

B
JUWELIER BABYLON
JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1998
STADT 34 37269 ESCHWEGE

UHREN
BRILLANT SCHMUCK
GRAVUREN
ALTGOLD ANKAUF
REPARATUR SERVICE
TRAURINGE

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Wir kaufen Schrott und NE-Buntmetalle:
Kupfer (Kabel, Draht, Millberry), Aluminium, Zink, Messing, Blei, Bleibatterien usw.

HUGO SCHROTT METALL

Inhaber: Heinrich Hugo e. K.
Industriegebiet Nord • Justus-Liebig-Straße 3 • 36179 Bebra
☎ 06622 5587 Mo. – Fr. von 8:00 – 16:00 Uhr
www.hugo-schrott-metall.de

Freude über Gewinn
Lions-Club übergeben Preise an Gewinnerinnen.

& SONTRAER STADTKURIER

Geöffnete Schulen
Anpassung könnte kurzfristig nötig werden.

42. Jhg. ■ Nr. 4

22. Januar 2022

Ruhestand nach 20 Jahren

Schulleiterin der Adam-von-Trott-Schule Sontra geht in den Ruhestand

Sontra – Susanne Herrmann-Borchert strahlt, wenn sie von den vergangenen Jahrzehnten als Leiterin der Adam-von-Trott-Schule in Sontra erzählt. Jetzt, nach rund 20 Jahren, wird sie zum Ende des Monats in den Ruhestand gehen. „An manchen Tagen, wenn viel los ist, dann vergesse ich das manchmal fast schon“, sagt sie.

Viele besondere Momente sind ihr aus dieser Zeit in Erinnerung geblieben. Zum Beispiel das Konzert der bekannten Gruppe „Sportfreunde Stiller“, die auf dem Schulgelände 2007 auftraten – die Schulband „Punksheep Company“ hatte damals bei einem Wettbewerb eines Radiosenders gewonnen. Zusammen begeisterten sie die vielen Fans in Sontra. Auch an die Erstellung des Schulkonzepts – das unter anderem auf eine lebendige Gemeinschaft, aber auch auf individuelle Perspektiven setzt – erinnert sie sich gerne zurück. „Das hat uns als Team im Kollegium vereint“, sagt die Lehrerin für Biologie und Chemie. Besonders stolz ist die Leiterin auch auf den Schulgarten und -wald. „Hier können die Schüler ganz praktisch die Umwelt entdecken. Und alles, was man mit den Händen macht, bleibt auch im Kopf und im Herzen.“

Doch nicht immer war alles während dieser Zeit einfach. Die Umsetzung von G8 – also die Verkürzung der Schulzeit bis zum Abitur –, der Rückgang zu G9 oder auch die Frage, ob die Oberstufe weiterhin bestehen soll, prägten die Arbeit von Herrmann-Borchert. Und natürlich stellt auch die Coronakri-



Leiterin **Susanne Herrmann-Borchert** verlässt Ende Januar die Adam-von-Trott-Schule in Sontra.

FOTO: JULIA STÜBER

se die Schule vor viele Herausforderungen. „Vor allem der Distanzunterricht belastete die Schüler und Lehrer.“

Ob gute oder auch weniger gute Zeiten – in 20 Jahren hat sich auch das Schulleben insgesamt verändert. „Die Digitalisierung kann vieles anschaulicher machen, Tablets werden genutzt, Informationen können schnell herangezogen werden“, sagt Herrmann-Borchert.

Außerdem werde mehr auf kooperative Lernformen ge-

setzt – Schüler müssten beispielsweise mehr selbst recherchieren und sich selbst einbringen. „Die Aktivierung der Schüler hat insgesamt zugenommen.“

Jetzt macht die 63-Jährige Platz für neue Ideen, für frischen Wind an der Schule, wie sie selbst sagt. Privat möchte sich die Waldkapplerin voll und ganz auf ihre Familie konzentrieren. Reisen, der große Garten, das Haus auf Vordermann bringen, weiterhin viel Sport treiben –

Herrmann-Borchert hat sich schon einige Projekte für den Ruhestand vorgenommen.

Eine große Verabschiedung von der Schule am 31. Januar wird es nicht geben. „Durch die Omikron-Variante kann man das nicht verantworten. Wir werden es klein halten.“ Aber im Sommer, wenn sich die Situation hoffentlich wieder etwas entspannt hat, soll doch groß gefeiert werden. „Das ist mir auch sehr wichtig. Ich habe hier so gerne mit den tollen Kollegen und

Schülern gearbeitet.“ Jetzt muss die 63-Jährige langsam ihr Büro räumen – hier haben sich mit den Jahren viele persönliche Dinge angesammelt. Und so werden auch die Bilder aus der Pfalz, die sie so gerne bereist, einen neuen Platz finden müssen. Das Bild von Adam von Trott, das gleich hinter dem Schreibtisch hängt, wird wohl auch für den nächsten Schulleiter erhalten bleiben – der steht übrigens noch nicht fest.

juh

MIETWAGEN WITZEL

- ⇒ Krankenfahrten
- ⇒ Rollstuhltransporte
- ⇒ Dialyse
- ⇒ Chemotherapie
- ⇒ Strahlenbehandlung

SONTRA
☎ 056 53 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

Gesundes Sehen
Augenoptikermeisterin **Regina Otto** legt in ihrem Visuellen Kompetenz-Zentrum großen Wert auf die Augengesundheit.

FOTO: MAREN SCHIMKOWIAK

NEU: Seit 20. 1. in der Herrengasse 9 in Eschwege
Weitere Infos gibt es unter otto-visuelles-kompetenz-zentrum.de oder unter 0 56 51 - 2 29 08 02

HANDY AN- + VERKAUF

- ✓ Displaywechsel
- ✓ Datensicherung
- ✓ Wasserschaden
- ✓ Versicherung
- ✓ Akkutausch
- ✓ Zubehör

Enge Gasse 1 in Eschwege

Handy-Repairstore
Reparaturen von Handy's, Tablet's, PC's & Laptop's

Tel. 0 56 51 / 741 90 33, info@handy-repairstore.de
Mo. – Fr. 10.30 – 17.00 Uhr, Sa. 10.30 – 14.00 Uhr

Juwelier Trauring Wochen
bis Mitte März

SONTRA

Herrenstr. 22. Tel. 05653 643

Freude bei Gewinnern von Lions-Kalender

Thermomix und Kaffeeautomat gehen nach Jestädt und Oetmannshausen

Eschwege – Bereits am frühen Morgen gratuliert Ina Schuchardt Schwester ihr zum Gewinn, während es bei Nicole Eichstädt-Hix die Tochter ist, die die Nummer des Gewinnerkalenders am 24. Dezember sofort erkennt. Überrascht über den Gewinn sind beide Teilnehmerinnen und zeigen sich begeistert von Thermomix und Kaffeevollautomat.

Während einige Teilnehmer ihre mit dem Adventskalender des Lions-Clubs Eschwege-Werratal gewonnenen Preise noch nicht abgeholt haben und dies noch bis zum 31. Januar in der Löwen-Apotheke in Eschwege tun können, haben die beiden Gewinnerinnen des 24. Türchens jetzt ihre Preise erhalten.

Dass sie sich über das schön verpackte Geschenk mit persönlich verfasster Karte gefreut hat, sagt Nicole Eichstädt-Hix. Die Jestädterin konnte sich über einen Thermomix freuen, während der Kaffeevollautomat nach Oetmannshausen zu Ina Schuchardt ging, nachdem dieser Preis vom Gewinner der ver-



Gewinne sind übergeben: (von links) Xandra Volkmar (VR-Bank) Tanja Siebert, Martina Hossbach(Lions-Club), Nicole Eichstädt-Hix und Ina Schuchardt (Gewinnerinnen) sowie Silke Völsch (Lions-Club).

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

gangenen Adventskalenderaktion nicht abgeholt worden war. Der Dank der Gewinnerinnen und des Lions-Clubs Eschwege-Werratal geht dabei auch der VR-Bank Mitte, die beide Preise des 24.

Türchens zur Verfügung gestellt hatte. Dass die VR-Bank Mitte in jedem Jahr 1000 Euro für den Adventskalender spendet, weiß Martina Hossbach vom Lions-Club Eschwege-Werratal, die noch einmal

allen Sponsoren dankte, die zum Adventskalender mit Gewinnen in einem Gesamt-

wert von über 20 000 Euro beigetragen hatten. Über die Reaktionen der beiden Ge-

winnerinnen, die sie benachrichtigte, freute auch sie sich und sagt mit Blick auf die Preise: „Ich denke, es ist auch in die richtigen Hände gekommen.“ Doch positive Rückmeldungen habe es nicht nur für die Preise, sondern auch für das außergewöhnliche und von einem lokalen Künstler gestaltete Motiv gegeben, das den Adventskalender des Jahres 2021 zierte.

Nachdem der Plan, weiterhin junge Künstlerinnen und Künstler zu fördern und sich daher an die Schulen zu richten, aufgrund der Pandemiesituation nicht umgesetzt werden konnte, hatte man umdisponiert. Gerhard Menthe aus Grebendorf hatte den Kontakt zum Lions-Club gesucht und sein mit Ölfarben gemaltes Bild für den Adventskalender angeboten. Gegen eine Spende würde er das Originalbild nun auch verkaufen, wobei 150 Euro als Mindestgebot angesetzt sind.

esr

Alisa Jacke gewinnt

Beste Sechstklässlerin liest jetzt beim Kreisentscheid

Sontra – Gewinnerin des Vorlesewettbewerbs an der Adam von Trotz Schule in Sontra wurde Alisa Jacke aus der 6c. Sie las aus dem Buch „Norden ist, wo oben ist“ von Rüdiger Bertram.

In zwei Leserunden, in denen die 14 Teilnehmer jeweils einen ihnen bekannten und einen unbekannt Text vorlesen mussten, wurde durch die Jury der Schulsieger ermittelt. Die Jury bestand aus fünf Schülern sowie fünf Lehrkräften. Bewertet wurden in der ersten Vorleserunde, in der aus selbst gewählten Büchern vorgelesen wurde, die Lesetechnik, das Textverständnis und die Textgestaltung.

Nach einer kleinen Vorstellung des Buches, welches sie gewählt hatten, bekamen die Vorleser jeweils ungefähr drei Minuten Zeit, um aus ihren gewählten Büchern vorzulesen.

Während der Punkteermittlung nach der ersten



Siegerehrung: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Vorlesewettbewerbs, in der Mitte sitzend die Siegerin Alisa Jacke.

FOTO: A. KUNZ

Runde konnten sich die Kinder über ihre Bücher austauschen und in die Geschichten der anderen reinlesen. Außerdem trugen Schüler aus der DAZ-Klasse (Deutsch als Zweitsprache) kurze Weihnachtsgedichte, passend zur Jahreszeit, vor, wie Organisatorin Kathleen Rhein berichtet. In die zweite Runde kamen die fünf besten Leser der

ersten Runde und die zwei Inklusions-Schüler. Der unbekannt Text für die fünf Besten stammte aus dem Buch „Mio, mein Mio“ von Astrid Lindgren und für die Inklusions-Schüler aus dem Buch „Biber Undercover“ von Rüdiger Bertram. Hier bekamen alle jeweils zwei Minuten Zeit zum Vorlesen.

Im Januar erwartet die Gewinnerin Alisa Jacke die Teilnahme am Kreisentscheid des Vorlesewettbewerbs.

ts

Müllabfuhr kostet in 2022 weniger

Zweckverband senkt Gebühren

Werra-Meißner – Die Grundgebühren aller Abfallbehälter und die Leerungsgebühren der Biotonnen wurden vom Zweckverband Abfallwirtschaft im Werra-Meißner-Kreis gesenkt – unter anderem dank der Mehreinnahmen bei der Altpapiervermarktung. Die Gebühren:

(bei vier Leerungen). Im Vergleich zu 2021 zahlt der Verbraucher 26,40 Euro weniger. **1100 Liter Restmüll** kosten 480 Euro Grundgebühr im Jahr. Gebühr pro Leerung: 52,75 Euro. Das sind 691 Euro Mindestgebühr im Jahr (bei vier Leerungen). Im Vergleich zu 2021 zahlt der Verbraucher 124,80 Euro weniger.

Restmüll

120 Liter Restmüll kosten 52,80 Euro Grundgebühr im Jahr. Die Gebühr je Leerung beträgt 5,35 Euro. Das macht 74,20 Euro Mindestgebühr im Jahr (bei vier Leerungen). Im Vergleich zu 2021 zahlt der Verbraucher 13,20 Euro weniger.

240 Liter Restmüll kosten 105,60 Euro Grundgebühr im Jahr. Gebühr pro Leerung: 10,70 Euro. Das macht 148,40 Euro Mindestgebühr im Jahr

Biomüll

120 Liter Bioabfall kosten 16,80 Euro Grundgebühr im Jahr. Gebühr pro Leerung: 2,60 Euro. Das macht 48 Euro Mindestgebühr im Jahr (bei zwölf Leerungen). Im Vergleich zum Vorjahr zahlt der Verbraucher 18,60 Euro weniger.

240 Liter Bioabfall: 33,60 Euro Grundgebühr pro Jahr, 5,20 Euro pro Leerung Ersparnis zu 2021: 37,20 Euro.

esp

www.rb-becker.de
becker
ab Mo, den 24.01.2022

Mini-Backofen 1500 W
30 Liter, 60min. Timer, 3 Heizstufen, Temperatur: 100-230°
59,50

Heißluft-Fritteuse 1400 W
3,5 Liter, Antihaltbeschichtung
45,00

Lunch to go oder mit Besteck und Kühlelement, 1,55l
mit Besteck 1,6l
1,99 / **2,49**

Metallbett mit schönen Verzierungen
Farbe creme, 90 x 200cm
29,95

Kaminöfen Aduro
6-6,5 KW versch. Modelle II. Wahl
Aduro 15 **799,50**
Aduro 1-4 **699,50**
Aduro 9-5 **899,50**
Aduro 9-7 **999,50**

Schwarzwälder Schinken geschnitten, ca. 300g
-75

Fruchtjoghurt versch. Sorten, 3,8 % Fett
200g
-29

Hofburger Weichkäse versch. Sorten 150g
-79

Cabanossi geräucherter 2 Stück = 300g
-99

TUC-Kekse versch. sortiert 100g
-59

reis-fit Naturreis 1kg
-99

Schweineohren 350g
-99

Holz-Pellets EN Plus-A1-ISO 17225-2
65 Sack à 15 kg auf Palette
265,00
- pro Sack **4,08** 1kg=0,222
Energie: 4,44 / 1kg=0,296

Aschesauger GA18-1200.1R
1200 Watt, 18l Fassungsvermögen, hitzebeständiges mit self Clean, integrierter HEPA Filter
39,98

Zeitungständer 32x55x21 cm ohne Deckel
9,98

Handtuchhalter 2 in 1
Edelstahl, Länge 51 cm, variable Einsetzbar, Befestigungsmaterial zum Bohren inkl. ohne Deckel
7,99

Edelstahl Badzimmer-Set
Tretleimer 3 l & Bürste mit Behälter
9,98

WC-Bürste o. Ersatzbürsten versch. Modelle oder 6er Set Ersatzbürsten
4,99

Filz-Hauslog für Damen und Herren versch. Farben und Größen
5,99

Toller Schaukelsessel in schwarz, Gestell aus Holz und Metall, Sitz- und Rückenfläche aus Stoff, Größe B/H/T: 50 x 75 x 60 cm
79,50

Holzstuhl mit Geflecht Farbe natur/schwarz, 45x95x55cm
29,98

becker
"IMMER WAS BESONDERES"

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

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

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

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAE R
STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber:
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 05651/3359-55

Geschäftsführung:
Markus Pfromm, Herrengasse 1-5
37269 Eschwege (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Anzeigenleitung: Martin Meister
Anzeigenverkauf: Tel.: 05651/3359-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Redaktion: Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0561/92094-301
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 1a vom 1.1.2022

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Gesund bleiben – ein Kinderrecht weltweit

Sternsinger segnen Eschweger Rathaus und sammeln Spenden

Eschwege – Aufgrund der Corona-Pandemie müssen in diesem Jahr auch die Sternsinger im Werra-Meißner-Kreis unter Kreisstadt Eschwege kreativ werden. Um den Besuch im Eschweger Rathaus nicht ganz ausfallen zu lassen, wurde Bürgermeister Alexander Hepppe und seine Angestellten vor dem Eingang des Rathauses der Segen von den Sternsinger gebracht.

Die Sternsinger sammeln Spenden für Kinder. Die diesjährige Solidaritätsaktion steht unter dem Motto „Gesund leben – gesund bleiben – ein Kinderrecht weltweit“. Sie wollen mit der Sternsingeraktion auf die Gesundheitsversorgung von Kindern in Afrika aufmerksam ma-



Bei der Segnung am Eschweger Rathaus: Pfarrer Mario Lukes (links), Bürgermeister Alexander Hepppe und Sternsinger. FOTO: STADT ESCHWEGE

chen. „Die Folgen des Klimawandels und der Corona-Pandemie stellen zusätzlich eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen dar“, erklärten

die Sternsinger. Die gesammelten Spenden der Sternsinger unterstützen Projekte für Kinder in Not in der ganzen Welt.

Im Namen aller Beschäftigten der Kreisstadt Eschwege bedankte Bürgermeister Hepppe sich herzlich für die Segenswünsche.

„Mit Eurem Engagement verbindet Ihr die Menschen weltweit und seid ein Segen für unsere Gemeinschaft.“, sagte Bürgermeister Hepppe.

red

Schulen sollen offen bleiben

Unterrichtsanpassungen könnten kurzfristig nötig sein

Werra-Meißner – Die Schulen des Werra-Meißner-Kreises sind nach Ansicht des Kreis-Elternbeirats gut gerüstet für die neue Coronavariante Omikron. Das sagt der Vorsitzende Marco Locorotondo. Es gebe ein Hygienekonzept. Und: „Im dritten Jahr der Coronapandemie erkennen wir eine Routine.“ Zu den Folgen der neuen Variante seien zwar bisher nur Mutmaßungen möglich, aber: „Da die Verläufe angeblich eher flach sind, wird es vermutlich nicht zu großen Störungen im Schulbetrieb kommen.“

Die Kultusministerkonferenz und die hessische Landesregierung möchten den Unterricht da, wo es möglich ist, im Präsenzunterricht fortsetzen, sagt Jürgen Krompholz, Leiter des Schulamts für die Kreise Werra-Meißner und Hersfeld-Rotenburg. „Das schließt schulische und außerschulische Förderange-



Alltag für Schüler: Regelmäßiges Testen ist mittlerweile normal. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

bote ein.“ Dafür seien drei Coronatests pro Woche für nicht Geimpfte und Genesene Pflicht. „Testangebote für diese Gruppe sind vorhanden.“

Die Schulen des Werra-Meißner-Kreises seien aber auch für alternative Unterrichtsformen, zum Beispiel

digitalen Distanzunterricht vorbereitet. Dazu gebe es an die jeweilige schulische Situation angepasste Konzepte, Handreichungen und Fortbildungen, so Krompholz. Das betreffe die Organisation dieser Unterrichtsformen sowie die nötige Pädagogik und die notwendige Technik. Denn:

„Die zurückliegenden zwei Jahre haben gezeigt, wie kurzfristig Anpassungen des Unterrichts notwendig werden können“, erklärt der Schulamtsleiter. Sollte digitaler Distanzunterricht nötig sein, sind mittlerweile Erfahrungen an allen Schulen vorhanden. „Endgeräte stehen Schülern und Lehrern zur Verfügung“, sagt er. Die Kommunikation zwischen Eltern und Schulen sei etabliert.

Das sieht auch Marco Locorotondo so. „Wir sind deutlich besser aufgestellt als 2019“, sagt er. Breitband habe in den Schulen Einzug gehalten und durch den Digitalpakt hätten nun alle Schüler Internetzugang.

Die übrigen Geräte des Paktes wurden an den Schulen im Kreis verteilt. „Aber das WLAN in den Schulen ist noch ausbaufähig.“ Trotzdem habe sich die Situation entspannt.

fab

Gelbe Säcke knapp: Nachschub bestellt

Im Kreis zeichnet sich Entspannung der Lage ab

Werra-Meißner – Die Gelben Säcke werden in ganz Deutschland knapp (wir berichteten). Im Werra-Meißner-Kreis aber zeichnet sich jetzt eine Entspannung der Lage ab.

„Wir erwarten Anfang nächster Woche weitere 500 000 Gelbe Säcke“, teilt Nadine Kuhnigk, Leiterin der Unternehmenskommunikation der Fehr-Knettenbrech Industrieservice GmbH, auf Anfrage unserer Zeitung mit.

„Sobald die Lieferung eingegangen ist, werden wir die kommunalen Verteilstellen beliefern und die Grundverteilung im Landkreis fortsetzen.“

Vorrausschauend geplant

Generell habe Fehr-Knettenbrech sehr vorausschauend geplant. Der Gelbe-Sack-Mangel hänge „von vielen ex-

ternen Faktoren ab, die wir nicht langfristig einschätzen können“.

Wenn die Gelben Säcke bis zur nächsten Lieferung in den Haushalten ausgingen, seien der Situation geschuldet auch Alternativen erlaubt, so Nadine Kuhnigk. „Selbstverständlich: Wir nehmen auch transparente Müllsäcke mit, wenn sie richtig befüllt sind.“

Insgesamt wurden im Jahr 2021 rund 2,5 Millionen Gel-

be Säcke in den Städten und Gemeinden des Kreises verteilt. Eine Ausnahme bildet die Stadt Eschwege – hier wurde 2020 die Gelbe Tonne eingeführt.

„Die Sammelmengen haben sich in den vergangenen beiden Jahren um jeweils rund 200 Tonnen erhöht. Das entspricht pro Haushalt und Jahr rund 5,2 Kilogramm mehr Abfälle und Wertstoffe“, sagt die Pressesprecherin.

esp

Projekt Vita wird um zwei Jahre verlängert

Eine Millionen Euro Förderung für den Kreis

Werra-Meißner – Der Werra-Meißner-Kreis erhält über eine Million Euro aus dem erneuten Aufruf des Förderprogrammes „Sozialwirtschaft integriert“ des Hessischen Sozialministeriums. Das teilt der Kreis jetzt mit.

Das im Dezember 2018 gestartete Projekt Vita (Vielfalt, Integration und Teilhabe durch Ausbildung) kann damit um zwei Jahre bis Ende 2024 verlängert werden.

„Ich freue mich sehr, dass

wir mit diesen Fördermitteln weitere Fachkräfte für die Pflege und für erzieherische Berufe qualifizieren können. Das Projekt trägt dazu bei, dass wir für den Werra-Meißner-Kreis weitere Fachkräfte gewinnen können“, so Myriam Lamotte-Heibroek, stellvertretende Fachbereichsleiterin Jugend, Familie, Senioren und Soziales beim Kreis. Ziel des Projektes ist es, Menschen mit Migrationshintergrund und andere be-

nachteiligte Personengruppen für die vielfältigen Berufsfelder in der Sozialwirtschaft zu interessieren, zu qualifizieren und in den Arbeitsmarkt zu integrieren.

Die Teilnahmezahlen der letzten Jahre machten den Erfolg deutlich. Bisher konnte der Kooperationspartner Awo um die 100 Menschen bei der beruflichen Orientierung begleiten. Über 70 Menschen haben das Angebot der Ausbildung mit fachlicher

und sozialpädagogischer Unterstützung angenommen und 24 Personen haben die Ausbildungen in der Alten- und Krankenpflege erfolgreich abgeschlossen.

Als Zugang für eine Ausbildung haben bereits neun Teilnehmer ihren Hauptschulabschluss und 13 Teilnehmer ihren mittleren Bildungsabschluss mit dem Vita-Projekt erreicht.

red/salz

Kontakt: Lena Schill, Tel. 0 56 51/3 02 44 82

Einfach besser schlafen im neuen Jahr!

-20% mit Code SCHLAF22
(bei der Bestellung eingeben, gültig bis 28.02.22)

INNOVATIONSPREIS ERGONOMIE 2021

In enger **Zusammenarbeit mit Schlafforschern** und auf Basis von Studien aus Wissenschaft und Praxis entwickeln wir **funktionale Schlafprodukte**, von Nachtwäsche über Kissen und Bettdecken bis hin zu Matratzenschonern, um das besondere Drittel unseres **Lebens zu verbessern**.

30 Tage Probeschlafen

Versandkostenfrei ab 50 €

Kostenlose Retoure

Ergonomisches Seitenschläferkissen ACAMAR
1,4 05/2020
sehr gut
69,95 €

Kniekissen
24,95 €

Aloe Vera Kopfkissen NuMOON
1,6 11/2021
gut
69,95 €

Bettdecke AERO ActiveClima 135 x 200 cm
1,3 11/2021
sehr gut
149,95 €

Direkt bestellen: www.third-of-life.com

Info + Beratung: Tel. 089 - 44 35 55 04



Third of Life
Your Sleep Company

Kissen | Decken | Bettwäsche | Topper
Sleepwear | Zubehör | Beratung

Wölfe scheinen sich im Kreis wohl zu fühlen

Hundehalterin hat fünf Jungtiere vor Weihnachten beobachtet

Diemerode – Fünf jugendlich auftretende Wölfe sind am 21. Dezember vorigen Jahres beim Spielen nahe des Waldkappeler Ortsteiles Diemerode gesichtet worden. Das teilt das bürgerschaftliche Infonetzwerk Wolf-Monitor Hessen jetzt mit.

Beobachtet hatte die Jungwölfe eine Einwohnerin von

Diemerode, die nach Angaben des Netzwerkes seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der Haltung von Großhunden hat.

Meldung soll erfolgen

Eine Meldung der Sichtung an das Hessische Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie, das in Hessen für das offizielle Wolfsmonitoring zuständig ist, soll erfolgen.

Weitere Sichtungen in diesem Raum würden derzeit recherchiert. In ganz Nordhes-



Gesellig: Wölfe wie diese aus dem Tierpark Sababurg leben im Rudel.

FOTO: THIELE, THOMAS

sen häufen sich nach Informationen des Bürgerschaftlichen Netzwerkes die Sichtungen von Wölfen weiter.

So wurde am 9. Januar bei Rotenburg ein Wolf von einer Wildkamera erfasst.

Zwei Tage später hatten Sachkundige nahe Liebenau im Landkreis Kassel verschiedene Fahrten von zwei wolfs-

artigen Raubtieren entdeckt. Zwei weitere Tage in Folge finden sie weitere Spuren, die auf die Anwesenheit von Wölfen hindeuten. Ebenfalls am 11. Januar sichtet ein Sachkundiger gegen 23.50 Uhr bei Ottrau im Schwalm-Eder-Kreis im Scheinwerferlicht einen Wolf. In ganz Hessen wurden im vorigen Jahr

knapp 140 Wolfnachweise genetisch vom Landesamt bestätigt.

Dabei handelt es sich um Sichtungen, Risse, aber auch um Losung sowie Spuren, die eindeutig Wölfen zugeordnet werden konnten.

Davon wurden zwölf Nachweise im Werra-Meißner-Kreis geführt. Bei fünf weite-

re Verdachtsfällen konnte der genetische Nachweis nicht eindeutig erbracht werden.

Die Wolfspopulation in Deutschland wird vom Bundesamt für Naturschutz für 2021 mit 157 Rudeln angegeben, 26 mehr als noch im Jahr 2020.

salz

FH Gartenlandschaftsbau
Hausmeisterservice, Raumausstatter
Zaun- und Terrassenbau,
Gartenpflege, Entrümpelungen
Franz Horvat • Goldbachstr. 9 • 37269 Eschwege
Tel. 0 56 51 - 33 15 70 oder 01573 - 847 04 07

Fred's Polsterwerkstatt
Inh. Fred Roth
Aufarbeiten und Neubeziehen
von Polstermöbeln
www.freds-polsterwerkstatt.de
Landstraße 65 • 37287 Wehretal-Reichensachsen
Tel.: 0 56 51 / 24 80

BARGELD SOFORT!
WIR SIND AUCH
JETZT FÜR SIE DA UND
KAUFEN (FAST) ALLES!
moneypoint
Friedrichsplatz 6 • 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

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

Wir suchen
eine flexible, freundliche und zuverlässige
Haushälterin m/w/d
für 12 - 15 Stunden pro Woche in Wehretal.
Bei Interesse:
Telefon 0170 30 600 64
(Mo.-Fr. von 9.00 - 17.00 Uhr)

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Washmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-
NEUE ADRESSE seit 3.01.22:
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

Weil ich es liebe, wenn sich Kinder entfalten können ...
... arbeite ich dort, wo Entwicklung Raum bekommt.

Bis zu 2000€ Willkommensprämie.*

Wir suchen ab sofort für unsere AWO-Kinderkrippe „Kleine Strandpiraten“ in Rotenburg a. d. Fulda
staatl. anerkannte Erzieher (m/w/d)
in unbefristeter **Voll- oder Teilzeitbeschäftigung**, zur Verstärkung unseres Teams.

*Zusätzlich zahlen wir Ihnen eine Willkommensprämie in Höhe von bis zu 2.000,00 Euro brutto nach erfolgreichem Abschluss der Probezeit.

AWO-Kinderkrippe „Kleine Strandpiraten“
z.Hd. Frau Edith Müller
Egerländerstraße 10b
36199 Rotenburg a. d. Fulda
www.karriere.awo-nordhessen.de

Nordhessen

Gut durch's Alter
AWO mobil
- Pflege zuhause
Individuell, Professionell Mit Herz!

Niedertor 1
36205 Sontra
Tel. 05653 / 8734
www.awo-nordhessen.de

mobil HEF-WMK - Pflege Zuhause

„Humor wird bei uns auch gepflegt.“

Senioren- und Therapiezentrum HELSA

Wir suchen eine/n
Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
(m/w/d) - Tag- und Nachtdienst - Vollzeit, Teilzeit, GfB

Senioren- und Therapiezentrum Helsa
Fröbelstraße 6, 34298 Helsa
(05605) 808 - 180
Frau Katharina Braun
pd12@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Beim Streuen auf die Umwelt achten

Gartenakademie empfiehlt Alternativen

Werra-Meißner – Wer in diesem Winter wieder zu Streusalz greift, um Gehwege und Straßen von Schnee und Eis zu befreien, belastet damit nicht nur die Umwelt, sondern begeht unter Umständen zugleich eine Ordnungswidrigkeit. Die Hessische Gartenakademie (HGA), angesiedelt beim Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen (LLH), informiert daher über Alternativen zu Streusalz und wie sich Salzstress bei Pflanzen auswirkt.

Oft wird bei Schnee auf die überall angebotenen Streusalze zurückgegriffen, um den Bürgersteig schneefrei zu machen. Denn Haus- und Grundstückseigentümer sind in den meisten Fällen per-

kommunaler Satzung verpflichtet, öffentliche Bürgersteige vor ihren Grundstücken von Eis und Schnee zu befreien. Laut Umweltbundesamt kommen in Deutschland jährlich im Durchschnitt 1,5 Mio. Tonnen Streusalz zum Einsatz.

Bekanntermaßen belasten die Auftausalze den Boden und das Grund- und Oberflächenwasser und können Vegetation, Wegebeläge und auch Haustiere schädigen. Aus diesen Gründen ist mittlerweile in den meisten Kommunen der Einsatz von Tausalzen weitestgehend verboten. Pflanzen, die nahe an Straßen oder Gehwegen wachsen, reagieren, wenn zu viel Streusalz in deren Wurzelbereich gelangt, oft mit einem kümmerlichen Wuchs. Die Schäden sieht man erst im Frühjahr oder Sommer. Als Alternative zum Streusalz sind im Handel salzfreie abstumpfende Streumittel erhältlich, die das Eis nicht abschmelzen, sondern die Griffigkeit erhöhen.

Meist handelt es sich um mineralische Produkte wie Gesteinssplitt, Quarzsand

oder Lava- und Blähtongranulate. Allerdings können diese scharfkantigen Streumittel auf empfindlichen Oberflächen zu Beschädigungen führen.

„Für den Streueinsatz vor privaten und öffentlichen Gebäuden mit empfindlichen Bodenbelägen sowie in historischen Außenbereichen mit wertvollen Treppen- oder Wegematerialien lohnt sich deshalb der Einsatz des etwas weniger harten und scharfkantigen Maisspindelgranulates.“

Dabei handelt es sich um einen Erntereststoff, der aus der inneren Spindel des Maiskolbens gewonnen wird“, erklärt Klaus Diehl, Fachreferent bei der HGA.

Nach Gebrauch könne dieses Produkt in angrenzende Vegetationsflächen gekehrt oder mittels Kompostierung entsorgt werden. Die Verwendung von Holzspänen oder Sägemehl bietet keine ausreichend abstumpfende Wirkung.

Infos im Flyer „Stress durch Streusalz, Gase, Urin und Latte Macchiato“ unter: <https://lh.hessen.de>

Kostenfreier Sprechtag

Unternehmen sind eingeladen

Werra-Meißner – Einen Gründer- und Unternehmersprechtag bietet die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Werra-Meißner in Kooperation mit der Industrie- und Handelskammer Kassel-Marburg, dem Servicezen-

trum Werra-Meißner, der Handwerkskammer Kassel und der WI-Bank am Diens- tag, 25. Januar, an. Die kostenlose Beratung findet von 10 bis 13 Uhr virtuell statt. [elv](https://www.werra-meissner.de)

Anmeldung: unter Tel. 0 56 51/ 74 49 10.

Der Kampf mit dem Knopf

Enge Kleidung kann ungesund sein

Zwar ist die Röhrenjeans keinesfalls das Korsett des 21. Jahrhunderts. Dennoch zu enge Kleidung, kann zu Verspannungen und anderen körperlichen Beschwerden führen.

Ob nun die Röhrenjeans oder die eng geschnittene Bluse: Die Kleidung, in der man sich selbst im Spiegel richtig gut gefällt, ist leider nicht immer die bequemste.

Da kann man den Kampf gegen den Knopf nur mit Baucheinziehen und Luftanhaltungen gewinnen. Ganz abgesehen vom Komfort: Schadet es dem Körper, wenn man regelmäßig enge Kleidung trägt?

Dass Trends mitunter sehr ungesund sein können, zeigt ein Blick auf die Frauenmode der Vergangenheit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein waren Korsetts gefragt. Sie formten durch eine enge Schnürung eine schmale Taille. Die Frauen zahlten für diese Körperform mitunter einen hohen gesundheitlichen Preis: Durch den Druck des Korsetts verformten sich nicht selten Lunge, Magen und Darm oder wurden gar innerhalb des Körpers verschoben.

Die gute Nachricht: Bei Röhrenjeans, Shapewear und Co. sind solche enormen gesundheitlichen Gefahren nicht zu befürchten. „Der Druck durch eine enge Hose ist für die Bauchorgane und die Verdauung nicht relevant“, sagt Ivo Grebe, Vorstandsmittglied des Bundesverbandes Deutscher Internistinnen und Internisten (BDI).

Damit die Verdauung gut arbeiten könne, ist vor allem genügend Bewegung wichtig. Verdauungsbeschwerden allein auf zu enge Kleidung zurückzuführen, hält der Internist aus Aachen für zu kurz gedacht.

Enge Kleidung kann aber dennoch zu Beschwerden



Die beste Wahl ist Kleidung, in der man sich wohl fühlt.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

führen. Vor allem durch den Druck, den sie auf den Körper ausübt. „In der Brust kann es etwa durch das Tragen eines zu engen BHs zu Schmerzen kommen, die fälschlicherweise als Herzschmerzen oder Lungenschmerzen interpretiert werden“, sagt Grebe.

Dazu kommt, dass enge Kleidung die Bewegungsfreiheit einschränkt. Wer sich schonmal in ein enges Hemd oder Kleid gezwängt hat, weiß: Den Atem tief in den Bauch zu schicken, ist in so einem Outfit kaum möglich.

„Die Atmung kann abflachen, wenn sich der Brustkorb nicht physiologisch bewegen kann“, sagt Physiotherapeutin Ute Merz. Mögliche Folgen sind Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen,

da das Gehirn dann nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt wird.

Laut der Physiotherapeutin können enge Hosen auch für Verspannungen im Rücken sorgen. Der Grund: Aufrecht sitzen ist mit kneifendem Hosenbund kaum möglich. Das lädt geradezu zu einer gekrümmten Sitzhaltung ein und die wiederum begünstigt Rückenschmerzen.

Enge Kleidung kann auch aus einem anderen Grund unerwünschte Nebenwirkungen haben. Schließlich ist sie - im wahrsten Sinne des Wortes - alles andere als luftig. Da die Luft nicht zirkulieren kann, sammelt sich die Wärme unter dem Stoff. Und beim Schwitzen in enger Kleidung kann der Schweiß

nur schwer über die Haut verdunsten und damit den Körper kühlen.

Schlimmstenfalls kann das dazu führen, dass der Körper überhitzt, was sich durch Kreislaufprobleme bemerkbar macht. Etwa dann, wenn man ein anstrengendes Training hinter sich hat und enge, nicht-atmungsaktive Kleidung am Körper trägt.

Wer sich nach dem Sport schnell der verschwitzten Kleidung entledigt, ist auf der sicheren Seite. „In der Regel spürt man selbst, dass es eine gute Idee wäre, dann die Kleidung zu wechseln“, sagt Internist Grebe. Umso wichtiger: Diese Gefahr bei Kindern oder Menschen mit Behinderungen im Blick zu haben.

Die Wärme unter enger Kleidung kann sich auch auf den Genitalbereich auswirken - zum Beispiel auf die Hoden. Die liegen nicht ohne Grund außerhalb des Körpers: Damit sie optimal funktionieren, also Spermien produzieren können, brauchen sie eine Umgebung, die etwas kühler ist als die Körpertemperatur. Wärmestau in engen Hosen kann die Produktion von Spermien in den Hoden beeinträchtigen - zumindest vorübergehend.

Auch vaginale Pilzinfektionen können durch zu enge Kleidung begünstigt werden. „Die Hefepilze der Candida-Familie besiedeln die Vagina, werden aber normalerweise durch den niedrigen pH-Wert dort in Schach gehalten“, sagt der hannoveraner Gynäkologe Christian Albring.

„Sie vermehren sich aber, wenn der pH-Wert in der Vagina ansteigt, oder auch dann, wenn die Hautbarriere nicht mehr intakt ist.“ Scheuern enge Hose den Intimbereich wund, haben die Pilze der Candida-Familie freie Bahn - was spätestens dann lästig wird, wenn es im Schritt juckt oder brennt.

Auch abseits des Intimbereichs mögen Pilze enge Klei-

dung. So gibt es mit den Dermatophyten Hautpilze, die in geringer Zahl immer auf der Haut zu finden sind. „Sie vermehren sich gerne in feuchtem und von Luft abgeschlossenen Milieu, also vor allem in warmen Hautfalten“, sagt Christian Albring. Das kann die Hautfalte unter der Brust sein, in der Leistenregion oder am Bauch. Der Nachteil an enger Kleidung: Sie drückt die Hautfalten so stark zusammen, sodass die Hautpilze eine optimale Umgebung vorfinden.

Und nun? Weg mit allem, was eng ist? Nicht unbedingt. Die Dosis macht's. Wer regelmäßig zwischen figurbetont und luftig wechselt, die nächste Röhrenjeans vielleicht eine Nummer größer kauft und auf die Zeichen seines Körpers achtet, muss sich nicht sorgen.

Die beste Wahl ist Kleidung, in der man sich wohl fühlt - und zwar nicht nur, weil sie im Spiegel gut aussieht, sondern auch, weil sie sich beim Tragen gut anfühlt. tmn

Sava, 28

- * Sicherungsposten (w/m)
- Bediener Warnsysteme (w/m)
- Sicherungsaufsicht (w/m)
- Bahnerder (w/m)

umsteigerin

„...abgefahrener Job und ein bahnbrechendes Team!“

beiwirb dich auch!

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUÜDLPH

www.bist-du-bereit.com

Sicherheitsmitarbeiter für den Einsatz in Malsfeld gesucht.

Kontrolltätigkeit in Spedition. Einsatz auf 450 € Basis, wochentags/morgens. Auch junggebliebene Rentner/ Pensionäre sind willkommen.

Bewerbungen unter 0171-1277957
oder bewerber@comsec.de Comsec GmbH

Traumtänzer?

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs leisten!“

© Foto: Benice - www.fotolia.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienst Du Dein Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden Zusteller/innen vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets).

Du bist dafür verantwortlich den MARKTSPIEGEL samstags bzw. die HEIMATNACHRICHTEN samstags zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

MARKTSPIEGEL & SONTRAEER STADTKURIER:

■ BERKATAL: Frankershausen (Höhenweg, Oberdorf)
■ HERLESCHAUSEN: Altfeld, Frauenborn, Nesselröden
■ MEINHARD: Grebendorf (Europaring, Grubenstr., Neueroder Str.), Neuerode

■ WALDKAPPEL: Burghofen, Eltmannsee, Stadt (Wehgasse)
■ WEHRETAL: Reichensachsen (Europastr.)

■ WEISSENBORN: Rambach

HEIMATNACHRICHTEN:

■ BAD SOODEN-ALLENDORF: Ahrenberg, Allendorf (Klausbergstr., Ringstr., Schusterstr., Wahlhauser Str., Zimmersweg)
■ ELLERSHAUSEN, HILGERSHAUSEN
■ KAMMERBACH, KLEINVACH, WEIDEN

■ SOODEN (Am Gradierwerk, Berliner Str., Brunnenplatz)
■ STADT (Hauptstraße)

■ BÜHREN: Rommerode (Walburger Str.)

■ GROSSALMERODE: Bonaforth, Hemeln (Hauptstr., Trift)
■ HANN. MÜNDEN: Kattenbühl (Berliner Ring, Ebereschening, Fasanenweg, Im kleinen Felde, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Vogelsang)

■ MIELNHAUSEN, NEUMÜNDEN (Burckhardtstr.)
■ QUESTENBERG (Steinweg), VOLKMARSHAUSEN

■ HESS. LICHTENAU: Fürstehagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung), Hollstein, Stadt (Am Graben, Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Poststr., Sudetenstr.)

■ WALBURG

■ NEU-EICHENBERG: Marzhausen

■ SCHEDEN: Dankelshausen, Meensen
■ NIEDERSCHEDEN, OBERSCHEDEN

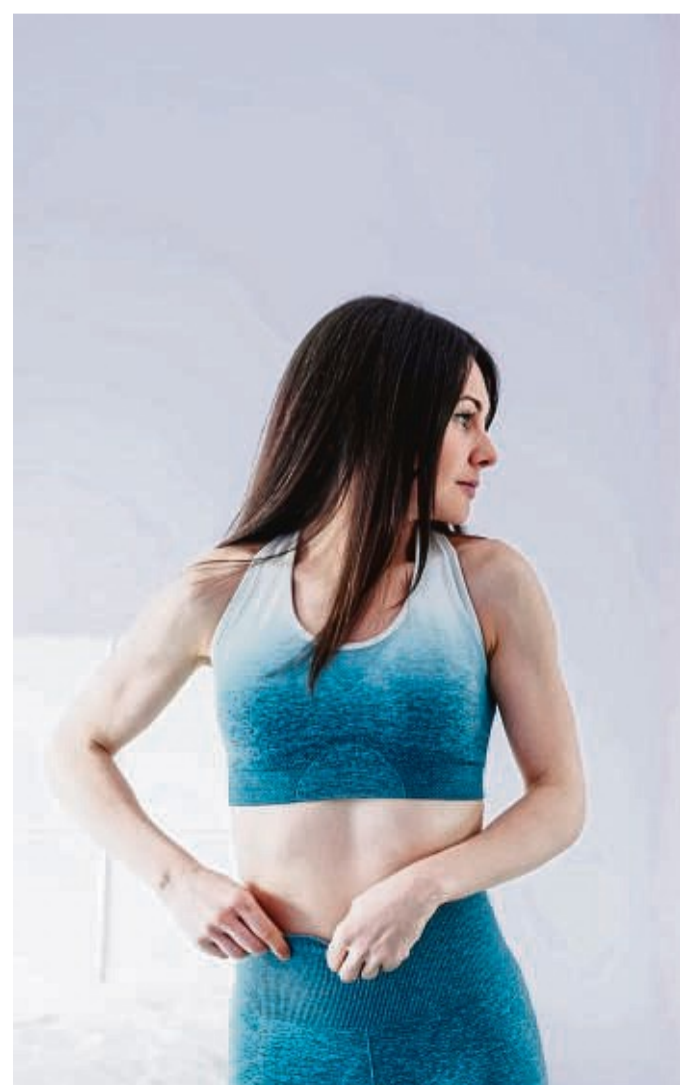
■ BENTERODE, SPEELE, USCHLAG (Niestetalstr.)
■ KLEINALMERODE (Lehmkuhle)

■ STADT (Am St. Jakob, Eichsfeldstr., Vor der Schanze), Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:

(0561) 92094-100 oder -101

www.top-direkt.de



Enge Sportkleidung kann tückisch sein: Beim Schwitzen kann darin der Schweiß nur schwer über die Haut verdunsten und damit den Körper kühlen.

FOTO: EVA BLANCO/WESTEND61/DPA-TMN

Seriöse Fakten aus der Region – schnell, fundiert, umfassend informiert!

Testen Sie jetzt 14 Tage die gedruckte Ausgabe der WR!



2
WOCHEN
GRATIS!

JETZT BESTELLEN
unter Telefon 05651-335955





An Modernisierungen können Vermieter ihre Mieter beteiligen. Umgelegt werden dürfen die Kosten aber nur anteilig.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

Die Miete erhöhen

Worauf es für Mieter und Vermieter ankommt

Viele merken es: Wohnen wird immer teurer. Was aber kann man tun, wenn eine Mieterhöhung ins Haus flattert? Ist jede Mieterhöhung berechtigt? Fakten, die man kennen sollte.

Mieterhöhungen sorgen immer wieder für Reibereien zwischen Mietern und Vermietern. Dabei gibt es für das Heraufsetzen der Miete klare rechtliche Vorgaben. Wichtige Regeln für Eigentümer und Mieter im Überblick.

Voraussetzungen der Mieterhöhung: Zentral für Mieterhöhungsbegehren ist das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB). Aus Paragraph 557 leiten sich die drei wesentlichen Möglichkeiten für Vermieter ab, um mehr Geld von ihren Mietern zu verlangen.

Erstens im Rahmen der

ortsüblichen Vergleichsmiete, zweitens nach einer Modernisierung und drittens, wenn der Mieter freiwillig mit einer höheren Miete einverstanden ist. Andere Möglichkeiten sind in der Regel unzulässig, wie Beate Heilmann, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Mietrecht im Deutschen Anwaltverein, erläutert.

Abstand zwischen Mieterhöhungen: Wann der nächste Aufschlag fällig ist, hängt vom angeführten Kriterium des Vermieters ab: Bei der Vergleichsmiete muss er die Miete zunächst mindestens zwölf Monate konstant halten, bevor er ein neues Schreiben losschickt. Diese neue Forderung wird drei Monate nach Zustellung an den Mieter wirksam. Rechnerisch liegen also 15 Monate zwischen den Mieterhöhun-

gen. Mehr Geld wegen einer Modernisierung steht Eigentümern nach Abschluss der Arbeiten zu. Drei Monate nach Erhalt des Erhöhungsschreibens müssen Mieter den höheren Betrag überweisen.

Mietpreisbremse, Kappungsgrenze: Die Mietobergrenze entsprechend der ortsüblichen Vergleichsmiete richtet sich nach zwei Bestimmungen. Zum einen gilt, dass das erhöhte Entgelt die ortsübliche Miete für vergleichbare Wohnungen nicht überschreiten darf (§ 558 BGB).

Diese Vergleichsmiete variiert von Kommune zu Kommune. Angaben dazu finden Vermieter und Mieter meistens im Mietspiegel. Den geben entweder die Kommunen selbst oder Organisationen wie Mietervereine und

Eigentümerverbände heraus und veröffentlichen ihn im Internet.

Zum anderen ist die Mietpreisbremse zu beachten. Demnach darf die Miete innerhalb von drei Jahren um nicht mehr als 20 Prozent angehoben werden.

In vielen Regionen sind Wohnungen knapp. Die Kommunen dort haben deshalb den Wohnungsmarkt als angespannt deklariert. Häufig gilt dann mit der Mietpreisbremse die sogenannte Kappungsgrenze. Sie deckelt Mietaufschläge auf 15 Prozent.

Es kann vorkommen, dass Vermieter mit der geplanten Steigerung zwar unter der ortsüblichen Vergleichsmiete bleiben, aber an die Kappungsgrenze stoßen. „Dann muss der Vermieter sein Erhöhungsverlangen auf diese Grenze beschränken“, erläu-

tert Beate Heilmann. Heißt: Dann ist bei 15 Prozent Schluss statt bei 20 Prozent. Umgekehrt könnten beispielsweise nur noch drei Prozent Miet-Plus drin sein, weil eben die ortsübliche Vergleichsmiete erreicht ist.

Modernisierungumlage: Nach einer Modernisierung können Vermieter acht Prozent der Baukosten auf die Jahresmiete draufschlagen - und das auf Dauer (§ 559 BGB). Allerdings sind Fristen und Beträge ebenfalls gesetzlich begrenzt.

Demnach darf innerhalb von sechs Jahren um maximal drei Euro pro Quadratmeter erhöht werden. Bei Ausgangsmieten von netto kalt unter sieben Euro sind zwei Euro pro Quadratmeter innerhalb der Sechsjahresfrist drin, wie Jutta Hartmann vom Deutschen Mieterbund (DMB) in Berlin erläutert.

Umlegbar ist lediglich der auf die jeweilige Wohnung entfallende Anteil an den Baukosten. Heißt: Vermieter müssen dem DMB zufolge für jeden einzelnen Mieter aufschlüsseln, auf welchen wertsteigernden Arbeiten in seiner Wohnung die Mieterhöhung basiert. Ausgaben für Instandsetzungen, sprich Reparaturen, gehören nicht dazu.

Achtung: In Gebieten mit angespanntem Wohnungsmarkt ist nach Auskunft von Beate Heilmann auch bei Modernisierungsmieterhöhung die Kappungsgrenze einzuhalten. Zunächst für die ersten sechs Jahre. Falls Vermieter anschließend mehr Geld verlangen wollen, müssten sie dies dem Mieter schon mit der ersten Mieterhöhung ankündigen.

Begründung der Mieterhöhung: Geplante Mieterhöhungen sind Mietern per Brief oder Mail mitzuteilen. In dem Schreiben müssen Vermieter ihr Vorhaben begründen. „Sie können sich auf einen Mietspiegel beziehen oder drei vergleichbare Wohnungen benennen, an deren Miete sie sich orientieren“, sagt Jutta Hartmann. Die simple Ansage, es sei einfach mal wieder an der Zeit, genügt als Begründung nicht

und würde vor Gericht durchfallen.

Die Vorgaben sollen sicherstellen, dass Mieter die Erhöhung bis zur ortsüblichen Vergleichsmiete überprüfen können. Damit das klappt, sollte das Schreiben zum Beispiel sowohl auf den Mietspiegel verweisen als auch auf die Wohnungsgröße und die Netto-Kaltmiete sowie auf für die jeweilige Wohnung maßgebliche Merkmale abstellen.

Die im sogenannten Mieterhöhungsbegehren gemachten Angaben haben richtig zu sein: Wer schummelt, riskiert bei einem Rechtsstreit mit dem Mieter den Kürzeren zu ziehen. Inhaltliche Fehler, etwa eine falsch angegebene Wohnfläche oder Ausstattung sowie falsch errechnete Miethöhen können die geplante Erhöhung ebenfalls zu Fall bringen.

Der Mietspiegel an sich müssen Vermieter nicht mit-schicken, auch Angaben zur Mietspanne dürfen fehlen. Das hat der Bundesgerichtshof entschieden (Az.: VIII ZR 167/20). Mieter könnten sich den Mietspiegel selbst besorgen und die Mietspanne ausrechnen.

Mieterhöhung ablehnen: Mieter haben das Recht, sich gegen eine Mieterhöhung zu wehren. Sie können das Vorhaben ihres Vermieters ablehnen. Bei der Vergleichsmieterhöhung werden „sie dann voraussichtlich auf Zustimmung verklagt, und das Gericht überprüft die Berechtigung des Erhöhungsbegehrens“, sagt Beate Heilmann.

Zuvor sollten Mieter nach Ansicht von Jutta Hartmann aber erst einmal gucken, ob die neue Miete tatsächlich ortsüblich ist und ob der Vermieter im Mietspiegel nicht zu teure Wohnungen herausgegriffen hat.

Bei nur teilweise berechtigten Mieterhöhungen sollten Mieter lediglich den unstrittigen Umfang akzeptieren. Bei Modernisierungsmietforderungen gehört laut Mieterbund die Überprüfung auf die tatsächlichen Baukosten und das Einhalten der Kappungsgrenze auf die Agenda. Am Ende entscheiden im Streitfall die Gerichte.

tmn



... SONDERN WIR SUCHEN SIE

zur Verstärkung unseres Teams zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

KAUFMÄNNISCHE/N MITARBEITER/IN

Sie erwartet eine abwechslungsreiche Tätigkeit in Teilzeit in einem interessanten Arbeitsumfeld.

Ihr Profil

- kaufmännische Ausbildung
- hohes Engagement und Eigenverantwortung
- Freude am Kundenkontakt
- Erfahrung im Verkauf (idealerweise) oder motivierte/r Quereinsteiger/in
- ausgeprägtes Organisationstalent
- Verbindliches und sympathisches Auftreten
- gute MS Office-Kenntnisse

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen, bitte vorzugsweise per E-Mail, an folgende Adresse: Martin_Meister@werra-rundschau.de oder per Post an Werra-Rundschau, z.Hd. Martin Meister, Herrengasse 1 – 5, 37269 Eschwege

WR Werra-Rundschau

dierichs
Versand-Service

Die Dierichs Versand-Service GmbH ist die Tochterfirma der Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, die seit vielen Jahrzehnten der Spezialist für die Herstellung von Zeitungen, Beilagen und Anzeigenblättern ist.

Für unser Druckzentrum in Kassel-Waldau suchen wir für unsere Donnerstag- und Freitagproduktion:

Versandhelfer*innen

als Minijob auf 450-€-Basis oder in Teilzeit mit 60–80 Stunden im Monat.

Zu Ihren Tätigkeiten gehören die Kommissionierung und Konfektionierung von Beilagen und Zeitungen an der Maschine oder von Hand.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Dierichs Versand-Service GmbH
z. Hd. Herrn Stefan Voss
Wilhelmine-Reichard-Straße 1
34123 Kassel

E-Mail: stefan_voss@dierichs.de

www.zeitungsdruck.dierichs.de

Kein organisches Material

Hydrokultur-Kugeln schimmeln nicht

Ein weißer Belag auf den Hydrokultur-Kugeln für Zimmerpflanzen ist unbedenklich. Auf ihnen könne kein Schimmel entstehen, da es sich bei den Blähtonkugeln um kein organisches Material handelt. Das erklärt Thomas Helk, Vorstandsmitglied des Fachverbandes Raumbegrünung und Hydrokultur in Berlin.



Die Tonkügelchen in Hydrokultur-Systemen sind ein Naturprodukt, das bei etwa 1200 Grad gebrannt wird.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Die weißen Ablagerungen sind lediglich Salzreste aus der Nährstofflösung, die dem Gießwasser bei dieser Form der Pflanzenbewässerung beigefügt werden. Diese seien aber gesundheitlich vollkommen unbedenklich, weshalb Zimmerpflanzen in Hydrokultur auch in Arztpraxen und Krankenhäusern verwendet werden dürfen, erklärt der Experte. Wer sich an dem Belag stört, kann die obersten Körner des Substrates waschen. Sind nur kleine Mengen Salz darauf vorhanden, kann es laut Helk schon reichen, die Kugeln mit dem Gießwasser abzuspülen.

Hydrokultur-Pflanzen wachsen nicht in der Erde, sondern in einem speziellen mineralischen Blähtonsubstrat. Der Vorteil: Weder Staunässe noch Pilzkrankheiten schaden den Pflanzen. Meist gibt es an den Töpfen

auch einen Wasserstandsanzeiger, der Hobbygärtnern anzeigt, wann ihre Pflanze wieder Wasser benötigt.

Die Kugeln sind meist nicht rund, sondern größtenteils nierenförmig, was auf den Herstellungsprozess zurückgeht. Sie werden unter anderem bei rund 1200 Grad gebrannt, dabei verändern sie ihr Volumen und werden größer. Es entsteht laut dem Fachverband ein Korn mit einer stabilen Außenhaut, welches innen einen Kern mit feinen Poren und Luftlöchern hat. Es kann keine Feuchtigkeit aufnehmen, aber Wasser wird über die Außenhaut von Korn zu Korn in den oberen Bereich des Pflanzgefäßes und direkt zu den Wurzeln transportiert. Das Gießwasser selbst steht optimalerweise nur im unteren Drittel des Topfes.

tmn

Geschickt gemacht: Blumen in der Wohnung

Länger Spaß an der Blüte haben

Wie wäre es mit Blumen fürs Regal? Keine im Topf, auch nicht in der Vase - sondern im Apothekerglas mit destilliertem Wasser.

Sie sind auch oft darüber enttäuscht, wie schnell ein Blumenstrauß dann doch verblüht? Eine rettende Idee haben die kreativen Köpfe des Blumenbüros: Sie geben den Blumen aus der Vase ein zweites Leben und konservieren sie in einem schönen Glas.

Dafür nimmt man am besten voluminöse Blüten, etwa von Pfingstrose, Anemone, Gerbera, Hortensie, Ritter-Sporn oder Sonnenblume.

Diese sollten natürlich noch nicht verblüht sein, wenn man sie vom Blumenstrauß entfernt und mit einer langen Pinzette in verschließbaren Glasgefäßen arrangiert.

Die Experten von Tollwasblumenmachen.de nutzen dafür beispielsweise durchsichtige Apothekergläser. Nach jeder Schicht Blumen kommt etwas destilliertes Wasser dazu, das ihr Welken ein paar Tage hinauszögert. Das Auffüllen von Blüten und Wasser wird so lange wiederholt, bis das Glas gefüllt ist.

Wichtig ist, dass das Gefäß am Ende dicht befüllt ist, so dass keine Luftblasen zurückbleiben. Denn sie würden das Welken beschleunigen.

tmn



Durchsichtige Apothekergläser eignen sich für das Konservieren der Schnittblumen.

FOTO: TOLLWASBLUMENMACHEN.DE/DPA-TMN

Budweiser Budvar

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

16.99

13.99

<p>Holsten Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p>9.99</p> <p>- 29%</p>	<p>Karamalz Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1 l = 1,10 €</p> <p>10.99</p> <p>+ 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>- 42.99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 5,99 €</p>	<p>Licher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p>11.99</p> <p>- 20%</p>	<p>Keiler Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p>13.99</p> <p>- 44.99</p>
<p>König Ludwig Weissbier naturtrüb, dunkel, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p>13.99</p> <p>- 46.99</p>	<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,46 €</p> <p>5.49</p> <p>- 21%</p>	<p>Krombacher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p>11.99</p> <p>- 20%</p>	
<p>Possmann Apfelwein, Apfelsaft* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,25 €</p> <p>7.49</p> <p>- 25%</p>	<p>Bionade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 1 l = 2,02 €</p> <p>7.99</p> <p>- 20%</p>	<p>Förstina Schorle diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,89 €</p> <p>7.99</p> <p>- 8.99</p>	<p>Rapp's Fruchtsäfte, Mehrfuchtgetränke, Sortiment roter Verschluss, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,33 €</p> <p>7.99</p> <p>- 8.99</p>
<p>Hacker Pschorr Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,80 € Pfand, 1 l = 1,60 €</p> <p>15.99</p> <p>- 18.49</p> <p>+ 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €</p>		<p>Sturmius Cola Orange koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 0,90 €</p> <p>8.99</p> <p>- 9.99</p> <p>Dauer-Niedrigpreis!</p>	<p>TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 0,5 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 1,38 €</p> <p>0.69</p> <p>- 22%</p>
<p>Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig, 10%, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,03 €</p> <p>1.99</p> <p>- 26%</p>	<p>Moselland Akzente diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1 l = 4,65 €</p> <p>3.49</p> <p>- 3.99</p>	<p>Lauffener Katzenbeisser QbA, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1 l = 5,32 €</p> <p>3.99</p> <p>- 20%</p>	<p>Asbach Uralt 36%, 0,7 l - Flasche, 1 l = 14,27 €</p> <p>9.99</p> <p>- 20%</p>
<p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,58 €</p> <p>6.99</p> <p>- 30%</p>	<p>Jim Beam Whiskey diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1 l = 14,27 €</p> <p>9.99</p> <p>- 26%</p>	<p>Bad Brückenaauer Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,55 €</p> <p>4.99</p> <p>- 23%</p>	
<p>Malteseer Aquavit 40%, 0,7 l - Flasche, 1 l = 15,70 €</p> <p>10.99</p> <p>- 42.99</p>		<div style="text-align: center;"> <p>GETRÄNKE • FACHMARKT</p> </div> <p>Folgen Sie uns auf:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p>In Ihrer Nähe:</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Heurich GmbH & Co. KG Landwehr 20-26 D-36100 Petersberg</p> <p>Angebote gültig vom 24.01. – 29.01.2022 www.logo-getraenke.de</p>	



**Fotogalerie:
So schön ist
Sontra**

Sontra und seine Stadtteile haben zusammen viele schöne Ecken.

Hier eine kleine Auswahl an Aufnahmen, die in oder um Sontra entstanden sind.

red



Weckt Vorfreude auf den kommenden Sommer: das Schwimmbad in Sontra.

FOTO: PRIVAT/NH



Im Sonnenschein: der See am Steinbruch in Cornberg.

FOTO: RAINER HOFFMANN/NH



Über den Wolken von Sontra: Das Foto stammt vom Verein für Flugsport e. V. Sontra.

FOTO: FLUGSPORT E. V. SONTRA/NH



So schön kann es aussehen: Der Weihnachtsmarkt in Sontra musste auch in 2021 leider abgesagt werden.

FOTO: PRIVAT/NH



PROGRAMMVORSCHAU

Montag, 24.1.
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16,
Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Mittwoch, 26.1.
Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig
und regional! Der Sontraer Wo-
chenmarkt in der Braugasse mit
einem frischen und bunten An-
gebot an Produkten aus der Re-
gion.
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16,
Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Donnerstag, 27.1.
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr, Jahnstraße 16,
Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Montag, 31.1.
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16,
Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Mittwoch, 2.2.
Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig
und regional! Der Sontraer Wo-
chenmarkt in der Braugasse mit
einem frischen und bunten An-
gebot an Produkten aus der Re-
gion.
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16,
Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Donnerstag, 27.1.
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr, Jahnstraße 16,
Sontra, Adam-v.-Trott-Schule



Frisches Obst und Gemüse gibt es jeden Mittwoch auf dem Sontraer Wochenmarkt.
FOTO: ANDREAS ARNOLD/DPA

Notdienste

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereit-
schaftsdienst: 116 117

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege:
0 56 51/1 92 92

ZAHNÄRZTE
Zahnärztlicher Notfallvertre-
tungsdienst für den Bereich
Eschwege: 0180/5 60 70 11 (ge-
bührenpflichtig)

APOTHEKEN
22.1.2022
Bahnhof Apotheke, Strese-
mannstraße 1, Eschwege:
0 56 51/2 10 40

23.1.2022
Goldbach Apotheke, An den
Anlagen 18a, Eschwege.
0 56 51/3 13 30

29.1.2022
Bonifatius Apotheke, Ringstraße
37, Wanfried: 0 56 55/8066
Stadt-Apotheke, Hindenburg-
straße 1, Waldkappe:
0 56 56/9 89 50

30.1.2022
Wehretal Apotheke, Langenhai-
ner Str. 4, Reichensachsen:
0 56 51/4267

NOTRUF POLIZEI: 110

**NOTRUF Feuerwehr/
Rettungsdienste: 112**

Rettungsdienste
Arbeiter-Samariter-Bund.
Aufträge zu richten über:
Leitstelle für den Werra-Meiß-
ner-Kreis 0 56 51/1 92 22
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-
Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65

Kinder- und Jugendhilfe
Bez.-Verband Hessen-Nord e.V.,
Mütternotdienst:
0 56 77/95 85 12

Hospizdienst Sontra
Rufbereitschaft:
0 56 51/33 83 14

Strom- und Gasversorgung
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800 3250532
Entstörungsdienst
Strom: 08 00/3 41 01 34
Erdgas: 08 00/3 42 02 34

**Wasserversorgung und
Abwasserbeseitigung Stadt
Sontra**
24. Std.-Rufbereitschaft
Wasserversorgung:
01 51/53 85 50 87
Abwasserbeseitigung:
01 51/53 85 50 74

Krankenpflege
24. Std.-Rufbereitschaft Diako-
nie Eschwege-Land gGmbH,
Hinter der Mauer 20, Sontra
(Teamleitung: Heidrun Krause,
Pflegedienstleitung: Liane Holz-
apfel) 0 56 58/9 32 93

Tipp der Woche: James Bond

Das Finale: Keine Zeit zu sterben



James Bond hat seine Lizenz zum Töten im Auftrag des britischen Geheimdienstes abgegeben und genießt seinen Ruhestand in Jamaika. Die friedliche Zeit nimmt ein un-erwartetes Ende, als sein alter CIA-Kollege Felix Leiter auftaucht und ihn um Hilfe bittet. Ein bedeutender Wissen-schaftler ist entführt wor- den und muss so schnell wie mög-lich gefunden werden. Was als simple Rettungsmission beginnt, erreicht bald einen bedrohlichen Wendepunkt, denn Bond kommt ei-



Sein letzter Fall: Daniel Craig verkörpert in „Keine Zeit zum Sterben“ ein letztes Mal den britischen Geheimagenten James Bond.
FOTO: NICOLA DOVE/UNIVERSAL PICTURES/DPA

nem geheimnisvollen Gegen- spieler auf die Spur, der im Besitz einer brandgefährli- chen neuen Technologie ist....
Stadt- und Schulbibliothek Sontra (im Gebäude der

Adam-von-Trott-Schule) Tele- fon: 0 56 53/91 56 78 Öff- nungszeiten: Montag und Mittwoch von 15 bis 18 Uhr sowie Donnerstag von 16 bis 19 Uhr.
FOTO: STADTBIBLIOTHEK SONTR

GOTTESDIENSTE

Samstag, 22.1.
Sontra
Ev. Kirche: 18 Uhr Epiphanius Vesper mit Erzählgeschichten.

Sonntag, 23.1.
Berneburg
Ev. Kirche: 9.30 Uhr Gottesdienst
Heyerode
Ev. Kirche: 10.40 Uhr Predigtreihe zum Vaterunser. Kanzeltausch: Zu Gast ist Pfarrer Rüdiger Pütz.
Die Kirchen in Berneburg, Heye- rode und Diemerode sind tags- über geöffnet und laden ein zum Gebet.

Hornel
Ev. Kirche: 11.15 Uhr, Märchen- gottesdienst
Mitterode
Ev. Kirche, 10 Uhr Gottesdienst
Sontra
Ev. Kirche: 10 Uhr
Kath. Kirche, 10.45 Uhr Heilige Messe
Wichmannshausen
Ev. Kirche, 9 Uhr Gottesdienst

DIE STADTVERWALTUNG INFORMIERT

Rentenversicherung warnt vor Trickbetrug: Dubiose Anrufe
Ein täuschend echt wirkender Brief, ein unangekündigter Be- such oder ein unerwartetes Tele- fonat: Getarnt als Mitarbeitende der Rentenversicherung wird immer wieder versucht, an persönl- iche Daten oder sogar die Bank- verbindungen von Versicherten zu kommen. Derzeit kommen vor allem dubiose Anrufe häufig vor, wie die Deutsche Rentenver- sicherung bemerkt. Sie warnt des- halb ganz besonders vor Trickbe- trug am Telefon.
Eine typische Masche: Rent- rinnen und Rentner werden tele- fonisch aufgefordert, Geld auf ein fremdes Konto zu überwei- sen. Es wird mit Rentenpfändun- gen, Rentenkürzungen oder an-

deren Nachteilen gedroht, wenn die Zahlung verweigert wird. Die Deutsche Rentenver- sicherung Hessen betont, dass es sich in den oben genannten Fällen nicht um Anrufe von ihren Mit- arbeitenden oder von ihr beauf- tragte Personen handelt. In kei- nem Fall sollten Betroffene auf- grund telefonischer Aufforde- rungen Geld ins In- oder gar Ausland überweisen. Um ihre Kundinnen und Kunden zu unterstützen, stellt die Deut- sche Rentenversicherung die gängigsten Tricks in ihrer Bro- schüre „Vorsicht Trickbetrüger“ vor und erklärt, wie man sich am besten schützen kann. Die Broschüre und weitere Infor- mationen gibt es unter www.deutscherentenver- sicherung-hessen.de.

WIR GRATULIEREN

4. Kalenderwoche
22. Januar
85 Jahre, Käthe Reimuth, In der Aue 3, Wichmannshausen
25. Januar
85 Jahre, Werner Klingenburg, Breslauer Straße 18, Sontra
26. Januar
70 Jahre, Paul Gerhard Horni- ckel, Schulstraße 32, Sontra
80 Jahre, Inge Reimuth, Ring- straße 4, Wichmannshausen
28. Januar
70 Jahre, Bernd Knies, Burgweg 10, Breitau
FOTO: WERNER EBERT



Der Magistrat der Stadt Sontra

Erzieher (m/w/d)

Der Magistrat der Stadt Sontra sucht für die städtische Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“ in Ulfen zum nächstmöglichen Zeitpunkt **einen** mit staatlicher Anerkennung.

Sie würden unser Team mit einer regelmäßigen, durchschnittlichen, wö- chentlichen Arbeitszeit von **33,5 Stunden** unterstützen. Bei dem Beschäfti- gungsverhältnis handelt es sich vorerst um eine Vertretung. Die Beschäfti- gung ist zunächst bis zum 25.06.2022 befristet. Eine Weiterbeschäftigung ist nicht ausgeschlossen.

Bei der Kindertagesstätte handelt sich um eine moderne, neu renovierte, zweigruppige Einrichtung, in der Kinder im Alter von 2-6 Jahren von 07:30 Uhr bis 15:30 Uhr betreut werden.

In der Einrichtung wird nach dem Situationsansatz und den Prinzipien des Hessischen Erziehungs- und Bildungsplanes im Offenem Konzept gearbeitet.

Wir wünschen uns:

- die entsprechende pädagogische Qualifikation
- einen liebevollen Umgang mit den Kindern auf Augenhöhe
- kooperative und vertrauensvolle Zusammenarbeit im Team und den Eltern
- Flexibilität, Engagement und Eigeninitiative

Wir bieten:

- Entgelt nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst (TVöD)
- ein kompetentes und engagiertes Team
- Möglichkeiten zur Fortbildung

Ihre Bewerbung senden Sie bitte bis spätestens 31. Januar 2022 mit den üb- lichen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Lichtbild und Zeugnisse in Kopie und ohne Klarsichthüllen, Hefter oder ähnlichem) an den

Magistrat der Stadt Sontra, Marktplatz 6, 36205 Sontra.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kita-Leitung Frau Schmidt Telefon: 05653 699.

Hinweis:
Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Einstel- lungsverfahrens wird aus Kostengründen nur möglich sein, sofern der Bewer- bung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden die Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen vernichtet.

Die Stadt Sontra fördert die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mit- arbeiter. Wir begrüßen deshalb Bewerbungen von Frauen und Männern, unabhängig von deren kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Welt- anschauung, Behinderung oder sexueller Identität. Bewerberinnen und Bewer- ber mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung unter Berück- sichtigung aller Umstände des Einzelfalls bevorzugt.

Schützen laden ein

Jahreshauptversammlung am 22. Januar

Schützenverein 1970 Berneburg: Liebe Schützenschwestern und Schützenbrüder, unsere Jahreshauptver- sammlung findet am Sams- tag, 22.01.2022 im Gasthaus Gonnermann statt. Hierzu möchten wir Euch recht herzlich einladen. Be- ginn ist 19:30 Uhr. Im Verlauf der Versammlung werden wir gemeinsam eine Kleinig- keit essen. Tagesordnung:
1. Begrüßung durch den Er- sten Vorsitzenden
2. Feststellung der Beschlus- fähigkeit
3. Totengedenken
4. Protokollverlesung

5. Jahresbericht des 1.Vorsit- zenden
6. Jahresbericht des 1.Schiess- leiters
7. Jahresbericht der 1. Jugen- dleiterin
8. Jahresbericht des 1.Kassie- rers
9. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstan- des
10. Neuwahl des gesamten Vorstandes
11. Grußworte der Gäste
12. Verschiedenes
Wir bitten um zahlreiches Erscheinen im Schützenrock und weisen auf die Beach- tung der aktuellen Corona- Regeln hin.
Der Vorstand

DIE STADTVERWALTUNG INFORMIERT

Berichte für Stadtkurier
Mitteilungen und Berichte für den Sontraer Stadtkurier müssen der Verwaltung montags bis 11 Uhr vorliegen. Später eingehende Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

Veröffentlichung von Ehejubiläen
Ehejubiläen werden nur dann im Stadtkurier veröffentlicht, wenn die Betroffenen dies wünschen und sie ihren Wunsch rechtzei- tig, d. h. mindestens drei Wo- chen vor dem Jubiläumstag, im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

LAGERBOXEN ZU von 4-12 m²
VERMIETEN - in Kassel
H&S Lagerbox selfstorage
Tel. 0561/84 0 73 oder -74

Speedlog GmbH
Internationale Spedition sucht
Kraftfahrer im Nah- und Fernverkehr,
Tel.: 0561-589468107
oder bewerbung@speedlog.de

Lossetal
Ambulanter IntensivpflegeDienst



Unser Team freut sich über Verstärkung
**Pflegefachfrau/
Pflegefachmann**
(m/w/d) - Dauernachtwache

Attraktives Gehalt
zzgl. Weihnachtsgeld & steuerfreie
Zulagen & 30 Arbeitstage Urlaub*
*bei Vollzeit

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

Fröbelstraße 1, 34298 Hessa
(05605) 929 79 50
Frau Nicole Träbing
pd@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

**Marktspiegel Region Eschwege
& Sontraer Stadtkurier**
Hans-Joachim Laun
Eschwege-Waldkappel-Sontra-
Wehretal-Meißner
05651 / 335-945
hans-joachim_laun@werra-
rundschau.de



siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr

Ab Montag, 31. Januar

1. Kasslerbraten & Weinsauerkraut
2. Gnocchi Gemüsepfanne
3. Königsberger Klopse
4. Scharfer Bohnen-Eintopf
5. Wildragout mit Rosenkohl
6. Spinat-Ricottaknödel Pilzragout
7. Hähnchenröllchen mit Feta

jetzt bestellbar unter
grischaefer.de

DER GRISCHÄFER
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

**BESTER
NEBENJOB!**
»ZUSTELLER (m/w/d)

Wir suchen
Zeitungs Zusteller zur
festen Zustellung
in Niederdünzabach,
Oberdünzabach, Markershausen,
Willershausen, Altfeld
und zur

Vertretung
in Eschwege,
Herleshausen,
Weißborn,
Waldkappel, Berkatal,
Meinhard

Springer
zur Festanstellung für
- Herleshausen und Ringgau
- Waldkappel



WR Werra-Rundschau
»Wir haben Ihr Interesse geweckt?
Dann melden Sie sich! Alfred Gunkel, ☎ 05651/3359-55,
✉ vertrieb@werra-rundschau.de

Auszeit im Job gönnen

Was Sie über ein Sabbatical wissen müssen

Eine längere Auszeit im Job gefällig? Ein Sabbatical ist nicht nur für gestresste Manager eine Option. Doch besteht ein Anspruch darauf? Und wie funktioniert das? Was Beschäftigte dazu wissen müssen.

Der Alltag in der Arbeitswelt verursacht mitunter Stress - auch die anstrengende Corona-Zeit macht vieles nicht gerade leichter.

Manche Beschäftigte möchten einfach mal ihre berufliche Routine durchbrechen und eine längere berufliche Auszeit nehmen. Möglich ist das beispielsweise mit einem Sabbatical.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Sabbatical? „Das ist individuell verschieden“, sagt Ute Bölke, Karriere-Coach in Wiesbaden. Auslöser für den Wunsch nach einer längeren Auszeit im Job können Erschöpfung, ein Burnout oder etwa die Corona-Zeit sein.

Viele wollen mit einem Sabbatical auch ihr Berufsleben überdenken und sich neu orientieren - etwa wenn sie viele Jahre in einem Job gearbeitet haben, erklärt Silvia Hänig, Chefin der Kommunikationsberatung Ikom in München.

Ein anderes Motiv kann sein, dass sich die eigene Branche strukturell verändert. Oder man möchte sich

bei einer Fortbildung neues Wissen aneignen.

„Der richtige Zeitpunkt für ein Sabbatical hängt auch von der wirtschaftlichen Situation des Arbeitgebers ab“, so Hänig. Befindet sich ein Unternehmen gerade im Umstrukturierungsprozess, sei es nicht empfehlenswert, den Chef oder die Chefin nach einer Auszeit zu fragen. Auch wenn die Firma neue Geschäftsfelder entwickelt, sollte man laut Hänig Vorgesetzte besser nicht mit dem Wunsch konfrontieren.

Wie lange dauert in der Regel ein Sabbatical? Auch das ist verschieden. Es kann ein ganzes Jahr dauern, aber mitunter sind es auch nur neun, sechs oder drei Monate.

Wie lange im Voraus sollten Arbeitnehmer das planen? Mindestens sechs Monate, besser ein Jahr im Voraus sollten laut Hänig Beschäftigte bei der Unternehmensleitung ihr Anliegen zur Sprache bringen. So kann die Firma für die Dauer des Sabbaticals nach einer Vertretung suchen. „Je größer das Unternehmen ist, desto eher ist es in der Lage, den personellen Ausfall durch eine berufliche Auszeit zu kompensieren“, sagt Bölke.

Wie können Beschäftigte sich rechtlich absichern? Eine mehrmonatige Unterbrechung der Tätigkeit müssen Arbeitgeber und Arbeitnehmer vertraglich vereinbaren. In dem Schriftstück sollte auch ein Rückkehranspruch in die alte Position vermerkt werden - falls der oder die Beschäftigte dies wünscht. Außerdem sinnvoll: mit dem Arbeitgeber ein Verbot betriebsbedingter Kündigung zu vereinbaren.

Wie läuft ein Sabbatical finanziell ab?

„Beschäftigte können zum Beispiel unbezahlten Sonderurlaub nehmen“, so Bölke. Allerdings sind freigestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verpflichtet, selbst für die Kranken- und Pflegeversicherung aufzu-



Mal was anderes als das Büro sehen und sich neu orientieren: Ein Sabbatjahr macht's möglich.

FOTO: FLORIAN SANKTJOHANSER/DPA-TMN

kommen. Bei der Renten- und Arbeitslosenversicherung ist es möglich, sich freistellen zu lassen.

Außerdem gibt es die Option, die Zeit für das Sabbatical vor- oder nachzuarbeiten. „Der Vorteil hierbei liegt darin, dass weiter Gehalt auf dem Konto landet und zudem der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin weiter die Sozialversicherungsbeiträge zahlt“, erklärt Bölke. Dabei kommen bereits geleistete Überstunden auf ein Zeitwertkonto. Zudem können Beschäftigte sich auch eine Zeit lang ihr Gehalt reduziert auszahlen lassen - oder sich etwa das Urlaubsgeld erst später vom Arbeitgeber überweisen lassen.

Möglich ist oft auch ein Teilzeitmodell. Dabei arbeiten Beschäftigte in Vollzeit für ein entsprechend niedrigeres Gehalt. Das angesparte Entgelt zahlt der Arbeitgeber dann später in der Freistel-

lungsphase aus. Beschäftigte sollten das vor Beginn des Sabbaticals vereinbaren.

Wer kann eine solche Auszeit nehmen? „Früher war eine Auszeit vom Job etwas für dauergestresste Manager auf ihrem weiteren Weg nach oben“, sagt Hänig. Dies hat sich inzwischen geändert. Ein Sabbatical ist längst kein Privileg mehr für Manager und andere Führungskräfte. „In meiner Beratungspraxis ist bei Akademikerinnen und Akademikern allerdings ein Sabbatical verbreiteter als etwa bei Handwerkerinnen und Handwerkern“, räumt Bölke ein.

Besteht ein Anspruch auf ein Sabbatical? Im Öffentlichen Dienst ja, in der Privatwirtschaft zumeist nicht. Es kann aber sein, dass ein Anspruch auf ein Sabbatical in einem Arbeits- oder in einem Tarifvertrag verankert ist.

Wofür dürfen Arbeitnehmer ihr Sabbatical nutzen? Haus-

bau, Weltreise, Fortbildung - möglich ist alles, worauf man Lust hat. Beschäftigte sind nicht verpflichtet, dem Arbeitgeber zu sagen, was sie während des Sabbaticals tun. „Aber fürs betriebliche Miteinander ist es doch gut, wenn man dies mitteilt“, so Hänig. Zudem kann es von Vorteil sein, wenn man den Nutzen auch für das Unternehmen deutlich macht - vor allem, wenn ein Arbeitgeber nicht in der Pflicht steht, ein Sabbatical zu bewilligen.

Macht sich ein Sabbatical gut im Lebenslauf? Ja. Wer ein Sabbatical gemacht hat, signalisiert: ich nehme meine Karriereplanung selbst in die Hand. „Vor allem, wenn die Gründe für das Sabbatical plausibel sind, macht sich das gut im Lebenslauf“, betont Bölke.

tmn

Immer häufiger Quarantäne

Muss ich in einer solchen Situation eigentlich arbeiten?

Omikron treibt die Infektionszahlen in Deutschland in die Höhe. Entsprechend viele Menschen sind als Kontaktpersonen in Quarantäne. Müssen Arbeitnehmer in einem solchen Fall trotzdem arbeiten?

Die Corona-Infektionszahlen in Deutschland sind hoch. Da steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass man als Kontaktperson eingestuft wird und unter Umständen in häusliche Quarantäne muss. Was bedeutet das für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer? Müssen sie auch während einer Quarantäne arbeiten?

Bei dieser Frage sei zunächst zu klären, ob eine Verpflichtung besteht, im Homeoffice zu arbeiten, sagt Johannes Schipp, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Gütersloh. „Wenn ich zum Beispiel auch



Wer üblicherweise im Homeoffice tätig ist, muss auch während einer Quarantäne von zu Hause aus arbeiten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

sonst im Homeoffice arbeite, ändert eine Quarantäne nichts daran.“

Andere arbeiten dagegen üblicherweise nicht im Homeoffice, etwa weil sie im Service eines Restaurants oder im Handwerksbetrieb tätig sind. „Nicht in jedem Fall wird man hier aus dem Homeoffice arbeiten müssen“, sagt Schipp.

Dem Fachanwalt zufolge muss geprüft werden, unter welchen Voraussetzungen

die Arbeit von zu Hause aus möglich ist und auf welche berechtigten Belange seiner Arbeitnehmer ein Arbeitgeber eingehen muss. Als Beispiel führt er den Fall eines Arbeitnehmers an, der unter beengten Umständen mit Frau und Kindern in Quarantäne ist.

Wer dagegen ein stilles Arbeitszimmer hat, muss unter Umständen auch in der häuslichen Quarantäne Aufgaben übernehmen, die der Arbeit-

geber einem überträgt. Welche Tätigkeiten hier infrage kommen, hängt davon ab, wie viel sie mit der vertraglich geschuldeten Arbeitsleistung des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin zu tun haben.

Gehören etwa bestimmte Dokumentationspflichten zu den Aufgaben einer Erzieherin, kann ihr Arbeitgeber verlangen, dass sie das auch in der Quarantäne von zu Hause aus erledigt. Ein Schlosser dagegen könne in der Regel nicht dazu verpflichtet werden, im Homeoffice zum Beispiel Rechnungen zu sortieren.

„Das hat mit der vertraglich geschuldeten Tätigkeit gar nichts mehr zu tun“, stellt Schipp klar.

Grundsätzlich gilt: Wer während der Quarantäne etwa Symptome einer Corona-Erkrankung zeigt und deshalb arbeitsunfähig ist, muss nicht arbeiten.

tmn

NORMA®

STOP



billiger

+

gratis!

ab Montag,
24. Januar

Bonduelle Erbsen & Möhrchen/Goldmais
Erbsen & Möhrchen 3x200-g-Dose + 1x200 g gratis, Abtr.-Gew. 520 g (1 kg = 3,83) oder Goldmais 3x150-g-Dose + 1x150 g gratis, Abtr.-Gew. 560 g (1 kg = 3,55) je 4er-Pack

23% billiger
UVP 2,59
1,99*

3+1 gratis

BaBoussé Original französische luftgetrocknete Salami mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art zum Schneiden dieser Salami-Spezialität - Genießen auf französische Art!

375-g-Stück (1 kg = 10,64)

Messer gratis

3,99*

Maggi Delikatess Saucen Rahm-, Jäger Sauce, Sauce zu Schweinebraten oder Sauce zu Geflügel, 2x250-ml-Packung + 1x250 ml gratis (1 l = 1,05) je 3er-Pack

2+1 gratis
20% billiger
UVP -,99
-,79*

funny-frisch Knabberspezialitäten Jumpys, Ringli 75-g-Beutel + 20% gratis (100 g = -,98) oder Frit-Sticks 100-g-Beutel + 20% gratis (100 g = -,73) je Beutel

46% billiger
UVP 1,65
-,88*

20% gratis

Energizer Batterien AA oder AAA 8 Stück + 4 Stück gratis je 12er-Pack

8+4 gratis
63% billiger
UVP 10,99
3,99*

Maggi 5 Minuten Terrine Hühner Nudeltopf 51-g-Becher (100 g = 1,55), Kartoffelbrei 70-g-Becher (100 g = 1,13), Spaghetti Bolognese 75-g-Becher (100 g = 1,05) oder Nudeln in Rahmsauce 76-g-Becher (100 g = 1,04) je Becher

33% billiger
UVP 1,19
-,79*

25% gratis

Reeve Instant Nudeln Rind-, Gemüse-, Huhn- oder Huhn scharf Geschmack 4x60-g-Packung + 1x60 g gratis, ergibt 5x300 ml = 1500 ml (1 l = -,86) je 5er-Pack

34% billiger
Zum Vergleich: UVP Einzelpackung = -,49
1,29*

4+1 gratis

Maggi Brühen Hühner Brühe 111-g-Glas, ergibt 4,8 Liter (1 l = -,31), Klare Brühe 123-g-Glas, ergibt 8,4 Liter (1 l = -,18) oder Gemüse Brühe 143-g-Glas, ergibt 8,4 Liter (1 l = -,18) je Glas

16% billiger
UVP 1,79
1,49*

20% mehr Inhalt

DAUNASOFT Toilettenpapier Duftedition-Kokos 3-lagig, 24x150-Blatt-Packung

24 Rollen
4,99*

mit Duft

Domestos Megapack WC Steine Power 5 Ocean, Magnolie oder Lime 3x55-g-Packung (100 g = 1,81) je 3er-Pack

28% billiger
Zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,39
2,99*

3er Pack

Glanz Meister Geschirrspüler-Tabs Alles in 1 mit Extra-Trocken-Effekt 90-Tabs-Packung (1 Tab = -,07)

16% billiger
UVP 7,99
6,66*

90 Stück

Multi TEC Profi-Abfallsäcke besonders reißfest und dehnfähig, perforiert auf der Rolle, recycelbar ideal für Handwerker, 20x240-Liter-Rolle je Rolle

4,99*

extra stark

ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!

badinterior Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit Absenkautomatik

- Passend für alle handelsüblichen WCs
- Inkl. Befestigungsmaterial und Metall-Schrauben
- 3 Jahre Garantie

Hochwertiges Brillant-Druckverfahren!

Geräuschloses Absenken des WC-Sitzes!

Weiße 12,99* je Motiv 15,99*

Frottierwaren „Summertime“ Gästetuch 5er-Set je ca. 30x50 cm

- Walkfrottier vom Feinsten, 100% Baumwolle
- Mit praktischer Aufhängedordel

Handtuch 2er-Set je ca. 50x100 cm

Washand-schuh 6er-Set je ca. 16x21 cm

je Ausführung **5,99***

Duschtuch je ca. 70x140 cm

SANTOSINI XXL-Mikrofaser-Badteppich ca. 70x120 cm

- Feines Mikrofasergerüst, 100% Polyester

je Ausführung **12,99***

Klarsichtboxen (ohne Inhalt) 1er, ca. 25l oder 1er, ca. 20l

je Ausführung **5,99***

2er-Set, je Box, ca. 10l

3er-Set, je Box, ca. 5l

6er-Set, je Box, ca. 1,7l

topfit Premium Ergometer-Heimtrainer

- Extra große Multi-Funktions-Handpuls-Sensoren
- 32-stufige Tretwiderstandsverstellung
- Hochwertiges Magnetbremssystem und Motorsteuerung
- 12 Trainingsprogramme
- Aufstellmaß: a. 107 x 55 x 150 cm
- 3 Jahre Garantie

199,-*

Inkl. Hand-tuchhalter am Sattel

Anatomischer Lenker mit Spinning-Option

Inkl. Trinkflasche

VIBROSHAPER Vibrationsplatte

- Oszillationstechnologie
- 3 Intensitätsstufen, 99 unterschiedliche Geschwindigkeiten
- Inkl. Trainings-/Ernährungsplan sowie Fernbedienung
- Effektives Ganzkörpertraining, nur 10 Min. pro Tag

50% billiger
UVP 299,40
149,-*

Auch online

Modis Leichtlaufschuhe oder Fashion-Sneaker

- Größen 38-45

UVP 29,99 je Paar **13,99***

53% billiger

(Modellbeispiele)

TOPTEX Sport- und Freizeit hose

- Mit atmungsaktivem Netzfutter und Eingriffstaschen
- 100% Polyester
- Damen-Größen M (40/42) - L (44/46)
- Unisex-Größen M-XXL je Hose

7,99*

EllieNor Strickfleece-Mantel mit weichem Coral-Fleece-Futter

- Extra schwere Qualität
- 100% Polyester
- Größen S (36/38) - XL (48/50) je Mantel

Modische Melange-Optik

17,99*

EllieNor Ronley Ultraleichte Stepp-Jacke • 100% Polyester

- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen L (52/54) - XL (56/58) je Jacke

14,99*

Wärmende Wattierung

TREKKY STAR Outdoor-Thermo-Stiefel

- Obermaterial-Mix • Kuschesliges, textiles Warmfutter
- Profilierte Laufsohle
- Größen 38-45 je Paar

48% billiger
UVP 34,99
17,99*

EllieNor Winter-Jeggings

- 95% Polyester, 5% Elasthan
- Größen S (36/38) - XL (48/50) je Jeggings

Extra weiche, angeraute Innenseite

6,99*

BIOPUN Filzclogs • Aus hochwertigem Filz (70% Wolle/30% Polyester)

- Größen 38-45 je Paar

7,99*

schepach Kapp-Zugsäge mit Laser

- Große Schnittbreite bis 340 mm
- Inkl. Spänefangsack und Alu-Tischverbreiterung

Eingebauter Laser für präzise Schnitte

62% billiger
UVP 399,-
149,-*

Inkl. 2 Sägeblätter Ø 255 mm 48/60 Zähne

KRAFT Akku-Schlagbohrschrauber

- 18V Li-Ion, 2000mAh
- 2-Gang-Drehzahlregulierung (0-350/0-1400 U/min)
- Drehmomentstufen: 19-fach + Bohren + Schlagbohren
- 3 Jahre Garantie

49,99*

Inklusive 13-teiligem Bit- und Bohrer-Set

Auch online

KRAFT XXL-Gesteinsbohrersatz aus hochwertigem Werkzeug-Stahl

- 3-teilig • Größen 12, 16, 24 mm • Arbeitslänge ca. 750 mm
- 5-teilig • Größen 10, 12, 16, 22, 25 mm • Arbeitslänge ca. 450 mm

12,99*

Aufnahme gemäß SDS-plus-System

Schlangenbohrer-Set 3-teilig, geeignet für Stein, Leichtbeton und Mauerwerk

- Größen 12, 16, 20 mm • Arbeitslänge ca. 450 mm

Langmeißel-Set 3-teilig, geeignet für Stein, Leichtbeton und Mauerwerk

- Spitzmeißel • 2 Flachmeißel 20 und 40 mm Breite

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

NORMA MEHR FÜRS GELD.

AKTUELLE PROSPEKTE - einfach & bequem online durchblättern unter www.norma-prospekt.de

ENTDECKEN SIE MEHR AKTIONEN!

www.norma-online.de



Rosmarin, Lavendel und Salbei lassen sich für frische Tees verwenden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Gesundes Grünzeug

Was alles in frischen Kräutern steckt

Sie geben nicht nur Geschmack, sondern halten auch viele gute Inhaltsstoffe bereit: Frische Kräuter. Man sollte sie möglichst häufig wohldosiert verzehren – am besten zu ausgezogener Kost.

von der Verbraucherzentrale Bayern.

Die ätherischen Öle können je nach Kräuterart beispielsweise appetitanregend oder beruhigend wirken. Oder Blähungen vorbeugen. Das sind die sieben gängigsten Kräuter und womit sie punkten:

Petersilie, Kresse, Dill & Co.: Kräuter sind mehr als ein Gewürz und ein schönes Topping auf einer Mahlzeit. Sie sind für sich genommen auch noch sehr gesund. „Kräuter punkten mit sekundären Pflanzenstoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen“, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Petersilie: Enthält neben den Vitaminen C und K auch Mineralstoffe wie Eisen sowie Beta-Karotin. Diesen Pflanzenfarbstoff wandelt der Körper in Vitamin A um. Er wirkt laut Restemeyer antioxidativ und regt einige Funktionen des Immunsystems an.

Koriander: In Koriander stecken ätherische Öle, die laut DGE appetitanregend sind und gegen Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Magen-Darmkrämpfe helfen. Auch Vitamin C steckt drin.

Liebstockel: Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Kalium sind hier drin. Die Kräuterart regt den Appetit an und soll der DGE zufolge auch harntreibend sein.

Basilikum: Beinhaltet neben Beta-Karotin auch Magnesium und Eisen. Basilikum wirkt appetitanregend, entwässernd und blutdrucksenkend. Es hat den Ruf, bei Verdauungsbeschwerden zu helfen.

Salbei: Die darin enthaltenen Gerbstoffe sind verdauungsfördernd und blähungslindernd. Sie können zudem schweißhemmend sein. Sal-



Kräuter sollten Komponenten einer gesundheitsfördernden Ernährung sein – etwa in einer Tomatensoße.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

bei wirkt darüber hinaus antibakteriell sowie entzündungshemmend.

Dill: Beta-Karotin, aber auch Vitamin C, Kalzium und Kalium stecken in Dill. Das Gewürzkräuter hilft laut DGE als Mittel bei Blähungen. Es unterstützt zudem die Regeneration der Zellen im Körper.

Thymian: Enthält Eisen und

Kalzium. Weil Thymian antiviral und schleimlösend wirkt, ist es nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern wird auch vielfach bei Husten und Halskratzen als Tee getrunken. Alles zusammengenommen liefern diese Beispiele also gute Gründe, öfter zu frischen Kräutern zu greifen. Aber taugen Petersilie & Co. auch als gesunder Snack für zwischendurch? Kann man sich ein Schälchen zum Naschen hinstellen?

DGE-Expertin Restemeyer ist eher skeptisch. „Wirklich satt machen sie nicht“, sagt sie. Und als Naschwerk bieten sie sich auch nur bedingt an, da es sogar schädlich sein kann, zu viele Kräuter auf einmal zu essen, so Verbraucherschützerin Krehl. „Die in vielen Kräutern steckenden ätherischen Öle können die Magenschleimhaut reizen und damit letztendlich zu Magenbeschwerden führen.“

Wohldosiert können frische Kräuter aber in jedem Fall häufiger begleitend zu anderen gesunden Snacks eingesetzt werden. „Zum Beispiel ein paar Basilikum-Blätter auf ein Käsebrot oder Quark mit frischen Kräutern auf eine Scheibe Vollkorn-

brot“, so Restemeyer.

Gut zu wissen: Kräuter sind echte Mimosen, also hochempfindlich. Daher sollten sie nach dem Kauf möglichst schnell verzehrt werden. „Damit sie noch einige Tage frisch bleiben, kann man Kräuter schneiden, sie in ein feuchtes Tuch wickeln und in den Kühlschrank legen“, sagt Daniela Krehl. Eine Alternative: Die Kräuter leicht befeuchtet in einen durchlöcherichten Plastikbeutel ebenfalls im Kühlschrank lagern.

Wer das Grünkraut länger als ein paar Tage aufbewahren will, kann es trocknen oder einfrieren. So kann man Kräuterzweige bündelweise in kleinen Portionen wie an einer Wäscheleine aufhängen. „Zum Trocknen eignen sich allerdings längst nicht alle Kräuter“, so Krehl. Bei Kresse oder Schnittlauch zum Beispiel funktioniert es nicht.

Beim Einfrieren die Kräuter vorher waschen und klein schneiden. Sie kommen mit ein paar Tropfen Wasser in Eiswürfelschalen und dann ins Gefrierfach. Die Kräuterwürfel werden dann nicht aufgetaut zu Eintöpfen oder Fleischgerichten hinzugefügt.

tmn

Stellenangebote

Evergreen – ein Tag wie Urlaub.

Wir suchen ab sofort und unbefristet an unserem Standort Kassel

Buchhalter/Bürokaufmann (m/w/d) in Teilzeit/Vollzeit

Aufgabenbereich:

- allgemeine Büroorganisation, Finanz- und Rechnungswesen/Buchhaltung
- Unterstützung der Projektleitungen

Anforderungen:

- Mindestens eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- fundierte EDV-Kenntnisse (DATEV-Unternehmen online, MS-Office Word und Excel)

Bewerbungen richten Sie bitte an:
Evergreen GmbH & Co.KG | Herrn Christian Rode | Kunoldstraße 29 | 34131 Kassel
verwaltung@gartenfestivals.de | www.gartenfestivals.de

Suche **Kraftfahrer/-in** mit Führerschein Klasse C1E bis CE in Vollzeit im Bereich FV mit vorhandenen Qualifikationen. Info an Bossaerts Transporte: 05692 9964010 oder info@bossaerts-transporte.de

Kontakte

Sexy Hausfrau (321) 01525-720 64 42

Nackte Rentnerin (681) 01522-136 08 78

Liebe Leser, kaufe Wohnwagen mit/ ohne TÜV, zu fairen Preisen. Bitte alles anbieten. ☎ 0152-54658507

1A Buche ab 39,- € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

Baumarkt

Immobilienkomplettrennung o. Teilsanierung vom Keller bis über den Balkon zum Dach.
Meisterbetrieb alles aus einer Hand. Beratung beim Immobilien Kauf/Verkauf, Kostenschätzung für die Sanierung, Kimm Gebäudeservice 05692 994530 - www.kimm-gbs.de

Auto-Ankäufe

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

€ Auto für Export gesucht. Zahle über Wert. Kaufe alle Kfz, Diesel u. Benziner, auch mit Motorschaden. TÜV/km Stand egal. 0157-570 178 22

Liebe Leser: kaufe PKWs zu fairen Preisen. Unfall, auf ohne TÜV, hohe KM. Bitte alles anbieten! ☎ 0152-54658507

Wir holen kostenlos Ihr Alt/Schrottfahrzeug ab! Tel: 01 72 - 56 05 98 2

Bekanntschaffen

Brigitte, 67 J., noch nicht so lange verwitwet, aber ich halte die Einsamkeit einfach nicht mehr aus. Habe eine schlanke, etwas vollbusige Figur, mag alles Schöne, wie Kochen, Garten u. die Natur. Suche üb. PV e. aufrichtigen Mann, evtl. mit ähnl. Schicksal, dem eine liebe, ehrl. u. warmherzige Frau fehlt. Tel. 0176-34488463

Rita, 62 J., mit schöner fraul. Figur, suche nach einiger Zeit des Alleinseins wieder e. lieben Mann, für den ich ganz Frau sein darf. Bin Gartenfee u. Küchenwunder, eine sichere Autofahrerin, mag Zärtlichkeiten u. gemütl. Fernsehhabende. Melde Dich üb. PV, dann sind wir bald nicht mehr allein. Tel. 01520-8293309

Hildegard, 74 J., sorgfältige Hausfrau, mit schöner vollbus. Figur, aufrichtig u. verträglich. Habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen u. nach so vielen Ehejahren stehe ich als Witwe ganz alleine da. Würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden u. für Sie da sein. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Neujahrsaktion!! Vermittlung für alle Damen ab 50 J. unbegrenzt und garantiert kostenlos üb. PV Tel. 0800-2886445

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter G0 0551 38113648

Verkauf

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

Entrümpelung kostenlos? Wir holen alles, was man noch brauchen kann - kostenlos! Tel: 01 72 - 56 05 98 2

Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

Ankauf

Antikhalle Kassel, Haushaltsauflösungen mit Wertausgleich. Tel: 05 61 - 49 88 35

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug
Telefon: 05 61 - 49 88 35

Landwirtschaft & Forsten

www.kaminbrennholz.com
Tel. 0173/3950311

Platten, Verbundsteine + Pflaster aller Art, Gartenarbeit übernimmt Fa. Engel Tel: 05 61 - 49 88 35

Zivilcourage ist nie zu viel Courage!

Wer hilft, muss nicht den Helden spielen:
www.aktion-tu-was.de



www.polizei-beratung.de