

# HALLES GUTE NACHRICHTEN

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



## Willkommen zur November-Ausgabe von Halles gute Nachrichten!

In dieser Ausgabe erwarten Sie wieder zahlreiche gute Nachrichten, inspirierende Menschen und nützliche Tipps für die kalte Jahreszeit.

Freuen Sie sich auf Kalenderideen für 2026, spannende Veranstaltungen wie z.B. die Touristik und Caravaning-Messe in Leipzig sowie die neusten Kinostarts im November, die für gemütliche Abwechslung sorgen. Außerdem verraten wir, wie Sie gesund und entspannt durch die Erkältungssaison kommen.

Natürlich dürfen auch unsere Lesergeschichten, Rätsel zum Zeitvertreib und viele nützliche Informationen nicht fehlen.

Viel Freude beim Lesen!



### Das erwartet Sie in dieser Ausgabe:

📅 **Veranstaltungen:**  
u.a. Martinsumzug & Caravaning-Messe

💊 **Gesundheit:**  
Tipps für die kalte Jahreszeit

📅 **Kalenderinspirationen:**  
Ideen für 2026

🎬 **Kino:**  
Filmstarts im November

✿ **Rätsel & Wissen:**  
für Ihre kleine Auszeit

📖 **Lesergeschichten:**  
Erlebnisse, die das Herz berühren

### Ihre Geschichte zählt!

Haben Sie selbst eine schöne Geschichte erlebt, eine nette Begegnung oder einfach einen schönen Tag gehabt? Dann schreiben Sie uns unter [lesergeschichten@haguna.de](mailto:lesergeschichten@haguna.de). Für nützliches Feedback oder weitere Fragen schreiben Sie uns an [kontakt@haguna.de](mailto:kontakt@haguna.de).



Wann gehen U-Boote unter? Am Tag der offenen Tür.

## Kalender 2026 - Inspiration für das neue Jahr

**Praktische, abwechslungsreiche Kalender für das Eigenheim oder auch zum Verschenken. Die Auswahl für nächstes Jahr lässt keine Wünsche offen.**

Das neue Jahr rückt näher und damit beginnt für viele die Suche nach dem passenden Kalender. Ob als klassischer Wandkalender in der Küche, als praktischer Taschenkalender für unterwegs oder in digitaler Form auf dem Handy - Kalender sind mehr als nur Terminplaner. Sie bringen Struktur in unseren Alltag, spiegeln Interessen wider und setzen visuelle Akzente. In den Geschäften findet man eine breite Auswahl. So bietet beispielweise Louis einen übersichtlichen Familienkalender mit 4 Spalten für die ganze Familie für bereits 1,50 € an, bei Thalia findet man zahlreiche weitere Modelle von Süßen Tierbildern (ab 3,99 €), BMW M Motorsport (19,99€) bis hin zu Landschaftskalender in allen möglichen Größen und Varianten.



Wer es inspirierender mag, greift zu einem Zitat - oder Literaturkalender zurück, der jeden Tag einen Gedankenanstoss liefert. Kunstreunde erfreuen sich an hochwertigen Editionen mit Gemälden oder Fotografien, während Humor- und Rätselkalender für Abwechslung, gute Laune und kleine Herausforderungen sorgen.

Ob günstig und praktisch, künstlerisch und inspirierend, spielerisch und unterhaltsam oder digital und flexibel. Der richtige Kalender macht Lust auf 2026 und sorgt dafür, dass das neue Jahr gut organisiert und mit Vorfreude beginnen kann.



## Skurrile Regelungen in Deutschland

**Deutschland - das Land der Bürokratie und Regeln. Doch manche Vorschriften sind so kurios, dass man zweimal hinschauen muss, um zu glauben, dass es sie wirklich gibt.**

Ordnung muss sein-das gilt in Deutschland fast als ungeschriebenes Gesetz. Doch manchmal sind die geschriebenen Gesetze und Regelungen so außergewöhnlich, dass man sich fast fragt, ob hier Paragrafenreiter oder Humoristen am Werk waren. Zwischen sinnvollen Sicherheitsvorschriften und jahrhundertealten Relikten finden sich Regeln, die für ein Schmunzeln sorgen. Dieser Artikel wird verschiedene solcher Regelungen erläutern und Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

**Sonnenschirme müssen ins Farbkonzept passen:** Der nordhessischen Stadt Bad Sooden-Allendorf scheint das Erscheinungsbild ihrer Altstadt ganz besonders am Herzen zu liegen. "Sonnenschirme müssen beige-, pastell- oder sandfarbig sein", heißt es dazu in §10 der Verordnung. Bei Verstoß droht eine Geldstrafe von bis zu 15.000 €

**Sonderrechte für Imker auf Verfolgungsjagd:** Nach § 962 des BGB ist es Imkern erlaubt, fremde Grundstücke zu betreten, wenn sie ihre Bienen einfangen wollen. Das Gesetz regelt sogar, was passiert, wenn sich mehrere Schwärme vereinen oder der Besitzer die Verfolgung aufgibt.



**Nackt am Steuer:** Rein rechtlich ist das Fahren ohne Kleidung erlaubt, solange man nicht aussteigt. Wer unbekleidet das Fahrzeug verlässt, kann nach §118 des Ordnungswidrigkeitengesetzes wegen "Belästigung der Allgemeinheit" belangt werden, insbesondere dann, wenn sich Passanten gestört fühlen.



## Frauen Handball-WM

Handballfans dürfen sich freuen: Vom 26. November bis 14. Dezember 2025 findet die 27. Handball-Weltmeisterschaft der Frauen statt, die gemeinsam von Deutschland und den Niederlanden ausgerichtet wird. Es kämpfen 32 Nationen um den begehrten WM-Titel. In Deutschland finden die Spiele in Stuttgart, Dortmund und Trier statt, während in den Niederlanden die Arenen in 's-Hertogenbosch und Rotterdam Austragungsorte sind. Die Halbfinalspiele, sowie das große Finale finden in Rotterdam statt.

Für das deutsche Team ist es eine WM mit besonderer Bedeutung: Der letzte Weltmeistertitel liegt bereits über 30 Jahre zurück - 1993 holten die deutschen Handballerinnen in Norwegen Gold. Bei der letzten Weltmeisterschaft 2023 zeigt die Mannschaft unter Markus Gaugisch mit einem starken sechsten Platz, dass sie wieder zur Weltpitze aufschließen wollen.

Zusehen sind die Spiele live im ZDF und auf ARD, Zusammenfassungen können Sie bei Eurosport verfolgen.



## Erfolgreich durch die Erkältungssaison kommen

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und schon steigen die Zahlen der Erkältungen. Mit ein paar einfachen Tipps können Sie den Viren den Kampf ansagen.

Die kalte Jahreszeit hat begonnen und mit ihr steigt die Zahl der grippalen Infekte deutlich an. Studien zufolge erwischt es in den Wintermonaten rund ein Drittel der Erwachsenen mindestens einmal mit Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen. Typische Symptome sind eine verstopfte Nase, Kratzen im Hals, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber. Zum Glück gibt es einfache Möglichkeiten, das Risiko zu senken oder den Krankheitsverlauf zu mildern.

Besonders hilfreich ist es, täglich an die frische Luft zu gehen und sich zu bewegen, denn Spaziergänge stärken das Immunsystem und bringen den Kreislauf in Schwung. Auch ausreichend Flüssigkeit ist wichtig: Tee oder eine warme Brühe halten nicht nur warm, sondern helfen Viren abzuwehren. Auch eine ausgewogene vitaminreiche Ernährung unterstützt die körpereigene Abwehr zusätzlich. Zum Beispiel Orangen sind wahre Immun-Booster. Sie enthalten eine hohe Menge an Vitamin C, was besonders gut bei Erkältungen hilft. Auch Mangos, Kiwis und Bananen sind wahre Energielieferanten.



Quelle: \* stuttgarter-zeitung.de

Ebenso entscheidend ist gründliches Händewaschen. Eine Studie von Dr. Johannes Nießen (Errichtungsbeauftragter des BIPAM und Kommissarischer Leiter des BZgA) fand heraus, dass die Bereitschaft der Bevölkerung sich regelmäßig die Hände zu waschen steigt. 96 Prozent der Befragten halten Händewaschen für eine hilfreiche Maßnahme bei der Prävention gegen Viren. Im Schnitt waschen sich die Studienteilnehmer nach eigener Einschätzung 13 - mal am Tag die Hände.

Die Nutzung von Seife und Waschlotion ist bereits seit Jahren nahezu flächendeckend verbreitet. Auch die Maßnahme in die Ellenbeuge zu Husten oder zu Niesen und so andere Menschen noch besser zu schützen liegt 2023 bei 81 %, 2012 lag die Quote noch bei 54 %.

### Wann zum Arzt?

Eine Erkältung ist meist harmlos. Doch in einigen Fällen sollten Sie unbedingt ärztlichen Rat einholen: wenn das Fieber über 39 Grad steigt, wenn die Beschwerden länger als eine Woche anhalten oder schlimmer werden, bei starken Schmerzen im Kopf- oder Brustbereich oder wenn Sie aufgrund einer Vorerkrankung ein geschwächtes Immunsystem haben.



\* Die Oper \* Das Ballett

Unsere Highlights  
im November:

### Carmen

Samstag, 01.11.2025, 19:30 Uhr

### Unreines Blut

Sonntag, 02.11.2025, 18:00 Uhr  
Sonntag, 16.11.2025, 16:00 Uhr

### Gypsy

Sonntag, 09.11.2025, 18:00 Uhr  
Sonntag, 23.11.2025, 18:00 Uhr

### DUSK

Freitag, 14.11.2025, 19:30 Uhr  
Samstag, 22.11.2025, 19:30 Uhr

### Die Csárdásfürstin

Freitag, 21.11.2025, 19:30 Uhr, Premiere!



Karten sind online und an der Theaterkasse erhältlich.

Alle Informationen finden Sie unter:

[www.buehnen-halle.de](http://www.buehnen-halle.de) oder 0345 5110 777

Bühnen Halle @dieoper\_halle @die\_oper\_halle



# Halle erleben - Veranstaltungen im Monat November

**Ob Kultur, Messen oder Umzüge - in Halle und Umgebung ist im November wieder jede Menge los! Wir haben für Sie die schönsten Veranstaltungen zusammengestellt.**

## 1.- 8. November 2025 18. Filmmusiktage

Vom 1. bis 8. November 2025 wird Halle (Saale) wieder zum Treffpunkt für Musik- und Filmfreunde: Die 18. Filmmusiktage Sachsen-Anhalt stehen in diesem Jahr unter dem Motto „Momentum“. Das Festival bietet Workshops, ein Filmmusik-Quiz, spannende Filmvorführungen und als Highlight das große Galakonzert mit der Staatskapelle Halle unter Leitung von Bernd Ruf.

Neben dem Austausch zwischen Komponisten, Sounddesigner und Produzenten bildet die Verleihung des Deutschen Filmmusikpreises den emotionalen Höhepunkt der Woche. Tickets und das vollständige Programm gibt es unter [www.filmmusiktage.de](http://www.filmmusiktage.de)



Foto: "www.filmmusiktage.de"

## 11. November 2025 Martinsumzug

Am 11. November ist es wieder soweit: Der traditionelle Sankt-Martins-Umzug zieht vom Halleschen Dom zur Moritzburg. Im Gedenken an den Heiligen St. Martin, dessen Geschichte seit Generationen weitergegeben wird, soll auch in diesem Jahr der Gedanke an Teilhabe und Hilfsbereitschaft im Vordergrund stehen. Gestartet wird um 16 Uhr am Dom, wo die Martinsgeschichte für Kinder und Erwachsene erzählt wird. Anschließend setzt sich der Laternenzug in Bewegung Richtung Moritzburg.



Foto: "www.gofeminin.de"

## 19. November - 23. November 2025 Touristik & Caravaning Leipzig

Vom 19.11.2025 bis 23.11.2025 verwandelt sich die Leipziger Messe in einen Hotspot für Reiselustige: Zur Touristik und Caravaning präsentieren sich auf 65.000 m<sup>2</sup> Ausstellungsflächen ca. 450 Aussteller mit Angeboten aus Tourismus, Caravaning, Outdoor, Rad und Wellness. Besucher dürfen sich auf attraktive Präsentationen zahlreicher Campingplätze, Verkostungen, multimediale Erlebniswelten, sowie verschiedene Präsentationen zahlreicher Neuheiten des kommenden Modelljahres freuen. Geöffnet ist die Messe täglich von 10-18 Uhr an allen fünf Tagen. Tickets gibt es online auf der Seite der Leipziger Messe oder Vorort.



Foto: "www.leipziger-messe.de"

## 25. November - 23. Dezember 2025 Weihnachtsmarkt

Der Marktplatz erstrahlt ab Ende November in festlichem Glanz. Rund 95 Stände laden ein zu Kunsthhandwerk, süße Naschereien und Glühwein. Auch das Finnische Dorf mit Flammlachs und Glögi ist wieder dabei. Geöffnet ist der Markt montags bis Donnerstags jeweils von 10 bis 21 Uhr, samstags 10 bis 22 Uhr und sonntags von 11 bis 21 Uhr. Besucher dürfen sich auf eine Mischung aus Tradition, Genuss und Gemeinschaft freuen - mitten in Halle.



Foto: "canva"

## Kinofilmstarts im November

Wer Lust auf Kinoabenteuer hat, findet im November eine abwechslungsreiche Auswahl, von packender Action bis hin zu Komödien. Der Anfang macht "Predator: Badlands", der am 6. November in die deutschen Kinos kommt. Der Science-Fiction-Actionfilm erzählt die Geschichte eines jungen, aus seinem Clan verstoßenen Predators, der sich in einer gefährlichen Ödnis behaupten und um sein Leben kämpfen muss. Am 13. November folgt "Das Leben der Wünsche" mit Matthias Schweighöfer in der Hauptrolle. Der Film handelt von Felix, dessen Leben in allen Bereichen aus den Fugen gerät: Jobverlust, Familienkrise, Entfremdung: Ein mysteriöser Fremder bietet ihm drei Wünsche an, doch deren Erfüllung bringt unerwartete Probleme mit sich. Weitere Highlights sind der Actionfilm "Die Troublemaker" und "Zoomania 2", der am 26. November startet und von vielen kleinen und großen Fans mit Spannung erwartet wird. Weitere Neuerscheinungen und aktuelle Spielzeiten der Filme finden Sie direkt auf der Webseite des Prisma Cinema. Dort können auch Tickets bequem im Vorverkauf erworben werden.



### **Ein Garten "Eden" in Halle-Neustadt**

Als Lehrer Thomas K. 2019 ein ungenutztes Grundstück in Halle übernahm, wollte er daraus mehr machen als nur ein paar Beete. Mit seinen Schülern und engagierten Nachbarn schuf er mitten in Halle-Neustadt einen Gemeinschaftsgarten-den "Garten Eden". Anfangs war alles improvisiert: Schläuche lagen über den Straßen, Gießkannen im Dauereinsatz, da der Wasseranschluss zu teuer war. Doch mit Hilfe vieler Unterstützer wuchs daraus ein Ort des Lernens und Miteinanders. Heute wachsen dort Stachelbeeren, Bohnen, Kartoffeln und zwar "lilane" und rote, wie Thomas K. es den Schülern erklärt. Was als Schulprojekt begann, ist inzwischen ein lebendiges Stück Gemeinschaft. (Michael W.)

### **Liebe auf Schienen**

Meine Geschichte begann in einem Pendlerzug nach London. Jeden Morgen um 8:21 Uhr sah ich denselben Mann – und jedes Mal klopfte mein Herz ein wenig schneller. Ein Jahr lang brachte ich den Mut nicht auf, ihn anzusprechen. Schließlich schrieb ich ihm eine kleine Notiz mit meiner E-Mail-Adresse und der Frage, ob er mit mir etwas trinken gehen würde.

Seine Antwort kam prompt – aber sie war ein Dämpfer: Er war vergeben. Acht Monate später jedoch meldete er sich wieder. Dieses Mal war er frei – und wollte mich sehen. Wir trafen uns, verstanden uns auf Anhieb, und aus einem Drink wurde Liebe. Heute sind wir verheiratet, haben zwei Kinder – und ich weiß: Manchmal braucht es nur einen kleinen Zettel, um das große Glück zu finden. (anonym)

### **Zwei Bräutigame, ein perfekter Stil**

Gestern hatte ich im Modegeschäft ein besonderes Erlebnis. Ein sympathisches Männerpaar kam zur Anzugsberatung- sie wollen sich bald das Ja-Wort geben. Die beiden hätten unterschiedlicher kaum sein können: der Eine groß und schlank, der andere klein und kräftiger. Doch beide wussten genau, was sie wollten und waren trotzdem offen für meine Tipps. Es war eine toller herzliche Beratung mit dem perfekten Ende. Wir fanden zwei identische Outfits, die wie angegossen saßen. Sie bedankten sich sehr herzlich für die Beratung. Solche Kunden machen am meisten Spaß. (Katrin P.)

### **Der Schlemmermarkttag**

Herr Sauer ist alles andere als sauer, als er auf dem Markt eintrifft. Gemeinsam mit einer Gruppe Mädchen einer Gemeinschaftsschule steht er heute auf der Bühne, um live zu kochen. Der Koch hat neben allerlei Grünzeug, viel Obst und Hühnerfleisch mitgebracht, schnallt sich sein Mikrofon um und dirigiert souverän die illustre Runde. Zwei Stunden lang wird geschnitten, gerührt, gekochelt und gelacht. Es müssen nicht immer Riesenevents mit bekannten Stars sein, auch die kleinen "unbekannten Stars" haben eine ganze Menge zu bieten. Kochen für (H)alle eben, auf dessen Schlemmermarkt. In gemütlicher Runde wird über das Essen philosophiert und diskutiert. Herr Sauer zeigt, dass Kochen mehr als nur ein Handwerk ist: Gemeinsam kochen macht Spaß und verbindet. (Michael W.)



A vibrant poster for a dinner show. The background features dynamic, colorful, swirling light patterns in shades of blue, purple, and red against a dark background. The word "CELEBRATE" is written in large, bold, gold letters with a diamond or glitter texture. Below it, the text "Die Dinnershow Halle (Saale)" is written in a white, elegant, cursive font. Underneath that, the text "im historischen Industriedenkmal am Holzplatz" is in a smaller, white, sans-serif font. At the bottom left, there's a white circular icon with a dot inside. To its right is the website "www.dinnershowhalle.de". Below the website is a QR code. The overall design is festive and modern.

**CELEBRATE**

*Die Dinnershow Halle (Saale)*

im historischen Industriedenkmal am Holzplatz

Do, 4.12. | Fr, 5.12. | Sa, 6.12.2025  
Do, 11.12. | Fr, 12.12. (ausverkauft) | Sa, 13.12.2025

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



Volkswagen Zentrum Halle  
ASA Autohaus GmbH



bankimmobilien



**Halfit meets Die Oper :** Am 26. Oktober 2025 fand im Fitnessstudio halfit in Halle Neustadt eine besondere Weltpremiere statt. Bei der Veranstaltung trafen das Ensemble der Oper Halle und begeisterte halfit-Besucher zu einem gemeinsamen Stimm- und Körpertraining aufeinander. In zwei Gruppen wurde unter der Leitung des Chordirektors Frank Flade sowie Ballettdirektor Michale Sedlacek und seinem Team gesungen, trainiert und getanzt. Zum großen Finale sangen alle gemeinsam ein Stück aus "Carmen". Die Stimmung war bombastisch und ausgelassen - ein Nachmittag voller Musik, Bewegung und Begeisterung, bislang bei kleinen Häppchen und in entspannter Atmosphäre seinen Ausklang fand.

**Seit 1991 begeistert die Seit Ende 2023 läuft in Sachsen der sogenannte Weihnachtsrevue im Steintor - Reparaturbonus und das mit großem Erfolg. Bürger Variete Halle jung und alt. Auch 2025 erhalten bis zu 50 % der Kosten zurück, wenn sie knappen 1:0-Sieg gegen Nordirland steht sie wieder auf dem Programm, defekte Elektrogeräte reparieren lassen. Das zuletzt, sicherte sich die unter dem Titel "Herr Fuchs, Felix Ergebnis kann sich sehen lassen: Rund 45 Tonnen Mannschaft wichtige Punkte. und das ewige Weihnachtswunder". Elektroschrott wurden bereits vermieden, über Nagelsmann lobte den Das Publikum wird verzaubert mit 9000 Anträge bewilligt. Umweltminister Wolfram Zusammenhalt im Team und bunten Kostümen, Musik, Tanz und Günther lobt das Programm als wichtigen Schritt, betonte, dass etwa 15 bis 16 Spieler vielen Mitmach - Momenten. Die um das Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu stärken. bereits den Kern für die WM Termine laufen von 21. November bis Quelle: "MDR"**

zum 14. Dezember 2025 vormittags, **Ab Dezember 2025** verbindet eine neue ICE - Nun stehen zwei sowie nachmittags. Besonders Verbindung die Stadt Halle direkt mit der richtungsweisende Spiele im emotional: Die beliebten Darsteller französischen Hauptstadt. In rund sechseinhalb November an. Am 14.11 trifft unsere Helmut Rosenkranz (Herr Fuchs) und Stunden erreicht man den Bahnhof im Herzen von Nationalmannschaft auf Hartmut Reszel (Watschel) Paris. Der ICE startet in Berlin Gesundbrunnen, Luxemburg und am 17.11 auf die verabschieden sich nach vielen etwa 8.18 Uhr hält er in Halle. Weitere Slowakei. Für die DFB-Elf geht es Jahren. Weitergeführt wird die Zwischenstationen bevor der Zug 14.51 Uhr in Paris um den Gruppensieg, welcher die Tradition von einem neuen Team mit ist, sind Erfurt, Frankfurt/Main, Mannheim, direkte Qualifikation garantiert, Tillmann Meyer als "neuen" Herr Karlsruhe und Straßburg. Tickets sind bereits andernfalls droht der Umweg über Fuchs.



## Wussten Sie schon...?

Am **02. November 1955** wird Jim Hensons "Kermit the frog", die erste **Muppet Show**, urheberrechtlich geschützt.

**Joseph Gidden** erhält am **24. November 1874** das Patent für den **Stacheldrahtzaun**. Dieser wurde früher häufig verwendet, um Getreide und Wasservorräte beim Viehtransport zu schützen.

Am **27. November 1894** bekommt **Milfred Lord** das Patent für die **Waschmaschine**.

## Tag des Erfinders

Am **9. November** wird der Tag des Erfinders gefeiert - zu Ehren von Hedy Lamarr. Sie war nicht nur Schauspielerin, sondern sie entwickelte ein Verfahren, was die Grundlage für das heutige WLAN und Bluetooth ist. Der Tag erinnert daran, wie wichtig Kreativität und neue Ideen für unseren Alltag sind.

## Zum Schmunzeln

Was macht man mit einem Hund ohne Beine? - Um die Häuser ziehen.

Was ist rot und schlecht für die Zähne? - Ein Ziegelstein.

Was machen zwei wütende Schafe? - Sie kriegen sich in die Wolle.

"Mir ist das Wetter wurscht.  
Hauptsache, die Vorhersage stimmt!"  
(Jörg Kachelmann, Meteorologe)

## Rätselzeit

2	5	3	8	4	9
	7			5	
9	4		6		7
5		4			2
		5	7		
6		3			8
4	6		8	1	
	2			6	
8	1	2	9	7	4

Copyright Projekt- und Grafikwerkstatt 2015

6	5	3	2	1	4	7	9	8
1	7	8	3	5	9	2	4	6
2	4	9	6	8	7	5	3	1
3	1	2	5	9	8	6	7	4
5	6	7	1	4	2	9	8	3
8	9	4	7	3	6	1	5	2
7	8	1	4	2	5	3	6	9
4	2	6	9	7	3	8	1	5
9	3	5	8	6	1	4	2	7

Lösung aus der Oktoberausgabe

## Wissen am Rande

### Kein Gleichschritt auf Brücken

Was zunächst streng klingt, ist reine Vorsicht: In § 27 der StVO ist festgelegt, dass das Marschieren im Gleichschritt über eine Brücke verboten ist. Der Grund: Gleichmäßige Schritte können Schwingungen erzeugen, die Brücken in gefährliche Vibratoren versetzen. Eine historische Vorschrift, die tatsächlich Leben retten kann - und wohl niemandem schadet.



## Horoskop

### Wassermann (21.1-19.2) ⚡

Sie sprühen vor Ideen! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und genießen Sie neue Begegnungen.

### Fische (20.02-20.03) ☽

Romantische Stimmung liegt in der Luft. Genießen Sie kleine Gesten, sie sagen mehr als große Worte. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.

### Widder (21.3-20.04) ♀

Tatkraft pur! Sie gehen mutig voran und stecken andere mit Ihrer Begeisterung an.

### Stier (21.4-20.5) ♂

Gemütliche Stunden und liebe Menschen tun Ihnen jetzt besonders gut.

### Zwillinge (21.5-21.6) II

Sie sind voller Kommunikationslust! Jetzt gelingen Gespräche, die lange überfällig waren. Ihr Humor wirkt anziehend-nutzen sie ihn.

### Krebs (22.6-22.7) ⚜

Familie und Freunde stehen im Mittelpunkt. Kleine Gesten sagen mehr als große Worte.

### Wölfe (23.7-23.8) ♂

Sie strahlen! Ihre Lebensfreude steckt andere an-bleiben Sie so herzlich wie Sie sind.

### Jungfrau (24.8-23.9) ♀

Kleine Erfolge bringen große Zufriedenheit. Genießen Sie das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben.

### Waage (24.9-23.10) Ω

Harmonie und Ruhe bestimmen Ihren Monat. Zeit für sich selbst wirkt jetzt besonders wohltuend.

### Skorpion (24.10-22.11) ♂

Ihr Monat beginnt strahlend! Jetzt ist die beste Zeit, Herzensprojekte anzugehen - mit Freude und Zuversicht.

### Schütze (23.11-21.12) ♂

Gute Laune begleitet Sie durch den November. Treffen mit Freunden schenken neue Energie.

### Steinbock (22.12-20.1) ♀

Geduld zahlt sich aus-kleine Schritte bringen Sie jetzt sicher ans Ziel.

## Rezept des Monats

### Warmer Apfel-Crumble

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

- 500 g Äpfel
- 100 g Butter
- 175 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- Saft einer halben Zitrone



**1. Äpfel vorbereiten:** Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, 50 g Zucker und Zimt mischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

**2. Streusel herstellen:** Mehl, restlichen Zucker, Vanillezucker und Butter mit den Knethaken zu Streuseln verkneten.

**3. Backen:** Streusel gleichmäßig über die Äpfel verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 30 Minuten goldbraun backen.

**4. Servieren:** Warm genießen- am besten mit Vanilleeis oder Schlagsahne

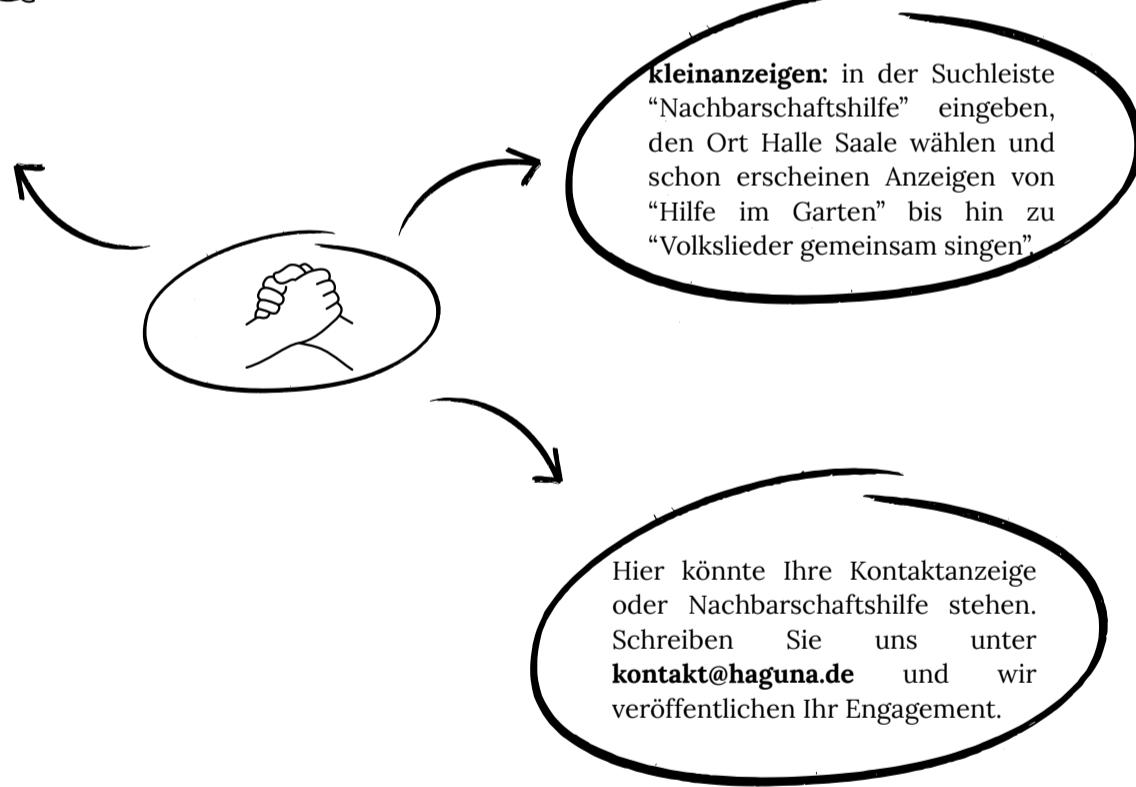
### Runter vom Sofa - rein ins halfit



### Von Mensch zu Mensch

Sie möchten mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen, gemeinsam mit anderen trainieren und dabei neue Kontakte knüpfen? Dann sind die vielfältigen Kursangebote im halfit genau das Richtige für Sie. Sowohl vormittags als auch nachmittags werden unterschiedlichste Kurse von erfahrenen Trainern angeboten - von Pilates über Selbstverteidigung bis hin zu Rehasport und Stretching. Und das Beste: Nach dem Training können Sie in der Sauna oder dem Ruheraum entspannen und abschalten. Das halfit bietet damit ein echtes Rundumsorglospaket für Körper und Geist.

Weitere Informationen und Kurzeiten finden Sie unter [www.halfit.de](http://www.halfit.de) oder rufen Sie uns an unter 0345 27976820.



## Impressum

### haguna-Halles gute Nachrichten

Kostenlose Monatszeitung für Halle (Saale)

**Herausgeber/Verlag:** halfit GmbH, An der Waisenhausmauer 12, 06108 Halle/S.

**Verantwortlich i.S.d. Presserechts:** Frau Christin Poppes

**Redaktion & Kontakt:** halfit GmbH, An der Waisenhausmauer 12, 06108 Halle/S.

**Druck:** [www.WIRmachenDRUCK.de](http://www.WIRmachenDRUCK.de)



## Kontakt & Mitmachen

Lesen Sie "Haguna" auch online: [www.haguna.de](http://www.haguna.de)

**Schicken Sie uns Ihre positiven Geschichten an [lesergeschichten@haguna.de](mailto:lesergeschichten@haguna.de)**

Wir veröffentlichen ausgewählte Beiträge in einer der kommenden Ausgaben- natürlich anonym, wenn Sie das wünschen.

Für persönliche Anregungen, Ihre Anzeige in der Rubrik "von Mensch zu Mensch" oder alles weitere schicken Sie uns eine Mail an [kontakt@haguna.de](mailto:kontakt@haguna.de)



## Zitat des Monats

"Das Leben wäre tragisch, wenn es nicht lustig wäre." - Stephen Hawking

