

# Kunkel & Heitz

Der schnelle und preiswerte Kundendienst  
**Reparatur & Verkauf von**  
 Wäschemaschinen, Kühlgeräten, TV,  
 Elektroinstallation + Sat- und Antennenanlagen  
**Noch 30 Tage bis Weihnachten**

**SIEMENS** Wäschewaschmaschine  
 • 7 kg Fassungsvermögen  
 • Einzelwahltrommel + Restzularzange  
 • 1.400 U/min • 47 l Wasserverbrauch • WW-4  
 • AquaStop mit Comfort  
 • 1,65 kWh Energieverbrauch

**666.-**

**De'Longhi** Kaffeevollautomat  
 • 1,2 l Fassungsvermögen  
 • 12 Tassen  
 • 12 Tassen  
 • 12 Tassen  
 • 12 Tassen

**389.-**

**PHILIPS** LED-Fernseher  
 • 55" Bildschirm • Kontrast dynamisch bis 500.000:1  
 • Full HD • Edge LED Backlight (Framen) • Ambient Light  
 • 3D-Technologie • DVB-T-Empfang • HD TV  
 • 3D-Beleuchtung (3D-Set)  
 • DVB-C-Empfang • Incredible Surround Sound

**949.-**

**1099.-**

**61 Cm**

**324**

Keine Mitnahmegarantie. Intüner, Preis- oder technische Änderungen der Geräte sind vorbehalten.  
 Gebrauchsgüter ab 50 €

**HELMSTEDT • Bauerstr. 4 & Gröpem 53a**  
 Tel. 0 53 51/4 20 89 - Tel. 0 53 51/59 93 73



Agatha Christie nimmt im Stück „Hobby ist Mord!“ die Ermittlungen selbst in die Hand – eben so, wie man sie kennt.

**Kulturverein Königslutter präsentiert:**

## „Hobby ist Mord!“ mit Agatha Christie

**KÖNIGSLUTTER** Am 5. Dezember um 19.30 Uhr zeigt der Kulturverein Königslutter im Kongressaal Avalon Hotelpark Königshof ein packendes Kriminalstück, in dem die Autorin erstmals selbst eine Hauptrolle spielt.

Der alternde Schauspieler Stanley West ist ein grässlicher Vogel, darüber sind sich alle einig. Als er während einer Probe zu Agatha Christies neuestem Kriminalstück plötzlich tot auf der Bühne zusammenbricht, glaubt jeder an einen Herzinfarkt. Nur seine Ehefrau Sylvia West beharrt darauf, dass es Mord gewesen sein muss. Bevor Scotland Yard zu den Ermittlungen eintrifft, schreitet Agatha Christie selbst zur Tat. Kann sie den Fall lösen, bevor der Mörder

erneut zuschlägt? Mit Christiane Rucker als Sylvia West und Hannelore Cremer als Agatha Christie stehen sich zwei beliebte und ebenso erfolgreiche Theater- und Fernsehschauspielerinnen auf der Bühne gegenüber. Agatha Christie gilt als erfolgreichste Kriminalromanautorin der Welt. Insgesamt schrieb sie 66 Kriminalromane, aber auch Kurzgeschichten und Bühnenstücke. Im Jahr 2000 wurde sie als „Beste Kriminalautorin des Jahrhunderts“ ausgezeichnet.

### DENN IHR URLAUB LIEGT SO NAH

**Wohlfühltag Bad Doberan**

\*\*\* Hotel Park am Meer

• 135,- € p.P. in D

**Winter in Prag**

\*\*\* Hotel Park am Meer

• 69,- € p.P. in D

**City-Silvester in Berlin**

\*\*\* Hotel Park am Meer

• 139,- € p.P. in D

**Friedrichstadtpalast Berlin**

\*\*\* Hotel Park am Meer

• 109,- € p.P. in D

Beratung und Buchung Tel.: 089 - 14 34 17 7 17  
 Ihre Bestellnummer: HEL0111

## Eine neue Broschüre über Grünkohl

# Alles Wissenwerte über das Wintergemüse

**UMMENDORF.** Zu der jüngst gelaufenen Medien-Kampagne bezüglich gesunder Ernährung möchte auch das Börde-Museum Burg Ummendorf einen Beitrag leisten – und sei es auch nur ein winzig kleiner.

Ab sofort ist dort eine Broschüre mit dem Titel „Grünkohl mal anders“ erhältlich. Unsere Ernährung ist in Bewegung geraten. Für viele Menschen ist es viel wichtiger geworden, sich gesünder oder zumindest weniger ungesund zu ernähren. Befasst man sich mit dem Wintergemüse Grünkohl einmal unter diesem Gesichtspunkt, so springen erstaunliche Eckdaten bei den Inhaltsstoffen, wie ein sehr hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt, ein interessantes Verhältnis von Eiweiß und Kohlenhydraten und die exponierte Erntezeit über den ganzen Winter ins Auge. Aus diesem Gewächs muss sich doch mehr machen lassen, wenn es so gesund ist, denkt man unwillkürlich. Und tatsächlich taugt selbst der altbekannte Grünkohl für eine „Reformation des Gebrauchs“ im Hinblick auf eine wertvolle Ernährung. Dies zumindest möchte die vorliegende Zusammenstellung aufzeigen, in der dargestellt ist, wie wir die vielen wertvollen Inhaltsstoffe unter schonender Zubereitung unserer Ernährung zu Gute kommen lassen können. Schonend kurz gegart ist Grünkohl äußerst schmackhaft und wird zum winterlichen Frischgemüse-Star der leichten Küche. Richtig zubereitet munden er köstlich. Dabei kann sich der Genießer ganz sicher sein, sich zugleich eine im Winter nötige Extra-Portion Vitamine einzuverleiben. So möchten die 24 Rezeptvorschläge des Heftes deutlich machen, wie sehr das klassische Wintergemüse Grünkohl bedauerlicherweise in seinen Verwendungsmöglichkeiten bisher weit unterschätzt wird. Wie bei einer Museumspublikation zu erwarten, erfährt der Leser zudem auch einiges zur Kulturgeschichte der Gemüseart und über historische Zubereitungen. Am 30. Januar 2011 um 12 Uhr wird einiges davon bei der Veranstaltung „Kräuter im Topf“ mit dem Thema „Winterliche Kost“ im Börde-Museum vorgestellt.



Cornelia Bosse, Dorothea Dannehl und der Referent Jan Lehmann (von links).

**Frauen Union: Positiv Leben – geht das?**

## Selbstverantwortung Gesundheit diskutiert

**HELMSTEDT.** Zu einer Mitgliederversammlung zum Thema „Selbstverantwortung Gesundheit“ hatte die Vorsitzende der Kreisfrauen Union, Dorothea Dannehl, eingeladen.

In einer immer älter werdenden Gesellschaft und knapper werdenden Mittel im Gesundheitsbereich stellt sich die Frage, wie der Einzelne seine Gesundheit präventiv erhalten oder was er im Krankheitsfall tun kann, um selbst zur Genesung beizutragen. In seinem Vortrag erläuterte der Präventologe Jan Lehmann vom Vitawell-Gesundheitspräventionszentrum aus Mariental sein Konzept. Wichtig ist eine positive Lebenseinstellung. Sich immer wieder darüber klar zu werden, wie bringe ich mein Leben in Einklang mit dem Wohlbefinden meines Körpers und meiner Seele. Dabei skizziert er ein Floß, welches durch vier Tonnen stabilisiert wird. Die Tonnen werden markiert als Lebensgrundlage, die da sind: Familie, Arbeit, Gesundheit und Finanzen. An jedem Einzelnen liegt es nun, sein Floß als Kapitän so zu präparieren, dass es in einer Balance durch die kleinen und großen Wellen des Lebens erfolgreich gesteuert werden kann. Sollte das Floß nun doch in eine Schiefelage geraten, weil zum Beispiel der Arbeitsplatz verloren geht, muss diese Tonne gestützt werden. Nicht aufgeben, sondern dann überlegen, was kann ich tun, um diese Situation zu meistern. Sich hängen lassen führt nicht dazu, dass diese Tonne sich eines Tages wieder selbst tragen

wird. Selbst finanzielle Notlagen können mit der richtigen Einstellung und Motivation positiv aufgefangen werden. In Deutschland gibt es ein gutes soziales Netz, welches jeden Mitmenschen stützt und auffängt. Dafür muss grundsätzlich wieder ein positives Selbstbewusstsein geschaffen werden, denn nur mit einer optimistischen Grundeinstellung ist jedes Problem eine Herausforderung. Die eigene innere Einstellung und Verhaltensweisen zum Leben, zum Körper und zur Gesundheit sind zu analysieren, zu verändern und zu integrieren. Das Leben mit all seinen Facetten muss bewusster und zufriedener wahrgenommen werden. Motivation befähigt, Lebenskompetenzen zu entwickeln und zu stärken, um im ehrlichen Dialog mit sich selbst eigene Fähigkeiten im Selbstmanagement zu steigern. Allerdings ist es sehr schwer, eingefahrene Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern. Genau hier setzt das ACT (Aktivierende Kompetenztraining) an, welches unter anderem Jan Lehmann trainiert. Im Anschluss des Vortrages erfolgte der Bericht der Kreisvorsitzenden Dorothea Dannehl und der Vorsitzenden des AK „Familie“, Cornelia Bosse, über die geleistete Arbeit des vergangenen Jahres.

## SAW Weihnachtstruck kommt zum Elbe Park



Weihnachtsfrauen auf der Bühne des Showtrucks.

Der Elbe Park und das A2 Outlet versetzen gemeinsam mit radio SAW am verkaufsoffenen Sonntag alle Besucher in Adventsstimmung. Am 28. November macht in der Zeit von 13 bis 18 Uhr der festlich glänzende Weihnachtstruck vor dem Eingang des Elbe Park Station. Mit im Gepäck sind wunderbare, zauberhafte Dinge, die die Adventszeit so besonders machen und nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringen. Es wird ein fröhlicher und weihnachtlicher Familientag mit einer tollen Unterhaltungsshow für Groß und Klein. Der beliebte radio SAW Moderator Ted Stanetzky und die radio SAW Dancer sorgen für die richtige Stimmung. Das Kinderprogramm Puppelstrumpf mit dem Stück „die Puppel's und der goldene Tannenzapfen“ unterhält Groß und Klein. Die Tanzmäuse aus Niederndodeleben werden ebenfalls das Publikum mit ihren Auftritten erfreuen. Der Weihnachtsmann verteilt mit seinen Engeln weihnachtliche Naschereien an die Kinder und wird gemeinsam mit ihnen singen. Wer von der Weihnachtsaktion eine bleibende Erinnerung haben möchte,

kann sich kostenlos fotografieren lassen und sich später die Bilder unter www.radiosaw.de herunterladen. Im großen Weihnachtsbastelzelt können alle Kleinen ihre eigenen Lebkuchenherzen verzieren und nach Herzenslust basteln. Für die Großen lockt das Weihnachts-Glücksrad, bei dem zahlreiche Einkaufsgutscheine vom Elbe Park und A2 Outlet gewonnen werden können. Wenn es draußen dann zu kalt und ungemütlich wird, bietet das Einkaufszentrum am verkaufsoffenen Sonntag in der glasüberdachten, weihnachtlich geschmückten Ladenstraße eine wohlige-warme Atmosphäre. Rechtzeitig zur Adventszeit erstrahlt das Center im weihnachtlichen Glanz und hat seinen traditionellen Weihnachtsmarkt geöffnet. Im Foyer des A2 Outlet lädt der beliebte Circus Hein mit seinem märchenhaften Weihnachtsprogramm in den Zauberpark ein. Die Vorstellungen finden um 15 Uhr und 16.30 Uhr statt. Vorher präsentiert John Simmens mit Freunden um 14 Uhr ein Weihnachtskonzert mit traditionellen und modernen Weihnachtsliedern.

# Getränke Förster

bekommt man bei

## FRISO Getränkediscount

Unsere Angebote vom 24.11. - 30.11.2010

12x0,75

**Christinen**

BRUNNEN DER ERFRISCHUNG

Spritzig, Medium

**4,49** EUR

0,49 € je Liter / zzgl. Pfand

20x0,50

**BECK'S**

BRUNNEN DER ERFRISCHUNG

**9,99** EUR

1,50 € je Liter / zzgl. Pfand

20x0,33

**FLENSBURGER**

BRUNNEN DER ERFRISCHUNG

Pilsener

**9,99** EUR

1,50 € je Liter / zzgl. Pfand

20x0,50

**ERDINGER**

Weißbier

Kristall, Dunkel, Hefe, frei

**14,99** EUR

1,49 € je Liter / zzgl. Pfand

**Pils, Gold**

oder

**Alkoholfrei**

**10,99** EUR

1,09 € je Liter / zzgl. Pfand

16x0,50

**Torgauer**

BRUNNEN DER ERFRISCHUNG

Landbier

Doppel Caramel

Weihnachtsbier

**9,99** EUR

1,24 € je Liter / zzgl. Pfand

Helmstedt, Henkestraße 39, Tel. 05351/3512  
 Königslutter, Klosterstr. 23, Tel. 05353/918321  
 Schöningen, Wilhelmstrasse 2, Tel. 05352/937137  
 www.foerster-getraenke.de

Alle Preise zzgl. Pfand. Druckfehler vorbehalten. Nur haushaltsübliche Mengen.