unserer Region leben Singles aller Altersstufen. Männer und Frauen mit und ohne Familien. Personen mit einem großen Freundeskreis und solche, die nur wenige Kontakte zu ihren Mitmenschen pflegen. Ebenso wie Alleinstehende, die Kinder und vielleicht auch schon Enkelkinder haben. Sie alle blicken aus ihrer ganz eigenen Perspektive den anstehenden Weihnachtstagen entgegen. Manche mit gemischten Gefühlen, einige mit trüben Gedanken und viele sicher auch voller Vorfreude.

Wenn Sie zu den Singles gehören, deren Verwandtschaft aus allen Ecken anreist, um gemeinsam mit ihnen das Weihnachtsfest zu feiern, erscheint Ihnen der Wunsch nach einer Partnerschaft vielleicht belanglos. Denn eines ist sicher: Sie werden an Weihnachten nicht

allein sein, sondern im Kreise Ihrer Liebsten. Und doch kennen auch Sie vielleicht diese kleinen Momente, in denen Sie sich trotz Gesellschaft einsam fühlen. Die regionale Online-Partnerbörse [partner.HNA.de](http://partner.HNA.de) bietet Ihnen die Möglichkeit, andere Singles aus ihrer Umgebung kennenzulernen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Manchen Alleinstehenden gelingt es trotz aller Bemühungen nicht, sich das Gefühl der Dankbarkeit für diese kostbaren Augenblicke und die mit der Familie verlebte Zeit zu bewahren. Denn oft folgt auf den weihnachtlichen Trubel und die vielen Glücksmomente etwas, das nur schwer zu ertragen ist. Nachdem Lebkuchen und Spekulatius voller Genuss verspeist wurden und auf dem festlich gedeckten Tisch nur noch die

Überreste von einem geselligen Beisammensein zeugen, verabschieden sich auch die letzten Gäste, um ihre Heimreise anzutreten. Es kehrt Stille ein und mit ihr die bedrückende Erkenntnis, wieder allein zu sein.

### Kostenlose Anmeldung

Wer sich als Single Gedanken darüber macht, wie er die Weihnachtstage verbringen möchte, muss die Einsamkeit nicht fürchten. Oft sind Familie und Bekannte zur Stelle, die gerne einen Teil ihrer Zeit mit ihren alleinstehenden Mitmenschen teilen. Einen Partner oder eine Partnerin zu haben, bedeutet jedoch, einen Menschen an seiner Seite zu haben, der auch dann noch da ist, wenn alle anderen sich zurückziehen. Wenn auch Sie sich

nach Weihnachten noch Gesellschaft wünschen und gerne einen Mann oder eine Dame kennenlernen möchten, entscheiden Sie sich für eine kostenlose Anmeldung bei unserer regionalen Online-Partnerbörse [partner.HNA.de](http://partner.HNA.de).



**So einfach geht's:** QR-Code scannen und anmelden.



**Die Musical-Stars bitten zu Tisch:** Jessica Maletzky und Tillmann Winkler im „Phantom der Oper“. FOTO: M&M EVENTS

Bestattermeister  
Bernd Becker

**BESTATTUNGSINSTITUT  
BERND BECKER**

Hellenweg 39  
Kasseler Str. 33  
34560 Fritzlar

Tel.: 05622 - 6593  
Fax: 05622 - 91 95 21  
E-Mail: [b.becker@gmx.de](mailto:b.becker@gmx.de)  
[www.bestatter-fritzlar.de](http://www.bestatter-fritzlar.de)

**Ihr kompetenter Bestatter  
im Schwalm-Eder-Kreis**

- Erd-, Feuer- Seebestattung
- Friedwald- und Naturbestattung
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge
- Trauerdruck

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.

# Perfektionismus ade

So kann man das Jahresende noch entstressen

Geschenke besorgen, die Tombola für die Weihnachtsfeier organisieren, Adventbasteln in der Kita und nebenbei noch den Jahresabschluss im Betrieb managen: Die Zeit bis zum Jahresende empfinden viele von uns oft als besonders belastend.

Auch wenn jeder Mensch anders mit Stress umgeht, sollte man in herausfordernden Phasen auf sich selbst achten. Zu viel und langanhaltender Stress kann negative Folgen für die psychische und physische Gesundheit haben, klärt die Stiftung Gesundheitswissen auf. Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, noch einen entspannteren Kurs in Richtung Jahresende einzuschlagen. 5 Impulse:

## 1. Perfektionismus überwinden

Eine wichtige Stellschraube sind die eigenen Ansprüche. Perfektionismus gilt als Stressmultiplikator. Die Zeit um die Weihnachtsfeiertage lässt sich oft besser bewältigen, rät die Stiftung Gesundheitswesen, wenn wir unsere Ansprüche senken und realistische Ziele setzen. Es gehe darum, zu erkennen, welche Gedanken die Ursachen für den Stress sind, die zu hinterfragen und anschließend anzupassen. Wichtig ist die Erkenntnis: Niemand ist perfekt. Und Weihnachten



Mit letzter Kraft in Richtung Weihnachtsurlaub? Wer die eigenen Ansprüche reflektiert, kann Stress oft besser begegnen.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

kann auch dann schön sein, wenn nicht alles hundertprozentig nach Plan läuft.

## 2. Erholung ernst nehmen

Auch wenn die To-do-Liste noch so lang, der Mental Load noch so groß ist: In stressigen Phasen ist es besonders wichtig, sich kleine Auszeiten zu nehmen. Der Stiftung Gesund-

heitswissen zufolge können schon kurze Erholungsmomente beim Stressabbau helfen. Setzen Sie auf Unterbrechungen, die Ihnen guttun – das kann vom Fernsehschauen über Sport bis zum Austausch mit Freunden reichen.

## 3. Umschalt-Rituale pflegen

Zum Jahresende ist für viele

nicht nur privat viel los, sondern auch beruflich. Damit man den Job-Stress nicht auch noch mit in den Feierabend nimmt, kann es hilfreich sein, ein Ritual einzuführen, um den Arbeitstag mental abzuschließen. Das IFBG (ehemals Institut für Betriebliche Gesundheits-

beratung) hat Vorschläge: vor Feierabend den morgigen Arbeitstag planen, kurzer Spaziergang, Feierabend mit einer Entspannungsübung einläuten.

## 4. Auf Nicht-Erreichbarkeit setzen

Rund um die Feiertage steht für viele der wohl verdiente Weihnachtsurlaub an. Um dann auch richtig entspannen

zu können, lohnt es sich, vorab Regeln zur Erreichbarkeit festzulegen. Das IFBG rät etwa, dem Team ganz konkret mitzuteilen, bei welchen Fragen und Anliegen man im Notfall auf welchem Weg kontaktiert werden darf. Das dienstliche Handy bleibt im Urlaub dann idealerweise aus. Auch Arbeitsunterlagen sollte man wegpacken, am besten außer Sichtweite. So fällt es leichter, wirklich Abstand von der Arbeit zu gewinnen. Je entspannter die Auszeit, desto länger profitieren wir hinterher vom Erholungseffekt.

## 5. Stressbewältigung zur Priorität machen

Auf lange Sicht kann es sich auch auszahlen, Ressourcen in das Thema Stressbewältigung zu investieren. So gibt es zahlreiche Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten, in denen Gestresste hilfreiche Strategien zur Erholung und Entspannung oder zur Problembewältigung lernen. Der Stiftung Gesundheitswissen zufolge werden Stressbewältigungs-Trainings zum Beispiel von Krankenkassen, in der Reha, am Arbeitsplatz oder an Volkshochschulen angeboten. Unter Umständen gibt es von der gesetzlichen Krankenkasse einen Kostenzuschuss, wenn die Kursanbieter zertifiziert sind.

tmm

## Medizin

ANZEIGE

**Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke).**

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

### Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Kno-

chen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

### Doppelt so schnell! – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkein-

tritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

**Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)



# Aufdrehen, wenn's drauf ankommt

Arzneitropfen bieten individuell dosierbare Hilfe bei sexueller Schwäche

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.

Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

### Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittel-

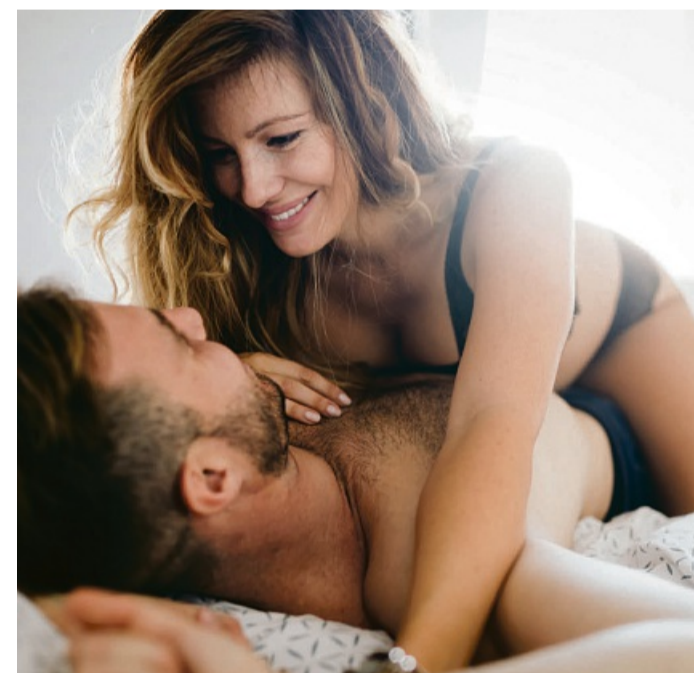


bild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

### Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder

online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:  
**Deseo**  
(PZN 04884881)



www.deseo.net

PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.  
SPALT FORTE Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
DESEO Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • 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 sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

## Grüne fordern neue Sammelstelle für Elektroschrott

**Melsungen** – Die Fraktion von Bündnis 90/Die Grünen Melsungen kritisiert den mehrheitlichen Beschluss des Magistrats, die Sammelstelle für Elektroschrott vom Bauhof an die Grünabfalldeponie am Kirchhof zu verlegen. Die neue Lage sei noch suboptimaler als die bisherige Lösung und berge die Gefahr, dass wertvolle Rohstoffe unsachgemäß entsorgt oder illegal im angrenzenden Waldgebiet abgelagert werden, so die Fraktion. „Der Magistrat setzt mit dieser Entscheidung auf eine kurzfristige Lösung, die keineswegs bürgerfreundlich ist“, erklären die Grünen. Die Deponie am Kirchhof sei aufgrund ihrer abgelegenen Lage und eingeschränkten Öffnungszeiten für viele Einwohner, insbesondere für solche ohne ein Auto, schwer erreichbar. „Elektroschrott ist ein wertvoller Rohstoff, der fachgerecht recycelt werden muss und nicht im Wald landen darf“, betonen die Grünen. Statt einer Verschlechterung der Infrastruktur am Bauhof fordern die Grünen die Einrichtung einer modernen, gut erreichbaren Sammelstelle, die auch Altkleider und weitere Recyclingmaterialien aufnimmt. „Illegale Ablagerungen im Wald wären das genaue Gegenteil von dem, was wir für eine kreislauforientierte Wirtschaft und den Schutz unserer Natur brauchen.“

Hintergrund der Forderung ist die EU-Richtlinie 2012/19/EU (WEEE), die eine getrennte Sammlung und fachgerechte Behandlung von Elektroaltgeräten vorschreibt. Elektroschrott enthält wertvolle Metalle, deren Rückgewinnung essenziell für eine nachhaltige Rohstoffpolitik ist. Gleichzeitig stellen unsachgemäß entsorgte Geräte ein erhebliches Umwelt- und Gesundheitsrisiko dar. ddd

## In wenigen Schritten

Handy-Speicher clever aufräumen

Läuft langsam der Smartphone-Speicher voll, stellen sich einige vielleicht die Frage, ob sie jetzt ein neues Gerät mit größerem Speicher benötigen. Ein weitaus günstigerer Ansatz ist es aber, erst einmal auf dem Smartphone aufzuräumen und damit Speicherplatz freizuräumen, rät Jan Schübler vom IT-Fachmagazin „c’t“.

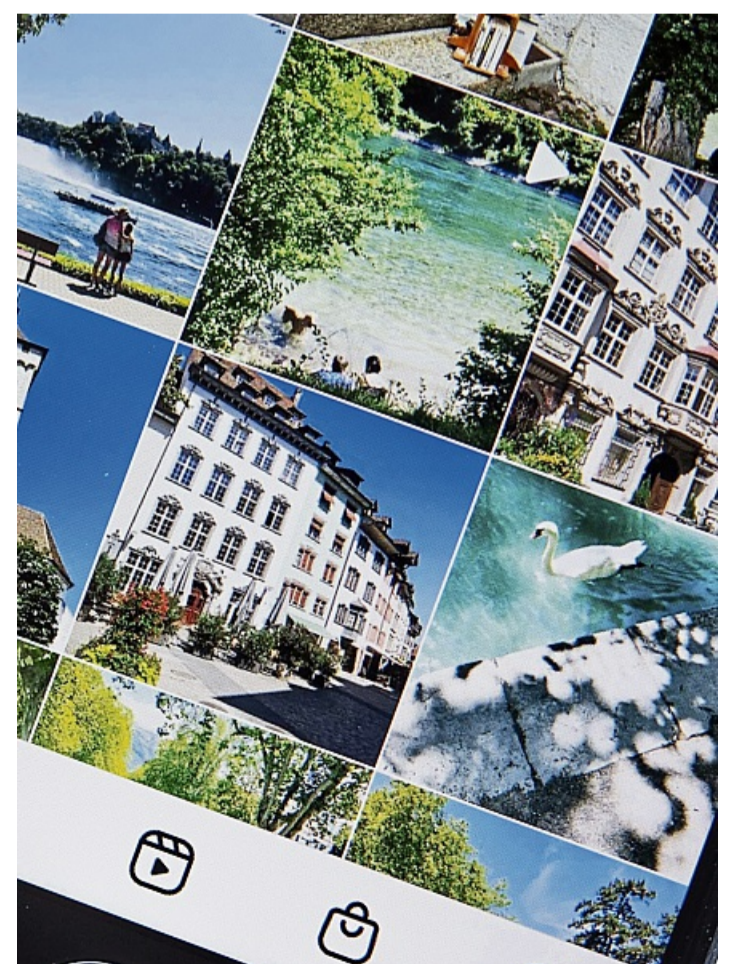
Die drei größten Speicherfresser auf dem Handy sind in aller Regel: Spiele, selbst aufgenommene Videos oder auch große Mengen an Fotos und bestimmte andere Apps, vor allem Streaming-Anwendungen für Musik und Video.

Und dieses Vorgehen empfiehlt Schübler, um Platz zu schaffen:

- 1 Wirklich alle Apps und Spiele durchschauen. Alles, was man seit ein, zwei Jahren nicht mehr gespielt oder be-
- 2 nutzt hat, kann wahrscheinlich weg.
- 3 Sich die Mühe machen, alle Videos und Fotos einmal durchzuschauen, um zu entscheiden: Was will ich eigentlich behalten? Und was von dem, das ich behalten will, ist überhaupt gelungen? Der Rest kann dann weg.

4 Videostreaming-Apps daraufhin durchforsten, ob vielleicht noch Folgen einer Serie heruntergeladen im Speicher des Geräts schlummern, die man ohnehin nie oder nie wieder schauen wird.

Letzteres kann ebenso einige Gigabyte freien Speicherplatz schaffen, wie den Cache-Speicher einer schon jahrelang genutzten Musikstreaming-App zu leeren. Das geht sowohl bei Android-Geräten als auch bei iPhones oder iPads. tmm



Was darf bleiben, was kann weg? Den meisten Speicherplatz auf dem Smartphone fressen etwa Fotos und Videos.

FOTO: CATHERINE WAIBEL/DPA

Angebote gültig vom 22.12. – 27.12.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Augustiner Lagerbier Hell**  
Helles Vollbier,  
Kasten = 24 x 0,33 l / 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,42 / 3,10 € Pfand,  
11 = 2,27 / 1,80 €

**20.99**  
**17.99**

Augustiner  
älteste Brauerei Münchens

Wünscht besinnliche Feiertage – und genussvolle Momente!

logo  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**Veltins Pilsener**  
„Steinie“,  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,36 €

**Mönchshof Weihnachts Bier**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
11 = 1,40 €

**Pilsner Urquell**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €

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

**Schöfferhofer Weizen**  
naturtrüb,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €

**Perfect Draft**  
diverse Sorten,  
Fass = 1 x 6 l,  
zzgl. 5,00 € Pfand,  
11 = 2,67 €

**Maisel & Friends Craft-Bier**  
diverse Sorten,  
Pack = 6 x 0,33 l,  
zzgl. 0,48 € Pfand,  
11 = 2,52 €

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

**Bad Brückener Limonade**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,78 €

**Pepsi Kombikasten**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 24 x 0,33 l,  
zzgl. 5,40 € Pfand,  
11 = 1,89 €

**Heil Saft, Nektar\***  
diverse Sorten,  
außer Apfelsaft,  
11 - Flasche,  
zzgl. 0,15 € Pfand,  
11 = 1,79 €

**Pfaffl**  
diverse Sorten,  
0,75 l - Flasche,  
11 = 7,99 €

**Zubrowka Biała Vodka**  
0,7 l - Flasche,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 11,41 €

**Ramazotti**  
diverse Sorten,  
0,7 l - Flasche,  
11 = 14,27 €

**Studio by Miraval**  
Rosé,  
0,75 l - Flasche,  
11 = 13,32 €

**Lillet Blanc, Rosé**  
0,75 l - Flasche,  
11 = 14,65 €

**Pircher**  
diverse Sorten,  
0,7 l - Flasche,  
11 = 21,41 €

**Mionetto Prosecco**  
0,75 l - Flasche,  
11 = 7,99 €

**Gentleman Jack\***  
Tennessee Whiskey,  
0,7 l - Flasche,  
11 = 28,56 €

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

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

1x SAMSUNG S25

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.

Unsere Filialen sind Heilig Abend bis 13:00 Uhr geöffnet!

# Sechs Fallen beim Überwintern von Pflanzen

Was bei Exoten alles schiefgehen kann – und wie man seine Pflanzen vor bösen Überraschungen schützt

In den letzten Wochen sind zahlreiche Pflanzen aus dem Garten in das Winterquartier geräumt worden. Es handelt sich um exotische Pflanzen, die zwar mehrjährig wachsen, aber in unseren Breiten die nasen, bisweilen frostigen Wochen nicht überstehen. Sie stammen aus wärmeren Klimazonen.

Die meisten dieser Exoten gehen in eine Ruhephase, aber damit es keine Überraschungen gibt, sollte einiges beachtet werden. Das A und O bei der Überwinterung: das Winterquartier regelmäßig kontrollieren. Eine Erinnerungsroutine im Kalender ist hilfreich, damit man die Pflanzen nicht vernachlässigt. Ganz gleich ob Dahlienknollen im Karton in der Garage, Kübelpflanzen wie Lorbeer im Kellerabgang oder Geranien auf dem Fensterbrett im Schlafzimmer, zweimal im Monat sollte man sich ein Bild vom Zustand der Pflanzen machen. Welche Probleme dann auftreten können und was man dann tun kann:

## 1. Zu wenig Wasser

Die meisten Pflanzen sind in der Ruhephase und kommen mit äußerst wenig Wasser aus. Allerdings dürfen die Pflanzen nicht vertrocknen. Nach dem Einräumen fallen oftmals die Blätter ab, was vor allem mit dem veränderten, meist dunklen Standort zu tun hat. Dadurch wird der Wasserverbrauch nochmals gedrosselt.

Der Industrieverband Agrar (IVA) rät zu folgender Faustregel: Je niedriger die Temperaturen sind, und je weniger Blätter die Pflanzen haben, umso weniger wird gegossen. Bei Überwinterungstemperaturen unter zehn Grad genügt es, alle zwei Wochen wenig zu gießen. Dabei darf kein Wasser im Untersatz stehen bleiben. Stehendes Wasser verursacht „kalte Füße“, was viele Pflanzen beziehungsweise ihre Wurzeln nicht mögen. Ein wichtiges Anzeichen dafür, dass gegossen werden muss, ist das Substrat. Reißt es am Topfrand auf, kann man etwas Wasser geben.

## 2. Ein hellgrüner Austrieb

Wenn die Pflanzen wieder anfangen auszutreiben, ist das ein Zeichen dafür, dass sie nicht kalt genug stehen und der Stoffwechsel nicht zur Ruhe kommt. So verbrauchen die Pflanzen ihre Reserven und die fehlen dann im Frühling, wenn sie wieder an die frische Luft kommen. Daher unbedingt einen sehr dunklen, kalten Standort wählen, damit alle Aktivitäten in der Pflanze gedrosselt werden. Die Temperatur sollte zwischen 2 und 10 Grad Celsius liegen.

## 3. Klebrige Stellen und Belag

Anfangs merkt man noch nichts, aber in der zweiten Hälfte der Überwinterungszeit tritt häufig ein klebriger Belag unter den Pflanzen auf. Die Ursache befindet sich meist unter den Blättern: Es sind Schildläuse, die durch trockene, warme Luft gefördert werden. Sind Ge-



Wie geht's den Pflanzen in ihrem Winterquartier? Wer keine Überraschungen erleben will, sollte das regelmäßig kontrollieren.

FOTO: MARTIN SCHUTT/DPA

spinste an den Blättern so sitzen Spinnmilben an der Blattunterseite.

Es hilft, das Klima zu verbessern. Zum einen sollte man an frostfreien Tagen lüften, zum anderen hilft es, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Der IVA weist darauf hin, dass die Pflanzen während der Überwinterung empfindlich auf ölhaltige Spritzmittel reagieren. Daher ist die frühzeitige und regelmäßige Kontrolle eine gute vorbeugende Maßnahme.

## 4. Schimmelbefall auf der Erde

Dort, wo Blätter auf die Erde fallen, kann es zu einem Schimmelbefall kommen. Der IVA rät, die Pflanzen regelmäßig auszuputzen und die abgefallenen Blätter von den Töpfen abzusammeln, um Schimmelbefall zu verhindern. Je feuchter die Erde ist, desto eher kann es zu Schimmel kommen. Indem man die Erde mit Sand abdeckt, kann man dafür sorgen, dass das Substrat leichter abtrocknet.

## 5. Kleine schwarze Fliegen

Ist die Erde zu feucht, schwirren an den Pflanzen häufig Trauermücken herum. Sie kann man mit Hilfe von Gelbtapeten bekämpfen. Gleichzeitig sind diese Sticker, die man an den Pflanzen befestigt, ein gutes Mittel, um Läuse und Weiße Fliegen frühzeitig zu erkennen und einen starken Befall zu verhindern.

## 6. Faulige oder trockene Knollen

Wenn keine Zeit war, die Dahlien nach dem Ausgraben gut abtrocknen zu lassen, wird es kritisch bei der Überwinterung. Dann sollte man die Kisten mit den Knollen in den ersten Wochen öfter kontrollieren, rät Buchautor und Landschaftsgärtner Horst Mager. Dort, wo sich feuchte Knollen berühren, kann Fäulnis auftreten. Um das zu verhindern, dreht Horst Mager die Knollen, so dass die Feuchtigkeit abfließen kann. Ist es im Winterquartier vom Klima sehr trocken, kann man die Knollen in handfeuchtem Sand betten. Stark ausgetrocknete Dahlienknollen tun sich im Frühling schwer mit dem Neuaustrieb. Entdeckt man an den Knollen oder alten Stängelresten einen weißlichen, wattenartigen Belag, rät der IVA, die Exemplare sofort über die Restmülltonne zu entsorgen. tmm



**ASKLEPIOS**  
KLINIKEN SCHWALM-EDER

informiert

## Mehr Lebensqualität durch Gelenkersatz

Über 10 Jahre Endoprothetikzentrum Schwalmstadt

Schwalmstadt. Verschleiß im Knie, Arthrose in der Hüfte oder Schmerzen im Schulterbereich – oftmals kann ein Gelenkersatz helfen, den Alltag wieder beschwerdefrei zu meistern. Bereits seit 2014 verfügt das Asklepios Klinikum Schwalmstadt über ein zertifiziertes Endoprothetikzentrum (EPZ), in dem sich Spezialisten um Patienten mit diesen Diagnosen kümmern.

„Unser Ziel ist es, die Lebensqualität von Betroffenen durch den bestmöglichen Gelenkersatz zu verbessern“, sagt Dr. (H) Karol Stiebler, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Leiter des Endoprothetikzentrums. „Seit 2014 haben wir uns stetig auf dem Gebiet der Endoprothetik weiterentwickelt“, so der Chefarzt. „Mein Team und ich nehmen alle Eingriffe auf dem neuesten medizintechnischen Niveau und unter Einhaltung definierter Prozess- und Qualitätsstandards vor, die regelmäßig durch eine unabhängige Kommission überprüft werden.“ Das heutige Leistungsspektrum umfasst modernste und schonende Behandlungsverfahren. Dazu zählt unter anderem die Hüftendoprothetik in minimalinvasiver Implantationstechnik, bei der im sogenannten AMIS-Verfahren die Prothese durch einen kleinen Schnitt an der Vorderseite des Gelenks eingesetzt wird. Dadurch ist die anschließende Heilungsphase mit weniger Schmerzen für den Patienten verbunden – kleinere Narben, ein geringerer Blutverlust und die Schonung von Sehnen und Muskeln im Operationsfeld verkürzen zudem die Rehabilitationszeit deutlich. Im Bereich der Knie setzen die Spezialisten auf die Unterstützung durch



Das OP Team im Endoprothetikzentrum arbeitet unter strengsten sterilen Bedingungen: Oberarzt Ahmed Teama, OP-Leitung Claudia Duschek (hinten), Chefarzt Dr. Karol Stiebler und die Instrumentierende Kathrin Knoch (vorne).

Foto: Asklepios

ein Computernavigation, um die perfekte Position des künstlichen Gelenks zu gewährleisten – je nach Schädigung des Gelenks, kommen eine Teil- oder eine Totalendoprothese in Frage. Jedes Einsetzen einer Prothese wird zuvor, unter Zuhilfenahme digitaler Röntgenbilder, genauestens am Computer geplant. Bei Patienten mit besonderen anatomischen Verhältnissen, beispielsweise einer Hüftdysplasie, kommt ein mit 3-D-Computertomographie gestütztes Planungsprogramm zum Einsatz. „In der Regel setzen wir Implantate in standardisierten Größen ein“, erklärt Dr. Stiebler, „doch wo das nicht möglich ist, lassen wir sie nach Maß anfertigen“, so der Gelenk-

### Maximaler Infektionsschutz im OP

Jede Gelenkersatz-OP erfolgt zudem unter strengsten sterilen Bedingungen und optimaler Hygiene. Um den Infektionsschutz und die Sicherheit für die Patienten und das OP-Team zu gewährleisten, tragen die Operateure während des Eingriffs eine persönliche Schutzausrüstung. Zu dem System gehört unter anderem ein belüfteter Helm mit Visier, der so leicht und so leise ist, dass dieser kaum einschränkt und trotzdem das höchste Schutzniveau bietet.

Dr. Dagmar Federwisch, Geschäftsführerin des Asklepios Klinikums Schwalmstadt, freut sich über die erfolgreiche Arbeit des Zentrums und sagt abschließend: „Über zehn Jahre bietet das Team rund um Dr. Stiebler eine engagierte Versorgung auf höchstem Niveau. Wir freuen uns, den Menschen in der Region auch künftig mit bester medizinischer Qualität im Bereich Endoprothetik zur Seite zu stehen.“

### Überdurchschnittliche Versorgungsqualität

Neben den regelmäßigen Zertifizierungen wurde dem Zentrum auch im Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) eine überdurchschnittliche Versorgungsqualität bestätigt. Damit zählt es zu den Top-Adressen in Deutschland. Das EPRD ist ein bundesweites Gemeinschaftspro-

# Fit für den Wintersport

So geht Ihnen auf der Skipiste nicht die Kraft aus

So spaßig die Pisten sind, so schön die Berglandschaft drumherum: Wenn die Oberschenkel zittern und alle sprichwörtlichen Körner aufgebraucht sind, knickt die Stimmung ein. Was tun, damit das im Skiurlaub nicht passiert?

Klar ist eines: Für maximalen Spaß und minimale Verletzungsgefahr hat man den Körper mit ausreichend Vorlauf auf die Skisaison vorbereitet. Sechs bis acht Wochen vorher sollte man ins Training einsteigen, sagt Tobias Baumgart, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Oberarzt an der Schön Klinik München Harlaching. Geeignet ist hier der Klassiker: Skigymnastik. Dazu kann man auch vor Ort einiges tun, damit der Körper möglichst gut durchhält. Antworten auf sechs Fragen.

## 1. Was verlangt so ein Skitag oder gar -urlaub unserem Körpereigentlich ab?

„Beim Skifahren haben wir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauer-sport – das ist besonders“, sagt Tobias Baumgart. Neben unserem Herz-Kreislauf-System und unseren Muskeln muss aber auch der Kopf ganz schön arbeiten.

Der Sportmediziner zieht einen Vergleich zum Joggen, bei dem „der Kopf die einzelnen Schritte schon fertig gerechnet hat, bevor sie überhaupt geschehen“. Anders beim Skifahren: Zwar greift das Gehirn auch hier auf Erfahrungen zurück, „aber, wenn wir ein kleines Loch in der Piste übersehen oder der Schnee doch nicht so griffig ist, dann muss unser Körper nachjustieren“. Und zwar schnell und mit Kraft – auch das ist durchaus fordernd.

## 2. Angekommen im Skiurlaub, der erste Tag steht an: Was sollte ich morgens essen, damit mein Körper gut durchhält?

Um acht Uhr am Buffet, um zehn Uhr auf der Piste: So sieht ein gelungenes Frühstück-Timing aus, „ungefähr zwei Stunden davor“, wie Tobias Baumgart sagt. Basis eines guten Skitag-Frühstücks sind leicht verdauliche Kohlenhydrate. Sie füllen die Glykogenspeicher auf, was dem Körper erlaubt, rasch Energie abzurufen. Haferflocken, Müsli oder Brot sind dabei eine gute Wahl – gern auch in der Vollkornvariante, „wenn man sie verträgt“, so Baumgart, der offizieller Mannschaftsarzt der Deutschen Ski-



**Mit vollem Fokus die Piste runter:** Nicht nur Muskeln und Herz-Kreislauf-System sind beim Skifahren gefragt – auch das Gehirn muss einiges leisten.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA

Nationalmannschaften Alpin, Ski Cross und Freeski ist. Sinnvoll ist auch, sich am Hotelbuffet ein paar Früchte auf den Teller zu legen: Apfel, Banane, Trauben sind ebenfalls leicht verdaulich und liefern Energie. Kommen nun noch Proteine hinzu, etwa aus Käse, Lachs oder Milchprodukten, ist der Körper gut aufgestellt für den Tag. Keine gute Idee hingegen sind fettreiche Speisen wie etwa das Rührei mit Bacon – sie liegen schwer im Magen. Ähnliches gilt für Rohkost wie Karotten- oder Kohlrabistifte.

## 3. Angekommen auf der Piste. Worauf kommt es beim Aufwärmen an?

Vor allem darauf, dass man es überhaupt tut. „Wenn man oben aus der Gondel aussteigt, sieht man nämlich wenige, die erst mal Übungen machen“, beobachtet Tobias Baumgart. Seine Faustregel: sich fünf bis zehn Minuten Zeit nehmen. Die Klassiker sind: Beine schwingen, Kniebeugen, Hampelmann, Gehen auf der Stelle, Rumpfdrehungen mit dem Skistock auf den Schultern. All das bringt den Körper auf Betriebstemperatur. „Ein effektives Warm-up steigert die Durchblutung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur und mobilisiert wichtige Gelenke wie Hüfte, Knie und Wirbelsäule“, so Johannes Hell, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Nicht ver-

gessen sollte man, auch Hand- und Schultergelenke etwas zu kreisen. „Nicht, dass wir beim Skifahren eine blöde Bewegung machen und es dann in der kalten Schulter unangenehm zieht“, sagt Baumgart. Gewollt ist auch, dass der Kreislauf in Schwung kommt. „Das Herz schlägt schneller, pumpt mehr Blut, dadurch erhöht sich die Körpertemperatur. Und warme Muskeln können einfach besser Leistung bringen“, sagt Tobias Baumgart. Übrigens ist das Warm-up auch für den Kopf wichtig: Unser Gehirn wird dadurch wacher und aufmerksamer.

Zu halbherzig sollte man beim Aufwärmen nicht vorgehen. „Wenn man dabei noch ent-

spannt über den vergangenen Abend reden kann, ist es wahrscheinlich zu wenig“, sagt Tobias Baumgart.

## 4. Generell: Wie anstrengend darf es sein?

Auch wenn es schwerfällt, wenn man mit Freunden oder Familie auf die Piste zieht: „Man sollte die Belastung an das eigene Können anpassen – und nicht an die Gruppe“, sagt Tobias Baumgart. Das kann heißen, dass sich die Wege auch mal trennen. Oder man eine Pause einlegt, während die anderen sich noch eine Abfahrt vornehmen. Ebenfalls wichtig: „Im Skiurlaub sollte man natürlich nicht am ersten Tag gleich die schwarze Piste runterbal-

lern“, sagt der Sportarzt. Besser: mit blauen Pisten starten und sich dann von Tag zu Tag steigern. Dabei sollte man immer wieder in den Körper hineinspüren, wie er auf die Belastung reagiert hat. Ein Warnzeichen, dass es zu viel geworden ist, ist ein Abfall der Leistung – etwa, wenn man auf der Piste, die man eben noch heruntergedüst ist, plötzlich mehrmals stehen bleiben muss. Ist das der Fall, ist eine Pause oder sogar Feierabend für den Tag angesagt. Wer sich stattdessen um jeden Preis zu einer weiteren Abfahrt zwingt, bereut das möglicherweise. Denn bei der ersten und auch bei der letzten Abfahrt des Tages ist die Verletzungswahrscheinlichkeit Ex-



**Leicht verdauliche Kohlenhydrate,** etwa aus Haferflocken, stellen dem Körper rasch Energie bereit.

ANNA HIRTE/DPA

tmm

perten zufolge am höchsten.

## 5. Mittagspause! Was esse ich zwischendurch?

Auch hier sind leicht verdauliche Mahlzeiten, die rasch wieder Energie liefern, gefragt. Sportwissenschaftler Johannes Hell nennt als Beispiele Vollkornnudeln mit Tomatensoße oder Kartoffeln mit Gemüse. Wer für die Mittagspause in eine Hütte einkehrt, darf sich nun aber auch guten Gewissens den guten, alten Germknödel gönnen. „Das sind schnell verdauliche Kohlenhydrate, da ist viel Zucker drin – das nimmt der Körper schnell auf und gibt es als Energie wieder frei“, sagt Tobias Baumgart. Eine Sache vergisst man während eines Skitages gern mal: regelmäßig trinken, auch wenn sich kein Durstgefühl zeigt. „Kalte Luft und der hohe Energieverbrauch erhöhen den Flüssigkeitsbedarf“, so Johannes Hell. Um wichtige Mineralstoffe nachzulegen, die beim Schwitzen verloren gehen, eignen sich Saftschorlen gut.

## 6. Schluss auf der Piste! Was braucht es für eine gute Regeneration?

Nun ist eine gute Gelegenheit, den müden Beinen etwas Aufmerksamkeit zu schenken, am besten in Form von sanften Dehn- und Lockerungsübungen. Der Klassiker: den Fuß greifen, Richtung Gesäß ziehen, bis es im Oberschenkel leicht zieht. Übertriebener Ehrgeiz ist beim Dehnen danach aber fehl am Platze. „Es geht einfach nur darum, den Muskeln wieder etwas Spielraum zu geben und sie aufzulockern“, sagt Baumgart. Darauf zählen übrigens auch ein Spaziergang oder ein paar lockere Minuten auf dem Laufband im Hotel-Gym ein. „Leichte Ausdauerübungen helfen dabei, Abbauprodukte im Muskel schneller loszuwerden und sorgen für eine bessere Stoffwechselsituation. So können Muskeln schneller regenerieren“, sagt Baumgart. Auch Sauna, Massagen und lockere Bewegungen wie Schwimmen können nun gut tun, so Johannes Hell. Eine schlechte Nachricht für alle Après-Ski-Fans: „Alkohol verzögert die Erholung“, warnt Hell. Denn Alkohol entzieht nicht nur dem Körper wichtige Flüssigkeit, sondern lässt uns auch schlechter schlafen – das bremst wichtige Regenerationsprozesse aus.



**Kann ich noch oder täte mir nun eine Pause gut?** Im Skiurlaub ist es eine gute Idee, regelmäßig nachzuspüren, wie es dem Körper mit der Belastung geht.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA



**Autsch! Um Unfällen und Verletzungen vorzubeugen,** ist gutes Aufwärmen entscheidend.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA

# Was habe ich für Fensterscheiben?

Kerzentest verrät, ob Ihre Scheiben Wärmeschutz bieten – und wann ein Austausch sinnvoll sein kann

Zweifachverglasung oder Dreifachverglasung? Mit oder ohne Wärmeschutzbeschichtung?

Wer nicht weiß, mit welchem Fenstertyp und welcher Verglasung er es in Haus oder Wohnung zu tun hat, der kann die Produktbezeichnung und die Angabe des Produktionsjahres im Randverbund der Verglasung finden. Wurden die Fenster etwa vor 1995 eingebaut, haben sie laut Verbraucherzentrale Bundesverband in der Regel keine Wärmeschutzverglasung.

Und wenn die Angabe des Produktionsjahres nicht am Fenster zu finden ist? Auch dann gibt es eine Möglichkeit, mehr über Ihre Scheiben zu erfahren. Und zwar mit Hilfe eines Kerzen- oder Feuerzeugtests. Der Verband Fenster + Fassade (VFF) rät, dafür das Feuerzeug anzuknippen oder eine Kerze anzuzünden und die Flamme dicht von innen an die Scheibe des jeweiligen Fensters zu halten. Die Anzahl und die Farbe der Flammen, die sich nun im Spiegelbild der Scheibe zeigen, lassen auf die Art der Verglasung schließen.

Bei einer Zweifachverglasung ohne Wärmeschutzbeschichtung, wie sie vor 1995 verbaut wurde, sehen Sie laut VFF zum Beispiel insgesamt vier Flammen im Spiegelbild, die sich zu zwei Paaren gruppieren. Alle vier Flammen haben dabei die



Mit dem Kerzen- oder Feuerzeugtest kann man Zweifach- und Dreifachverglasung sowie Wärmeschutzbeschichtungen erkennen: Violette Spiegelbilder deuten auf eine Beschichtung hin.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

gleiche Farbe.

Bei neueren, seit 1995 verbaute Zweifachverglasungen mit Wärmeschutzbeschichtung sind ebenfalls vier Flammen als zwei Paare im Fenster zu sehen. Allerdings ist die vom Betrachter aus gesehen zweite Flamme hier leicht violett verfärbt. Das liegt, so erklärt es etwa der Verbraucherzentrale Bundesverband auf seiner Webseite, an ei-

ner Metallbedampfung auf der inneren Scheibe. Sie reflektiert das Licht demnach anders als eine unbeschichtete Glasoberfläche. Erscheint eines der hinteren Spiegelbilder verfärbt, handelt es sich demnach übrigens um eine Sonnenschutzverglasung.

Sie sehen in der Scheibe sechs Flammen-Spiegelbilder, die jeweils drei Paare bilden – und

zwei der Flammen, nämlich die zweite und die fünfte, sind leicht violett? Dann handelt es sich um eine Dreifachverglasung mit Wärmeschutzbeschichtung, wie sie seit etwa 20 Jahren verbaut wird.

Der VFF sieht bei solchen Gläsern – ebenso wie bei Zweifachverglasungen mit Wärmeschutzbeschichtung, die seit 1995 gefertigt wurden – aus

energetischer Sicht keine Notwendigkeit zum Austausch.

Flackert allerdings beim Test die Flamme Ihres Feuerzeugs oder der Kerze deutlich, kann das auf Zugluft im Raum hindeuten – und man könnte einmal prüfen, ob die Dichtungen der Fenster noch richtig funktionieren.

Um das herauszufinden, kann man ein Blatt Papier zwischen

äußeren Rahmen und Fensterflügel klemmen. Lässt es sich problemlos herausziehen, ist das Fenster der Verbraucherzentrale Bremen zufolge sehr wahrscheinlich undicht.

Dann empfiehlt es sich, die Dichtungen zu erneuern oder die Fensterflügel neu zu justieren.

Stichwort Rahmen: Wenn der Fensterrahmen gerissen, gebrochen, verzogen oder morsch ist, kann das wiederum ein guter Grund für einen Fenstertausch sein. Denn dann geben die Rahmen, so der Verbraucherzentrale Bundesverband, viel Wärme nach außen ab.

Übrigens: Ist der Rahmen der Fenster noch in Ordnung und schließt dicht, kann es sich auch lohnen, nur die alte Verglasung ohne Wärmeschutzbeschichtung zu erneuern.

Denn das ist, so schreibt der Verbraucherzentrale Bundesverband auf seiner Webseite, günstiger als das Fenster komplett auszutauschen – und es ändert sich dann auch nichts am Erscheinungsbild des Gebäudes.

Allerdings müssen für einen solchen Verglasungstausch auch die Beschläge des Fensters intakt sein – und der Rahmen stabil genug für neue Fensterflügel mit moderner Verglasung.

tmm

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

## Volksleiden versteckter Magnesiummangel?

Schlechter Schlaf, Reizbarkeit, Erschöpfung – was wie Stress aussieht, ist oft ein versteckter Magnesiummangel

Wer sich tagsüber erschöpft, ausgelaugt und antriebslos fühlt und auch nachts keinen erholsamen Schlaf findet, sucht die Ursache meist im stressigen Alltag. Doch manchmal fehlt dem Körper ein wichtiges Puzzlestück – Magnesium! Ist der Körper nicht ausreichend versorgt, reagieren Nerven empfindlicher, Muskeln verspannen leichter und der Körper findet nachts schwer zur Ruhe – ein echter Teufelskreis! Gleichzeitig liefern verarbeitete Lebensmittel weniger Magnesium, während Stress, Koffein oder bestimmte Medikamente den Bedarf erhöhen. So kommt es laut aktueller Forschung bei rund 10 bis 30% der Menschen zu einer Unterversorgung.

**Magnesium – Basis für Ruhe, Entspannung und Regeneration**

Gerade deshalb lohnt sich ein Blick darauf, wie wichtig Magnesium für unsere Erholung ist – tagsüber wie nachts: Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und bildet damit die Grundlage dafür, Stressreaktionen besser zu regulieren und innerlich zur Ruhe zu kommen. Gleichzei-



tig unterstützt das Mineral eine normale Muskelfunktion, was nächtliche Unruhe durch Verspannungen reduzieren kann. Magnesium trägt außerdem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei. Ist der Magnesiumspiegel im Gleichgewicht, fällt es vielen Menschen leichter, nachts besser zu regenerieren und am Morgen frischer in den Tag zu starten.

**Auf die richtige Kombination kommt es an**

Kein Wunder also, dass Magnesium heute so gefragt ist

wie nie. Doch Magnesium ist nicht gleich Magnesium. Besonders empfehlenswert sind Kombinationen verschiedener

Verbindungen, die Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen. Hochwertiges Magnesiumbisglycinat überzeugt beispielsweise durch eine hohe Bioverfügbarkeit, wird also vom Körper besonders gut aufgenommen.

**Baldriparan Magnesium Plus – mit dem Plus für eine verkürzte Einschlafzeit**

Im neuen Baldriparan Magnesium Plus (Apotheke) wurden Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid gezielt kombiniert – ergänzt um das gewisse Plus in Form von Melatonin, das dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen. So entsteht eine ausgewogene Formel, die den Körper dabei unterstützt, abends besser zur Ruhe zu finden und erholter in den neuen Tag zu starten.



**Magnesium: Kraftspender für jede Zelle**

Magnesium steckt in nahezu jeder Körperzelle und ist unverzichtbar für die Energiegewinnung – so bleiben wir leistungsfähig und konzentriert. Ein Mangel kann sich durch Probleme im Schlaf, Muskelkrämpfe oder Unruhe zeigen. Da der Körper Magnesium nicht selbst bildet, ist eine ausreichende Zufuhr über Ernährung oder Ergänzung wichtig – für einen ausgeglichenen Tag und eine entspannte Nacht.

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)

[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)



**Baldriparan®**

Magnesium +



# Welcher Yogastil passt zu mir?

Yoga kann uns viel Entspannung bringen - wenn wir einen Kurs finden, der zu uns passt



**Verschiedene Yoga-Stile** bieten für jeden das passende Training: Von sanfter Entspannung bis zu dynamischen Flows ist alles dabei.  
FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



**Asana für Fortgeschrittene:** Die Krähe verlangt einiges an Übung und Kraft.  
FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Den eigenen Körper spüren, Stress loslassen, ganz bei sich selbst sein: Wer regelmäßig Yoga macht, kennt das gute Gefühl währenddessen - und auch danach, wenn die Matte längst wieder zusammengerollt ist.

Viele, die Yoga neu ausprobieren wollen, fühlen sich beim Blick in den Kursplan des Studios oder der Volkshochschule aber womöglich etwas überfordert. Es gibt verschiedenste Stile - längst nicht immer weiß man, was sich hinter dem Namen verbirgt.

Zeit, drei häufige Yoga-Stile im Detail anzuschauen - und zu klären, für wen sie sich eignen.

## 1. Hatha Yoga – sanfter Einstieg

„Hatha-Yoga ist die Basis für alle modernen Yoga-Stile“, so Uschi Moriabadi. Sie ist Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Neben den Körperübungen, die sich Asanas nennen, gehören auch Atemübungen (Pranayama) und Meditation zu einer Kursstunde dazu. Meist baut die Yogalehrerin oder der Yoga-lehrer diese ruhigeren Elementen

am Ende einer Stunde ein.

Und davor? Los geht eine Hatha-Stunde typischerweise mit leichten, einführenden Übungen, dann geht es in die Asanas, die oft eine Weile gehalten und mit dem Atem verbunden werden. Ideal für Neueinsteiger, wie Uschi Moriabadi findet. Schließlich bleibt genügend Zeit, um in die einzelnen Positionen zu finden und zu entdecken: Wie fühlt sich das eigentlich an?

## 2. Vinyasa Yoga – in den Flow kommen

Yoga ist sanft, da gerät niemand ins Schwitzen? Wer Vinyasa Yoga ausprobiert, wird womöglich merken: Das ist Quatsch. „Das ist ein sehr aktiver Yoga-Stil“, sagt Uschi Moriabadi. Verschiedene Asanas werden dabei zu einer Abfolge, im Yoga-Vokabular Flow genannt, kombiniert.

Es wird also dynamisch auf der Matte - und damit auch anstrengend. „Für Menschen mit wenig Bewegungserfahrung können diese Stunden sehr herausfordernd sein“, sagt Moriabadi. Vor allem dann, wenn man mit der Ausführung der einzelnen Asanas noch nicht so

gut vertraut ist.

Dranbleiben kann sich aber auszahlen: Fans des Vinyasa Yoga lieben an diesem Stil, dass beim Fließen durch die Bewegungen der Kopf Ruhe gibt und man ganz im Moment ankommen kann.

## 3. Yin Yoga – pure Entspannung

Wer es sich auf der Matte gern kuschelig und gemütlich machen möchte, ist beim Yin Yoga genau richtig. „Das ist ein sehr entspannender, eher passiver Yoga-Stil“, sagt Moriabadi. Die Asanas werden sehr langsam eingenommen und lange gehalten - in aller Regel drei bis sechs Minuten. Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, Decken oder Gurte helfen dabei, die Positionen möglichst komfortabel zu gestalten.

Yin Yoga eignet sich der Expertin zufolge übrigens gut für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger. Und vor allem für alle, die ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung verspüren. „Gerade bei stressgeplagten Menschen kann Yin Yoga heilsam wirken“, so Moriabadi. In der Stunde liegt ein großer Fokus auf dem Loslassen



**Wie fühlt sich mein Rücken an?** Yoga schult die Wahrnehmung für den eigenen Körper.  
FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

- nicht nur auf körperlicher, auch auf mentaler Ebene.

## Darauf achten nach der Probestunde

Daneben gibt es noch viele weitere Yoga-Stile: Kundalini Yoga beispielsweise legt einen starken Fokus auf die Spiritualität, im Kurs werden etwa gemeinsam Mantras gesungen. Und beim Aerial Yoga führt man die Asanas in einem gro-

ßen Tuch durch, das an der Decke befestigt ist. Vorsicht: Wer zu Seekrankheit neigt, dem könnte dabei etwas flau werden.

Was einem gefällt, mit welchem Stil man sich wohlfühlt, das kann man durch Probestunden ausprobieren. Im Anschluss nimmt man sich am besten kurz Zeit, um in sich hineinzuhorchen. „Wie fühlen Sie sich nach dem Training? Was ist Ihnen während der Yoga-Stun-

de durch den Kopf gegangen und wie sympathisch ist Ihnen der Lehrer oder die Lehrerin? Wurden die Übungen verständlich erklärt? Wurde korrigiert?“, schlägt Uschi Moriabadi mögliche Fragen vor, die man dabei abklopfen kann.

Wenn sich die Yoga-Stunde gut angefühlt und Freude geschenkt hat, ist das ein gutes Zeichen. „Nur dann können Körper, Geist und Seele eins werden“, so die Expertin. tmn

# Die Wäsche muffelt – was hilft?

Frisch gewaschene Wäsche duftet meistens gut – Und wenn nicht, helfen diese Tipps

Wenn Kleidung nach einem Waschgang immer noch muffig riecht, kann das verschiedene Ursachen haben. Es kann unter anderem an der Waschmaschine oder am Kleidungsstück selbst liegen.

Wichtig ist immer, dass die

Wäsche vollständig getrocknet wird, bevor sie in den Schrank wandert. Denn feuchte Textilien beginnen schnell zu muffeln, heißt es von der Verbraucherzentrale NRW. Daher sollte man sie in gut belüfteten Räumen oder im Freien trocknen.



**Gar nicht mal so frisch:** Muffige Wäsche entsteht oft durch Restfeuchtigkeit. Textilien sollten immer vollständig getrocknet werden, bevor sie in den Schrank kommen.  
FOTO: ROBERT MICHAEL/DPA

Außerdem helfen diese Tipps, damit weder die Waschmaschine noch die Kleidung stinkt.

Für weiße Wäsche empfehlen die Verbraucherschützer Vollwaschmittel mit Bleichmittel auf Sauerstoffbasis zu verwenden. Es entfernt nicht nur Flecken, sondern auch unangenehme Gerüche.

Eine weitere Voraussetzung,

damit die Wäsche am Ende gut duftet: Die Waschmaschine muss hygienisch sauber und geruchsfrei bleiben. Daher raten die Verbraucherschützer, alle drei bis vier Wochen ein 60-Grad-Programm mit Vollwaschmittel laufen zu lassen.

Denn sonst können sich im Inneren der Maschine Mikroorganismen ablagern und ein Bio-

film bilden.

Nach jedem Waschgang sollte man zudem die Tür offen stehen lassen, damit die Maschine auch innen gut trocknen kann. Am besten auch die Schublade für das Waschmittel etwas herauschieben. Und nicht vergessen, die Gummidichtung mit einem Tuch abzuwischen. Riecht die Wäsche dennoch, kann man sie mit Natron behandeln. Das Mittel neutralisiert Gerüche. Einfach die Textilien über Nacht in fünf Litern Wasser einweichen - vorher darin einen Esslöffel Natron auflösen, raten die Verbraucherschützer. Im Anschluss die Kleidung im empfohlenen Waschprogramm waschen.

Wichtig: Diese Behandlung ist nicht für Wolle oder Seide geeignet. Stattdessen kann man solche Textilien an der frischen Luft lüften. Und später einen Duftsäckchen oder einen Flacon mit natürlichen ätherischen Ölen wie Lavendel, Zeder

oder Zirbe in den Kleiderschrank legen. Jedoch nur, wenn man keine bekannte Überempfindlichkeit oder Allergien gegen bestimmte Duftstoffe hat - sonst die ätherischen Öle besser meiden.

Auch wenn die Werbung oft etwas anderes verspricht, von Waschmitteln mit Duftstoffen raten die Verbraucherschützer eher ab - der Gesundheit und Umwelt zuliebe.

Denn „viele Menschen reagieren empfindlich auf Duftstoffe, etwa mit Kopfschmerzen, Allergien und Atemwegsbeschwerden.“

Zudem seien die duftenden Waschzusätze vielfach schädlich für Wasserorganismen und schwer abbaubar - das gilt insbesondere, wenn die Duftstoffe in Plastikapseln, sogenannte „Microcapsules“ verpackt sind. Sind die verwendeten Kunststoffe nicht biologisch abbaubar, tragen sie zur Mikroplastikbelastung bei. dpa

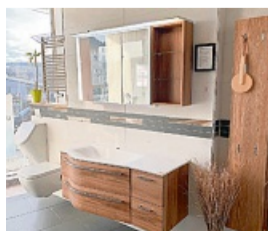
# BLECHER

Homburg/Etze

Unsere **BADAUSSTELLUNG** zieht nach Gensungen um!

**SONDERAKTION**

Ausstellungs-Abverkauf in Homburg/Etze zu attraktiven Preisen bis zum 23.12.25



**BLECHER**  
Sanitär · Heizung  
info@blecher.eu



Ihr Ansprechpartner vor Ort ist erreichbar unter Tel.: 05681 9886-252

# Fröhliche Weihnachten

**Garten-/Landschaftsstoffe:**  
Körle • Nürnberger Straße 42a  
Telefon 05665 92939-0

**Hochbaustoffe/Agrarhandel:**  
Körle • Ladestraße 1  
Telefon 05665 2054

**Wir wünschen allen Geschäftspartnern, Freunden und Bekannten ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2026!**

**Betriebsferien 20.12.2025–11.01.2026**

**DIPPEL  
BAU + GARTEN**

*Fröhliche Weihnachten und ein glückliches und vor allem ein friedliches neues Jahr wünscht allen Kunden, Freunden und Bekannten*

**FINIS  
GERÜSTBAU**

Unter der Bahn 4 • 34327 Körle • ☎ 05665 404658 • www.finis-geruestbau.de

**Wir danken** unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen.

**Wir wünschen** frohe Weihnachten, viel Gesundheit und alles Gute für das Jahr 2026.

Unser Geschäft ist vom 20.12.2025 bis 03.01.2026 geschlossen.

**Fliesen-Schmoll**

**Körle-Lobnhausen**  
Uferstraße 1  
Telefon 05661 7304-0  
www.fliesen-schmoll.de

**• Tore • Türen • Fenster • Antriebe**

**„Die Schraubteufel“  
Montageservice  
Völker**

*Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!*

Lohwiesenweg 7  
34582 Borken-Trockenerfurth

Tel. 05682 739064  
Fax 739065  
Mobil: 0171 8360500

E-Mail: schraubteufel@t-online.de

**Fahrschule ULF WARLICH**

**Borken • Bad Zwesten  
Fritzlar • Gudensberg  
Kleinenglis • Wabern  
Zimmersrode**

**wünscht allen Kunden, Freunden und Bekannten fröhliche Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr.**

Mobil: 0172 5601102

E-Mail: info@fahrschule-ulf-warlich.de

**Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches Jahr 2026.**

**Ihr Landgasthof  
Wiegand & Team**

Manuel Wiegand  
Steingasse 2 • 34582 Freudenthal  
Tel. 05682 2344  
E-Mail: info@landgasthof-wiegand.de

**Frohe Weihnachten**

**HOLZBAU  
Finke GmbH**

**und alles Gute im neuen Jahr 2026!**

**Wir zimmern mit Hand und Verstand**

Zimmerei • Holzrahmenbau • Altbausanierung  
Aufstockung • Innenausbau

34582 Borken-Arnsbach • Forstweg 18 • Tel. 05682 730053

**Wir wünschen frohe Festtage und ein gesundes neues Jahr.**

Fabian Ringleb,  
Jahn Böhm, Luisa Hoffmann, Christine Nettelbeck, Viola Krug,  
Karsten Brede, Lars Halberstadt und Silvia Brüggemeier

**HEIMAT  
NACHRICHTEN**

**Frohe Weihnachten**

**Lackiererei Weimann**

Daniel Weimann  
Heinrich-Hertz-Str. 2  
34582 Borken  
Telefon 05682 2636  
E-Mail: info@lackiererei-weimann.de  
www.lackiererei-weimann.de

**... allen Kunden, Freunden und Bekannten und alles Gute für das neue Jahr!**

**Wir danken unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr.**

**LANGLITZ  
Mineralöl GmbH**

Gedern: 06045 5077 || Borken: 05682 7390125  
www.langlitz-mineraloel.de



# Fröhliche Weihnachten

**Ihr Ford und MG Händler in Melsungen**

Merry Christmas!






MELSUNGEN | Nürnberger Str. 17-19  
Tel. 05661 73730 | [www.autohaus-jung.de](http://www.autohaus-jung.de)



**ZZI Melsungen**  
Zahnärztl. Leitung:  
Dr. Petra Rauch, MSc., MSc.



Dr. Petra G. Rauch, ZÄ Loredana Kramm, ZA Marc Precht,  
Dr. Jennifer Ringeling-Drube, ZÄ Dagmar Hadler

**WIR WÜNSCHEN ALLEN EIN BESINNLICHES  
WEIHNACHTSFEST UND DAS BESTE FÜR  
DAS NEUE JAHR 2026!**

Blieben Sie gesund! Gesund beginnt im Mund!  
Ihr Praxisteam ZZI Melsungen MVZ

AM BITZEN 6 | 34212 MELSUNGEN  
☎ 05661 929780 | [INFO@ZZI-MELSUNGEN.DE](mailto:INFO@ZZI-MELSUNGEN.DE)  
[WWW.ZZI-MELSUNGEN.DE](http://WWW.ZZI-MELSUNGEN.DE)

★ Frohe Weihnachten und ein  
gutes neues Jahr wünschen wir  
allen Kunden, Freunden  
und Bekannten. ★



**Raumausstattung  
Komiske**  
Innungs- und Meisterbetrieb



Melsungen · Tannenwäldchen 2 · Tel. 05661 4598  
E-Mail: [raumausstattungkomiske@gmx.net](mailto:raumausstattungkomiske@gmx.net)

*Wir wünschen  
unseren Kunden  
ein frohes Weihnachtsfest.*




Autohaus Gerhard Griesel – Inh. Angelo Döring e. K.  
Zum Wengesberge 1-3, 34212 MEG-Röhrenfurth  
Tel. 05661 2271, E-Mail: [a.doering@autohaus-griesel.de](mailto:a.doering@autohaus-griesel.de)

**HOLZBAU  
SCHNEIDER**

*Wir wünschen allen Freunden,  
Kunden und Geschäftspartnern  
ein frohes Weihnachtsfest  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr 2026!*



[www.holzbau-schneider.com](http://www.holzbau-schneider.com)  
[info@holzbau-schneider.com](mailto:info@holzbau-schneider.com)  
Am Sägewerk 7, 34212 Melsungen  
Tel. 05661 2188 · Fax 05661 51166

*Wir wünschen allen Kunden, Schülern und  
Lehrkräften ein fröhliches Weihnachtsfest  
und einen guten Start ins neue Jahr!*




[www.musikschule-schwalm-eder-nord.de](http://www.musikschule-schwalm-eder-nord.de)  
Bahnhofstraße 2 · Melsungen · 05661 2050

Das Kanzleiteam  
wünscht allen  
Mandanten,  
Freunden und  
Bekanntem  
ruhige und  
besinnliche  
Weihnachts-  
feiertage und einen  
erfolgreichen Start  
ins Jahr 2026.



Steuerberater **HEINZ SCHNEIDER** HS

Schloßstr. 6 · Melsungen  
[www.schneider-stb.de](http://www.schneider-stb.de)

**Wissel Zahntechnik**  
Für Ihr schönstes Lächeln



*Wir wünschen unseren Patienten, Freunden  
und Bekannten frohe Weihnachten und  
einen guten Rutsch ins neue Jahr.*

Kasseler Straße 74 · 34212 Melsungen  
Telefon 0 56 61 / 9 23 36 90 · Fax 0 56 61 / 9 23 36 91  
[www.wissel-zahntechnik.de](http://www.wissel-zahntechnik.de)



# Fröhliche Weihnachten



*Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr.*

**Allianz**  Tim Ploch & Dennis Belz  
Fritzlarer Straße 36 · Melsungen  
Telefon 05661 2100

**INCE B83 RESTAURANT**  
Bistro · Café 

*Wir wünschen unseren Gästen, Freunden und Bekannten ein wundervolles Weihnachtsfest!*



Nürnberger Straße 21 | 34212 Melsungen | ☎ 05661 7589300

**SONNENSCHNEIN**  
RECHTSANWÄLTE UND NOTAR

*Wir wünschen all unseren Mandanten und Geschäftspartnern besinnliche Feiertage und ein erfolgreiches Jahr 2026!*



**Horst Sonnenschein**  
Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht, Notar a. D.  
Sonnenhang 36, Melsungen  
info@kanzlei-sonnenschein.de

**Marc Sonnenschein**  
Rechtsanwalt und Notar  
Tel. 05661 3001 od. 3002  
www.kanzlei-sonnenschein.de



**PiA**  
Physiotherapie m. Schulphysio  
Praxis für Krankengymnastik und Massage

**A. Völker**  
Bahnhofstraße 19  
34212 Melsungen  
Tel. 05661 92999-6  
Fax 05661 929997

Wir wünschen all unseren Patienten ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2026!



*Wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Familien erholsame Feiertage, viel Glück und Erfolg für das Neue Jahr.*



**Wohnmobile Oeste**  
Ihre Freizeit - bei uns in guten Händen

**www.wohnmobile-oeste.de**  
Walkemühle 1 - Melsungen - 05661-51651

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus 

Wir wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden

*Frohe Weihnachten und einen Guten Rutsch ins Jahr 2026*

**Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH**  
Hessen · Niedersachsen · Thüringen  
Obere Steingasse 8 · 34212 Melsungen

**Ihr Fachmann rund um's Dach**  
Bedachungen **WÖLLER GmbH**  
Martin Wöller



*Frohe Weihnachten & alles Gute für das Jahr 2026*

Rudolf-Diesel-Straße 3, 34582 Borken, Tel. 05682/6363

*Wir bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen in diesem Jahr und wünschen unseren Mitarbeitern und Kunden ein besinnliches Weihnachtsfest.*

Jetzt schon ans Schenken denken!

**E** **ELKE SCHÄFER-DIETRICH**  
Am Hospital 21-25 · 34560 Fritzlar · Tel. 05622 3010  
Getränkemarkt Tel. 05622 798590

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr. 8.00 bis 20.00 Uhr, Sa. 8.00 bis 19.00 Uhr



# Fröhliche Weihnachten



**Frohe Weihnachten  
& einen guten Rutsch**

**grün erleben GÄRTNERHOF**

Von Herzen frohe Weihnachten und ein glückliches, gesundes neues Jahr – verbunden mit unserem Dank für Ihre Treue.

Lindenweg 1-3 | 34560 Fritzlar | Tel.: 056 22/99 8 30  
Mo-Fr 9:00-18:30 Uhr | Sa 9:00-16:00 Uhr | So geschlossen  
[www.gaertnerhof-gruenerleben.de](http://www.gaertnerhof-gruenerleben.de)

Allen Fahrgästen, Freunden und Bekannten wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

**DOMSTADT FAHRTEN**  

Waberner Str. 22 • 34560 Fritzlar • Telefon 05622 917303  
[www.domstadt-fahrten.de](http://www.domstadt-fahrten.de)

Allen unseren Kunden, Freunden und Bekannten frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!

**Morbitzers Papershop**

Inh. Meike Heßler  
34560 Fritzlar  
Kasseler Straße 16  
Telefon 0 56 22 / 37 01



**SEIT ÜBER 30 JAHREN**

**sanitär heizung klima**

**Lohner Heizungsbau**

HEIZUNG • SANITÄR  
ERNEUERBARE ENERGIEN • KUNDENDIENST

Allen Kunden und Freunden wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest sowie ein glückliches neues Jahr



Lohner Heizungsbau GmbH    Telefon: 05622 3509  
Waldecker Straße 3            Telefax: 05622 70527  
34560 Fritzlar                    Internet: [www.lohner-heizungsbau.de](http://www.lohner-heizungsbau.de)  
E-Mail: [lohner.heizungsbau@t-online.de](mailto:lohner.heizungsbau@t-online.de)

*Fröhliche Weihnachten!*

Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Verwandten eine schöne Weihnachtszeit und freuen uns auf ein Wiedersehen im Jahr 2026!

Diesel Nonn GmbH & Co. KG  
Servicepartner der MAN Truck & Bus Deutschland GmbH

M. u. S. Nonn GmbH Nutzfahrzeugvermietung  
[www.diesel-nonn.de](http://www.diesel-nonn.de)  
sowie das Team der

**turbogarage**  
[www.gt2.de](http://www.gt2.de)



Wir wünschen fröhliche Weihnachten und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2026.

**LZA** Landtechnik LZA GmbH  
Am Freien Hof 32    Telefon: 05622 99640  
34560 Fritzlar-Werkel    [www.lzagmbh.de](http://www.lzagmbh.de)

**FIAT**  
NEW HOLLAND  
IVECO



Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein entspanntes neues Jahr.

Swetlana Keller  
Larissa Reiter  
Anastasia Levinskij  
und das Team von Auszeit Studio.

**AUSZEIT STUDIO**

Auszeit Studio • Domplatz 6 • 34560 Fritzlar • Tel. 05622 9308866



**ALLEN KUNDEN, MITARBEITERN UND FREUNDEN WÜNSCHEN WIR ein frohes Weihnachtsfest!**

**DÖRING GARTENTECHNIK** seit 1982  
• Service • Beratung • Verkauf • Reparatur

Fritzlar-Werkel • Tel. 05622 5556  
[www.doering-gartentechnik.de](http://www.doering-gartentechnik.de)



Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten ein frohes Fest!

**HEIMER AUTOMOBILE**

Berliner Straße 7 • 34560 Fritzlar  
Tel. 05622 91932410




# Fröhliche Weihnachten

Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr!



**Zimmererei Dachdeckerei Berfelde**  
**Eckhard Berfelde**  
 Werkeler Str. 16 – 34560 Fritzlar-Obermöllrich  
 Telefon 05622 3165 – Telefax 05622 3137

Wir wünschen frohe Weihnachten!




**FELGENTEAM NORDHESSEN**  
 Brautäcker 2  
 34560 Fritzlar  
 Telefon: 05622 7993994  
[www.felgenteam-nordhessen.de](http://www.felgenteam-nordhessen.de)

**LOHNSTEUERHILFEVEREIN ALTBAYERISCHER e. V.**

Wir wünschen allen Kunden ein frohes Weihnachtsfest und ein gesegnetes neues Jahr!




Beratungsstelle: Flehmengasse 11 · 34560 Fritzlar  
 Leiterin: Regina Faupel  
 Telefon 05622 3890 und 919887 · Beratungstermine nach Vereinbarung



Wir wünschen allen eine ruhige und erholsame Weihnachtszeit, einen guten Rutsch und viel Gesundheit.

Wir danken Ihnen für Ihre Treue und kommen Sie gut ins neue Jahr!  
 Ihr WellnessParadies-Team

**WellnessParadies am Silbersee GmbH**  
 Silbersee 333 • 34621 Frielendorf • Tel. 05684/922640  
[info@wellnessparadies-silbersee.de](mailto:info@wellnessparadies-silbersee.de) • [www.wellnessparadies-silbersee.de](http://www.wellnessparadies-silbersee.de)



„...kein Stern ist näher.“



Wir sagen DANKE und wünschen Ihnen FROHE WEIHNACHTEN und ALLES GUTE für 2026.

**Autohaus Karl Weinhold e.K.**  
 Berliner Straße 8 · 34560 Fritzlar  
 Telefon (+49) 05622 99880 | [www.autohaus-weinhold.de](http://www.autohaus-weinhold.de) Mercedes-Benz




Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr wünscht Ihnen

**Elektro Krannich**

Gebäudesystemtechnik  
 Elektroinstallation · Photovoltaik

An den Eichen 2 · 34582 Borken-Lendorf · Telefon 05682 4488

Merry Christmas & Happy New Year



**LAAKS**

Homberger Straße 9  
 34281 Gudensberg-Deute  
 05603 93170 · [www.laaks.de](http://www.laaks.de)

Frohe Weihnachten  
 EIN GUTES NEUES JAHR



**ASKLEPIOS**  
 KLINIKUM SCHWALMSTADT  
[www.asklepios.com/schwalmstadt/](http://www.asklepios.com/schwalmstadt/)

**KODLIN**  
 Meisterbetrieb e.K.  
 Inh.: Marcel Sellhast

Wir danken unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest.

- seit 1953 -  
**Stahl- und Metallbau**

Frankenberger Str. 22  
 34632 Jesberg  
[www.metallbau-kodlin.de](http://www.metallbau-kodlin.de)

FROHE WEIHNACHTEN  
 UND EINEN GUTEN RUTSCH  
 INS NEUE JAHR!



**möller**  
 Erich Möller GmbH  
 Sellenweg 14  
 34582 Borken  
[www.moeller-fenster.de](http://www.moeller-fenster.de)

Wir bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest.

**ergo therapie**  
 Bachmann & Düba

Schöne Aussicht 1 · Bad Zwesten  
 Telefon 05626 9220260

Bahnhofstraße 54-56 · Borken  
 Telefon 05682 4098877

Frohe Festtage und ein erfolgreiches neues Jahr & viel Gesundheit wünscht Firma

**Dirk Walpert**

Baumfällarbeiten | Häckselarbeiten  
 Garten- & Landschaftspflege

Zum Steinbach 4  
 34286 Spbg.-Landefeld  
 Tel. 05663 930756  
 Mobil: 0173 7968830




# Fröhliche Weihnachten

Unserer verehrten Kundschaft sowie allen Freunden und Bekannten wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und zufriedenes neues Jahr.



**UYGUN & TASTAN**  
INNENAUSBAU - TROCKENBAU - MALERARBEITEN  
WÄRMEDÄMMVERBUNDSYSTEME (WDVS)

**MALER UND PUTZBETRIEB**

TANZPLATZ 2 · 34576 HOMBERG-MARDORF · TEL. 05681 5920  
MOBIL 0172 7929468 · INFO@UYGUN-TASTAN.DE · WWW.UYGUN-TASTAN.DE



Wir wünschen  
**Frohe Weihnachten**  
Sonja Krüger  
und ihr Team

Zahnarztpraxis  
im Schwenkenweg

Schwenkenweg 1 · 34576 Homberg  
Tel. 05681 931705 · Fax 05681 931769  
www.zahnarzt-homburg.de

*Frohe Weihnachten  
und ein glückliches neues Jahr  
wünscht*



**HEIZUNGSBAU  
ALEXANDER GIGIL**

Am Herrenberg 8, 34576 Homberg (Efze)  
Telefon 05681 91059, Mobil 0173 5172872

*Wir wünschen allen Kunden,  
Freunden und Bekannten  
ein frohes Weihnachtsfest  
und ein glückliches, neues Jahr!*



**BISTRO-CAFÉ-FEINKOST  
TUNÇ**

Ziegenhainer Str. 2 · 34576 Homberg/Efze  
Telefon 05681 86 99 295

**Frohe Weihnachten  
und ein gesundes  
neues Jahr 2026  
wünscht**



**Michael Rothauge**  
Zimmerer, Dach- und Holzbau

Basthauptweg 8  
34576 Homberg (Efze)  
Telefon 05681 938560  
holzbau-rothauge@t-online.de

*Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten ein  
frohes Weihnachtsfest und einen  
guten Rutsch ins neue Jahr.*



**Dachdecker**

Jürgen  
**Rothauge**

Pommernweg 20  
34576 Homberg  
Tel. 0 56 81 / 93 79 40

*Wir wünschen ein frohes  
und besinnliches  
Weihnachtsfest  
und ein gutes  
neues Jahr  
voller Energie.*



**Strom und Gas aus einer Hand.**

Seit 1920 die starke Energiegenossen-  
schaft aus Homberg (Efze).

KBG Kraftstrom-Bezugsgenossenschaft  
Homberg eG  
Ostpreußenweg 5 | 34576 Homberg (Efze)  
Tel. 05681 9909-0 | info@kbg-homburg.de  
www.kbg-homburg.de



Unsere Energie  
für Schwalm-Eder

**EIN FROHES WEIHNACHTSFEST  
UND ALLES GUTE FÜR DAS NEUE JAHR**



**Detektei & Sicherheitskonzepte itunc24**

Imam Tunc, Geschäftsführer  
Ziegenhainer Straße 30 · 34576 Homberg  
Tel. 05681 939768 · www.itunc24.com



**Frohe Weihnachten und ein  
gesundes neues Jahr 2026 wünscht**

**Putz- und Stuckbetrieb  
Markus Hewig**

- Innen- und Außenputz
- Trockenbau
- Vollwärmeschutz
- Malerarbeiten
- Stuckarbeiten
- Eigene Gerüststellung



Spitzenweg 17 · 34576 Homberg (Efze) · Tel. 05686 9319840 · www.hewig-putz.de



*Wir wünschen ein  
frohes und gesegnetes  
Weihnachtsfest und einen  
guten Start ins neue Jahr.*



**optik**  
kreativ  
sascha krüger

Ziegenhainer Straße 15  
34576 Homberg  
Telefon 05681 9390850

*Wir wünschen unseren Gästen,  
Kunden und Mitarbeitern  
frohe Weihnachten und  
alles Gute zum neuen Jahr!*



**STARHILFE**  
AUSBILDUNGSVERBUND

Starthilfe Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e. V.  
Tel. 05681 9902-10 · www.starthilfe-abv.de



# Fröhliche Weihnachten

**Autoteile Homberg GmbH**

*wünscht Ihnen frohe Weihnachten  
und ein gutes neues Jahr*



Hersfelder Straße 18 • 34576 Homberg  
Telefon/WhatsApp 05681 939534  
www.autoteile-homberg-efze.de

Ihre Ferienoase im Herzen Deutschlands

*Haus Hildegard*

FERIENWOHNUNGEN UND GÄSTEZIMMER  
IM ROMANTISCHEN RINNETAL

**Unseren Gästen,  
Freunden, Bekannten  
und Geschäftspartnern  
ein frohes  
Weihnachtsfest  
und ein gesundes  
neues Jahr 2026.**

Familie Gisela Esser - Am Turnplatz 8  
34576 Homberg-Waßmuthshausen  
Tel. 05681 930486 • Mobil 0170 8353815  
www.haus-hildegard-homberg.de

**Geborgenheit geben ..**

... und Vertrauen rechtfertigen.  
Was wir bieten

- Alltagsbegleitung
- Vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

Haben Sie Fragen?  
Wir informieren Sie gerne.

Tel. 05681 9938-0  
st.marien@caritas-fulda.de  
www.marien-homberg.de

**Caritas Altenpflegeheim  
„St. Marien“**  
Ziegenhainer Str. 20  
34576 Homberg (Efze)

**Wir wünschen allen ein  
friedvolles Weihnachtsfest und  
ein gesundes neues Jahr.**

**EDEKA Kröninger**  
... Ihr Verbrauchermarkt

**Wir danken**  
unseren Kunden  
für das entgegengebrachte  
Vertrauen.

**Wir wünschen**  
frohe Weihnachten und  
alles Gute für das  
neue Jahr.

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag von 7.00 bis 20.00 Uhr  
Samstag von 7.00 bis 20.00 Uhr  
Lochmühle 3, 34286 Spangenberg, Telefon 05663 931060

Auch in diesem Jahr sagen wir unseren Kunden von Herzen **DANKE** für ihre Treue, Geduld und ihr Vertrauen in unsere Arbeit! Wir sind dankbar, dass unsere Arbeit gebraucht und wertgeschätzt wird.

*frohes Fest* und einen guten Start ins 2026!

WOHNKONZEPTE  
AUS SCHREINERHAND

Am Berg 5 • 34323 Malsfeld  
Tel.: +49 (05662) 1803  
info@schreinerei-kirchhoff.com  
www.schreinerei-kirchhoff.com

**KIRCHHOFF**  
WOHNKONZEPTE AUS SCHREINERHAND

*Wir wünschen  
allen unseren Kunden,  
Freunden und Bekannten  
ein besinnliches Weihnachtsfest  
und vor allem viel Gesundheit  
für das neue Jahr!*

**ELH GMBH**  
Elektro • Lüftung • Heizung

Nausiser Straße 5  
34286 Spangenberg-Pfieffe  
Tel. 05663 6734 • Fax 6012  
E-Mail: elh-gmbh@t-online.de

Dachdeckermeister  
**LEWANDOWSKI GmbH**

**ALLES RUND UMS DACH**

Wir sagen **DANKE** für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen all unseren Kunden frohe Weihnachten und für das neue Jahr alles Gute und vor allem Gesundheit!

34323 Malsfeld-Ostheim • Tel. 05661 9290920  
www.dachdecker-lewandowski.de

*Wir wünschen unseren Kunden  
ein schönes Weihnachtsfest und einen  
guten Start ins neue Jahr.*

**Barkhoff**

Mietwagen-, Kleinbusbetrieb und  
Krankentransport  
Wichte • Tel. 05664 1509

*Ein frohes Weihnachtsfest und gute Fahrt  
im neuen Jahr wünscht allen Kunden,  
Freunden und Bekannten*

Ihr freundlicher  
Kfz-Meisterbetrieb  
**Auto Garde**



Nürnberger Landstraße 37 • Morschen • Telefon 05664 349  
www.auto-garde.de

**S Immobilien Schwalm-Eder**  
Partner der Kreissparkasse Schwalm-Eder und der Sparkasse Borken-Schwalmstadt

**Wir bedanken uns bei  
unseren Kunden,  
Freunden und Geschäftspartnern  
für die gute Zusammenarbeit  
und das entgegengebrachte Vertrauen.**

Wir wünschen Ihnen ein schönes  
Weihnachtsfest und für das kommende Jahr 2026  
alles Gute, Gesundheit und Zufriedenheit.

Fritzlar 05622 / 9178295  
Homberg 06691 / 9158224  
Melsungen 05661 / 9239622  
Schwalmstadt 06691 / 9158225  
www.s-immobilien.de



# Fröhliche Weihnachten

Wir wünschen ein frohes  
Weihnachtsfest...



und einen gesunden Start ins neue Jahr,  
verbunden mit dem Dank für das  
Vertrauen und die gute Zusammenarbeit!

**ALTRICHTER TRANSPORTE  
UND BAGGERARBEITEN**



seit 1962

34590 Wabern · Telefon 05683 487



Wir bedanken uns bei all unseren Kunden, Freunden  
und Bekannten und Familie für das erfolgreiche Jahr!

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes,  
glückliches Jahr 2026 wünschen

Michaela Mende, Petra Heise,  
Talisa Baum & Hanne Ebert

AbSchnitt 2.0

AbSchnitt 254

Untergasse 8, 34576 Homberg

Alsfelder Str. 9, 34590 Wabern-Hebel

Michaela Mende & Petra Heise GbR  
Telefon 05681 9313800

## FRÖHE WEIHNACHT

UND EIN GLÜCKLICHES NEUES JAHR WÜNSCHEN WIR  
ALLEN KUNDEN, FREUNDEN UND BEKANNTEN.



**Planung und Abwicklung**  
Architekt Dipl.-Ing.  
Frank Dittmar



**DITTMAR**

**Baugesellschaft mbH + Co  
Bauunternehmung KG**

· Bauen zum Festpreis · Hoch- und Tiefbau · Schlüsselfertigbau

34302 Guxhagen · ☎ 05665 2007

## BESINNLICHE FEIERTAGE UND EINEN GUTEN RUTSCH IN DAS NEUE JAHR

wünschen Ihr Karl-Hermann Hasselmann  
und sein Team von

**Hören & Sehen  
Hasselmann**

Kurfürstenstraße 1, 34590 Wabern, Telefon 05683 930003  
E-Mail: info@optiker-wabern.de, www.optiker-wabern.de

Wir wünschen allen unseren Kunden  
ein fröhliches Fest und einen  
guten Start ins neue Jahr!



**Autohaus K.-E. England** Inh. Manuel England  
Schulstraße 4 | 34632 Jesberg | Tel. 06695 806

Wir bedanken uns bei unseren Kunden für das uns  
entgegengebrachte Vertrauen, wünschen Ihnen ein  
frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr.



**Betriebsferien vom 22. 12. 2025 – 11. 1. 2026  
NOTDIENST: 05662 4080840 an allen Tagen**

Ein frohes Fest  
und viel Erfolg  
im neuen Jahr  
wünscht das Team vom  
Autohaus Rietschle



**Rietschle**  
AUTOMOBILE

Rietschle Automobile  
34587 Felsberg  
www.autohaus-rietschle.de

Nichts kann den Menschen mehr stärken,  
als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.  
– Paul Claudel –

Für das in uns gesetzte Vertrauen möchten wir  
uns sehr herzlich bei Ihnen bedanken  
und wünschen Ihnen auf diesem Wege  
fröhliche Weihnachten und ein  
gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

Vom 22.12.2025 bis einschließlich  
02.01.2026 haben wir geschlossen.

**Autohaus  
Poniewaß**

& Co. GmbH

**SUBARU**

Confidence in Motion

Brückenbachweg 11 · 34587 Felsberg-Melgershausen  
Telefon 05662 3600 · Telefax 05662 1070



# Frohe Weihnachten

**Liebe Zustellerin, lieber Zusteller,**

der Advent ist die Zeit der Besinnlichkeit  
und der Dankbarkeit.

Heute möchten wir uns bei Ihnen von Herzen bedanken.

**DANKE** für Ihren wöchentlichen Einsatz.

**DANKE** für Ihre Zuverlässigkeit und Ihr Engagement.

**DANKE** für Ihre Motivation bei jeder Wetterlage.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Weihnachtszeit  
und alles Gute für das Jahr 2026.

**Das gesamte Logistikteam**

die-Zusteller 

Stellenangebote

**PORTAL**  
FKK Sauna Club

Täglich wechselndes Wochenprogramm mit Angeboten und Specials.  
Jeden Tag von 11 bis 15 Uhr  
vergünstigter Eintritt

Täglich ab 11 Uhr: Kaffee & Kuchen  
sowie à la carte Speisen,  
Massagen und sinnliche Momente,  
die Lust auf mehr machen.

35447 Reiskirchen  
Carl-Benz-Straße 11a  
Tel.: 06408 - 5490060  
www.FKK-Portal.de

Immowelt

**Sie möchten wissen, was Ihre Immobilie aktuell wert ist?**  
Bei uns erhalten Sie eine kostenlose Marktwerteinschätzung.  
BKM Immobilienservice Ingo Maintzer  
Telefon 05661 9290009

Auto-Ankäufe

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

Verkauf

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

Ankauf

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

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

Achtung! Suche Näh-, Schreibmaschinen und  
Pelze aller Art von privat ☎ 06623 915 7280

Landwirtschaft&Forsten

**Trockenes Brennholz**  
unter 100 € bei uns!  
Firma Amrhein, Tel.: 06695 911757.  
Trockenes Weichholz ab 60 €.

**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

**STARK**

sos-kinderdorfer.de

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT



**Diesen Job können wir Ihnen anbieten ...**

... wir suchen motivierte

**MEDIENTECHNOLOGEN Druck (m/w/d)**

**IHRE AUFGABEN**

- Herstellung von Druckprodukten
- Bedienen, Einrichten und Wartung der Druckanlagen
- Kontrolle der Druckerzeugnisse im Hinblick auf gleichbleibende Qualität
- Überwachung des gesamten Druckvorgangs

**IHR PROFIL**

- Idealerweise eine drucktechnische Ausbildung oder eine vergleichsweise langjährige Erfahrung im Druck
- Gutes technisches Verständnis und handwerkliches Geschick und Interesse
- Aufgeschlossen, kommunikativ und verantwortungsbewusst
- Ausgeprägtes Farbsehen
- Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Technologien

**WAS WIR BIETEN**

- Vermögenswirksame Leistungen
- Jobticket / JobRAD
- Leistungsgerechte Vergütung inkl. Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- kostenfreie Parkplätze

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Jetzt informieren und mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bewerben an:

**Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG**  
z.Hd. Herrn Stefan Voss  
Wilhelmine-Reichard-Str. 1  
34123 Kassel  
☎ stefan.voss@hna.de



**Palliativteam NORDHESSEN**

Die Palliativnetz Nordhessen gGmbH gewährleistet mit ihrem Palliativteam die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) in Nordhessen. Das Team wird dabei wohnortnah von unseren vier Außenstellen Eschwege, Homberg/Efze, Korbach sowie Hofgeismar aus tätig.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt für unsere Außenstelle in **Homberg/Efze** eine/n

**Examierte Pflegefachkraft (m/w/d) in Teilzeit**

**Wir bieten Ihnen:**

- eine verantwortungsvolle und detaillierte Einarbeitung
- ein abwechslungsreiches und interessantes Tätigkeitsfeld mit großem Gestaltungsspielraum
- eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre innerhalb flacher Hierarchien
- flexible Arbeitszeiten zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- leistungsgerechte, transparente Vergütung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Entwicklung

**Wir wünschen uns von Ihnen:**

- eine erfolgreich abgeschlossene, examinierte pflegefachliche Ausbildung
- Weiterqualifikation zur Palliative-Care-Pflegefachkraft oder die Bereitschaft, diese zu erwerben
- einen Führerschein der Kl. III bzw. B
- Bereitschaft zum aufmerksamen und sensiblen Umgang mit unseren Patienten
- Bereitschaft zum Umgang mit digitalen Medien zur Dokumentation
- Kooperations- und Teamfähigkeit
- Teilnahme an den Rufbereitschaften

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Für Fragen steht Ihnen unsere Pflegerische Leitung, **Frau Julia Beumker**, sehr gerne zur Verfügung: [jbeumker@palliativteam-nordhessen.de](mailto:jbeumker@palliativteam-nordhessen.de); Tel.: 05651 80121-27

Wir freuen uns sehr über eine Bewerbung per E-Mail an unsere Geschäftsführung, **Frau Petra Faust-Cronau**, [pfaustcronau@palliativteam-nordhessen.de](mailto:pfaustcronau@palliativteam-nordhessen.de); Tel.: 05651 80121-14 [www.palliativteam-nordhessen.de](http://www.palliativteam-nordhessen.de), Instagram: Palliativteam Nordhessen

**Neustadt (Hessen) Stellenausschreibung**  
Die Stadt Neustadt (Hessen) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

**Erzieher/in oder pädagogische Fachkraft (m/w/d) gem. § 25 HKJGB**

für den **Waldkindergarten**  
Neustadt (Hessen)

Die Eingruppierung erfolgt nach S 8 b TVöD Sozial- und Erziehungsdienst mit den üblichen Sozialleistungen.  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.  
Die vollständigen Ausschreibungstexte sind auf unserer Homepage unter: [www.neustadt-hessen.de](http://www.neustadt-hessen.de) einsehbar.

**Herzforschung rettet Leben!**

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten – eines Tages vielleicht auch Ihnen und Ihren Angehörigen.

Unterstützen Sie uns mit einer Spende!  
[herzstiftung.de/spenden](http://herzstiftung.de/spenden)

Deutsch Herzzstiftung

**die-Zusteller**

**Auf meiner Route bin ich CHEF**

**Zusteller in Vollzeit (m/w/d)**  
im Bereich Fritzlar/Homberg  
Sie sind verantwortlich für die nächtliche Zeitungszustellung in Ihrer Region und arbeiten eng mit der Teamleitung zusammen.

**Wir bieten**

- Festgehalt
- kurze Probezeit und unbefristete Anstellung
- 28 Tage Urlaub
- Nachtzuschlag
- Dienstfahrzeug nach Absprache möglich
- Bezahlte Einarbeitung

**Sie bringen mit**

- Volljährigkeit
- Gült. PKW-Führerschein
- Flexibilität im Rahmen einer 6-Tage-Woche
- Eigenverantwortung
- Teamfähigkeit
- Pünktlichkeit
- Mobile Erreichbarkeit

**Dienstfahrzeug möglich!**

[www.die-zusteller.de](http://www.die-zusteller.de)

**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:

- **Edermünde** Grifte
- **Fritzlar** Obermöllrich Stadt
- **Guxhagen** Ellenberg Wollrode
- **Knüllwald** Appenfeld
- **Körle** Stadt
- **Melsungen** Obermelsungen Röhrenfurth Stadt
- **Morschen** Altmorschen Wichte

(Mindestalter 13 Jahre)

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

**Heimatkundlichen**  
Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

**Samstag, 3.1.2026**  
für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

**Montag, 22.12.2025, 10 Uhr**

**HEIMAT NACHRICHTEN**

**Wir sorgen für den NACHWUCHS**

[localjob.de](http://localjob.de)  
Deine Karriere. Deine Zukunft.

**Unser Ziel: Kein Kind soll auf der Straße enden!**

Informationen unter [www.strassenkinder.de](http://www.strassenkinder.de)

**DON BOSCO**  
Straßenkinder

Konto DE78 3705 0198 1994 1910