

mein **wumk**

Ausgabe 09 | November 2022 **Das Gesellschaftsmagazin für den Werra-Meißner-Kreis**



Wir haben die Bayern geschlagen!

Badestädter Leichtathleten mit herausragendem Ergebnis bei „Jugend trainiert für Olympia“



**Neueröffnung
des Witzenhäuser
Kinos**



**„trio toninton“
in Hessisch
Lichtenau**



**Senioren-Infotag
in Witzenhausen**



Fahrzeuglackierung GmbH

ROSTSCHUTZ DER SONDERKLASSE FÜR IHR WOHNMOBIL.



DINITROL®

WOHNMOBILE

- Unterboden mit Trockeneis säubern
- Hohlraumversiegelung nach Spritzplan vom Fahrzeughersteller mit Dinitrol
- Bei der zweiten Schicht wird mit Dinitrol Wachs der Unterbau versiegelt
- Alle Achs- und Achsanbauteile werden transparent versiegelt
- Hohlraumversiegelung mit Dinitrol Wachs (Türen, Kofferraum, Motorhaube) nach Spritzplan von Dinitrol
- Endreinigung des Fahrzeugs
- Alle Arbeiten werden in einem Serviceheft vermerkt



**BIS ZU
8 t**

Liebe Leserinnen und Leser,

die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Die Blätter beginnen sich zu verfärben, das Laub fällt von den Bäumen und die Abende werden kühler. Sich zu Hause in einem selbstgebauten Kokon aus kuscheligen Decken und Kissen zu verkriechen ist keine schlechte Maßnahme. Was aber tun, wenn man dennoch mal raus aus dem hübschen Nest will, bevor einem die Decke auf den Kopf fällt? Da kam die Nachricht, dass das Capitol Kino in Witzenhausen nach einer Umbau-Phase wieder geöffnet hat, genau richtig. In Zeiten von Netflix und Co. kann Kino bisweilen etwas nostalgisches haben. Doch was, wenn man diesen Ort nicht nur als große Leinwand, sondern vor allem als Begegnungsstätte begreift, wo gemeinsames Erleben und Austausch im Vordergrund stehen? Kinos werden immer mehr zu wichtigen Treffpunkten, an denen sich Menschen aller Generationen begegnen, miteinander Kultur erleben und den sozialen Zusammenhalt fördern. Gerade in den ländlichen Räumen sorgen kulturelle Angebote dafür, dass die Attraktivität der Kleinstädte gestärkt wird. Das Capitol Kino ist genau solch ein Ort und aus diesem Grund freue ich mich ganz besonders, dass das Witzenhäuser Lichtspielhaus wieder geöffnet hat – der nächste Netflix-Abend kann jetzt erst einmal warten.



Martina Stöneberg-Hofmeister
Redaktion meinWMK
stoeneberg@mundus-online.de

Herzlichst
Martina Stöneberg-Hofmeister

VERTEILUNGSGEBIET

Haushaltsdeckende Verteilung per **Deutsche Post** im Werra-Meißner-Kreis zzgl. Auslage in ausgewählten Einrichtungen wie z.B. Touristinfos, Kliniken, Supermärkten, Einzelhandel, Tankstellen, Seniorenheime, Gastronomie usw.

Auflage: 60.000 Exemplare
Monatliche Erscheinung

Sie erreichen unseren Verkauf und unsere Redaktion unter: 05541 95799 -0



Wir sind die Mediaberater für Ihre Magazine



Nadine Rohpeter
rohpete@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-15



Frank Rothmeyer
rothmeyer@mundus-online.de
Tel. 0151 56508936



Heidrun Wegener-Kerff
wegener-kerff@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-14



Kathrin Hennemann
hennemann@mundus-online.de
Tel. 0160 3336085



Sinja Nordhausen
nordhausen@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-18



Sie wollen unsere Magazine als Werbefläche nutzen? Wir beraten Sie gern und freuen uns auf Ihren Anruf.

„WIR HABEN DIE BA

Die Bad Sooden-
Allendorfer Teilnehmer:

Jens Thomas
Mika Weidner
Jonas Neuenroth
Aaron Wesche
Finn Kiebach
Paul Leuschner
Jaron Schlender
Luis Brill
Moritz Hilmes
Lio Pistel
Patrick Marciniak



Badestädter Leichtathleten mit herausragendem Ergebnis bei „Jugend trainiert für Olympia“

Der weltweit größte Schulsportwettbewerb veranstaltete im September das 100. Bundesfinale in Berlin. Rund 4.500 Teilnehmer*innen gaben in der Hauptstadt an elf Sportstätten und in 32 Medaillenentscheidungen ihr Bestes.

Auch eine Mannschaft der männlichen U18 aus der Rhenanus-Schule in Bad Sooden-Allendorf reiste nach Berlin, um Geschick, Geschwindigkeit und Ausdauer unter Beweis zu stellen. Sie qualifizierten sich bereits im Vorfeld für die Teilnahme am Bundesfinale durch ihren grandiosen Sieg bei den Hessischen Meisterschaften im Spätsommer. „Es war ein unglaublich großartiges Gefühl als Landesmeister die Fahrkarte nach Berlin errungen zu haben“, erklärt Leichtathlet Aaron Wesche.

Vor drei Wochen reisten die jungen Sportler mit ihrem Trainerteam schließlich in die Hauptstadt. „Wir waren sehr aufgeregt.“ Hier trafen sich schließlich nur die Besten aus ganz Deutschland und das sportliche Niveau war sehr hoch. „Zahlreiche Teams kommen aus Sport- und Trainingszentren des ganzen Landes“, erklärt der Bad Sooden-Allendorfer Trainer Thomas Weise. Die Ausstattung der Ausbildungsorte und die damit einhergehenden Fördermöglichkeiten für junge Sporttalente liegen weit über dem Durchschnitt.“



Umso herausragender war der Erfolg der Badestädter Schüler. Sie belegten als Mannschaft den zehnten Rang unter allen Teilnehmern und erreichten damit das große Ziel „Wir wollen unter die Top Ten Deutschlands“. Und das haben sie geschafft! Thomas Weise ergänzt augenzwinkernd: „Und wir haben die Bayern geschlagen!“ Das sei schon etwas Besonderes, da Bayern als großes Flächenland eine herausragende Sportförderlandschaft aufweise und damit auch viele Talente hervorbringe.

Die Teilnahme am Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ ist der Rhenanus-Schule 2016 zum letzten Mal geglückt. Umso erfreuter zeigte sich Schuldirektor Dr. Jörg Möller

AYERN GESCHLAGEN“



Geschichte des Wettbewerbs

Als am 19. Juni 1969 anlässlich einer Pressekonferenz im Berliner Rathaus Schöneberg der Bundeswettbewerb Jugend trainiert für Olympia der Öffentlichkeit vorgestellt und die Übernahme der Schirmherrschaft für die Finalveranstaltungen durch den regierenden Bürgermeister Berlins bekanntgegeben wurde, ahnte wohl nicht einmal Initiator Henri Nannen, welche Erfolgsgeschichte er da auf den Weg gebracht hatte. Nach dem schwachen Olympiaabschneiden der Bundesrepublik Deutschland bei den Sommerspielen 1968 in Mexiko-Stadt und in Vorausschau auf die anstehenden Olympischen Spiele in München 1972 war der Ruf nach besserer Talent-sichtung und -förderung in Westdeutschland laut geworden. Nur drei Monate nach der offiziellen Bekanntmachung fand vom 26. bis 29. September das erste Bundesfinale von „Jugend trainiert“ in Berlin statt, an dem 1.600 junge Sportler*innen (Leichtathletik und Schwimmen) teilnahmen.



Im Gespräch mit Jonas Neuenroth

meinwmk: Konnten Sie in Berlin neue persönliche Bestzeiten erreichen?

Jonas Neuenroth: Der Wettkampf war mit Abstand der Spannendste in meinem Leben, denn nach drei ungültigen Versuchen im Weitsprung, meiner besten Disziplin, konnte ich noch Leistung von 6,24 Meter abrufen. Zu meinem Pech waren alle Sprünge nur knapp übergetreten und die Atmosphäre war einfach so gut, dass ich dadurch immer schneller angelaufen und deswegen auch immer wieder übergetreten bin.

Vor allem der letzte Sprung hat einiges von meinen Nerven gekostet, da unsere anderen Springer einen schlechten Tag erwischt haben und ohne meine Weite hätte es uns viele Punkte und damit auf einige Plätze gekostet. Beim 100 Meter-Lauf lief es auch recht gut, denn ich konnte ein 12,08 Sekunden sprinten und war damit nur knapp hinter meiner persönlichen Bestleistung von 12,00 sec.

meinwmk: Wie sehen Ihre sportlichen Zukunftspläne aus?

Jonas Neuenroth: In näherer Zukunft steht bei mir erstmal die Hallen-Saison im nächsten Jahr an, in der ich hoffe 6,50 Meter zu springen und mich gut bei den Hessischen Meisterschaften platzieren zu können. Für die nächste Sommer-Saison ist es schwer, irgendwelche Weiten oder Zeiten anzueilen, aber der Traum ist es, nächstes oder übernächstes Jahr bei den Deutschen Jugendmeisterschaften teilzunehmen (DM U20). Dafür brauche ich aber eine Norm von 7,00 Meter, die vom jetzigen Stand noch sehr weit entfernt sind. Dennoch bin ich ziemlich zuversichtlich.

über die diesjährige Teilnahme und die gute Platzierung: „Man kann diesen Erfolg unserer jungen Athleten gar nicht hoch genug bewerten. Der Gewinn der Hessischen Meisterschaften hat uns schon unglaublich stolz gemacht und der zehnte Platz im Bundesfinale ist für unsere vergleichsweise kleine Schule eine großartige Leistung.“

Nach der Rückkehr der Sportler war der Jubel in der Schule groß. Die Jugendlichen wurden von Lehrern, Mitschülern, der Schulleitung und Mitgliedern des Förderkreises Schulsportzentrum (SSZ) empfangen. „Dieser Erfolg ist der Verdienst vieler Beteiligten: Der Schule, des Trainerstabs, der Eltern und natürlich der jungen Sportler“, erklärt die Vorsitzende des SSZ, Andrea Stöber.



Capitol-Geschäftsführer

Dr. Wolfgang Würker,
Foto: Dan Hannen

Kino in Witzenhausen: Neueröffnung nach Umbau

Die Mitte der Welt ist da, wo man sich trifft: im Kino

Das Witzenhäuser Kino hat Tradition. Erbaut in 1927 prägt das einstige Landkino eine fast 100-jährige Geschichte. Zahlreiche Filme flimmerten hier über die Leinwand, tausende Besucher erfreuten sich an aktuellen Blockbustern und außergewöhnlichen Programmen.

Vor anderthalb Jahren wurde das Capitol-Kino in der Mühlenstraße für Renovierungs- und Umbaumaßnahmen geschlossen. Und nun strahlt es wieder und öffnet die Türen weit für sein neues und altes Publikum. Wolfgang Würker, Journalist, Filmemacher und jetziger Kinobetreiber, lernte in den 70er Jahren die Einrichtung kennen, als er eine Dokumentation über Landkinos drehte. Seine Freundschaft zu Ralf Schuhmacher, der mehr als zwanzig Jahre das Capitol belebte, ausbaute, weiterentwickelte und zu einer echten Kultstätte machte, war die Basis für gemeinsame Zukunftspläne: „Manchmal haben wir einfach zu zweit in einem Film gesessen und uns anschließend darüber ausgetauscht.“

Nach dem plötzlichen Tod Schuhmachers zögerte Würker nicht lange und führte die Spielstätte in der Witzenhäuser

Innenstadt zusammen mit **Ulrike Schuhmacher**, der Erbin des Kinos, weiter. Beide haben dafür gesorgt, dass die vor Jahren gemeinsam geschmiedeten Pläne in die Tat umgesetzt werden. Heute strahlt der Eingangsbereich wie ein hochmodernes Theaterfoyer. Hier gibt es eine gemütliche Sitzgruppe, einen hellen Tresen und viel Platz zum Ankommen und Verweilen.

„Wir wollen mehr sein als ein Vorführungsort. Wir haben einen Treffpunkt geschaffen, der zum Innehalten und Austauschen einlädt.“ Es gibt Heißgetränke wie Kaffee und Cappuccino, kühles Bier und alkoholfreie Bio-Getränke. Würker ist sich sicher: „Die Kulturförderung auf dem Land ist nachhaltige Standortsicherung. Wenn wir wollen, dass junge Menschen bleiben oder zuziehen, dürfen Kunst und Kultur nicht fehlen.“

www.capitolkino.de
Mühlstraße 16, 37213 Witzenhausen
Tel. 05542 5747



Ein Interview mit Dr. Wolfgang Würker

meinwmk: Herr Würker, Sie stehen kurz vor der Neueröffnung des Witzenhäuser Kinos. Beschreiben Sie kurz die konkreten Maßnahmen, die in den vergangenen Monaten durchgeführt wurden.

Unser Ziel war, das Capitol in Witzhausen schöner und komfortabler zu machen. Wir haben dafür den Eingangsbereich erweitert und dem Kino ein größeres Foyer gegeben. Sowohl im Erdgeschoss wie im ersten Stock, vor dem kleinen Saal, findet unser Publikum jetzt genügend Platz, um zu verweilen. Eine tragende Wand musste dafür abgerissen und unterstützt werden. Eine große Herausforderung waren auch die elektrischen Installationen. Bis zur ersehnten Wiedereröffnung dauerte es schließlich mehr als ein Jahr.

meinwmk: Wie viele Kinosäle gibt es mit welcher Platzkapazität, welche technischen Highlights und wieviel „Altbaucharme“ dürfen Ihre Gäste erwarten?

Was die beiden Kinosäle angeht, ist vieles beim Alten geblieben. Das obere Kino hat weiterhin 40 Plätze, es wurde schon in den letzten Jahren saniert. Neuer Boden, neue Bestuhlung, neues Licht, Klimaanlage – es ist ein kleines, feines Studio-Kino. Der große Kinosaal hat seinen hinteren Bereich an das neue Foyer abgegeben. Dadurch wurde der Saal kompakter und harmonischer, die Projektion erfolgt jetzt von der Mitte der Rückwand (und nicht mehr aus der Saalecke) heraus – ein großer Gewinn. Mit nach wie vor mehr als 120 Plätzen hat der große Saal den alten, eigenwilligen Charme bewahrt, den unsere Besucher so sehr schätzen.

meinwmk: Gab es während der Umbauphase Schwierigkeiten oder nicht vorhersehbare Probleme? Wie viel Geld wurde investiert und haben Sie öffentliche Fördergelder in Anspruch genommen?

Schwierigkeiten gab es mehr als genug, sowohl in baulicher Hinsicht wie durch die Pandemie. Aber die gehören nun der Vergangenheit an, wir haben es geschafft! Rund 350.000 Euro Fördergelder sind geflossen, mehr als 20 Prozent beträgt die Eigenbeteiligung. Wir konnten einigermaßen im Rahmen bleiben, am Ende ist dann leider doch vieles teurer geworden.

meinwmk: Wie sind Ihre Zukunftspläne: Welche Filme, welche Genres, welche Veranstaltungen stehen bevor?

Arthouse und Mainstream, Dokumentarfilme und Sonderveranstaltungen werden unser Programm weiterhin prägen. Auf eine Reihe herausragender deutscher Produktionen sind wir gerade besonders gespannt: Die Dörte Hansen-Verfilmung "Mittagsstunde" mit Charly Hübner zum Beispiel oder den wunderbar-persönlichen Rückblick auf die DDR: „In einem Land, das es nicht mehr gibt“, und natürlich Sönke Wortmanns Komödie „Der Nachname“, Kino, das uns zum Lachen bringt. Das nächste Mega-Event kommt dann allerdings doch wieder aus Amerika: „Avatar – The Way of Water“, an Weihnachten.

meinwmk: Was wird aus dem Kino in Hann. Münden, das ursprünglich ja als „Ausweichort für Cineasten“ von Ihnen in standgesetzt wurde?

Das traditionsreiche Kino in Hann. Münden soll bleiben. Wir wollen künftig beide Kinos gemeinsam betreiben, wovon die Menschen in der Region doppelt profitieren können. In Witzhausen werden wir ein „mutigeres“, in Hann. Münden ein etwas „gefälligeres“ Programm machen. Das sollte sich so ergänzen, dass für jeden Kinogänger in der Region immer etwas Attraktives dabei ist.

meinwmk: Was liegt Ihnen besonders am Herzen - was möchten Sie unseren Lesern noch mitteilen?

Die vergangenen Jahre waren infolge der Pandemie vom Rückzug aus dem öffentlichen Leben geprägt, bei der Arbeit wie privat. Das hat vielen Menschen nicht gutgetan, ich persönlich leide darunter.

Wenn wir unser Kino jetzt wieder öffnen, dann verstehen wir es, zumal mit seinem großzügig gestalteten Eingangsbereich, als Angebot, langsam wieder mehr Öffentlichkeit zu wagen, sich bei uns zu verabreden, wenn andere Anlaufpunkte in der Stadt gegen Abend oder am Abend schließen. Zu einem Cappuccino oder einem Glas Wein, einfach um miteinander zu reden oder gemeinsam etwas zu erleben. Die Mitte der Welt ist nach einem alten Slogan noch immer da, wo man sich trifft: Im Kino.



„Innovatives Netzwerk 2022“ geht nach Eschwege

Auszeichnung für die Netzwerk Initiative Wirtschaft Eschwege (NIWE)

Bundesarbeitsminister Hubertus Heil hat in diesen Tagen in Berlin vier Netzwerke als „Innovatives Netzwerk 2022“ ausgezeichnet. Ein Netzwerk davon ist die „Initiative Wirtschaft Eschwege (NIWE)“. Das Unternehmensnetzwerk kooperiert beim Innovationstransfer neuer Technologien in die berufliche Aus- und Weiterbildung sowie bei der Berufsorientierung. Zu den innovativen Projekten des Netzwerks gehört der Aufbau eines Trainingszentrums in Kooperation mit der Firma PRÄWEMA Antriebstechnik in Eschwege. Dort werden Auszubildende und Fachkräfte fit für die Industrie 4.0 gemacht. Sie lernen an einem speziellen KUKA-Trainingsroboter, wie Roboter funktionieren, und üben die unterschiedlichen Arten, den Roboter zu programmieren, damit er anschließend komplexe Bewegungsabläufe ausführen kann. Auch der Erwerb fundierter Kompetenzen im Bereich der additiven Fertigungsmethoden (3D-Drucktechnik) gehört zum Angebot des Trainingszentrums.

„Mit unserem Konzept machen wir es gerade der jungen Generation Z so einfach wie möglich, in die Welt der digitalen Produktion einzutauchen und sie in unserem Trainingszentrum auszuprobieren“, sagt

Wolfgang Conrad, der Koordinator des Netzwerks. „Dies ist unser Weg der Sicherung des Fachkräftenachwuchses.“

„Die Fachkräftesicherung ist und bleibt eine der großen Herausforderungen für den deutschen Arbeitsmarkt. Wir müssen alles dafür tun, damit der Fachkräftemangel keine Wachstumsbremse für unser Land wird. Dabei gibt es nicht die eine richtige Lösung. Wir müssen bei Aus- und Weiterbildung ansetzen, inländische Potenziale heben, Arbeitsbedingungen verbessern und Hürden für die Fachkräfteeinwanderung senken. Und wir brauchen Menschen, die mutig neue Wege gehen – mit frischen Ideen, persönlichem Engagement und regionaler Vernetzung. Genau dafür stehen die vier Gewinnernetzwerke, die ich in diesem Jahr auszeichnen darf. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit unseres Landes. Ihre Arbeit steht stellvertretend für die vielen innovativen Projekte, die bundesweit tagtäglich von engagierten Menschen umgesetzt werden. Und sie zeigen uns: Wir können den Fachkräftemangel meistern – wenn wir alle an einem Strang ziehen“, so Hubertus Heil, MdB Bundesminister für Arbeit und Soziales.

Selbsthilfe-Café wird fortgesetzt

Jeden ersten Donnerstag im Monat in Witzenhausen



Teilnehmende des 1. Selbsthilfe-Cafés im Werra-Meißner-Kreis.

Nach dem Erfolg des ersten Selbsthilfe-Cafés im September setzt die Selbsthilfekontaktstelle des Werra-Meißner-Kreises ihr Selbsthilfe-Café jeweils am 1. Donnerstag im Monat in den Räumen der evangelischen Familienbildungsstätte fort.

Herzlich eingeladen sind Interessierte für die kommenden Termine am 3. November und 1. Dezember in der Zeit von 14:00 bis 16:00 Uhr, um mit den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle des Werra-Meißner-Kreises und Teilnehmenden aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen.

Open Flair ist „Bestes Festival“

Helga Award: Beliebter Preis geht nach Eschwege



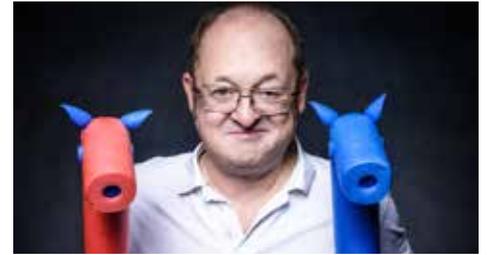
Foto: OpenFlair.de

Der unabhängige Festival-Award „Der Helga“ wurde in diesem Jahr bereits zum neunten Mal verliehen. In verschiedenen Kategorien können teilnehmende Festivals via Online-Voting gewinnen. Die Kategorie „Bestes Festival“ gilt als „Königsdisziplin“, denn zu den Gewinnern der Vergangenheit gehören unter anderem das Wacken Open Air (2018) sowie das Hurricane.

In diesem Jahr geht der begehrte Publikumspreis an das Open Flair in Eschwege. „Danke an alle, die in der vergangenen Woche für uns gevotet haben, Danke an alle, die den Voting-Aufruf geteilt haben. Das ist jetzt der 2. Helga als bestes Festival und insgesamt unser dritter Award!“, schreiben die Open Flair-Organisatoren auf ihrer Website.

Bademeister Schaluppke - Chlorreiche Tage

Willkommen im nassesten Brennpunkt der Republik – in der Badeanstalt



In Zeiten grassierenden Bewegungsmangels, permanenter Schwimmbadschließungen und virtuellen Wahnsinns steht Bademeister Rudi Schaluppke wie ein Fels in der künstlichen Brandung des Wellenbades. Schaluppke erinnert daran, dass man Wasser nicht digitalisieren kann. Er zelebriert den analogen Zauber des feuchten Milieus, indem er seine Badegäste in die Dusche schickt.

Die Badeklientel glaubt ja immer noch, Bademeister stehen nur am Beckenrand rum, schikanieren Kinder und Rentner, machen auf dicke Hose und glotzen den Rest des Tages den Damen hinterher. Rudi Schaluppke macht uns dagegen klar: Dieser Job verlangt einen komplexen Kompetenzkatalog! Der Bademeister ist Mädchen für alles: Er ist Animator, Kindertröster, Sorgenonkel, Psychologe, Son-

derpädagoge, Sozialarbeiter, Stilberater, Mediator, Fußpilzflüsterer, Innen- und Außenbeckenminister, Diplomat und Dienstleister. Man könnte auch sagen: Eine Art Superheld in kurzer Hose, mit Plauze und Badelatschen.

„Chlorreiche Tage“ ist das neue Programm mit dem alten Hasen auf dem gefliesten Parkett. Schaluppke redet, rockt und rappt, bis der letzte Zuhörer merkt: Ein Bademeister ist auch Entertainer! Und wenn die funky Bässe seiner Songeinlagen im Einklang mit den Luftblasen im Whirlpool blubbern, erreicht die Stimmung ihren pH-neutralen Höhepunkt!

Samstag, 5. November, 20 Uhr, Kulturfabrik Eschwege

Keine Stacheln im Koffer

Kulturgemeinschaft Großalmerode e.V. / Freitag, 4. November

Die Kulturgemeinschaft Großalmerode hat in Kooperation mit Kultur Werwra-Meißner das BuchFink- Theater aus Göttingen für Freitag, 4. November 2022 für zwei Vorstellungen, in den Rathaussaal Großalmerode eingeladen. Die erste Vorstellung beginnt um 15 Uhr, und die Zweite um 17 Uhr. Alles begann, als ich ein paar Blumen für meinen winzigen Balkon pflücken wollte ... Als Puppenspieler war ich ständig unterwegs, und darum hatte ich mir ein kleines Zuhause zum Mitnehmen in meinem Koffer eingerichtet. Mit allem, was das Herz begehrt: Tisch und Bett, Klo und Badewanne und einem kleinen Balkon ... An jenem Nachmittag stolperte mir ein kleines Wesen über die Füße. Ein hungriges, erschöpftes Irgendwas. Und verletzt war es noch obendrein. Es trug den seltsamen Namen Elisa-Bib, und war ein Igelchen, dem nie Stacheln gewachsen sind!

Das ist nicht nur ungewöhnlich, sondern auch lebensgefährlich. Dennoch hatte sie sich auf den Weg gemacht, allen Gefahren zum Trotz. Dass sie es an Hunden und Autos vorbei bis in meinen Koffer geschafft hat, ist eigentlich ein Wunder. Es ist eine berührende Geschichte, die von Klein-Elisa erzählt. Wir erfahren, wie Igelssprache geht und warum Stacheln auch nicht immer helfen. Außerdem gibt es noch einen Keller, der ins Bodenlose zu führen scheint und ein richtiges Happy End. Aber bis dahin jede Menge schöner, lustiger und trauriger Momente.

Kartenvorverkauf: Bürger-Information Großalmerode, Marktplatz 18, 37247 Großalmerode, Telefon 05604 9335-26, E-Mail: kultur@grossalmerode.de

Tito & Tarantula in Eschwege

„8 ARMS TO HOLD YOU“ fängt die Farben und Gerüche der Wüste ein, ist leidenschaftlich und romantisch.

Zusammen mit Titos' elektrisierenden Vocals ein weiteres Meisterstück in seiner langen und erfolgreichen Karriere als Musiker, Komponist und Schauspieler: Geboren in Mexico und als Sohn eines Fallenstellers in der Wildnis Alaskas aufgewachsen, begann Tito Larrivas Karriere in Los Angeles. Mit den PLUGZ und später den CRUZADOS nahm diese schnell Fahrt auf. Eine Top10 Single und ein Cover auf dem Billboard Magazin später wurde Larriva Teil der L.A. Musik- und Filmszene der 80er Jahre. Im Probenraum nebenan machten die Red Hot Chili Peppers ihre ersten Gehversuche. Der Startschuss für Tito & Tarantula war Robert Rodriguez' Angebot an „From Dusk Till Dawn“ (1995) mitzuarbeiten. Die legendäre Performance als Vampire Hausband der „Titty Twister“ Bar und der weltweite Erfolg des Films brachte die Band (als Support von Joe Cocker) erstmals nach Europa.

Freitag, 11. November, 20 Uhr, Kulturfabrik Eschwege



Mit Vollgas in's 13. Festival der Artisten in Kassel!



Intensiv und mit einer geballten Ladung Power werden bereits die Planungen und Vorbereitungen zum nun bereits 13. Festival der Artisten intensiv von den Flic Flac Machern vorangetrieben. Flic Flac hat sich dabei wieder große Ziele gesetzt um ein abwechslungsreiches und beeindruckendes Programm auf die Bühne zu stellen.

**Soviel können wir schon jetzt versprechen:
Das Publikum wird begeistert sein!**

In 15 einmaligen Acts – ausgezeichnet mit Preisen und Trophäen vieler Circus Events – werden die Teilnehmer zum 13. Festival in Kassel wieder um die Gunst der Zuschauer werben, um einen der drei hochdotierten Preise, die zu jedem Festival der Artisten durch

unsere Partner Reservix, Autohaus Glinicke und der HNA gesponsert werden, zu gewinnen.

Da das Programm bereits komplett steht, können wir hier die teilnehmenden Acts zum 13. Festival der Artisten auch noch kurz vorstellen:

Da ist einmal das Body Trapez mit den beiden ungarischen Artistinnen Bettina & Vellai, die nur ihre Körper als Trapez in der Höhe nutzen. Mit dem Duo Naked Lunch, Colm aus Frankreich und Simon aus Finnland wird definitiv ein Comedy Duo die Bühne betreten, die sie vor nackte Tatsachen stellen werden. Glenn Folco aus Italien setzt den Modesport Tennis mit seiner Tennisschlägerjonglage in ganz neues Licht.

Das Duo Fery aus Ungarn dreht in und auf ihrem Rhönrads ganz schön durch, während Charlie Martin aus Deutschland mit seinen Tricks das Publikum verzaubert wird. Einmalig wird es bei dem Drahtseilact mit dem Franzosen Lucas Bergandi. Mit einer aufwendig gestalteten Handstand-Performance wird Alona Zhuravel aus Deutschland die Zuschauer verführen. Mit dem ukrainischen Trio, der Quantum Jump Crew haben wir uns eine sehr interessante Interpretation des Seilspringens ins Programm geholt. Tyrdumamtov, das Quartett aus Kyrgistan zeigt uns allen mal, was mit dem neuen Trendgerät Pole alles noch so möglich ist. Das aber dann direkt an zwei Polestangen. Lea Hinze aus Deutschland ist in den USA bereits mit ihrer Performance am Luftring sehr bekannt. Jetzt wird sie Kassel damit beeindruckend wollen. Hula-Hoop ist ja gerade auch wieder am Kommen. Wie gut es da ist, dass das Duo SnM aus den USA & GB mal so zeigen kann, was eigentlich mit den Reifen bei sehr viel Üben noch so alles möglich sein könnte. Mit dem Duo Flying Valencus werden uns die beiden kolumbianischen Artisten im Todesrad mal wieder schwindelig laufen. Und wenn man schon so schön am kreiseln ist, dürfen natürlich die 10 Helldrivers aus Kolumbien in ihrem Globe of Speed natürlich auch nicht fehlen. Und wo Maschinen schon mal auf Hochtouren laufen, sind auch wieder die 5 Motorbike FMX-Jumper dabei, die bei ihren Sprüngen quer über die Manege atemberaubende Sprünge zeigen. Mit Aruba, fünf ArtistInnen aus Aruba, präsentieren wir eine ganz neue, einmalige Art der Performance auf der Wippe.

Freuen Sie sich mit uns auf eine tolle und aufregende Festivalzeit vom 22.12.2022 bis zum 08.01.2023 in Kassel auf dem Friedensplatz.

A poster for the 13th Festival of Artists in Kassel. The top features the 'Flic Flac' logo in a stylized, yellow, graffiti-like font. Below it, the text 'Das 13. Festival der Artisten' is written in a large, black, serif font. The background is dark with yellow splatters and a silhouette of a person performing a stunt on a motorcycle. At the bottom, there are three date boxes: 'DEZ [22] 2022', 'KASSEL FRIEDRICHSPLATZ', and 'JAN [08] 2023'.

☎ 0203 4498 5980

🌐 flicflac.de/kassel





...DEM ALLTAG ENTFLIEHEN!

„Abenteuer Weltumrundung“

Frölich-Reisen präsentiert faszinierende Liveshow mit Pilot und Stiftungsgründer Reiner Meutsch

Seine FLY & HELP-Weltumrundung war Abenteuer, Hilfsprojekt und Herzenswunsch zugleich. Der Stifter und RPR1.-Radiomoderator Reiner Meutsch erfüllte sich einen Lebenstraum: Er tauschte seinen Schreibtisch gegen das Cockpit eines Kleinflugzeuges, um einmal die Erde zu umfliegen. Dabei stand jedoch nicht das Abenteuer im Vordergrund, sondern der Wunsch, Kindern in Entwicklungsländern den Schulbesuch zu ermöglichen.

Am Donnerstag, den 27. Oktober 2022 macht die Deutschland-Tournee Halt im Kongress Palais in Kassel

Während einer zweistündigen Live-Show berichtet Reiner Meutsch persönlich von seinen Erlebnissen. Im Gepäck hat er tausendeine Geschichte von seinem Flug rund um den Globus. Entlang einer 100.000 Flugkilometer langen Route von Afrika über Asien, Australien, Nord- und Südamerika bis nach Grönland entspinnt sich eine fesselnde und zugleich bewegende Geschichte durch 77 Länder. Auf das Publikum wartet eine Show der Emotionen und Naturschauspiele – vom Sandsturm in Mauretanien, einer rasanten Rikschafahrt durch Kolkata, rauchenden Vulkanen über den Anden oder mächtigen Gletschern auf Grönland.

Anhand farbenprächtiger Bilder und kurzweiliger Videosequenzen berichtet der Weltenbummler von der Reise seines Lebens und der Arbeit seiner Stiftung seit 2010. Unterstützung erhält er dabei von Künstlern aus Afrika und Lateinamerika: Jung und Alt werden von der Stimme der Sängerin Yma América, bekannt aus dem Musical „König der Löwen“, verzaubert sein. Die Akrobaten der afrikanischen Gruppe ADESA verblüffen mit körperlichen Höchstleistungen und einer Prise Humor.



© Thomas Goethe

Initiiert hat die Show in Kassel die Frölich-Reisen GmbH. Mit den Erlösen und Spenden des Abends möchte Familie Frölich gemeinsam mit der Stiftung Fly & Help eine Schule in Namibia errichten. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit Kindern in Namibia einen Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Nur so erhalten die Kinder eine Perspektive auf ein selbstbestimmtes Leben,“ berichtet Bernd Frölich von seiner Intention. Alle Besucherinnen und Besucher des Abends sind von der Familie Frölich herzlich und kostenfrei zur Veranstaltung eingeladen, die den Abend sponsort. „Wir freuen uns über Ihre Spenden, die zu 100% dem Bau der Schule in Namibia zu Gute kommen“, lädt Bernd Frölich ein. Kostenfreie Anmeldungen sind möglich unter: <https://event.froelich-reisen.de>, per E-Mail an event@froelich-reisen.de oder telefonisch unter 05602 / 80070.



Donnerstag, 27.10.2022

19:30 Uhr (Einlass: 18:30 Uhr)

Kongress Palais Kassel

Infos & kostenfreie Anmeldung

event.froelich-reisen.de

event@froelich-reisen.de

05602 / 80070



Konzert mit dem „trio toninton“ in Hessisch Lichtenau

Mit seinem filigranen und detailreichen Spiel ruft das renommierte trio toninton immer wieder Begeisterung beim Publikum hervor.

Helge Aurich - Piano, Vilja Godiva Speidel - Violine und Ukko Speidel - Violoncello haben es sich als trio toninton zur Aufgabe gemacht, ihrer Musik durch packende Energie, Ausdrucksstärke und Spielfreude stets eine eigene Prägung zu verleihen.



Neben den etablierten Meisterwerken für Klaviertrios aus dem klassischen und romantischen Repertoire bringen die MusikerInnen auch unbekanntere Literatur zur Aufführung und sind zudem gefragte Interpreten neuer Musik.

Die Gründung des Trios geht auf das Jahr 2007 zurück. Wertvolle Impulse bekam das Ensemble seinerzeit von Susanne Rabenschlag und Michael Hauber an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim, an der die Formation im Jahr 2009 das Kammermusik-Studium mit Bestnote abschließen konnte. Weitere musikalische Inspirationen lieferten Roman Nodel, das Guarneri Trio Prag, das Trio Opus 8, das Verdi-Quartett und Mandelring-Quartett prägten den künstlerischen Werdegang des Trios.

Das Konzert des trios toninton verspricht einen kurzweiligen Abend in Hessisch Lichtenau.

Samstag, 5. November 2022, 19:30 Uhr
im Bürgerhaus Hessisch Lichtenau
Vorverkauf: 17,00 €, Abendkasse: 19,00 €

Weitere Informationen & Tickets erhalten Sie im:
Büro für Kultur, Tourismus und Stadtmarketing
Eingang Kirchstr. 65, 37235 Hessisch Lichtenau
Mail: kultur-tourismus@hessisch-lichtenau.de
Tel: 05602 807 -181 o. -182



Weiterer Vorverkauf: online unter Reservix

Irischer Stepptanz in Perfektion

Eine fesselnde Zeitreise durch das Irland der letzten 200 Jahre

DANCE MASTERS! – Best of Irish Dance erzählt die Geschichte des irischen Stepptanzes auf musikalische und tänzerische Weise – beginnend mit dem Erscheinen der wandernden Tanzlehrer (Dance Masters) vor rund 250 Jahren in den irischen Dörfern und Kleinstädten bis hin zum internationalen Durchbruch dank eines Gastauftrittes beim Grand Prix d'Eurovision 1994.

Rahmenhandlung der gut 2-stündigen Show bildet die Liebesgeschichte zwischen Patrick und Kate, welche den Zuschauer vom 18. Jahrhundert über verschiedene Epochen bis zur heutigen Zeit führt. Unterstützt werden die Tänzer von live gespielter und gesungener

Musik. Die irische Band verbindet Gitarren-Rhythmen und Geigenklänge mit traditionellen Pipes und original irischen Vocals. Die Szenerie wird untermalt mit stimmungsvollen Bildern von der grünen Insel, ausgestrahlt auf einer großen Video-Leinwand.

Damit auch die Zuschauer in den hinteren Reihen keinen Schritt verpassen, werden die Tänzer und Musiker zusätzlich auf der großen Video-Leinwand live übertragen.

Mittwoch, 16. November, 9:30 Uhr
in der KuK Bad Sooden-Allendorf



„Forschungswerkstatt Kleiderschrank“

Ferien-Kinder-Uni im Tropengewächshaus Witzenhausen

Kleidung: Wir lieben sie und tragen sie täglich oder wir schieben sie im Schrank immer wieder nach hinten. Wir haben ja auch genug davon! Jeder Mensch in Deutschland verbraucht im Jahr rund 14 Kilogramm Kleidung, das sind umgerechnet 140 T-Shirts. Aber woher kommen die Klamotten eigentlich, wer hat sie gemacht und was für Rohstoffe stecken drin?

Die Kinder erforschen eine Woche lang unter fachlicher Anleitung Pflanzenfasern von der Banane bis zur Brennnessel. Sie gebrauchen all ihre Sinne im Tropengewächshaus, empfinden Herstellungsprozesse nach und erkunden mit Hilfe von Forschungsaufträgen, Mikroskopen und praktischen und kreativen Aufgaben den Weg ihrer Kleidung von Feld bis in den Kleiderschrank und noch darüber hinaus. Es gilt, eine ganze Reihe von Fragen zu beantworten: Welche Pflanze versteckt sich in meiner Jeans, welche im Auto oder im Bindfaden? Was braucht die Baumwolle zum Wachsen und was hat ein verschwundener See mit meiner Jeans zu tun? Die Kinder entscheiden demokratisch, wie das Programm ihren Wünschen gemäß angepasst werden soll.

Ein Kooperationsprojekt von Tropengewächshaus, Universität Kassel mit Bildung trifft Entwicklung, Göttingen, Bildungszentrum Weltgarten-Witzenhausen und Bündnis für Familie der Stadt Witzenhausen.

Montag, 24. Oktober
bis Freitag, 28. Oktober
2022 jeweils 9.00 – 13.15
Uhr

Alter: 8 – 12 Jahre
Zeit: täglich von
9.00 – 13.15 Uhr

Anmeldung unter:
tropengewachshaus@uni-kassel.de



27. Puppen- und Bärenfesttage mit großem Teddytreffen am 5. und 6. November 2022 in Eschwege:

Das Synonym für Begeisterung in der Puppen- und Bärenwelt. Aus kleinen Anfängen wurde eine Institution. 27 Jahre sind eine lange Zeit und die „Puppen- und Bärenlandschaft“ wandelt sich. Mehr als die Namensnennung Eschwege braucht es nicht und jeder weiß Bescheid. Viele Sammlungen fanden hier ihren Anfang und werden Jahr für Jahr erweitert. Rund 110 AusstellerInnen aus der gesamten Bundesrepublik und den Nachbarländern treffen auf Puppen- und Bärenfreunde, die diesen Termin lieben und auch weite Wege dafür in Kauf nehmen. Viele Manufakturen sind dabei und natürlich die Puppenkünstlerinnen mit ihren eigenen Kreationen – angefangen von der Babypuppe (Reborn genannt) bis zur extravaganter Künstlerpuppe.

Die Puppen-Festtage sind international beliebt: Ausstellerinnen aus Österreich, Spanien, der Schweiz und den Niederlanden sind seit vielen Jahren dabei. Feinste Antikreproduktionen und weltberühmte Puppen sind mit von der Partie, und wer selbst Puppen macht, findet hier alles, was dafür gebraucht wird: Puppenschuhe, Puppenaugen, Puppenmode, Möbelchen und liebenswerte Ausstattungen bieten eine große Auswahl.

Lädierte Puppenkinder finden Hilfe in der Puppenklinik sowie Auskunft über Wert und Herkunft alter Puppenschätze. Ein großer Bereich gehört den Rebornpuppen, in liebevoller Handarbeit entstanden und beliebt bei Jung und Alt. Freund Teddybär darf natürlich auch nicht fehlen und ist in großer Vielfalt vorhanden. Wer selbst Bären macht, findet alles – ob Bärenaugen, weichen Plüsch, Gelenke und was der Bär sonst noch braucht und einen Bären-Workshop. Eschwege und die Umgebung befinden sich an diesem Wochenende im Ausnahmezustand. Wohin man blickt, ist das Thema Puppe und Bär präsent.

Öffnungszeiten: Samstag 10 – 18 Uhr, Sonntags 10 bis 16 Uhr
Jahnhalle, Halle am Dünzbacher Tor/Turm, Stadthalle
Eintritt: 10,- € | Wochenendticket 15,- € | Kinder bis 12 J. frei



Landesgartenschau Bad Gandersheim

Vom 14. April bis 15. Oktober 2023 feiert Bad Gandersheim spektakuläre GARTEN.FEST.SPIELE. in dem mit Abstand schönsten Garten Südniedersachsens. Die Roswitha-Stadt präsentiert mit über 1500 Veranstaltungen an 185 Tagen genau die richtige Mischung für alle Erlebnishungrigen, Kulturbegleitenden, Bewegungsfans und Draußenkinder.

Vier Parkbereichen setzen ganz unterschiedliche gärtnerische Highlights in Szene: Das 1 Kilometer lange Blütenband verbindet das neugestaltete Kurgelände mit der sehenswerten historischen Altstadt. Über 60.000 Stauden – Sonnenhut, Taglilien, Pfingstrose und Asten – bringen das Gelände rund um die Osterbergseen zu Leuchten, 160.000 Blumenzwiebeln erblühen und strahlen mit ihnen um die Wette.

In den Themengärten zeigen Landschaftsbauunternehmen der Region die ganze Bandbreite ihres Könnens und neuste Trends für den heimischen Garten. Geballte Blütenpracht erwartet die Besucher bei den insgesamt 13 Blumenschauen in der 800 Quadratmeter großen Blumenhalle. Workshops mit Tipps von Experten machen die LAGA zu einer wahren Fundgrube für Gartenfreunde.

Der Sport- und Spielpark bietet mit einem 700 Meter langen Bewegungsband, zahlreichen Spielgeräten vom Boulderwürfel bis zur Seilbahn und weitläufigen Picknickflächen gleichermaßen Platz zum Toben und Ausruhen.

Als einzige Landesgartenschau wartet Bad Gandersheim mit einem Sole-Naturfreibad auf. Das frisch renovierte Bad verfügt über einen großzügigen Wasserspielplatz, Rutsche, Sprungbecken und Sandstrand – der Tummelplatz für alle Wasserratten. Und das Beste: Der Freibadeintritt ist im LAGA-Ticket bereits enthalten, also: Pack die Badehose ein!

Auf gleich zwei Bühnen, der Sparkassen-Seebühne und der Parkbühne treten zahlreiche Akteure aus der Region ebenso auf wie die TV-Stars Bernd Hoëcker und Wigald Boning mit ihrem Programm „Gute Frage!“, ‚Masaa‘, die Gewinner des Deutschen Jazzpreises 2021 oder die beiden TV-Gärtner Heike Boomgaarden und René Wadas.

Es gibt viel zu sehen, zu hören, erfahren und zu erleben auf der Landesgartenschau, dem bunten Fest über drei Jahreszeiten für alle Generationen!

Homepage: www.laga.bad-gandersheim.de

Veranstaltungskalender:
<https://veranstaltungen.laga-bad-gandersheim.de/>



NIEDERSACHSENS GRÖSSTES EVENT IN 2023

**GARTEN.
FEST.
SPIELE.**

**FREU DICH
DRAUF!**

www.laga-bad-gandersheim.de

14. APRIL – 15. OKT.
Landesgartenschau
**Bad Gandersheim
2023**



Die LAGA – für Gartenfreunde, Bewegungsfans, Kulturbegleitende und Erlebnishungrige

VOLLE LEISTUNG FÜR IHRE TREUE.



Die Energiekosten steigen im kommenden Jahr um mehrere hunderttausend Euro, das steht fest.

Schnell könnte man an eine vorübergehende Schließung denken - doch so paradox es klingt: eine Schließung der Werrataltherme käme den Betreibern, der Stadt Bad Sooden-Allendorf Tourismus- und Kur- AöR, teurer, als der Weiterbetrieb.

Die Thermen nehmen eine wesentliche Schlüsselstellung der Kur- und Tourismusinfrastruktur, nicht nur in Bad Sooden-Allendorf, ein. **Mit dem Entschluss, die Therme weiter zu betreiben, setzen wir gegenüber unseren Gästen, Gewerbetreibenden und Mitarbeitern ein deutliches Zeichen: Wir halten zusammen und wir halten durch!** In der Werrataltherme in Bad Sooden-Allendorf wird das vollumfängliche Leistungsspektrum uneingeschränkt und ohne Kompromisse und mit exzellentem Service für unsere Gäste und Patienten angeboten. **Wir machen keine halben Sachen: Wir geben Gas! ... und setzen auf die Treue unserer Gäste.**

Selbstverständlich gehen wir sehr bewusst mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen um und appellieren dahingehend auch an unsere Gäste. **Das Team der Werrataltherme freut sich auf Ihren Besuch!**



**Das Bade- und Saunerlebnis im Frau-Holle-Land:
die Werrataltherme in Bad Sooden-Allendorf.**

Gut erreichbar - direkt an der B27

Kostenfreie Parkplätze*

*Auslagen für Parkgebühren werden an der Kasse beim Eintritt erstattet.
Bitte dafür unbedingt den Abriss beim Eintritt vorlegen.

**AB 05.11. ENDLICH WIEDER DA:
LANGE SAUNANACHT + FKK**

INTEGRIERTES GRADIERWERK

ERLEBNIS IM WELLENBAD

MITTWOCHS DAMENSAUNA

WWW.WERRATALTHERME.DE



DIREKT AM GRADIERWERK

Älterwerden gemeinsam gestalten

2. Senioren-Infotag am 5. November in Witzenhausen

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Mit 66 ist noch lange nicht Schluss!“ – so heißt es im bekannten Schlager von Udo Jürgens. Wie man sich den Wunsch nach einem aktiven und selbstbestimmten Älterwerden erfüllen kann, zeigt der Informationstag für Seniorinnen und Senioren, unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Daniel Herz, am Samstag, 5. November, in der DEULA in Witzenhausen. Von 11 bis 18 Uhr stehen neben informativen Vor-



Der Seniorenrat der Stadt Witzenhausen mit Bürgermeister Daniel Herz

trägen auch Mitmachaktionen mit Infos und Angeboten für Freizeit, Sport, Alltag, Gesundheit etc. auf dem Programm. Sie haben die Möglichkeit sich unverbindlich über das jeweilige Angebot der zahlreichen Aussteller zu informieren und sich beraten zu lassen. Und selbstverständlich bietet der Infotag viel Zeit und Raum für persönliche Gespräche mit den Fachleuten vor Ort. Als Gastredner zur Eröffnung konnte der ehemalige Bürgermeister der Stadt Bremen, Dr. Henning Scherf, gewonnen werden. Organisiert wird der Seniorentag von dem Seniorenrat der Stadt Witzenhausen. Dieser vertritt die Interessen aller älteren Bürgerinnen und Bürger der Stadt und ihren Ortsteilen.

Abgerundet wird der Info-Tag mit einem Imbiss- und Getränkeservice, Kaffee und Kuchen und musikalischer Begleitung durch Manfred Schulz. „Die Lebensqualität unserer Seniorinnen und Senioren steht für den Seniorenrat an erster Stelle. Deshalb ist uns diese Veranstaltung sehr wichtig und wir würden uns über eine rege Teilnahme freuen“, sagt der Vorsitzende des Seniorenrates Norbert Zoth.

Parkplätze sind ausreichend vorhanden und der Eintritt ist frei.

Das Hörmobil / Sehmobil kommt

2. Senioreninfotag auf dem Gelände der DEULA
am Sande 20, 37213 Witzenhausen

Samstag, 05.11.22

11.00 bis 17.00 Uhr



Kostenloser Hörtest, Kostenloser Sehtest
Informationen rund ums Hören und Sehen.



**Brillen & Hörgeräte
Studio Susanne**

In Witzenhausen | Brückenstraße 11
Telefon 05542 5073290

Montag bis Freitag 9–18 Uhr | Samstag 10–13 Uhr



» Warum nehmen Sie Frau Schmidt nicht mit?

Engagieren Sie sich als Fahrerin
und Fahrer bei Mobilfalt.



Alle Infos unter
www.mobilfalt.de
oder 0800 80 90 688

Gemeinsam mehr bewegen.

NVV



Regional, ökologisch, nachhaltig

Was 1984 als Gärtnerei in Hübenthal begann, ist heute der Grüne Bote, der Bio-Lieferservice, der mittlerweile etwa 1700 Haushalte, Kindergärten und Büros in Nordhessen und Südniedersachsen regelmäßig mit Bio-Produkten versorgt.

In der betriebseigenen Gärtnerei werden über das Jahr verteilt 70 verschiedene Kulturen angebaut. Frisches Gemüse ist das Markenzeichen des Grünen Boten. Eine vielfältige Palette an Produkten von 45 regionalen Bio-Betrieben bereichert die Auswahl.

Darüber hinaus wird der Grüne Bote von zwei Bio-Großhändlern beliefert. Insgesamt sind ca. 3000 Produkte im Shop verfügbar, sodass den Kund*innen ein umfangreiches Bio-Vollsortiment zur Verfügung steht.

Ob Backwaren, Getränke, Molkereiprodukte, Fleisch- und Wurstwaren, Veganes, Drogerieartikel, ... alles wird von den freundlichen Fahrer*innen bis an die Wohnungstür geliefert.

Bestellt wird einfach und bequem im Online-Shop oder telefonisch. Individuelle Einzelbestellungen oder Abos, die auf eigene Bedürfnisse zugeschnitten sind und jederzeit angepasst werden können - geht alles beim Grünen Boten. Die Kundenbetreuerinnen begleiten den Einkauf persönlich und helfen mit fachkundiger Beratung.



**Rübezahl
Apotheke**

Am Markt 9 | 37213 Witzzenhausen
Tel.: 05542 5410

www.ruebezahlapotheke.de

Sanitätshaus Mielke 

Witzzenhausen • Ermschwerder Str. 23
Tel. 05542 / 91 01 12

Großalmerode • Marktplatz 15
Tel. 0 56 04 / 63 92

Hess. Lichtenau • Landgrafenstr. 7
Tel. 0 56 02 / 91 47 72

Kaufungen • Leipziger Str. 277
Tel. 05605 / 92 72 700

Werra-Reha-Klinik BSA • Berliner Str. 3
Tel. 0 56 52 / 951-555

Für Rücken-/Seiten- & Bauchschläfer, mit kühlenden Gel Trigger Spots.



149,-

14 Tage-Geld-zurück-Garantie

TMX TRIGGER PILLOW

ZUR LINDERUNG FOLGENDER BESCHWERDEN:

» Schlafstörungen	» Kopfschmerz
» Nacken- und Schulterschmerzen	» Kieferbeschwerden
» Schluckbeschwerden	» Rückenschmerzen
» Halswirbelsäulen Syndrom/-Überstreckung	» Rundrücken

Fühlen Sie sich wohl und geschützt!

Probieren Sie unsere Rabenhorst-Produkte für das Immunsystem und den Zellschutz.

Reformhaus

schön & gesund
Walger

Reformhaus Kosmetik



125ml-Fläschchen

Vegan

Walburger Str. 8 | 37213 Witzzenhausen | Tel.: 05542-8834

Grüner Bote

regional ökologisch nachhaltig

Sie bestellen



Wir liefern

3000 Bioprodukte im Onlineshop

gruener-bote.de

05542-71077

Der Grabgarten: Ein Ort für die Lebenden

Gräber mit Lieblingsblumen und Nachrichten-Steinen persönlich gestalten

Gräber sind in der ersten Zeit nach dem Tod eines geliebten Menschen vor allem ein Ort für die eigene Trauer. Aber mit der Zeit ist sie nicht mehr so beherrschend. Dann geht man immer seltener zur Ruhestätte - und die regelmäßige Grabpflege kann als Last empfunden werden. Doch man kann den Friedhof und das Familiengrab auch anders begreifen: Nicht als Ort für die Toten, sondern für die Lebenden. Das Grab kann ein kleiner Garten sein, den man sich schön macht und wo man auch mal eine Auszeit vom Alltag findet. Daher spricht Christoph Killgus auch vom Grabgarten.

„Während ein großer Garten, den man vielleicht von Oma und Opa erbt, auch mal zur Last wird, weil er viel Arbeit macht, kann so ein kleines Beet etwas Leistbares sein. Und etwas, was Freude machen kann“, sagt der Buchautor und Gartenbau-Ingenieur aus Filderstadt. Er rät in seinem Buch «Gräber persönlich gestalten» sogar dazu, Obst und Gemüse darauf anzubauen.

Nachrichten-Steine für die Verstorbenen

Ist das nicht makaber? Ganz im Gegenteil, findet Killgus. Denn die Pflege einer Grabfläche ist weiterhin vor allem Trauerarbeit. „Das gilt in ganz besonderer Weise in der ersten Zeit nach dem Todesfall.“ Dann sei es für viele hilfreich, mit einer großen Regelmäßigkeit zu einem Grab zu gehen und sich dem, der gestorben ist, verbunden zu fühlen, so Killgus. Man verbringt beim Gärtnern dort Zeit mit sich selbst, kann nachdenken, darf weinen. Mancher, so Killgus, braucht

diesen Grund auch, die Grabbepflanzung pflegen zu müssen. So könne man oft auf den Friedhof gehen und lange am Grab verweilen, ohne dass etwa jemand fragt, ob es einem gut geht.

Zugleich ist die Grünpflege am Grab eine mechanisch einfache Arbeit. Man kann dabei leicht seinen Gedanken nachhängen. Und man bekomme das Gefühl, man mache für den, der gegangen ist, noch etwas Schönes, so Killgus. „Das sind alles kleine Dinge, die dem helfen, der in der Trauerphase ist.“

Daher können auch persönliche Gegenstände oder gar Nachrichten zum Beispiel auf Steinen auf dem Grab hilfreich sein. Darüber findet eine Art Kommunikation mit den Toten statt. Killgus rät, sich Kindergräber als Beispiel zu nehmen. Anders als bei den Ruhestätten für Erwachsene werden sie oft viel farbenfroher, fröhlicher und mit persönlichen Gegenständen gestaltet. Das kann tröstlich wirken.

Fußballlogo aus Pflanzen

Ein dezenterer Weg zu mehr Intimität mit dem Verstorbenen kann die Bepflanzung sein. Christoph Killgus rät Angehörigen das Grab mit dem zu bepflanzen, was sie gerne haben oder was sie in ganz persönlicher Weise an den Verstorbenen erinnert - und nicht nur die Nachbargräber zu kopieren. Vielleicht ein Rosenstrauch, der dem geliebten Strauch im Vorgarten der toten Oma gleicht. Oder eben auch Gemüse für den begeisterten Hobbygärtner, der der Verstorbene war. Oder das Logo des Lieblingsvereins mit Pflanzen nachgestalten. Auch Friedhofsgärtner gestalten immer häufiger Gräber mit persönlicher Note, berichtet André Burmester, Mitglied im Bund deutscher Friedhofsgärtner aus Burg bei Magdeburg. Selbst einen Mini-Seerosen-Teich hat er schon in einem Grab angelegt, als Erinnerung an einen verstorbenen Sohn. Aber diese Entwicklung sei noch zaghaft.

Den Abschied persönlich gestalten.
Wir nehmen uns Zeit für Sie.

**PIETÄT
KÖTHER**
Bestattungen GmbH

www.pietat-koether.de
Telefon 05651 - 31077 · Neustadt 96 · 37269 Eschwege



unter allen wipfeln ist ruh!
RuheForst Werraland Herleshausen
Ihr Ansprechpartner zu Fragen einer Waldbestattung
unter den Kronen des Waldes

Besichtigungen nach persönlicher Vereinbarung gern möglich

info@ruheforst-werraland.de
05654 92 30 42
www.ruheforst-werraland.de

 RuheForst. Ruhe finden.




UTHE
BESTATTUNGSHAUS

Wir stehen Euch bei -
24 Stunden an 365 Tagen im Jahr.

Tel.: 05651 - 1727
Furtweg 2 · 37269 Eschwege

Leben & Abschied
IN WÜRDE



Wenn die Zeit endet, beginnt die Ewigkeit

INH. DIRK HOCHAPFEL
**BESTATTUNGEN
HALBRITTER
& KRAFT-SÖDER**

Rothesteinstraße 5 · 37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon 05652 2440 oder 918289 · Mobil 0170 580 1531 · Fax 05652 4024
Walburger Straße 17 · 37213 Witzenhausen · Telefon 05542 3272

24 h
für Sie da



Gesundheit



RUNDUM GUT VERSORGT!

Diakonie
ESCHWEGE-LAND



☎ 05658 93293

Team Herleshausen
Am Anger 4, 37293 Herleshausen

Team Sontra
Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra

Team Meißner
Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode

Team Waldkappel
Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel

Team Ringgau
Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode

info@diakonie-esw-land.de

www.diakonie-esw-land.de

Ambulantes
Pflegeteam



Kleeblatt

Silvia Krengel

Moritz-Werner-Str. 16
37269 Eschwege

Tel.: 0 56 51 / 61 89

Fax: 0 56 51 / 7 16 06

Kirchstraße 87
37242 Bad Sooden-Allendorf

Tel.: 0 56 52 / 48 50

Fax: 0 56 52 / 48 08

Wir suchen Dich! Ja, Du bist perfekt!



MEDIZINISCHES
THERAPIEZENTRUM
KOPP



MTZ
KOPP
GMBH

ERGO- UND
PHYSIOTHERAPIE
KOPP



Unsere Teams in Fürstehagen und Mühl- hausen brauchen Dich als Verstärkung!

Du bist Physiotherapeut*in (m/w/d) und möchtest in einem familiären, liebevollen Umfeld ohne Stress und Hektik arbeiten, bringst viel Engagement und Freude am Beruf mit, möchtest Dich mit uns weiterentwickeln und hast Spaß an gemeinsamen Team-Aktivitäten?

Dann bewirb Dich gleich heute:

MTZ Kopp GmbH
Herr Leonhard Kopp
Neustadt 114

37269 Eschwege

oder als PDF an mtzl.kopp@gmx.de

Bitte gib stets an, für welchen der Standorte (Medizinisches TherapieZentrum Kopp, Fürstehagen bzw. Ergo- und Physiotherapie Kopp, Mühlhausen) Du Dich bewirbst.

Das ist anders bei uns: Ein Arbeitsplatz ohne die übliche 20-Minuten-Taktung, weil das für alle Beteiligten viel zu viel Belastung ist. Für Hausbesuche steht ein Dienstwagen zur Verfügung, gern mit 1%-Regelung. Urlaub und Vergütung sind über dem ortsüblichen Durchschnitt in unserem Beruf, Deine berufliche Entwicklung wird nicht nur finanziell gefördert und unsere regelmäßigen Teamaktivitäten und -ausflüge sind einfach nur unbeschreiblich! :)

Wir freuen uns auf Dich!

Medizinisches TherapieZentrum Kopp

Eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag... ... findest Du im Medizinischen TherapieZentrum Kopp in Fürstenhagen!

In unserer hektischen Zeit ist es wichtig, auch einmal abzuschalten und zur Ruhe zu kommen – einfach mal auf die innere Stimme hören, eine Pause einlegen, Entspannung und Erholung finden...

Dies geht einfach und unkompliziert bei uns in Fürstenhagen. Unser professionelles Team bietet Dir für Deine verdiente Entspannung und Erholung vom Alltag wohltuende Wellness-Angebote.

Verschiedene Kombinationen von Bürsten-, Aromaöl- und Crememassagen sowie Wärmebehandlungen im Schulter-Nacken-Bereich sorgen für Deine wohlverdiente Auszeit vom Alltag. **Das hast Du Dir verdient!**

Trageberatung und Ergotherapie für Kinder

Ich bin **Johanna Baum**, 25 Jahre und arbeite ab dem 15. Oktober als Ergotherapeutin im Medizinischen TherapieZentrum Kopp, ein Unternehmen der MTZ Kopp GmbH in Fürstenhagen.

Während meiner Elternzeit habe ich mich ausgiebig mit der ergotherapeutischen Pädiatrie, der Arbeit mit Kindern, beschäftigt und außerdem eine Fortbildung zu Trageberaterin absolviert. Deshalb wird nach meinem Wiedereinstieg mein Hauptschwerpunkt in der Pädiatrie liegen und ich werde das Praxisangebot durch die Trageberatung erweitern.

Selbstverständlich führe ich auch alle weiteren ergotherapeutischen Maßnahmen durch. Kinder mit ergotherapeutischem Bedarf, Eltern, die gerne eine Trageberatung in Anspruch nehmen wollen, aber auch alle weiteren Patient*innen der verschiedenen Fachbereiche der Ergotherapie sind bei mir herzlich Willkommen. Ich freue mich auf Dich!

Meditation und Körperwahrnehmung in Bewegung mit Tai Chi und Qigong

Ab Dienstag, den 15. November um 18 Uhr findet im Medizinischen TherapieZentrum Kopp in Fürstenhagen ein Kurs für Anfänger*innen jeden Alters statt, der über 10 Einheiten á 45 Minuten gehen wird, in einer angenehm kleinen Gruppe von nur 6 Personen.

Wir planen weitere Kurse für Dich!

Der Kurs soll eine Einladung sein, etwas kennenzulernen, für sich zu entdecken, das nach einer Zeit der Übung, leicht und überall einen Platz im Alltag finden kann und förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Neben Achtsamkeitsübungen, kleinen Tai Chi- und Qigongformen wirst Du die 24er Tai Chi Pekingform des Yangstil kennenlernen. Die Übungen sind für alle geeignet und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Es braucht nur bequeme Kleidung und ein „Sich-Drauf-Einlassen“.

Leitung: Jan Greger, 45J., Dipl. Sozialarbeiter/-pädagoge, anerkannte Weiterbildung für Taijiquan und Körperwahrnehmung (DDYT), praktiziert seit fast 20 Jahren Aikido und Zen, seit ca. 12 Jahren Tai Chi und Qigong. „Für mich gehört Körperwahrnehmung und Praxis, sowie Achtsamkeit und Meditation in den Alltag.“

Informationen und Anmeldung: 0152 0857 877



Laura Range



Johanna Baum



Jan Greger

Medizinisches TherapieZentrum Kopp, ein Unternehmen der MTZ Kopp GmbH
Leipzig Str. 26, 37235 Hessisch Lichtenau OT Fürstenhagen | Telefon: 05602 9195 399

Postanschrift: MTZ Kopp GmbH | Neustadt 114, 37269 Eschwege

GERADE ZÄHNE? NA CLAAR!



Die beste Zahnschiene für Ihr schönstes Lächeln – Na Claar!

Viele Menschen kennen das, ein offenes Lachen mit Zähnen fällt manchmal schwer. Ihre Zähne stehen nicht gerade aber Sie wünschen sich ein schönes Lachen? Die richtige Zeit für eine unauffällige Zahnkorrektur ist genau jetzt. Denn transparente Zahnschienen – sogenannte Alignern – machen es möglich. Sie korrigieren Zahnfehlstellungen diskret und ohne Einschränkungen im Alltag.

Wir bieten Ihnen in unserer Praxis die Zahnkorrektur mit transparenten Zahnschienen an, denn wir sind der Überzeugung, dass eine Zahnkorrektur, die auch Auswirkungen auf die Funktion der Zähne nimmt, von Experten begleitet werden sollte. Unser verwendetes System bietet nicht nur hohen Tragekomfort, sondern verspricht ein erprobtes, langfristiges Ergebnis.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Zahnspangen lassen sich Zahnschienen herausnehmen, sodass Sie im Alltag nicht eingeschränkt werden. Transparente Zahnschienen sind nicht nur unauffällig, sondern auch alltagstauglich. Lassen Sie sich durch unsere Vorher-Nachher-Simulation, mithilfe eines digitalen Scans, zeigen, welche Behandlungsergebnisse für Ihre Zähne möglich sind.



Warum ist eine Zahnkorrektur wichtig?

Eine Zahnkorrektur kann natürlich aus dem ästhetischen Aspekt betrachtet werden und für die meisten Patienten sind schöne, gerade Zähne die Hauptmotivation eine Therapie zu beginnen. Es ist aber auch wichtig zu erwähnen, dass eine Zahnkorrektur gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Zum einen kann eine Bissfehlstellung zu Verspannungen und Schmerzen in der Muskulatur des Gesichts bis hin zum Nacken sowie den Schultern führen. Zum anderen können schiefe und verschachtelte Zähne auch dazu führen, dass Zahnzwischenräume nicht richtig gesäubert werden können. Dies kann zu Karies und Zahnfleischentzündungen führen.

Sie interessieren sich für die Möglichkeit einer Zahnschiene, dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.

Praxis Bad Wilhelmshöhe
Druseltalstraße 178
34131 Kassel
Tel 0561 5743260
info@dr-claar.de

Praxis Leipziger Platz
Leipziger Str. 164
34123 Kassel
Tel 0561 21088000



**CLAAR
ZAHNÄRZTE**

Viel trinken und Eiweiß-Kost nach Weisheitszahn-OP

Eine Weisheitszahn-Entfernung ist Standard unter den ambulanten Operationen. Doch je nach Lage des Zahns kann sie sehr komplex sein.

Die Heilung zieht sich dann dementsprechend lange hin und kann recht schmerzhaft sein. Unter anderem mit der richtigen Ernährung können PatientInnen einiges für die Wundheilung tun, heißt es von der Deutschen Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (DGMKG).

Für die Zeit direkt nach dem Eingriff ist zum Beispiel milder Babybrei die beste Kost. Danach empfiehlt Julius Steegmann, Leiter des Referats Sport und Ernährung der DGMKG, für die Wundheilung eine gesunde und eiweißreiche Ernährung. Dazu gehören zum Beispiel Spinat, Brokkoli, Grünkohl und fetter Fisch wie Lachs, Hering und Forelle.

Dagegen sollten stark gewürztes Essen sowie Alkohol, Koffein, schwarzer Tee oder Energy Drinks tabu sein. Wasser darf dafür reichlich getrunken werden, denn damit wird laut Steegmann der Stoffwechsel optimiert und alle Heilungskraft aus dem Körper herausgeholt. Auch kalter grüner Tee tut gut und kann das äußere Kühlen der Wange unterstützen.

Wichtig ist, dem Körper nach der OP wirklich einige Tage komplette Ruhe zu gönnen. Danach können Patienten und Patientinnen mit leichter Bewegung wie Spaziergängen wieder starten. Walken, Radfahren oder Joggen folgen später, auf Kontaktsportarten wie Fußball oder Basketball sollte man jedoch besser einige Wochen verzichten.



D

DrösslerDental®

Perfekte Zähne für ein strahlendes Lächeln

Ihr Dentallabor im Werra-Meißner-Kreis

Dentale Technologie auf höchstem Niveau

Made in Germany

Wir produzieren ausschließlich in Deutschland.

sichere Implantologie

Wir verwenden nur Implantat-Originalteile.

modernste Technologien

Zahntechnische Handwerkskunst mit modernsten computergestützten Fertigungstechniken.

Material-Technologie

Wir verwenden ausschließlich zertifizierte Qualitätswerkstoffe.

qualifizierte Mitarbeiter

Alle Mitarbeiter sind hoch motiviert und bestens weitergebildet.

geprüft, zuverlässig, konstant

Drössler-Dental GmbH

Zentrum für zahnärztliche Prothetik und Zahnimplantologie

Forstgasse 21 • 37269 Eschwege • Tel.: 05651.2275 527 • Fax: 05651.2275 528 • info@droessler-dental.de • www.perfektezähne.de

Über die Wirkung von blauem Licht auf unsere Augen

Über blaues, energiereiches Licht wird viel diskutiert. Es wird als eine Ursache für Sehstress angeführt und verursacht nach Ansicht einiger ExpertInnen Einschlafprobleme.



Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in Sontra

Blendung im Auto???

Das muss nicht sein

Unsere Angebote:

- ✓ Sonnenbrillen in großer Auswahl
- ✓ Sonnengläser zu günstigen Aktionspreisen

GUT AUSSEHEN MIT BESTEM SCHUTZ!

Brillen • Gläser • Kontaktlinsen • Lupen & andere Sehhilfen • Accessoires rund um gutes Sehen

Augen Blick

Gönnen Sie Ihren Augen den perfekten Blick
 Tel.: (0 56 53) 91 99 350
 Hinter der Mauer 31 • 36205 Sontra
 Inh. Anika Werkmeister
 staatlich geprüfte Augenoptikerin & Augenoptikermeisterin

Öffnungszeiten:
 Mo. bis Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr & 14.30 bis 18.00 Uhr • Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr

Schuld daran sollen die blauen Anteile des Lichts vor allem von Bildschirmen und LED-Lampen sein. Auch in diversen Medien finden sich seit geraumer Zeit Berichte zu blauem Licht und dessen Auswirkungen auf die Augen.

Was ist blaues Licht?

Zunächst zur Definition von blauem Licht. Grundsätzlich sind wir alle von Strahlung verschiedener Wellenlängen, dem sogenannten elektromagnetischen Spektrum, umgeben. Licht ist Teil dieses Spektrums, das in das Auge gelangt und eine visuelle Wahrnehmung hervorruft. Konkret gehört blaues Licht zu dem Teil des sichtbaren Lichtspektrums mit den kürzesten Wellenlängen zwischen 380 und 500 Nanometern.

Augenoptik Heitzenröder

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in

SOODEN

*Im Herzen unseres
schönen Werratales!*

37242 Bad Sooden-Allendorf • Telefon 05652/918555
www.augenoptik-heitzenroeder.de

meineregion365.de

Ist blaues Licht schädlich für unsere Augen?

Blaues Licht umgibt uns zum einen als natürliches blaues Licht, da es Teil des von der Sonne ausgestrahlten Lichtspektrums ist. Und es umgibt uns immer mehr als künstliches blaues Licht, das von Leuchtmitteln wie LED-Lampen, Energiesparlampen oder (Smartphone-) Displays emittiert wird. Während die gesundheitsgefährdende und zellschädigende Wirkung von ultravioletter (UV) Strahlung längst erwiesen ist, diskutieren Wissenschaftler, ob und in welchem Maße blaues Licht schädlich für die Augen ist. Einigen Studien zufolge kann kurzwelliges blaues Licht bei entsprechender Dosis ebenfalls zu photo-oxidativem Stress und anderen Effekten in Stoffwechselprozessen führen. Als Langzeiteffekt wird hierbei zum Beispiel die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) aufgeführt – eine chronische Erkrankung, die letztlich zur Erblindung führt. Allerdings spielen bei der Entwicklung dieser Erkrankung viele verschiedene Risikofaktoren eine tragende Rolle, sodass die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Augenschäden und Risiken durch blaues Licht noch wachsen.

Welche Auswirkungen hat blaues Licht auf unseren Sehkomfort?

Tatsache ist, dass sie einen relativ hohen Anteil an blauem Licht enthalten und wir diesem blauen Licht oft über lange Zeiträume ausgesetzt sind. Diese Umstände können unsere Augenmuskeln belasten und zu Sehproblemen und

Symptomen im Zusammenhang mit digitalem Sehstress beitragen. Abgesehen von den oben genannten Aspekten beeinflussen bestimmte Teile des blauen Lichtspektrums die Wahrnehmung von Blendung. Ein für Autofahrer bekanntes Beispiel dafür sind die oft unangenehmen und irritierenden modernen LED- und Xenon-Scheinwerfer von Autos.

Blaues Licht und die Schlafqualität

Ein weiterer Vorwurf in Bezug auf blaues Licht besagt, dass Menschen, die kurz vor dem Zubettgehen im Internet surfen oder anderweitig blauem Licht ausgesetzt sind, schlechter einschlafen oder durchschlafen können. Die Theorie dahinter: Spezielle Photorezeptoren der Netzhaut enthalten das Protein Melanopsin, das besonders empfindlich auf den blauen Bereich des sichtbaren Lichts reagiert. Reizweiterleitung dieser Zellen suggeriert dem Gehirn, dass es Tag ist. Als Folge dieser Reizweiterleitung werden unter anderem die Produktion und Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin unterdrückt.

Die hohe Dosis an blauem Licht, die von der Sonne ausgestrahlt wird, unterdrückt folglich die Produktion von Melatonin und hält auf diese Weise fit und wach. Dies ist für die meisten Menschen während des Tages von Vorteil. Einige Studien deuten jedoch darauf hin, dass die Qualität und Dauer des Schlafs, insbesondere bei jungen Menschen, durch die Nutzung von Bildschirmen am Abend beeinträchtigt wird. Daher gilt: Einfach mal das Smartphone und Tablet abschalten.

 meineBrille

STYLE, DEN
ICH WILL.

KOMPLETTE
EINSTÄRKENBRILLE

nur **89,-**



Lea Pioch,
Neusehland

Eschwege

Stad 36
Tel.: (0 56 51) 22 90 85 0

41-mal in und um Hessen

Eine Information der Neusehland
Hartmann GmbH & Co. KG, 35396 Gießen,
Schöne Aussicht 5 • neusehland.de

neusehland 
Mein Augenoptiker

Aktiv Leben



Haus Salem
Witzenhausen
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen



Gemeinsam mit
Leidenschaft
pflegen!

Sie möchten diese Leidenschaft mit uns teilen? Verstärken Sie unser Team zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Pflegedienstleitung (m/w/d)

Bei Interesse oder Fragen gerne anrufen: Ulf Schäfer, Leitung Personal, 05671 882-230

Die ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage

www.gesundbrunnen.org

 haussalemwitzenhausen



Je gesünder die Lunge,
um so niedriger das Infektionsrisiko

Bei Vorlage dieser Anzeige :
10% Rabatt auf Wellnessanwendungen
1,00 € Rabatt auf den Eintritt in die Grotte



Totes-See
SALZGROTTE

In der WerratalTherme Bad Sooden-Allendorf

SALMARE UG & Co.KG
Am Gradierwerk 2a 37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. 05652/9587-51

Mo-So 10.00 - 18.00 Uhr

Aktiv trotz Kälte - So kommen Senioren gut durch den Winter

Dunkel, kalt, nass – im Winter können selbst sonst aktive Menschen leicht zum Stubenhocker werden.

Doch so schön es auch ist, sich im Warmen einzummummeln, wer sich zu wenig bewegt, riskiert nicht nur ein paar Extra-Pfunde auf der Waage, sondern im Extremfall sogar seine Gesundheit. Das gilt besonders für Senioren.

„Eine Frage der Gewohnheit“

Bei dem oft ungemütlichen Winterwetter möchten die wenigsten einen Fuß vor die Tür setzen. Vor allem ältere Menschen neigen in der kalten Jahreszeit dazu, sich geradezu in den eigenen vier Wänden einzuzugeln. Aber ein Zu-Wenig an Bewegung, frischer Luft und Tageslicht kann schnell das Immunsystem schwächen, den Stoffwechsel verlangsamen und zusätzlich aufs Gemüt schlagen. Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER, rät deshalb besonders Senioren, das Thema Bewegung während des Winters nicht einfrieren zu lassen. „Bewegung ist vor allem eine Frage der Gewohnheit. Wer jetzt nicht am Ball bleibt, hat es im Frühjahr deutlich schwerer, wieder in Schwung zu kommen.“ Dabei ist regelmäßige Bewegung im Alter laut den „Nationalen Bewegungsempfehlungen“ auch deshalb so wichtig, weil sie den altersbedingten physiologischen Funktionsverlust verlangsamen und die Lebenserwartung in guter Gesundheit erhöhen. Oder anders ausgedrückt: Bewegung hilft, gesund alt zu werden.

Bewegungsrituale schaffen

Natürlich steht die Sicherheit an erster Stelle, und niemand soll auf dunklen, glitschigen Wegen unterwegs sein. Dennoch sollten kleine Bewegungsrituale in den Alltag integriert werden. Schon der tägliche Gang zum naheliegenden Supermarkt oder Zeitungskiosk sind eine gute Basis. Vielleicht gibt es in der Nachbarschaft aber auch Hundebesitzer, denen man sich auf einer der täglichen Gassi-Runden anschließen kann. Beim Aufenthalt im Freien sollte die Kleidung den Witterungsbedingungen angepasst werden – und zwar nicht nur in puncto Wärme, sondern auch in Bezug auf die Sicherheit. Dazu gehören vor allem Schuhe mit einem rutschfesten Profil. In schneereichen Gegenden sind spezielle Spikes für Straßenschuhe sinnvoll. Wer mit einem

Rollator unterwegs ist, sollte auch diesen winterfest machen. Der Handel bietet dafür besondere Zubehörteile an. Wer fit genug ist, Sport zu treiben, kann und sollte das auch im Winter tun – und zwar am besten wöchentlich fünf Einheiten á 30 Minuten mit moderater Intensität. „Am einfachsten ist es, die Sportarten aus dem Sommer auch im Winter weiter zu betreiben. Mit der richtigen Kleidung spricht beispielsweise nichts gegen Nordic Walking-Runden oder auch kleinere Fahrradtouren“, so Möhlendick. Auch bei Minusgraden müssen trainierte Senioren nicht gänzlich auf Bewegung verzichten. Sie können entweder das Outdoor-Pensum in mehrere kleine Einheiten aufteilen oder drinnen trainieren, etwa im Schwimmbad, auf einem Heimtrainer oder in einem Fitness-Studio.



Haus Salem
Witzenhausen
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen



Zur Neuausrichtung suchen wir Sie als Verstärkung unseres Teams zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- Stellv. Pflegedienstleitung (m/w/d)
- Wohnbereichsleitung (m/w/d)
- Examierte Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Pflegehelfer, 1-jährig qualifiziert (m/w/d)
- Pflegehilfskräfte (m/w/d)
- zusätzl. Betreuungskraft nach § 43b (m/w/d)

Bei Interesse oder Fragen gerne anrufen: **05542 5036-300**

Die ausführlichen Stellenbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage **witzenhausen.gesundbrunnen.org**

 haussalemwitzenhausen



Systemische Beratung Eschwege

Einzel-, Paar-, Familienberatung

Sabine Theile
An den Anlagen 7
37269 Eschwege
05651 4744141

Jetzt auch in
Treffurt und
Großburschla!



www.systemische-beratung-eschwege.de

Große Küchen-Neueröffnung!

Buntes Wochenende mit Aktionen und Bestpreisgarantie.

Sa, 22. Oktober von 9–18 Uhr,
So, 23. Oktober von 11–18 Uhr (nur Schautag)



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege
www.moebelkreis.de

Bestpreisgarantie beim Möbel- und Küchenkauf



- 10% „Nimm-Mit“-Rabatt zusätzlich auf alle Ausstellungsstücke (sofort lieferbar)
- Sicherheit beim Küchenkauf durch 1 Jahr Preisgarantie
- Showkochen am Sonntag
- Essen und Trinken:
Rostbratwurst, Kaffee und Kuchen am Sonntag,
Getränke: Eschweger Helles vom Fass aus dem Maßkrug und alkoholfreie Getränke
- Eiskaffee Veranda
- Aussteller: Autohaus Schäfer, Hemafa, TEMPUR
- Kreativstand für Kinder
- Gewinnspiel Glücksrad
- und viele weitere Aktionen

Neue Küchenausstellung



Neueste Küchentrends an Farben, Material und Technik für alle, die das Kochen lieben. Planen Sie mit unseren Küchenprofis Ihre neue Traumküche!

🔊 Live-Musik am Sonntag von 14 bis 17 Uhr



MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de



Mit Kopf und Herz

Der Baustoffmarkt Meißner ist die Reise wert



Wer von der Werra Richtung Kassel fährt, weil er für die Renovierung oder den Bau der eigenen vier Wände neues Material und klugen Rat braucht, könnte sich die Hälfte der Strecke sparen. An der Autobahnabfahrt „Hessisch Lichtenau Mitte“ könnte er den Blinker setzen und zwei Kilometer später bei uns, dem Baustoffmarkt Meißner landen.

Wir sind ein eingespieltes Team, das unter der Leitung von Karsten Herbst und Andreas Alt seit Jahrzehnten Menschen bei ihren Bau- und Umbauprojekten begleitet. Nichts kann uns so schnell aus der Ruhe bringen. Als Kunde dürfen Sie sich darauf verlassen.

Genauso wie auf unser Warenangebot, das so ziemlich alles bereithält, was an der kleinen oder großen Baustelle gebraucht wird. Sei es der Eimer Farbe oder das technisch Neueste in Sachen Wärmedämmung – der Baustoffmarkt Meißner ist ein Allrounder.

Wobei auch wir unsere Favoriten haben: Dies sind der Galabau und die Welt der Fliesen- und Keramik. Hierzu bieten wir Ihnen eine ansehnliche Musterausstellung, in denen Sie zahlreiche Anregungen für Ihre eigenen Pläne finden. Wir beraten am jeweils konkreten Beispiel über die aktuellsten Trends und zeigen, welche Möglichkeiten Ihnen offenstehen.

Lassen Sie sich ruhig Zeit. Als Baustoff-Experten wissen wir selbst am besten, dass es beim Bauen oder Renovieren manches zu bedenken gibt. Entsprechend nehmen wir uns Zeit für das Gespräch. Fachliche Kompetenz ist unser Stichwort. Der schönste Naturstein allein hilft Ihnen ohne Beratung nicht weiter. Es braucht Übersicht und Wissen, um die langfristig richtige Wahl zu treffen. Beim Baustoffmarkt Meißner treffen Sie auf Menschen, die Ihnen bei dieser Entscheidung helfen.

Als Fachhandel sind wir übrigens Teil der Baustoffmarkt-Gruppe und gehören damit zu einem starken Verbund. Der Materialeinkauf erfolgt gemeinschaftlich und garantiert unseren Privat- wie unseren Profi-Kunden zwei entscheidende Vorteile: Hohe Liefersicherheit und faire Preise!

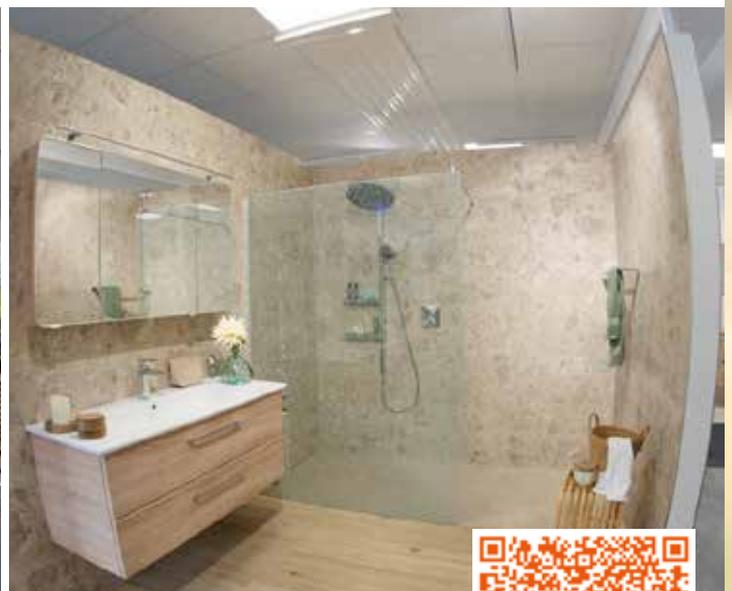
Bauliches Gestalten soll für möglichst viele Menschen erschwinglich bleiben. Dafür setzen wir uns ein. Wir möchten, dass Menschen ihr Zuhause auch in Zeiten des Klimawandels und der Energieknappheit sicher erhalten. Das ist nicht nur Kopf, sondern eben auch Herzenssache. Wir fühlen uns mit der Region verbunden.

„Hessisch Lichtenau Mitte“. Vielleicht nehmen Sie beim nächsten Mal diese Ausfahrt. Es könnte sich lohnen!



BAUSTOFFMARKT MEIßNER

Hoch- & Tiefbau | Garten- & Landschaftsbau | Innenausbau | Fliesen | Bodenbeläge | Bauelemente



Baustoffmarkt Meißner GmbH & Co. Betriebs-KG – Am Reichenbacher Weg 2-10 – 37235 Hess. Lichtenau

Perfekt bauen – gezielt modernisieren – nachhaltig sanieren

Tel.: 05602 93520 – E-Mail: bsm-meissner@baustoffmarkt-gruppe.de ■ www.baustoffmarkt-gruppe.de



Fliesen Lukas – Ihr Fliesenleger für Neu- und Umbau, Sanierung und Reparatur

Vor zweieinhalb Jahren wagte Lukas Körber nach erfolgreicher Erlangung seines Meistertitels, den Schritt in die Selbständigkeit und hat es nicht bereut. Die Nachfrage nach Handwerksleistungen ist groß und so wurde aus einem anfänglichen Ein-Mann-Betrieb ein Unternehmen mit inzwischen sieben Mitarbeitern und drei Auszubildenden. Lukas Körber und sein Team von Fliesen Lukas setzen auf höchste Qualität und individuelle Beratung. Sie können sich Ihr Bad egal ob im Neubau oder bei einer Altbausanierung mit dem noch aktuellen Mobiliar nicht nach der Fertigstellung vorstellen?

Als eines der wenigen Fliesenunternehmen im Werra-Meißner-Kreis bietet der Handwerksbetrieb seinen Kunden moderne Möglichkeiten zur Badplanung an. Mithilfe einer Virtual-Reality-Brille und modernen Computersystemen wird ein Live-Erlebnis erzeugt, welches den Kunden die Möglichkeit gibt, ihr Bad nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu individualisieren. Lassen auch Sie sich beraten und inspirieren was in Ihren Räumlichkeiten möglich ist und besuchen Sie die Ausstellungsräume von Fliesen Lukas in Wehretal-Reichensachsen.



Erleben Sie Ihr Bad schon im Voraus hautnah!

3D-Planung mit virtueller Brille

Unsere Leistungen im Überblick:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ■ Fliesen-, Platten- und Natursteinverlegung | ■ Herstellung von Fliesen Formteilen |
| ■ Komplettbadbau | ■ Bodenbeläge |
| ■ Treppen | ■ Beratung und Verkauf |
| ■ Steinteppiche | ■ Spanndecken |

Fliesen Lukas

Steinweg 12

37287 Wehretal

Tel.: 0151 / 73047817

Mail.: info@fliesen-lukas.de



@fliesenlukas



@fliesen_lukas



HORNER
...bringt Farbe in Ihr Leben!

05657 / 9191299
www.maler-sontra.de

Chattenlohstraße 35
Meißner-Weidenhausen

- Fassadengestaltung
- Designboden
- Malerarbeiten
- Balkonsanierung

Impressum

Geschäftsführender Herausgeber: Jörg Christian Bornhoff | Mundus Marketing & Interactive GmbH, Sichelsteiner Weg 2, 34346 Hann. Münden, Tel. 05541 95799-0, info@mundus-online.de, www.mundus-online.de | Kaufmännische Leitung: Claudia Tarsa | Verkauf: Nadine Rohpeter (Ltg.), Heidrun Wegener-Kerff, Sinja Nordhausen, Frank Rothmeyer, Inga Bach | Redaktion: Susanne Wesche, Martina Stöneberg, redaktion@mundus-online.de | Grafik & Layout: Ahmed Granica (Ltg.), Alice Walter, Michelle Merk | Social Media: Viktoria Kuke, Janne Amend | Vertrieb: Jan Kerff | Erscheint monatlich, postalische Verteilung an alle Haushalte im Werra-Meißner-Kreis sowie Auslage an ausgewählten Ablagestellen | Druck: DDM GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel | Auflage: 60.000 Stk. | Bild- und Textnachweis – soweit nicht anders angegeben – Mundus Marketing & Interactive GmbH, Adobe Stock, Shutterstock, Fotolia, Pixabay, bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. www.meinwmk.de

Rund ums Haus



meinwmk

Sicherheit: Eigene Handwerkerfähigkeiten realistisch einschätzen

Mal eben die Lampe an die Decke montieren oder die lockere Steckdose festschrauben. Das klingt für manche Leute vielleicht machbar. Doch wer zu Hause heimwerken und Dinge reparieren will, sollte die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen und von manchen Sachen besser die Finger lassen. Bei Arbeiten an Stromleitungen etwa geht man ein hohes Unfallrisiko ein, warnt die Aktion «Das sichere Haus» (DSH). Zwar gehörten Stürze zu den häufigsten Unfällen, die daheim passieren können. Doch prozentual betrachtet enden Strom-Unfälle laut DSH häufiger tödlich.

Wer sich auskennt, weiß natürlich, dass man bei solchen Tätigkeiten unbedingt vorher die Sicherung rausdrehen muss. Die DSH-Experten raten jedoch davon ab, Arbeiten an Stromleitungen in Eigenregie durchzuführen. Hat man keine elektrotechnischen Vorkenntnisse, sollte man besser eine Elektrikerin oder einen Elektriker rufen.



Sandra Luhn Grünanlagenbau

- Baggerarbeiten
- Schachtarbeiten
- Pflasterbau
- Außenanlagen



Tel. 05655 923083
Von-Steuben-Straße 13 | 37281 Wanfried

4

www.dabotec.de

DaBeTec

Dachbeschichtung & Bautenschutz Udo Möller

Professionelle
Dachreinigung und
-beschichtung mit
umweltverträglichen
Substanzen

1

Ihr Berater vor Ort:
Udo Möller
Tel.: 06621 / 7994710 • Mobil: 0151 / 16765490
E-Mail: info@dabotec.de • www.dabotec.de

novoferm

Wir machen das Tor!

Garagentor-Systeme und Türen
Objektüren und Zargen
Industrietor-Systeme
Verlade- und Logistiksysteme

NEU IN DER AKTION!
Sektionaltor ISO i5 Evolution – mit besonders hoher Wärmedämmung durch thermische Trennung.

SEKTIONALTOR ISO 45 in Großsicke
Inkl. Tor-Antrieb & Fernsteuerung
★ ★ ★
Statt 2.473 €* nur
1.279 €

UNSER PREMIUM-TOR IM WUNSCHLOS-GLÜCKLICH-PAKET!
DAS NEUE GARAGENTOR EVOLUTION MIT 45 MM DÄMMUNG

AKTION BIS ZUM 31.12.2022

Mehr Infos unter www.novoferm.de

Heiligenbachweg 8 · 37308 Kella
Tel.: 036082 90027 · Mobil: 0171 3787544
info@braunelemente.de
www.braunelemente.de

5



couchliebe.
Dein Sofa nach Wunsch



1. Eckgarnitur (wie abgebildet)

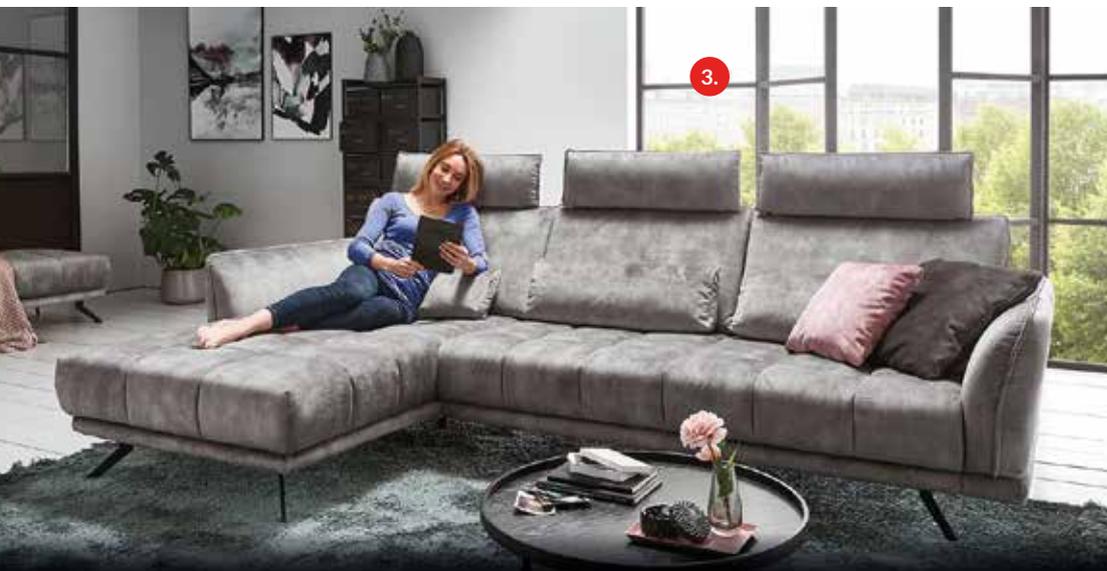
in pflegeleichtem Stoffbezug, mit Federkern im Sitz. Stellmaß ca. 293x235 cm, mit Kopfpolsterverstellung und Rücken echt bezogen. Weitere Funktionen und Sitzqualitäten gegen Mehrpreis.

1999,-€

2. Wohnlandschaft (wie abgebildet)

in Longlife Leder, mit Federkern oder Kaltschaum im Sitz. Stellmaß ca. 239x336x165 cm, inkl. 2 Kopfstützen, Rücken echt bezogen. Funktionen und Zubehör gegen Mehrpreis.

3.859,-€



3. Moderne Stoffgarnitur (wie abgebildet)

in verschiedenen Farben und Bezügen erhältlich. Stellmaß ca. 178x285, inkl. 3 Kopfstützen und 2 x Sitztiefenverstellung. Weitere Funktionen und Zubehör gegen Mehrpreis.

2.299,-€



4. Zeitlose Polstergarnitur

mit Federkern im Sitz, in verschiedenen Farben und Bezügen lieferbar. Sofa 3-Sitzer ca. B:192 cm, Rücken Spannstoff, Sofa 2- Sitzer ca B: 140 cm, Rücken echt, inkl. 2 Kopfstützen. Weitere Funktionen, Elemente und Zubehör gegen Mehrpreis.

1,399,-€

5. Eckgarnitur (wie abgebildet)

in pflegeleichtem Stoffbezug und vielen Farben erhältlich. Stellmaß ca.319x222 cm inkl. Kopfpolsterverstellung.

2,199,-€

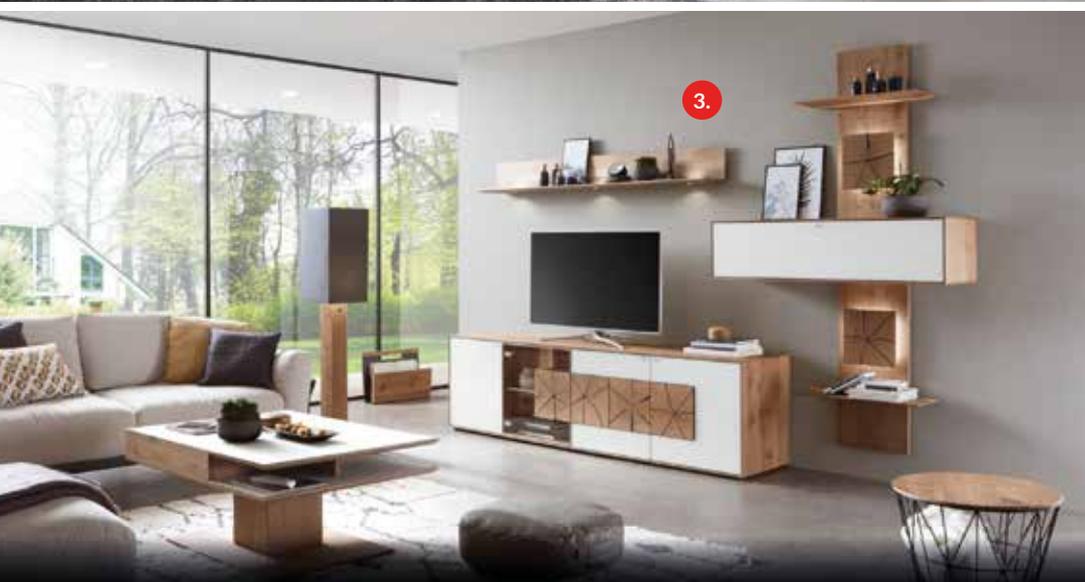
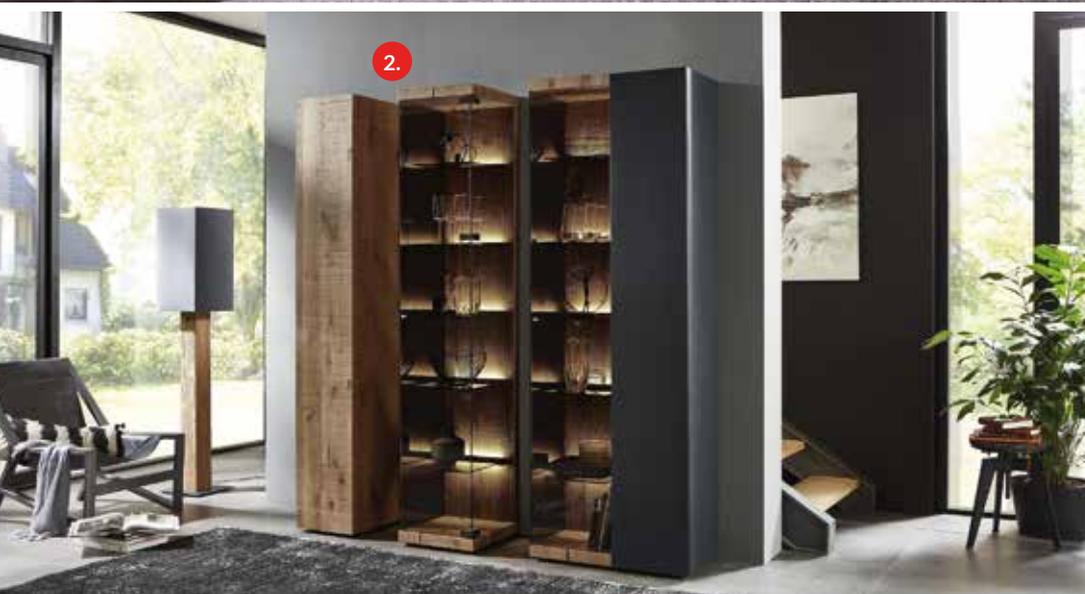


6. Gemütliche Wohnlandschaft (wie abgebildet)

in edlem Stoffbezug, Rücken echt. Mit großen Typenplan und Farb- und Stoffauswahl. Stellmaß: ca. 179 x 332 x 220 cm, incl. 2 Kopfstützen. Funktionen und Zubehör gegen Mehrpreis.

2,799,-€





1. Massives-Wohnsystem
 Kerneiche Umato Sägerau gebürstet,
 Applikation Metall anthrazit Stellmaß
 ca.305x207x44cm, Beleuchtung
 gegen Mehrpreis

4699,-€

2. Massive-Vitrinenkombination
 Kerneiche Umato Sägerau gebürstet,
 Applikation Metall anthrazit.
 Stellmaß mit Abstand ca. 184 x 207x
 44cm, Beleuchtung gegen Mehrpreis

6.399,-€

3. Massives Wohnprogramm
 Kerneiche Umato gebürstet, Glas-
 applikation in Mattglas weiß
 Stellmaß: ca. 324x223x49

4.999,-€

4. Wohnprogramm
 individuell nach Maß und Wünschen
 planbar, mit großer Farbauswahl für
 Fronten und Korpus.

5. Wohnprogramm
 Front + Korpus BK Kernbuche massiv
 Stellmaß: 330x2019x55 cm
 Beleuchtung und Zubehör gegen
 Mehrpreis erhältlich.

2.999,-€



Auch in Göttingen, Oberdorla und Leinefelde-Worbis



MÖBEL
JAEGER
macht glücklich

Hilker



1.



2.

1. Eckgarnitur (wie abgebildet)

Bezug Echtleder schwarz , Rücken echt
Stellmaß ca. 263 x 263 cm, Zu-
behör gegen Mehrpreis.

4.444,-€

2. Einzelsessel (wie abgebildet)

Bezug Microfaser in verschiedenen
Farben erhältlich.

699,-€



3.

3. Modulsofa (wie abgebildet)

Bezug Echtleder PG-D (2x90 cm Sitz),
Rücken echt Kissen und Kopfstütze
gegen Mehrpreis, Rückenkissen fest

2.399,-€

37213 Witzzenhausen
Mündener Str. 19E
Tel.: 0551 38360-0

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 09.30 - 19.00 Uhr
Sa. 09.30 - 18.00 Uhr

CJ Möbel Jaeger ist ein Unternehmen der CJ Möbel Jaeger GmbH & Co. KG, Mündener Straße 19e, 37213 Witzzenhausen

www.moebel-jaeger.de



WIEMANN



4. Doppelbett

ca. 180x200cm, Bett Bianco-Eiche Nachbildung, Kopfteil Kunstleder weiss/ H 48cm, Nachtkommode mit 3 Schubkästen, Front Glas weiss, Paneelrückwand für Nachtkommode, Rauchglas Boden + Beleuchtung

1.659,-€

5. Wohnwand (wie abgebildet)

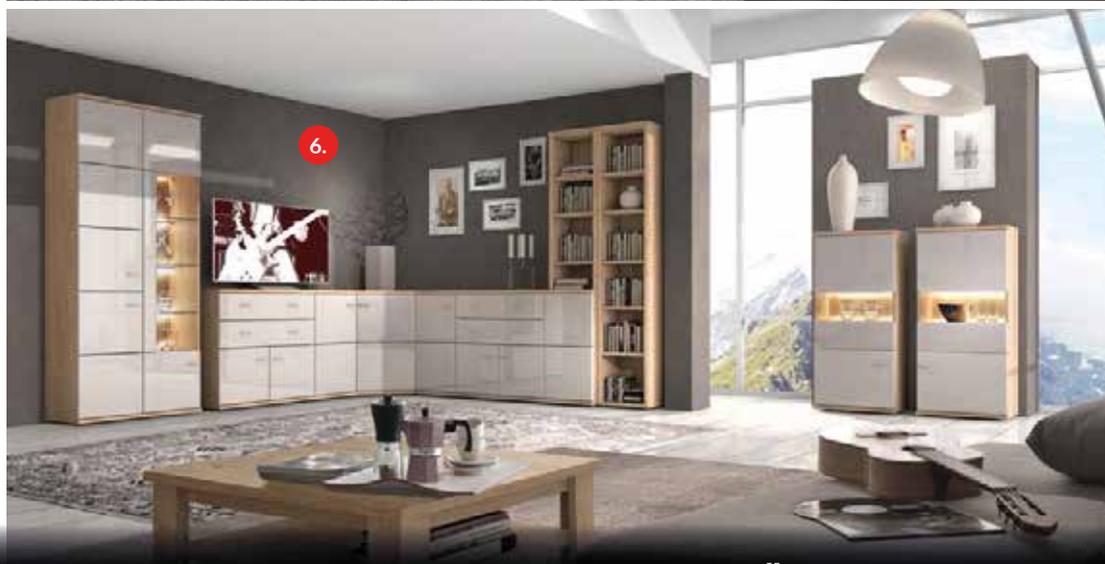
modernes individuell planbares Wohnprogramm in verschiedenen Farben erhältlich. Stellmaß : ca. 330 x 215x 53 cm Wandboard, Beleuchtung und Beimöbel gegen Mehrpreis erhältlich.

1.999,-€

6. Eckwohnwand

modernes individuell planbares Wohnprogramm in verschiedenen Farben erhältlich. Stellmaß : ca. 312 x 298 cm Beleuchtung und Beimöbel gegen Mehrpreis erhältlich.

3.599,-€



Auch in Göttingen, Oberdorla und Leinefelde-Worbis



MÖBEL
JAEGER
macht glücklich

nolte[®]
MÖBEL



Schlafzimmerprogramm Horizont 110 (wie abgebildet)

Drehtürenschränk individuell nach Maß und Wünschen planbar mit großer Farbauswahl für Fronten und Korpus.
Ein umfangreiches Beimöbelsortiment wie Kommoden und Bettenanlagen sind ebenfalls erhältlich.

MODERN UND GEMÜTLICH



SCHLARAFFIA[®]
Guter Schlaf. Gutes Leben.

Schlaraffia Boxspringbett „Saga“

Box Cubic 25-R/L, TFK 19cm 1xH3/1xH4 Bez.Y001, Bultex-Topper 7cm 180x200cm, Kopfteil Saga ca. 113cm hoch

2.498,-€

37213 Witzenhausen
Mündener Str. 19E
Tel.: 0551 38360-0

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 09.30 - 19.00 Uhr
Sa. 09.30 - 18.00 Uhr

www.moebel-jaeger.de

CJ Möbel Jaeger ist ein Unternehmen der CJ Möbel Jaeger GmbH & Co. KG, Mündener Straße 19e, 37213 Witzenhausen

Fast jedes Teil ein handgefertigtes Unikat.

Klares Design, einzigartig in seiner Ausführung - mit Charakter und Persönlichkeit



1.

Salatschale, koro
Ø27,5cm

19,90€

Teekanne
mit Holzgriff, kuro,
0,6l oder 1l

ab 49,90€

Schale

ab 8,50€

Essteller
Ø26,5cm

14,90€

2.



5.



3.



6.



4.



7.



8.



9.



10.



11.



BRATAPFEL

Rezept

Zutaten (1 Portion)

- 1 Apfel
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Dattelnzucker
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Walnüsse, gehackt



Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und das Kerngehäuse des Apfels ausstechen
2. Die restlichen Zutaten gut vermengen und die Füllung in den Apfel drücken
3. Den gefüllten Apfel in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen
4. Den Apfel aufschneiden und optional mit Vanilleeis servieren

1. Coppa Kuro - Serie
Große Formenvielfalt für den täglichen Gebrauch oder für festliche Anlässe.
2. Drahtkorb - ESTRA - Black klein
Artikel Nr.: 64228, Farbe: Black, 100% Baumwolle, Höhe: 200 mm, Breite: 250 mm, Länge: 250 mm
37,90€
3. Drahtkorb - ESTRA - Black groß
Artikel Nr.: 64227, Farbe: Black, 100% Baumwolle, Höhe: 60 mm, Breite: 370 mm, Länge: 370 mm
44,95€
4. Laterne -LITO- Nomad
Farbe: Nomad, Material: Stahl pulverbeschichtet, Größe: XS, M
ab 29,95€
5. Brotkorb -DESA- Magnet
Artikel Nr.: 64205, Farbe: Sharkskin, Material: Stahl pulverbeschichtet, 100% Baumwolle, Höhe: 100 mm, Breite: 260 mm, Länge: 260 mm
ab 32,50€
6. Salz- & Pfeffermühle Set -SALPI-
Artikel Nr.: 63960, Farbe: Sharkskin / Magnet, Material: Kunststoff, Keramik, Höhe: 200 mm, Breite: 70 mm, Länge: 70 mm, Größe: 180 ml
69,95€
7. Weißwein-, Rotwein- & Wasserglas
Farbe: Smoke, 2er Set
ab 23,50€
8. Kuscheldecke JOOP! (wie abgebildet)
58% Baumwolle, 35% Polyacryl, 7% Polyester, 150 x 200 cm, Doubleface-Optik
ab 89,-€
9. Cawö Handtücher Pure 6500
Angenehmes Struktur-Design, Soft und belebend zugleich, Pflegeleicht und trocknergeeignet, 100% hochwertige Baumwolle, 30x50cm
ab 6,50€
10. Pfeffer- / Salzmühle Yono
Naturholz Eiche geölt/Edelstahl, D: 6,2 cm, H: 15 cm | D: 7 cm,
ab 47,90€
11. Poké Bowls groß
in 11 Reaktionsglasuren erhältlich, D. 18cm, H. 7cm, 0,8 l, verschiedene Farben
19,90€



Auch in Göttingen, Oberdorla und Leinefelde-Worbis





**JETZT AKTIV WERDEN:
FORDERUNGEN SICHERN!
VERJÄHRUNG AM 31.12.**

Sie haben noch offene Rechnungen?

Zum 31.12.2022 verjähren viele Forderungen und damit auch Ihre Zahlungsansprüche.
Jetzt gilt: Frist nicht versäumen und Ansprüche richtig sichern.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre unbezahlten Posten durchzusetzen.

Creditreform 

Creditreform Kassel / Fulda Schlegel & Busold KG

Hedwigstraße 16, 34117 Kassel

Telefon: 0561 / 78456-922

E-Mail: vertrieb@kassel.creditreform.de

Weitere Informationen finden Sie unter
www.creditreform.de/kassel/verjaehrung



Verjährung: So verhindern Sie, dass Ihre Forderungen verjähren!

Ihre Kunden haben noch nicht alle Rechnungen bezahlt?

Aufgepasst, zum Jahresende verjähren viele Forderungen und damit auch Zahlungsansprüche.

Wenn Ihnen noch Geld geschuldet wird, sollten Sie schnell aktiv werden, denn nach diesem Stichtag kann der Schuldner die Zahlung Ihrer Rechnung verweigern und Sie haben keine Handhabe mehr, um Ihren Zahlungsanspruch durchzusetzen.

Welche Forderungen betroffen sind und wie Sie rechtzeitig verhindern, dass Ansprüche nach dem 31.12.2022 verfallen, erfahren Sie im Interview mit Sebastian Schlegel, geschäftsführender Gesellschafter von Creditreform Kassel / Fulda, denn eine einfache Mahnung reicht nicht aus, um die Frist zu stoppen.

Wie ist die Forderungsverjährung gesetzlich geregelt?

Sebastian Schlegel: Ende jeden Jahres verjähren Ansprüche des täglichen Lebens. Offene Forderungen, egal ob Kaufpreis- oder Mietzahlungen, Werklohne, Zinsansprüche oder Zahlungsansprüche von Dienstleistern oder Handwerkern, fallen unter die sogenannte regelmäßige Verjährung. Diese tritt nach drei Jahren ein. Festgelegt ist die regelmäßige Verjährung im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) und regelt, dass der Schuldner nach Ablauf der Verjährungsfrist nicht mehr verpflichtet ist, die Rechnung zu bezahlen.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Sebastian Schlegel: Für dieses Jahr gilt: Mit Ablauf des 31.12.2022 verjähren alle Forderungen, die im Jahr 2019 entstanden sind. Daher müssen Unternehmer vor Ablauf dieses Datums unbedingt prüfen, ob es noch offene Rechnungen aus 2019 gibt. Nehmen wir beispielsweise an, Grafiker Müller hat im März 2019 einen Flyer für einen Handwerker erstellt. Wegen seines vollen Auftragsbuchs hat er aber vergessen, seine Rechnung aus April 2019 weiterzuverfolgen. In diesem Fall kann ihm die Verjährungsfrist zum

Verhängnis werden. Sorgt der Grafiker nicht bis zum 31.12.2022 dafür, dass der Handwerker seiner Forderung nachkommt, hat er keinen Anspruch auf Rechnungsbegleichung mehr.

Wie kann man eine Verjährung seiner Forderungen verhindern?

Sebastian Schlegel: Ganz wichtig vorweggesagt: Eine einfache Mahnung – egal, ob schriftlich oder mündlich – stoppt die Forderungsverjährung nicht! Wenn Sie also nicht auf Ihren offenen Rechnungen aus dem Jahr 2019 sitzen bleiben wollen, müssen Sie zu anderen Mitteln greifen. Die sicherste Methode hierbei ist die Erwirkung eines Mahnbescheids, denn sobald die Schuld gerichtlich festgestellt wurde, verlängert sich die Frist um 30 Jahre. Hierfür muss bis zum 31.12.2022 der Fall beim Gericht eingegangen sein.

Und wenn man nicht direkt den Rechtsweg einschlagen möchte?

Sebastian Schlegel: Wer lieber zunächst selbst mit seinem Schuldner über seinen Anspruch verhandeln möchte, kann die Verjährungsfrist ebenfalls hemmen. Sie läuft erst weiter, wenn eine Partei die Verhandlungsgespräche beendet. Aber Achtung: Ein Gläubiger sollte mit handfesten Beweisen belegen können, dass er nach einer einvernehmlichen Lösung gesucht hat – etwa, indem er eine schriftliche Erklärung vom Schuldner über die schwebenden Verhandlungen einfordert. Da solche Fälle dennoch juristisch heikel sind, empfiehlt es sich, sich von einem Spezialisten wie Creditreform beraten zu lassen.

Sie haben unbezahlte Rechnungen aus dem Jahr 2019? Stoppen Sie jetzt die Verjährung Ihrer Zahlungsansprüche und nehmen Kontakt mit uns auf. Sie möchten mehr erfahren?

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Creditreform Kassel / Fulda Schlegel & Busold KG
Hedwigstraße 16, 34117 Kassel | Telefon: 0561 / 78456-922
E-Mail: vertrieb@kassel.creditreform.de
www.creditreform.de/kassel/verjaehrung

FAMILIE
& DAHEIM

BÜRO &
BETRIEB

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Meyer Menü

LIEFERT LECKER

vom 24.10. – 30.10.2022 / 43. Woche

Montag – 24.10.2022

Dienstag – 25.10.2022

Mittwoch – 26.10.2022

Donnerstag – 27.10.2022

Freitag – 28.10.2022

Samstag – 29.10.2022

1 **Leberkäse mit Röstzwiebeln**
dazu Bayrisch-Kraut und Kartoffelpüree

2 **Paniertes Hähnchenschitzel**
in Rahmsauce mit Boccoci-Karottergemüse, Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln

3 **Djuevecreispfanne**
mit Tomatensauce, Hähnchenbrustwürfel und Hirtenkäse

4 **Frühlingsgemüse-Eintopf**
mit Fleischinlage

5 **Penne in Gorgonzolasauce**
mit Blattspinat und Broccoli

6 **3 Matjesfilets**
mit Zwiebelringen, Senfsauce und Kartoffelsalat ohne Mayonaise

7 **Salat Sunny Surprise**
Salat mit Pire, Pflirsich, Gurke und feinem Lollo Rosso, dazu Jogurt-Dressing und 1 kleines Brötchen

1 **Cevapcici**
4 Hackfleischröllchen in Balkansauce, dazu bunter Reis und Krautsalat

2 **Hühnerbrustfilet "natur"**
in Sauce Hollandaise mit Spargel und buntem Reis

3 **Schwäbische Linsen**
mit Spätzle und Wiener Würstchen

4 **Gedünstetes Seehechtfilet**
in Gemüserahmsauce mit Petersilienkartoffeln

5 **Gemüse-Pastapfanne**
Mezze Penne mit Paprika, Mais und Erbsen, garniert mit Hirtenkäse

6 **Cocktailhappen "Mami"**
Chicken Crossies, Minigefüllte Rikadellen, Pulensteak mit griechischem Bauernsalat und Floridasalat

7 **Salat Allgäuer-Art**
Eisberg und Feudsalat mit Röstbällchen gefüllt mit Bergkäse und Speck, dazu Honig-Senf-Dressing und 1 kleines Brötchen

1 **Frische Gulaschsuppe**
mit Champignons und Paprika, dazu 1 Brötchen

2 **Zartes Pfeffer-Steak**
in würziger Käsesauce mit Pariser Karotten und Erbsen, dazu Salzkartoffeln

3 **Rigatoni "al forno"**
Nudelröllchen in einer Rindfleischsauce mit Gemüse und Pizzen, mit Käse überbacken
Nur in Einzelverpackung lieferbar!

4 **Grünkohlteller**
mit Kasserle und Mettwürstchen, dazu Salzkartoffeln

5 **Buntes Gemüsecurry**
Chamignons, Paprika, Erbsen und Karotten in einer Currysauce mit Kokosmilch, dazu Basmatireis

6 **Milchreis Apfel**
mit Zimt und Zucker, dazu Apfelmkompott

7 **Chickens Chips Salat**
bunter Salat mit panierten Hähnchenstücken, Tomaten und Gurke, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen

1 **Rinder-Geschnetzeltes Art "Stroganoff"**
mit Tomaten, Zwiebeln, Champignons und Sahne, dazu Zopfli-Nudeln

2 **Milchreis Pflaume**
mit Zimt und Zucker, dazu warmes Pflaumenkompott

3 **Tagliatelle "al prosciutto"**
grüne Bandnudeln mit Schinken und Pilzen in milder Sahmesauce

4 **Dicke Bohnen**
mit 1 Scheibe magerem Speck und 1 Würstchen, dazu Salzkartoffeln

5 **Gemüsecurrywurst**
mit Röstkartoffeln und Krautsalat

6 **Gebratenes Schweinekotelett**
mit Senf und Kartoffelsalat

7 **Tropical Dream**
frischer Salat mit gebratener Hähnchenbrust und Mangowürfeln, Tomaten, Gurken und Mandelblättern garniert, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen

1 **Pfeffergulasch vom Rind**
mit Zwiebeln und Paprika, dazu Zopfli-Nudeln mit Semmelbrösel

2 **Gebratenes Seehechtfilet**
in frischer Dillrahmsauce mit Salzkartoffeln und buntem Sommergemüse

3 **Thailändisches Rindfleisch**
in Kokossauce mit typischen Gewürzen, dazu Basmatireis (extra scharf!)

4 **Gebratene Rinderleber**
in Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree

5 **Eieromelette "natur"**
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

6 **3 Cevapcici**
mit einem pikanten Bulgursalat, dazu Butter und Brot

7 **Bunter Salat Mix**
Salat mit Bärlauch-Kartoffeln, Hirtenkäse und Granatapfel, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen

1 **Gebratene Hähnchenkeule**
in feiner Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln

2 **4 Bratwürstchen "Nürnberger Art"**
auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

1 **Kasserlbraten**
in feiner Bratensauce mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree

2 **Gedünstetes Seehechtfilet**
in einer Dillrahmsauce mit Broccoli und Kartoffeln

2 **Gedünstetes Seehechtfilet**
in einer Dillrahmsauce mit Broccoli und Kartoffeln



Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung und Dessert

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • Lokale Tel. 0561-500 494 50 • www.meyer-menu.de

Samstags-Menü (gekühlt) – Lieferung am Freitag

4 Bratwürstchen "Nürnberger Art"
auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

Sonntags-Menü (tiefgekühlt) – Lieferung am Freitag

1 **Kasserlbraten**
in feiner Bratensauce mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree

Geschmackvoll

Wintergemüse Chicorée: Lecker, vielfältig und gesund

Wer auch im Winterhalbjahr frischen, herzhaft-würzigen Salat aus heimischem Anbau genießen möchte, für den ist Chicorée eine gute Wahl.

Er ist reich an Kalium und enthält den präbiotischen Ballaststoff Inulin, der eine positive Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel hat. Dank des Bitterstoffs Lactucopikrin regt er zudem die Verdauung an. Chicorée wird hauptsächlich in Frankreich, den Niederlanden, Belgien und Deutschland angebaut.

Nach der Ernte sollte Chicorée nicht dem Licht ausgesetzt werden, weshalb er lose in geschlossenen Behältern mit lichtundurchlässigem Wachspapier abgedeckt oder in speziellen Folienbeuteln mit UV-Schutz angeboten wird. Beim Einkauf sollte man auf fest geschlossene, weiße, knackige Sprossen mit hellgelben bis gelben Blattspitzen achten. Braune Blattränder, rotbraune Flecken oder Verfärbungen deuten auf Produktionsfehler, Beschädigungen oder überlagerte Ware hin. Vor Verdunstung geschützt lässt sich Chicorée etwa eine Woche im Kühlschrank frisch halten.

Gesunde Vielfalt – auch bei Chicorée

Neben weißem Chicorée wird gelegentlich auch roter Chicorée angeboten, der aus einer Kreuzung von weißem Chicorée mit Radicchio entstanden ist und einen leicht bitter-süßen Geschmack aufweist.

Vielfältige Verwendung

Chicorée ist ein kalorienarmes, für Diabetiker gut geeignetes Gemüse, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Er ist reich an Kalium, arm an Nitrat und enthält den präbiotischen Ballaststoff Inulin, der eine positive Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel hat, den Cholesterinspiegel senkt und die Darmflora sowie die Mineralstoffaufnahme fördert.

Außerdem ist Chicorée reich an Provitamin A, enthält ferner Folat, B-Vitamine und Vitamin C.

Chicorée ist als knackiger Salat ideal und wird gerne kombiniert mit Äpfeln, Orangen, Mandarinen, Avocado und Nüssen, verfeinert mit einer Vinaigrette oder einem Joghurt-Dressing.

Einzelne Chicoréeblätter eignen sich gut zum Dippen von süßsaurigen Saucen oder als Schiffchen, die zum Beispiel mit süßen Apfelstücken und einer Walnuss-Honig-Ricotta-Füllung versehen werden. Chicorée kann auch längs halbiert und auf der Schnittfläche kurz in Butter oder Öl mit etwas Salz angebraten und in wenig Wasser gegart als Beilage zu Fisch oder Geflügel gereicht werden. Fünf Minuten in Salzwasser gegart, kann Chicorée mit gekochtem Schinken umwickelt in Sahnesauce und mit Käse bedeckt in einer Auflaufform lecker überbacken werden.




Offen für Ihren Einkauf.
Montag - Samstag
von 7
bis 22 Uhr geöffnet.

Jeden Tag ein bisschen besser. **REWE**

REWE Drietchen oHG
Städtersweg 1
37242 Bad Sooden-Allendorf

REWE Markt GmbH, Domstr. 20, 38100 Lüneburg, Niederlande
oder der Telefonnummer 018072002337. © Copyright aus dem Jahr 2012. Alle Rechte vorbehalten. www.rewe.de

Männermode im Herbst und Winter 22/23: Das Edle steckt im Detail

Runter von der Couch, aber bitte entspannt bleiben. So lassen sich die Modetrends für den Mann im Herbst und Winter zusammenfassen. Denn: «Das Lässige wird schicker», sagt der Modejournalist und Autor Bernhard Roetzel. Stoffe glänzen und schimmern, Sweatware und Jogginganzug sind auf dem Rückzug.

Der Drang rauszugehen, die Abenteuerlust

„Wir kommen ja jetzt aus einer langen Zeit, in der wir oft Zuhause waren, teilweise auch notgedrungen durch die Situation der Pandemie“, sagt der Modeanalyst André Bangert von der Zeitschrift „Textil-Wirtschaft“. „Und jetzt befreien wir uns gerade so ein bisschen aus diesen Fängen. Dieser Drang rauszugehen, etwas zu erleben, die Abenteuerlust werden natürlich auch die Mode und die Looks für den Herbst beeinflussen.“

Der Trend geht Bernhard Roetzel zufolge zu einem alten Bekannten aus den 90ern: Smart Casual, was so viel heißt wie elegant-lässig. Dieser Stil zeigt sich zum Beispiel in einer praktischen und lässigen Daunenjacke, die aber eine elegante Wirkung durch einen Metallic-

Der Rollkragenpullover bleibt Trend. Neu ist, dass er jetzt auch öfter zu Schwarz kombiniert wird. Hier etwa in einem Beispiel von. Foto: Gant/dpa-mag



Effekt erhält. „Sodass man das Edle im Detail sieht“, sagt der Modeexperte.

Ein anderes Beispiel nennt André Bangert: Das Hemd hat eine „seidige Ausstrahlung“. Es seien „fließende Stoffe, die im modischen Bereich an Raum gewinnen.“ Außerdem zu sehen: Blusige Schnittformen und samtige Stoffqualitäten. Das zahlt zugleich auf einen weiteren Modetrend ein: „Die Menswear traut sich mehr und mehr Grenzen zu überwinden und sie nippt auch am Femininen“, sagt Bangert.

Jetzt anders herum: Das Hemd über den Pullover ziehen

Wo in vergangenen Jahren Sweatshirt und Hoodie zur Jeans kombiniert wurde, kommt jetzt eher Strick zum Einsatz. Weil der „einfach etwas wertiger, angezogener, etwas schicker daherkommt“, sagt Modeanalyst Bangert. Kombiniert wird er etwa zum Overshirt. „Das heißt über den Strick einfach noch ein Hemd, das ein bisschen mehr kann als andere Hemden.“ Es ist also dicker, aus Flanell etwa, und auch mal als Jackenersatz zu haben. Wenn es kälter wird: Einfach noch eine Jacke drüberziehen. Denn Layering, also der klassische Zwiebellook, bleibt Trend.

10 Jahre Lüttje Lütt – aus Liebe zum Nähen

Stoffe und Nähzubehör sind Tamara Steinmüller eine Herzensangelegenheit. Aus diesem Grund gründete Sie vor zehn Jahren ihr Fachgeschäft Lüttje Lütt in Reichensachsen. Seit Ende 2020 bietet Sie in Ihren neuen Räumlichkeiten eine noch größere Auswahl ihres Sortiments an. Von Kurzwaren über moderne Stoffe und Schnittmuster namhafter Hersteller bis hin zu Plotterzubehör und genähten Einzelstücken für Groß und Klein: Tamara Steinmüller lebt ihre Leidenschaft rund um das Thema Nähen. Wer schon immer mal einen Kreativworkshop oder Nähkurs besuchen wollte, ist bei Lüttje Lütt in den besten Händen. Auch im Onlineshop für Stoffe und Nähzubehör findet der Kunde alles, was das Nähmaschinenherz höherschlagen lässt. Und das Schönste ist: Bei Lüttje Lütt gibt es immer eine persönliche Beratung und unkomplizierten Service, bei dem eins im Vordergrund steht: Die Liebe zum Nähen.

DEIN
Stoffgeschäft
Lüttje Lütt

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Di., & Do. 10.00 – 12.00 & 16.00 – 18.00 Uhr
Sa. 10.00 – 12.00 Uhr
Mi., Fr. Ruhetag

Lüttje Lütt | Sandgasse 13
37287 Wehretal
Mobil/whatsapp: 0 171 5280383
www.Lüttje-Lütt.de



Wie finde ich die perfekten Trauringe?

Gold, Silber, Platin, Palladium oder Edelstahl: Welches Material ist das richtige für die Eheringe?

Die perfekten Trauringe - Eine Entscheidung fürs Leben. Eheringe sind das Symbol für die ewige Liebe und Verbindung zweier Menschen. Nach dem Anstecken der Ringe – der Höhepunkt jeder Trauzeremonie – begleiten die Schmuckstücke das Brautpaar ein Leben lang. Eine sorgfältige Auswahl ist daher besonders wichtig. Die Trauringe müssen nicht nur stilistisch perfekt zum Brautpaar passen, sondern auch widerstandsfähig sein.

Diese Fragen sollte man vor der Entscheidung beantworten: Passt der Ehering zum Verlobungsring? Welches Material ist für den individuellen Alltag am besten geeignet? Wenn beispielsweise einer der Ehepartner in der freien Natur arbeitet, sind robuste Eheringe besonders wichtig. Welcher Stil wird mir vermutlich noch lange gut gefallen? Inspiration können hier aktuelle Trauringe-Trends liefern.

Der wandelbare Klassiker

Gold Trauringe aus Gold gibt es streng genommen gar nicht. So wie es in der Natur vorkommt, ist das Material nämlich viel zu weich für die Verarbeitung. Goldene Eheringe werden daher immer aus einer Legierung mit anderen Materialien gefertigt. Die Farbe der Ringe hängt davon ab, wie die Verbindung zusammengesetzt ist. Um Gelbgold herzustellen, wird reinem Gold Kupfer oder Silber hinzugefügt. Je höher der Gold-Anteil ist, desto satter und intensiver wirkt die Farbe. Für Weiß- oder Graugold wird dagegen Gold mit Palladium oder Silber legiert, für Trend-Goldtöne wie Rot- oder Roségold mit Kupfer und Palladium.

Edel, rein und selten

Platin ist im Grunde das perfekte Material für Trauringe, weil es nicht anläuft und seine traumhafte, schimmernd weiße Farbe für die Ewigkeit behält. In der Regel werden die Ringe mit einem hohen Reinheitsgrad von 95% verarbeitet. Platinschmuck besteht also zu 950 von 1000 Teilen aus reinem Platin. Dank dieser besonderen Eigenschaft sind die Trauringe nicht nur langlebig, sondern auch hypoallergen und daher besonders gut für Menschen mit empfindlicher Haut geeignet.

„Kleiner Bruder“ von Platin

Palladium Platin und Palladium gehören chemisch beide zur Platingruppe und zeichnen sich durch ganz ähnliche Eigenschaften aus. Trauringe aus diesen Materialien teilen die wunderschöne silber-weiße Farbe, behalten sie für die Ewigkeit und laufen nicht an. Genau

wie Platin ist Palladium äußerst widerstandsfähig und daher sehr gut für Eheringe geeignet.

Materialklassiker mit kleinen Macken

Trauringe aus Silber werden aufgrund ihres eleganten Aussehens und der relativ geringen Materialkosten von zahlreichen Juwelieren angeboten. Genau wie Gold wird das Material immer in Legierungen verarbeitet, da reines Silber zu weich wäre. Doch selbst in Verbindung mit anderen Stoffen kommt es recht schnell zu Abnutzung und Kratzern. Silber ist daher im Grunde besser für Verlobungs- als für Eheringe geeignet.

Eleganter Alltagsheld

Edelstahl begeistert mit seiner modernen Optik und dem matten Glanz, der an Silber oder Weißgold erinnert, in den letzten Jahren immer mehr Brautpaare. Das Material ist allerdings eine wesentlich günstigere Alternative zu Gold und Silber. Zudem läuft Edelstahl im Gegensatz zu diesen Stoffen nicht an, behält seine schöne Farbe also für immer.



IHRE FACHBERATUNG FÜR

Trauringe

DIE 1. WAHL BEI QUALITÄT



**NEUE
KOLLEKTION**



Diamonds Graded
by **GIA**

B

JUWELIER BABYLON
JEWELRY ARTISANSHIP SINCE 1996

STAD 34 37269 ESCHWEGE TEL. 05651-70859

Auto

Eiskalte Tipps: So kommt das Auto gut durch den Winter

Die kalte Jahreszeit ist immer für Überraschungen gut

Krrrch, Krrrch, Krrrch: Wer im Winter draußen parkt, kommt zuweilen ums Eiskratzen nicht herum - entsprechender Kratzer sollte daher griffbereit sein. Foto: Ina Fassbender/dpa-mag

Wer jetzt früh morgens mit seinem Auto zur Arbeit fährt, muss durchaus damit rechnen, plötzlich in einer Nebelwand zu stehen. Ist die Luft nach Schauern feucht und beruhigt sich dann rasch, kann sich eine dichte Nebellage mit Sichtweiten unter einem Kilometer bilden.

„Das kann tückisch für Autofahrer sein“, sagt Sebastian Wache vom Wetterdienst Wetterwelt aus Kiel.

Die Nächte und kühleren Luftmassen aus den höheren Breiten seien es dann auch, die die ersten Bodenfröste hervorrufen könnten. „Der Wechsel auf Winterreifen sollte daher langsam in die Hinterköpfe der Fahrzeugnutzer kommen“, rät Wache.

Von Oktober bis Ostern auf Winterreifen

„Als Faustregel gilt noch immer: Von O bis O - also von Oktober bis Ostern sollten die Winterpneus aufgezogen sein“,

sagt Sören Heinze vom Auto Club Europa (ACE). Wer den Wechsel in einer Werkstatt erledigen will, sollte daher rechtzeitig einen Termin vereinbaren und sich gegebenenfalls noch um neue Reifen kümmern, damit sie dann auch einsatzbereit sind.

Mindestens vier Millimeter Profiltiefe sollten gute Winterreifen noch aufweisen. Bei Glatteis, Schneeglätte, Schneematsch, Eisglätte oder Reifglätte darf laut Dekra auch nur mit winterauglichen Reifen gefahren werden. Ansonsten droht ein Bußgeld.

Funktionierende Beleuchtung und rechtzeitiges Abblendlicht

Gut sehen und genauso gut gesehen werden ist ebenso wichtig im Straßenverkehr. Werden die Tage kürzer, sollte daher frühzeitig das Abblendlicht eingeschaltet werden. Darum ist jetzt laut Dekra-Experte Stephan Schlosser eine rundum funktionierende, richtig eingestellte Beleuchtungs-

Der Kia XCeed Plug-in Hybrid

Vorführwagen – sofort bei uns verfügbar!



Jetzt Umweltbonus inkl. Innovationsprämie von 7.177,50 € sichern – bis 31.12.2022 !¹

Sofort bei uns verfügbar: Vier Lagerfahrzeuge und ein Vorführwagen. Sichern Sie sich jetzt noch den staatlichen Umweltbonus inkl. Innovationsprämie in Höhe von insgesamt 7.177,50 € – bei Zulassung bis zum 31.12.2022!¹ Am besten, Sie lernen den Kia XCeed Plug-in Hybrid jetzt bei einer Probefahrt kennen. Wir beraten Sie gern.

Gottschalk 

Auto & Garten Gottschalk e.K.

KIA ISUZU STIHL LMC

37213 Witzenhausen
Unter den Weinbergen 2
Tel. 05542-507180
www.autogottschalk.de

Verbrauchswerte: Kia XCeed 1.6 GDI Plug-in Hybrid (MJ 2023, Benzin/Strom/ Doppelkupplungsgetriebe); 104 kW (141 PS); Kraftstoffverbrauch in l/100 km; innerorts 1,3; außerorts 4,2; kombiniert 1,3; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 13,2. CO₂-Emission: kombiniert 31 g/km. Effizienzklasse A+++. Abbildungen zeigen kostenpflichtige Sonderausstattung. 1) Die Innovationsprämie beläuft sich auf € 6.750,- und wird in Höhe eines Betrages von € 4.500,- als staatlicher Zuschuss und in Höhe von weiteren € 2.250,- netto / € 2.677,50 brutto als Herstelleranteil durch eine Reduzierung des Nettokaufpreises gewährt. Die Höhe und Berechtigung der Inanspruchnahme der Innovationsprämie sind durch die auf der Website des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (Bafa) unter www.bafa.de abrufbare Förderrichtlinie geregelt. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung der Innovationsprämie, keine Barauszahlung des Herstelleranteils. Die Innovationsprämie endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2022. Die Auszahlung des staatlichen Zuschusses erfolgt erst nach positiven Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Der Herstelleranteil von € 2.250,- ist bereits in dem ausgewiesenen Endpreis berücksichtigt.

anlage ein Muss. Hilfreich sei auch eine gründliche Reinigung der Windschutzscheibe von innen und außen. Zudem sollte beim Wischwasser Scheibenfrostschutz nachgefüllt werden.

Zu einer grundsätzlichen Überprüfung der Wischblätter zum Winter hin rät der ACE. „Die Scheibenwischblätter können durch Hitze und UV-Strahlung brüchig werden und auch der Gebrauch hinterlässt Abnutzungsspuren“, sagt Sören Heinze. Er nennt als Faustregel: „Bleiben nach der Reinigung der Autoscheibe Schlieren zurück, die sich auch nach der Reinigung der Wischblätter nicht bessern, ist es an der Zeit, neue Wischblätter zu montieren.“

Hilfe gegen beschlagene Scheiben

Apropos Durchblick: Ein feuchter Innenraum ist oft die Ursache für beschlagene Scheiben und sorgt schnell für schlechte Sicht. Das Freiwischen der Scheiben hilft hier aber oft nur kurz. „Eine gute Lösung kann dann ein Auto-Trockensack sein, der bis zu 500 Gramm Feuchtigkeit aufnimmt und das Innere des Pkws so trocken hält“, sagt Claas Alexander Stroh vom TÜV Nord. Achtung: Wird ein Fahrzeug trotz beeinträchtigter Sicht bewegt, droht ein Bußgeld. Sinkende Temperaturen belasten auch die Fahrzeugbatterie, die dann schnell an Kapazität verlieren kann. „Bleibt das Auto einige Tage unbewegt in der Kälte stehen, verweigert die Batterie gerne ihren Dienst. Kleine Batterieladegeräte sind dann gute Helfer“, sagt Stroh. Für eine schnelle Starthilfe empfehle sich für den Winter zudem das Mitführen eines Überbrückungskabels im Kofferraum. Investieren sollten Autofahrer vor dem Winter auch in eine gründliche Fahrzeugwäsche. „Beginnt die Winterzeit, können kleinere Lackschäden, Schmutz und ungeschützte Schlösser im Laufe der Zeit zu Rost führen“, sagt Claas Alexander Stroh. „Eine intensive Lackpflege und regelmäßige Reinigung des Fahrzeugs beugen dem vor.“

Kratzer und Enteiserspray als nützliche Winterhelfer

Zur Grundausstattung für den Winter zählen dann noch die vielen kleinen Helfer, die jetzt in keinem Auto mehr fehlen sollten. „Eiskratzer, Handbesen und eine warme Decke sollten immer an Bord sein, um bei Frost und überraschend einsetzendem Schneefall gewappnet zu sein“, sagt Sören Heinze. Wer eine vereiste Frontscheibe verhindern will, muss abends mit einer Thermoabdeckung vorbeugen. Die Alternative kommt aus der Dose: „Ein Enteisungsspray hilft besonders gegen hartnäckige Eisschichten und gegen eingefrorene Scheibenwischer“, sagt Stroh. Hat man es morgens eilig, empfiehlt sich die Kombination aus Enteisungsspray zur Vorbehandlung und anschließendem Kratzen mit einem Eiskratzer.

Wir nehmen Sie hoch...

... wenn sie nicht über 5 Tonnen wiegen

Ford Vertragswerkstatt

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Finanzierung und Leasing
- TÜV und AU im Hause . Klimaservice
- Reparaturen aller Fabrikate

Autohaus Eymer GmbH & Co. KG

Werrastraße 17 · 37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. 0 56 52 / 9 15 36 · www.autohaus-eymer.de



Kfz.- & Motorrad-Meister-Werkstatt

Reifenfachhandel Point'S Gücking GmbH

**Die TOP-Adresse für Reifen
Beratung – Dienstleistung und Service**



Einfach Meisterhaft!

auto reparatur



JETZT ZUGREIFEN!

**Es ist wieder so weit.
Unsere Bonus-Aktions-Wochen!
Riesen-Auswahl an Winterreifen
bzw. Kompletträdern aller Marken!!!**

**Kompletter Montage-Service sowie eine
professionelle Räder-Reinigung und Einlagerung.**

Aktions-Wochen

1: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche* 29 €

**2: wie Aktion 1 zusätzlich: Pkw-Winter-Check* mit
Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 49 €**

**3: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche,
Rädereinlagerung inkl. Versicherung und Winter-Check* mit
Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 69 €**

* bis 17 Zoll Räder

**Unser großes Meisterhaft-Leistungsangebot
immer in bewährter Qualität:
Der perfekte, freundliche Service rund um Ihr Auto**

**Automatikgetriebeöl-Spülung
Ölwechsel, Spülung und Reinigung
für Ihr Automatikgetriebe**

– verbesserter Schaltkomfort – längere Lebensdauer
– von Herstellern empfohlen



Kfz.- & Motorrad-Meisterwerkstatt
Gücking GmbH

Gücking



Reifenfachhandel · Waschcenter · Zubehör
Autogasumrüstung · Prins-Service-Partner
Automatik-Getriebeöl-Service

In der Werraau 4 · 37281 Wanfried
05655/1754 · www.reifen-gücking.de

DIAGNOSETECHNIK VON



KLIMASERVICE



Alles rund um Ihr Kfz in einem Haus

professionell und aktuell. Verbinden Sie Ihren Reifenservice mit einer Inspektion, Haupt- und Abgasuntersuchung (DEKRA, TÜV & TÜV Nord) – täglich oder einem Winter-, Urlaubs-, Fahrwerks-Check und einer abschließenden Pkw-Wäsche mit Protect Shine Xpress Versiegelung

Ganzjahresreifen sparen kaum Geld - außer für Werkstattservice

Bei den Ausgaben für die Reifen dagegen gibt es nach Einschätzung von Vincenzo Lucà vom TÜV Süd keine wesentliche Ersparnis. „Ganzjahresreifen haben auch ihren Preis und Sie fahren sie das ganze Jahr“, sagt er. „Sie fahren sich also schneller herunter und müssen öfter ausgetauscht werden.“

Autofahrern muss außerdem klar sein, dass Ganzjahresreifen immer einen Spagat versuchen. Sie haben ihre Stärke entweder im Winter- oder Sommerbereich. Doch

selbst ein Allwetterreifen mit einer guten Wintereignung reicht nicht an einen reinen Winterreifen heran. „Wer zum Skifahren in die österreichischen Alpen will, kommt um einen Winterreifen nicht herum“, sagt Lucà.

Für wen eignen sich somit Ganzjahresreifen? Im Grunde für Autos, auf die folgende Punkte zutreffen: Sie werden im Jahr nicht allzu viele Kilometer gefahren, sind vor allem im Flachland ohne große Schneemengen und überwiegend in der Stadt unterwegs.

WIR KÖNNEN JEDE... FARBE



Ihr Fachmann bei...
... Fragen rund ums Auto!
Inhaber Bernd Bloß

**Lackierung
Unfallinstandsetzung
Smart-Repair**

AUTOHAUS BLOß

Vor dem Scheuerchen 3 | 37247 Großalmerode | Tel. 0 56 04 / 91 50 40 | www.autohaus-bloss.com



Alle halbe Jahre wieder steht bei vielem der Reifenwechsel im Kalender. Muss das sein?
Foto: Markus Scholz/dpa-mag



**WOHNMOBIL
VERKAUF &
VERMIETUNG
ab 85,- € ***

* Preis gilt für unseren Ahorn ECO 680 / Ahorn Camp A595 in der Nebensaison (Oktober bis März)

Vogelei
Tel. 0 55 42 - 93 57 0

RENAULT

Autohaus Heinrich Vogelei Söhne Nachf. KG
Am Eschenbornrasen 16
37213 Witzzenhausen
Tel. 0 55 42 - 9 35 70
www.autohaus-vogelei.de

KS
AUTOGLAS
Klare Sicht. Klare Sache.

AHORN
Camp

**SICHERN SIE SICH
JETZT IHRE
WINTERREIFEN.**

Reifen-Center Vogt
Kasseler Landstr. 16
37213 Witzzenhausen
Tel. 05542-911525
info@reifen-vogt.de



>>> Reifenservice
 >>> Felgen
 >>> Achsvermessung
 >>> Einlagerung
 >>> Autoglas
 >>> Bremsen
 >>> Stoßdämpfer
 >>> Ölwechsel
 >>> Reifenreparatur

EUROMASTER
Reifen. Werkstatt. Service.

IN BESTEN HÄNDEN
reifen-vogt.de

Jetzt schon an Winterreifen denken

Wer beim ersten Kälteeinbruch noch mit Sommerreifen unterwegs ist, kann Probleme bekommen. Deshalb empfiehlt der ACE, Europas Mobilitätsbegleiter, sich frühzeitig um die Winterbereifung zu kümmern. Grundsätzlich hat sich bei Winterreifen die „Von O bis O“-Regel bewährt: Von Oktober bis Ostern sollten Autos mit Winterreifen fahren. Der Grund: Schon Anfang Oktober kann es zu plötzlichen Kälteeinbrüchen kommen. Das heißt aber auch, dass sich Autofahrer:innen schon jetzt um ihre Winterbereifung kümmern sollten. Denn wer neue Reifen kaufen muss, sollte mögliche Lieferengpässe einkalkulieren. Und wer schon Reifen hat und sie in der Werkstatt wechseln lassen möchte, sollte sich frühzeitig um einen Termin kümmern – erfahrungsgemäß ist der Andrang Ende Oktober in den Werkstätten besonders hoch.

Bei neuen Reifen auf das Produktionsjahr achten

Beim Kauf neuer Reifen empfiehlt der ACE, nur Reifen zu kaufen, deren Produktion maximal 18 Monate zurückliegt. Überprüfen lässt sich das anhand der so genannten DOT-Nummer – die vierstellige Zahl an der Reifenflanke. Die Zahl „2321“ bedeutet beispielsweise, dass die Reifen in der 23. Kalenderwoche im Jahr 2021 gefertigt wurden. Ideal ist es, beim Händler die DOT-Nummer schriftlich festzuhalten. Damit ist gesichert, dass nicht doch ältere Reifen montiert werden.

Wer noch Winterreifen aus der letzten Saison hat, sollte vor der Montage unbedingt das Reifenprofil überprüfen – und zwar an mehreren Stellen am Hauptprofil in der Reifenmitte. Hilfreich sind Reifen mit Verschleißanzeige, bei denen sich in den Profilrillen kleine Stege befinden, die tiefer als das restliche Reifenprofil liegen sollten. Vorgeschrieben ist grundsätzlich eine Mindestprofiltiefe von 1,6 Millimetern. Der ACE empfiehlt aber bei Winterreifen aus Sicherheitsgründen eine Profiltiefe von mindestens vier Millimetern.

NIE SOMMERREIFEN IM WINTER!
Bremsen bei Schnee aus 38 km/h

15,9 m
Winterrreifen-Referenz

16,5 m
Ganzjahresreifen ACE Testsieger

34,1 m
Sommerreifen-Referenz

Herbstanfang: Jetzt schon an Winterreifen denken – Bremsweg von Sommerreifen im Winter. Bildrechte: ACE Auto Club Europa e.V.

Caravaning ist Freiheit

WOHNWAGEN BECKER
Nordhessens u. Südniedersachsens erste Adresse für Caravaning

seit über 40 Jahren

Dörnbergstr. 15 - 17
Direkt an der B3 KS - GÖ

www.wohnwagen-becker.de

34233 Fulda b. Kassel
Tel. 0561 / 9 81 67 - 0

AUTOLACKIERUNG CLAUS

Wir beseitigen kleine Dellen oder Hagelbeulen mit sanfter Drücktechnik ohne zu lackieren.

Hessenring 28 | 37269 Eschwege | Telefon 05651-962 45

„KENNEN SIE SCHON UNSEREN HOL- & BRINGDIENST?“

Stöber – Service in der Nähe.

David Meyer – Ihr erfahrener und verlässlicher Serviceleiter in BSA – sorgt auch beim Werkstattbesuch vor Ort für Ihre Mobilität, z.B. mit unserem Hol- und Bringdienst.

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG, Werrastraße 13,
37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon 05652 95840 www.glinicke.de

Bafög: Nicht alle Bildungszuschüsse sind steuerfrei

Wer Bafög bezieht, muss das Geld in der Regel nicht bei der Steuererklärung angeben - mit einer Ausnahme. Erhält zum Beispiel ein Lehrling von einer Stiftung Büchergeld oder zahlt mithilfe des Aufstiegs-Bafög einen Teil seiner Lehrgangs- und Prüfungsgebühren, muss er diese Zuschüsse in der Steuererklärung mit seinen abziehbaren Kosten verrechnen. Das teilt der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) mit. Grundsätzlich gelte das für sämtliche Zuschüs-

se, die ausdrücklich für die eigenen Aus- oder Fortbildungskosten gewährt werden und nicht zurückgezahlt müssen.

Meisterprämie ist von der Regelung ausgenommen

Eine Besonderheit gilt allerdings für Empfänger einer Meisterprämie, wie sie zum Beispiel in Bayern oder Baden-Württemberg ausgezahlt wird. Denn dieser Bonus ist nicht einkommensteuerpflichtig.

Und so funktioniert's in der Praxis: Die VLH empfiehlt Bafög-Empfängern, über das Jahr hinweg sämtliche Aus- und Fortbildungskosten aufzulisten und zu addieren. Von dieser Summe sollten anschließend alle Bildungszuschüsse abgezogen werden. Das Ergebnis wird dann in der Steuererklärung angegeben.

Handelt es sich um eine Erstausbildung, wird der Betrag in der Anlage Sonderausgaben unter dem Stichwort Berufsausbildungskosten eingetragen. Bei einer zweiten Ausbildung oder einer Fortbildung ist das Ergebnis in der Anlage N als Werbungskosten unter dem Stichwort Fortbildungskosten einzutragen.



Witzenhäuser Nachhilfe
Die Nachhilfe-Profis für: **NEU! Mathematik** auch als Tele-Unterricht.

Deutsch, Englisch, Latein, Französisch, Russisch, Spanisch, Mathematik, Biologie, Physik, Chemie & WL

Steinstraße 2 | 37213 Witzenhäuser | Tel. 05542/999812 und 05542/8969
Mo. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung
www.witzenhausen-nachhilfe.de

Freie Plätze Studium „Soziale Arbeit“ an der DIPLOMA Hochschule



Studium und Ausbildung am Campus in Bad Sooden-Allendorf!

- Soziale Arbeit (B.A.)
- Kindheitspädagogik (B.A.)
- Betriebswirtschaft (B.A.)
- Tourismusmanagement (B.A.)
- Mechatronik (B.Eng.)
- Wirtschaftsingenieurwesen (B.Eng.)
- Physiotherapie (B.Sc.)
ausbildungsbegleitend
- Ausbildung Physiotherapie schulgeldfrei

Beratungstag am 21.10.2022
14 - 17 Uhr

In Kooperation mit den **BERND BLINDOW SCHULEN**

DIPLOMA
DIPLOMA HOCHSCHULE
Private Fachhochschule Nordhessen
University of Applied Sciences

Das komplette Studienangebot unter:
diploma.de
+49 (0)5652 58777-0

Soziale Arbeit ist ein wesentliches Fundament des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Der Bedarf an gut ausgebildeten akademischen Fachkräften ist entsprechend groß. Die Aufgaben sind vielfältig. Sie reichen von der Betreuung von Kindern und Jugendlichen über die Unterstützung von Suchtkranken oder psychisch belasteten Menschen bis zum Lösen sozialer oder interkultureller Konflikte. Sich wandelnde rechtliche Rahmenbedingungen und neue Ziele der Sozialarbeit verändern die Anforderungen an Spezialistinnen und Spezialisten der Sozialen Arbeit. Es reicht nicht aus, über wissenschaftliche Grundlagen, methodische Kenntnisse und pädagogische Fähigkeiten zu verfügen. Gefordert sind soziale und sozialpsychologische Kompetenzen, Empathie und der Wille, sich immer wieder an Veränderungen in der sozialen Arbeit anzupassen. Zusätzlich sind Fachkräfte gefragt, die Projekte konzipieren, durchführen und auswerten können und entsprechend teamfähig sind. Aus den hohen Anforderungen resultiert ein Bedarf an akademischen Fachkräften. Das Studium Soziale Arbeit an der DIPLOMA Hochschule bereitet Sie auf die speziellen Herausforderungen am Arbeitsmarkt und in diesem sehr abwechslungsreichen Berufsfeld sehr gut vor. Sie profitieren von einer praxisnahen akademischen Ausbildung. Mit Ihren Qualifikationen unterstützen Sie Menschen in schwierigen Lebenssituationen, leiten Projekte und übernehmen Verantwortung. Durch Ihre Arbeit verbessern Sie das gesellschaftliche Miteinander. Das Studium Soziale Arbeit ist der ideale Startpunkt, um in diesem Berufsfeld Fuß zu fassen und eine Karriere im Sozialwesen zu starten.

Weitere Informationen unter Tel 05652 58777-0

HERBST AKTION

Jetzt wird's gemütlich!

25%
AKTIONS-
NACHLASS*
auf Neubestellungen

*Gültig nur für Neuaufträge. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Werbe- und Aktionsware, Bert Plantagie, Ekornes, Svane, Flexa, Musterring. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Besuchen Sie uns
auch hier



HARTMANN

W O H N I D E E N

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

www.hartmann-wohndeen.de

So surft
Nordhessen.




Alles nur
25€¹

Nordhessen-DSL

NOCH MEHR
SPARPREIS
BEIM SURFEN!

+49 € ONLINE-VORTEIL²

Einfach bestellen auf
netcom-kassel.de



¹ Aktion gültig für die Produkte Nordhessen-DSL mit 25, 50 und 100 Mbit/s bei 24 Monaten Mindestvertragslaufzeit, bei dem ggf. weitere Kosten entstehen können. Aktion gültig nur für Neukunden im Aktionszeitraum 01.09.2022 - 30.11.2022. Nordhessen-DSL 25 Mbit/s für 25,00 €/Monat in den ersten 6 Monaten, danach 34,95 €/Monat. Nordhessen-DSL 50 Mbit/s für 25,00 €/Monat in den ersten 6 Monaten, danach 39,95 €/Monat. Nordhessen-DSL 100 Mbit/s für 25,00 €/Monat in den ersten 6 Monaten, danach 44,95 €/Monat. Alle Preise sind inkl. der gesetzlichen MwSt. Je nach technischer Verfügbarkeit. Konkrete Verfügbarkeitsprüfung auf netcom-kassel.de. ² Der Online-Vorteil wird einmalig gewährt und ist nur gültig im Webshop auf netcom-kassel.de innerhalb des Aktionszeitraums für die Produkte Nordhessen-DSL 50 Mbit/s und Nordhessen-DSL 100 Mbit/s. v1.0
Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: September 2022