

Gute Brillen & Kontaktlinsen

**Brillenhaus
Blankenbach**

T.06627/8686

Wildeckstr.13
36205 Blankenbach
(Sontra)

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Würdevoll
Abschied
nehmen...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Neues Konzept
Sontra soll als Erlebnis-
stadt etabliert werden.



**SONTRAER
STADTKURIER**

Karte bringt Vorteile
Stadt Eschwege stellt
Rabattsystem vor.



42. Jhg. ■ Nr. 5

29. Januar 2022

Kreis vergibt Umweltpreis

Naturschutz-Projekte werden Bewerbungen sind ab sofort möglich

Meißner – Projekte, die sich rund um den Umwelt- und Naturschutz drehen, können bald wieder ausgezeichnet werden. Denn der Werra-Meißner-Kreis vergibt erneut einen Umweltschutzpreis. Mitmachen können Schulen, Kindergärten, Vereine und Verbände aus dem Werra-Meißner-Kreis.

Insbesondere sind junge Menschen gefragt, sagen Umweltdezernent Rainer Wallmann und Umweltberaterin Gabriele Maxisch vom Landkreis. Falls sich Gruppen mit ihren Aktionen schon einmal beworben haben, sind Neubewerbungen mit anderen oder mit der deutlichen Weiterentwicklung bekannter Projekte möglich. Auch Dritte können Aktionen vorschlagen, die sich für die Auszeichnung eignen.

Voraussetzungen für die Bewerbungen sind ehrenamtliches Engagement und der Vorbildcharakter der Projekte. Eine mehrköpfige Jury wählt die Gewinner anhand bestimmter Kriterien aus. Diese sind: praktische Tätigkeiten, die Ausarbeitung des Projekts in schriftlicher Form und mit theoretischem Hintergrund sowie Aktionen, die in der Öffentlichkeit durchgeführt werden.

Je mehr Kriterien erfüllt sind, desto größer ist auch die Chance von der Jury ausgewählt zu werden. Bewerbungen können bis zum 1. April eingereicht werden. Insgesamt werden 2500 Euro für den Umweltpreis ausgelobt. Die Summe wird auf mehrere Gewinner verteilt. Auch Anerkennungspreise sind Teil des Konzepts.

„Beliebte Themen der vergangenen Jahre waren zum



Freuen sich über die Ausschreibung des Umweltpreises: (vorne) Umweltdezernent Rainer Wallmann und Umweltberaterin Gabriele Maxisch sowie Janina Döring, die ein Freiwilliges Ökologisches Jahr absolviert, und Revierförster Lothar Freund.

FOTO: JULIA STÜBER

Beispiel Bienen und ihre Bedeutung für die Umwelt oder Gemüse selber anbauen. Die Abfallvermeidung durch Recycling war ebenfalls beliebt“, sagt Gabriele Maxisch.

Der Umweltpreis wird bereits zum 28. Mal ausgeschrieben. Seit 1992 wurden

256 Bewerbungen an den Werra-Meißner-Kreis gerichtet. Im Jahr 1998 wurde der Preis nicht vergeben, 2021 wurde die Auszeichnung wegen der Coronapandemie ausgesetzt.

Als besondere Form der Bewerbung gab es auch schon Theaterstücke, Ausstellungen

oder eine Modenschau mit Recyclingmode. Im Jahr 2020 belegten das Repair-Café in Eschwege und die Lüderbacher Dorfkids die beiden ersten Plätze. Ehrenamtliche des Cafés reparieren kaputte Gegenstände gegen eine Spende. Die Lüderbacher sind in ihrem Dorf sehr engagiert

und sammeln beispielsweise Müll ein.

Bewerbungen sind per Post sowie per E-Mail möglich: Gabriele Maxisch, gabriele.maxisch@werra-meissner-kreis.de, Honer Straße 49 in Eschwege, Zimmer 102. Die Unterlagen können persönlich abgegeben werden. Kennwort: „Umweltpreis“

Preis für bestes Klima-Projekt an Schulen

Werra-Meißner – Die gemeinnützige Beratungsgesellschaft „co2online“ sucht mit der Aktion Energiesparmeister-Wettbewerb das beste Klimaschutzprojekt an Schulen. Bewerben können sich auch Schulen im Werra-Meißner Kreis. Bewerbungsschluss ist Dienstag, 29. März.

Die Landessieger erhalten die Auszeichnung „Energiesparmeister 2022“, 2500 Euro und eine Patenschaft mit einem renommierten Unternehmen aus der Region. Die Landessieger haben zudem die Chance auf den mit weiteren 2500 Euro dotierten Bundespreis. Ende April wählt eine Expertenjury das beste Projekt aus jedem Bundesland aus. **Bewerbung:** auf der Internetseite energiesparmeister.de

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

Augenoptik Heitzenröder

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in SOODEN



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Auf dem Herrengraben 3 (Nähe Kurpark)
37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon 05652 918555

#Impfung Jetzt Buchen Sie Ihren Impftermin unter:
www.impftermine-wmk

Unsere Impfstelle in Eschwege finden Sie in der Sporthalle Dünzabacher Torturm (Leuchtbergstraße 2).
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr

Unsere Impfstelle in Sontra finden Sie in der Alten Regenbogenschule (Kirchplatz 6).
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 bis 16.00 Uhr
In der Regel kann auch ohne Termin geimpft werden.

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Eschwege

An den Anlagen 10a, 37269 Eschwege
Telefon 05651 / 7426-77
E-Mail: impfen@drkeschwege.de

Sorglos in den Frühling

Vereinbaren Sie jetzt einen Inspektions-Termin!



KOLLMANN
METALLBAU / LANDMASCHINENFACHBETRIEB
GARTENTECHNIK

Seegel 9 - 36205 Sontra
Tel. (0 56 53) 91 41 05
Fax (0 56 53) 91 41 07
www.Kollmann-Sontra.de

 JOHN DEERE

Juwelier Trauring Wochen bis Mitte März



Sontra
Herrenstr. 22. Tel. 05653643


STADTHALLE ESCHWEGE

Wir kochen für Sie am Valentinstag mit viel Liebe, ein leckeres Menü.

Und Sie nehmen sich Zeit für Zweisamkeit.

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung.

Mo. Ruhetag, Di. – Sa. 17.00 – 22.00 Uhr, So. 11.30 – 14.30 Uhr und 17.00 – 21.00 Uhr

Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
hotel@stadthalle-esw.de

Ausbildungsdienste ruhen

Feuerwehren setzen Übungsdienste wegen Corona aus

Werra-Meißner – Wer kommt, wenn es brennt? Natürlich die Freiwilligen Feuerwehren. Damit es aus so bleibt, haben die Feuerwehren im Werra-Meißner-Kreis seit Beginn des neuen Jahres ihre praktischen Übungsdienste vorübergehend niedergelegt. Grund sind die seit Wochen steigenden Zahlen der Coronapandemie.

Allem voran ging im Dezember ein Schreiben des Hessischen Innenministeriums mit der Empfehlung, den Ausbildungsdienst einzustellen. Zuerst galt dies den Januar über, gestern wurde die Empfehlung bis Ende Februar ausgeweitet – „aufgrund der weiterhin sehr unbestimmten Lage im Zusammenhang mit dem Coronavirus und insbesondere aufgrund der Omikron-Variante“, wie es in dem Schreiben des Ministeriums heißt.

Im Landkreis folgen der Empfehlung zum Beispiel die Wehren in Wanfried, Eschwege, Sontra, Waldkappel und Berkatal. „Wir als Feuerwehr sind Teil der



Vorerst ruhen die praktischen Dienste: Vorerst finden im Kreis keine Dienste, wie etwa hier bei einer Gefahrenstoff-Übung in Sontra in Sontra, statt.

ARCHIVFOTO: MARVIN HEINZ

kritischen Infrastruktur, dass wir nicht einsatzfähig sind“, sagt etwa Oliver

Fehrmann von der Freiwilligen Feuerwehr in Wanfried. Das sieht auch sein Stadtbrandinspektor Benedikt Beckmann so: „Unsere Hilfeleistung in Notfällen ist eine Aufgabe, der wir uns immer sicher stellen müssen.“ Erleichternd sei, dass sich die Quarantäneregelungen seit Anfang dieser Woche gelockert haben. Wer zum Beispiel geboostert ist, ist als Kontaktperson von der Quarantäne befreit.

Da der praktische Ausbildungsdienst derzeit ruht, gibt es in Wanfried – so wie bei vielen anderen Wehren – die Option des Online-Un-

terrichts. Sobald es wieder möglich ist, könnte man Präsenztermine vielleicht auch in Kleingruppen wahrnehmen, so Beckmann. Das Ziel sei, die Präsenzübungen so bald wie möglich wieder aufzunehmen. Das wünscht sich auch die Feuerwehr in Eschwege. Aber auch Stadtbrandinspektor Sven Rathgeber will abwarten, bis sich die Lage wirklich entschärft hat.

Onlineunterricht gut angenommen

Bis dahin läuft der Onlineunterricht, der gut angenommen werde. Damit bleibe man immerhin mit theoretischem Wissen fit. „Was uns aber allen fehlt, ist das Zusammenkommen“, sagt er. Das sehen auch die anderen Feuerwehren so.

„Die Feuerwehr lebt von der Kameradschaft“, sagt André Bernhardt, Stadtbrandinspektor aus Sontra. Auf seiner Wache gibt es

derzeit einen Notdienst. Feste Zwei-Mann-Teams kümmern sich dort um die Fahrzeuge und halten den „Laden am Laufen“. Bernhardt beobachtet die Situation aber mit einer gewissen Nervosität, gibt er zu: „Wir hatten im vergangenen Jahr bereits eine Durststrecke, bei der wir nicht aktiv üben konnten, nun haben wir wieder eine.“

Das sei nicht gut, der Feuerwehrdienst brauche die Praxis.

„Im Notfall muss jeder Handgriff perfekt sitzen, auch die Technik an den Fahrzeugen ist komplex und muss intensiv trainiert werden.“

Er hofft deshalb, ebenso wie seine Kollegen aus den anderen Kommunen, dass die Pause nicht zu lange anhält und die Coronazahlen ein Wiederaufnehmen der Ausbildung bald wieder zulassen. Die Freiwilligen Feuerwehren im Landkreis haben die Coronazahlen daher genau im Blick. jes

HINTERGRUND

Sieben Berufsfeuerwehren in Hessen

Jede Kommune muss eine Feuerwehr aufstellen. Der Brandschutz und die allgemeine Hilfe ist dabei eine kommunale Aufgabe. In Hessen gibt es nur sieben Berufsfeuerwehren: in Frankfurt am Main, Wiesbaden, Darmstadt, Kassel, Offenbach, Gießen und Hanau. Dort arbeiten über 2000 Feuerwehrbeamtinnen und Feuerwehrbeamte. In diesen Städten gibt es aber trotzdem zusätzlich Freiwillige Feuerwehren. Alle anderen Feuerwehren in den hessischen Kommunen sind Freiwillige Feuerwehren. Sie werden alle mit Ehrenamtlichen betrieben. Insgesamt gibt es über 2430 Orts- und Stadtteilfeuerwehren. Nur wenige verfügen über zusätzliche hauptamtliche Einsatzkräfte. Ansonsten stellen die Freiwilligen Feuerwehren den Brandschutz und die allgemeine Hilfe – etwa bei Unfällen – alleine mit ehrenamtlichen Feuerwehrangehörigen sicher. Das sind rund 80 000 ehrenamtliche Einsatzkräfte, die in Hessen für Sicherheit sorgen. jes

Bildungspaten werden gesucht

Für Schüler mit Migrationshintergrund werden Ehrenamtliche gesucht, die Lust auf Schule machen

Werra-Meißner – In Zusammenarbeit von Omnibus – die Freiwilligenagentur und dem WIR-Vielfaltszentrum Werra-Meißner mit dem Aufnahme- und Beratungszentrum (ABZ) des Staatlichen Schulamtes Bebra und der BGS Eschwege startet im Februar 2022 das Projekt Bildungspaten „Du und ich – Teamplay“ an der Brüder-Grimm-Schule in Eschwege. Schüler mit Migrationshintergrund sollen von Ehrenamtlichen besonders gefördert werden. Dafür werden weiterhin Freiwillige gesucht.

„Es haben sich schon sechs interessierte Freiwillige gefunden, die sich als Bildungspaten engagieren möchten. Darüber freuen wir uns sehr“, sagt Aysegül Tas-Dogan vom Aufnahme- und Beratungszentrum (ABZ) des Staatlichen Schulamtes Bebra. Wer ebenfalls Interesse hat, Schüler im Alter von zehn bis 16 Jahren über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu begleiten, kann sich bei Omnibus – die Freiwilligenagentur melden. „Wir freuen uns auf weitere Interessierte. Auch wer sich erstmal nur informieren möchte, ist herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden“, ermutigt Kathrin Beyer von der Freiwilligenagentur. Mit dem Pa-

tenprojekt möchten die Initiatoren jungen Menschen eine Hilfestellung anbieten mit dem Ziel, sie in ihrer Persönlichkeit zu stärken und in ihrer Entwicklung zu fördern. Bildungspaten treffen sich einmal pro Woche für ein bis zwei Stunden mit den Schülern.

Neben einer bedarfsorientierten schulischen Unterstützung sei der Blick auf den Freizeitbereich ein wichtiger Baustein in der Patenbeziehung, um hierüber Teilhabe zu ermöglichen und das Hineinwachsen in die Gemeinschaft vor Ort zu stärken. Die Treffen finden in der Schule oder an einem anderen öffentlichen Ort statt. Voraussetzung für das Engagement als Bildungspate ist das Mitbringen von Lebenserfahrung, vielleicht pädagogische Erfahrungen und die Bereitschaft, sich regelmäßig mit den Schülern zu treffen und auch für die Schule eine Vertrauensperson zu sein. Sie werden in ihrem Engagement begleitet und sind versichert, dass Projekt auf Schüler ohne Migrationshintergrund zu erweitern.

Ein Online-Information-

abend am 1. Februar von 18 bis 19.30 Uhr stellt das Projekt detailliert vor. ts

Anmeldung unter kathrin.beyer@fbs-werra-meissner.de oder 0 56 51/3 33 23 78 notwendig. Nach der Anmeldung wird der Veranstaltungslink zugesendet.

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 31.01.2022

Pflanzkästen für Paletten
zum Hängen oder Reinhängen
versch. Farben, 35,5 x 12,5 x 12 cm

3,99 €

Toilettenpapier
2 lagig, 4er Pack
Soffioni

1,59 €

Staubsauger mit Hepa-Filter
850 Watt
Staubfangbeutel: 3 Liter, versch. Farben
(613-400602)

49,50 €

Eukalyptus Menthol Bonbons
250 g
100g=0,316

1,79 €

Cottonelle Feuchtes Toilettenpapier
42er, versch. sortiert

1,89 €

Zewa Küchenrolle
2 x 72 Blatt

1,69 €

Tempo Taschentücher Box
80 er

1,59 €

Wasserkocher LED-beleuchtet
mit Abschalt-automatik, 1,7 Liter, 2200 Watt, 360° kabellos, inkl. Wasserfilter
(613-40015)

15,00 €

Kaffeemaschine
750 W
1,25 Liter, Farbe: Schwarz oder Weiß, anti-Tropf-Ventil
(74174)

12,99 €

Sandwichmaker
amlihaftbeschichtet, Kontrollleuchte
750 Watt
(613-401231)

9,98 €

FRANKONIA Qualitäts-Sämereien
viele versch. Sorten

ab 2,99 €

Gewächshaus mit 2 Etagen
Ideal für die Saatkeimung & Anzucht von Pflanzen & Gemüse
ca. 69x49x125 cm

19,98 €

Handkehrmaschine Trike-S
Flächenleistung: 2.000 m²/h, Arbeitsbreite: 650 mm, 22 l Keimbühler, langlebige Borsten
Gründliches Keihen von Ecken, Kanteln u. Fugen

49,50 €

Bandsäge HBS300
750 Watt, zum Schneiden von Holz oder Kunststoff, Sägebandlänge: 2240mm, Schnitthöhe 175 mm

399,50 €

Akustikpaneele
Eiche, Basic Oiled Oak
2440 x 605 x 22 mm
Astfreie, mit 1 mm Holz furnier versehene, unbehandelte Lamellen auf 12 mm MDF-Träger, 25 mm breite Lamellen, 13 mm stark

49,50 €

Nitro Universal verdünnung
1 Liter

2,55 €

Holz Klappbock
natur, 75 x 75 cm

6,99 €

Wand- & Deckenfarbe
gut deckend, Astfrei, atmungsaktiv
weiß, 10 Liter Eimer
1 Liter = 0,599

5,99 €

Terpentin-Ersatz
1 Liter

3,49 €

Polarweiß Extra
extreme Deckkraft
10 Liter Eimer
1 Liter = 1,989

19,98 €

Naturwert Bio Fettarme H-Milch
1,5% Fett

0,65 €

Hawesta Heringsfilets
versch. Sorten
110 g

0,99 €

Gemüsemischung
Erbsen, Möhren und Kartoffeln
720 ml

0,59 €

hohes C Fruchtsäfte
Orange
1 Liter Flasche

0,89 €

Milram Milch Mix
versch. Sorten
250 ml

0,25 €

Kieler Sprötchen
in Pflanzenöl
110 g

0,89 €

Milka Schokolade
versch. Sorten
87-100g

0,59 €

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60
Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 351
Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge 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.: 056 51/33 59-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 056 51/33 59-22
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.: 0 5 61 / 920 94-301
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

Neues Tourismuskonzept

Zukunftswerkstatt will Sontra als Erlebnisstadt etablieren



Teil der Zukunftswerkstatt in Sontra ist auch der Pumptrack, der bereits zu einem beliebten Ausflugsziel gehört.

ARCHIVFOTO: SONJA BERG

Sontra – Mit dem bereits realisierten Pumptrack kann sich die Stadt Sontra brüsten, denn es handelt sich einerseits um die größte Anlage dieser Art in Hessen, die andererseits im Bereich des Sportparks, der an der Jahnstraße zu finden ist, gut frequentiert wird.

Auch das Naherholungsgebiet Holstein mit Naturerlebnispfad und Hüttencafé gehört zu den ersten erfolgreichen Infrastrukturprojekten im Tourismuskonzept 2030 der alten Bergstadt. Und aktuell wird intensiv an der Fortsetzung gearbeitet, der zusammengestellte Katalog

Verschiedene Seiten eingebunden

ist vielfältig.

„Wir arbeiten in enger Kooperation mit dem Büro für Tourismus und Erholungsplanung in Behringen bei Eisenach zusammen und binden Geschäftsleute, Kommunalpolitiker, Gastronomen und heimische Tourismusexperten bei den Work-

shops in die Gespräche mit ein“, erklärt Sontras Bürgermeister Thomas Eckhardt, der nach Vorgesprächen im Oktober 2021 von der zweiten Beratungsrunde eines 17-köpfigen Gremiums berichtet.

„Wir haben in dieser Woche gemeinsam und konstruktiv an der künftigen Strategie gefeilt, dabei Leitlinien erarbeitet und unseren Visionen freien Lauf gelassen“, sagt der Verwaltungschef.

In Kleingruppen wurden dabei die beiden Kernpunkte „Wohin wollen wir“ und „Was wollen wir konkret“ behandelt und die Ergebnisse lassen viele Idealbilder von zukunfts-trächtigen Zielen für den Tourismus erkennen.

Unter dem Motto „Bei uns erwartet dich...“ hat das Gremium mögliche Urlaubserlebnisse für die ganze Familie erarbeitet. Danach können die Kinder den Pumptrack und den Mountainbiketrial nutzen oder auf dem Skywalk die Stadt Sontra von oben beobachten, während die Eltern die Natur erkunden. Eine der Klein-

gruppen setzte sich auch gezielt mit der Sportregion Sontra auseinander, die unter anderem künftige sprudelnde Attraktionen im überdachten Freizeit- und Erlebnisbad ermöglicht, wo die Urlauber zudem die größte Wasser-rutsche in Deutschland vorfinden sollen.

Und die Sommerrodelbahn transportiert Mountainbikes und Fahrer hinauf zur Windhaube, dem Startplatz zu einer Abfahrt auf zwei Rädern. Nach einem sportlich aktiven Tag sollen sich die Gäste im neuen „Glück auf“- Wellnesshotel oder in den prämierten Übernachtungsbetrieben für neue Abenteuer regenerieren, die schon am nächsten Tag warten – so

Anreise mit dem Zug

die Vision in der Zukunftswerkstatt.

Und die Anreise nach Sontra kann mit dem Zug erfolgen, bereits am barrierefreien Bahnhof werden die Urlauber von der

Erlebnisgastronomie mit regionalen Produkten empfangen. Weitere Ideen, die bei den Workshops näher in die Betrachtung gezogen wurden: „Unsere Kernesgeschichte als Berg- und Hänselstadt ist unsere Zukunft“, „Sommerrodelbahn auch im Winter“, „Konzerte der Extraklasse über der Bühne des Breitwiesenteiches“, „Natur und Landschaft auf Premium-, Wander- oder auch Radwegen genießen“. Eine weitere Vision geht weit über das Konzept 2030 hinaus und spricht die Besucher Sontras direkt an: „Genießen Sie die

Deutscher Bergmannstag

Bundesgartenschau 2045 im Naherholungszentrum der Breitwiese.“

Keine Vision ist die Ausrichtung des 14. Deutschen Bergmannstages vom 29. August bis zum 1. September 2024. „Wir rechnen mit bis zu 1000 Teilnehmern“, erklärt Thomas Eckhardt abschließend. ht

Trickbetrüger laufen bei Seniorin auf

Unbekannte geben sich am Telefon als Bankmitarbeiter und Polizei aus

Werra-Meißner – Im Werra-Meißner-Kreis treiben derzeit wieder vermehrt Telefonbetrüger ihr Unwesen, die insbesondere Senioren in ihre Falle locken wollen.

Erfolglos blieben Betrüger gestern aber gestern bei einer Seniorin aus dem Ringgau, die gleich zwei Anrufe erhielt – die Maschen falscher Bankmitarbeiter und falscher Polizist wurden dabei in Verbindung angewandt.

Ungewöhnlicher Anruf

Gegen 9.40 Uhr erhielt die 77-jährige aus dem

Ringgau zunächst einen Anruf von einer Frau, die sich als Mitarbeiterin der Sparkasse ausgab. Das teilte gestern die Polizei mit. Sie erzählte der Frau, man habe seitens des Kreditinstitutes einen Überweisungsauftrag in Höhe von 3000 Euro auf ein Konto in Osteuropa zurückgehalten und wolle sich vergewissern, dass die Überweisung seine Richtigkeit habe.

Die Seniorin erklärte daraufhin, dass sie keine derartige Überweisung veranlasst hätte. Daraufhin sagte die Frau am anderen Ende, dass man nun die Polizei einschalten werde. Etwa zehn Minu-

ten später erhielt die Rentnerin tatsächlich noch einen Anruf. Diesmal meldete sich ein Mann, der sich als Polizeibeamter namens Herr Preuß von der Bundespolizei in Eschwege vorstellte. Der Mann wollte von der Frau die Kontodaten ent-

Telefonnummern glichen sich

locken, legte aber auf, als die Frau erklärte, dass ihr Ehemann der Berechtigte des Kontos sei.

Beide Anrufer sprachen akzentfreies Deutsch und erschienen offenbar mit Rufnummern im Display

der Geschädigten, die den Institutionen auf den ersten Blick zugeordnet werden können, schildert die Polizei.

Tatsächlich ergab aber eine Rücksprache, dass die Anrufe weder von der Sparkasse noch von der Bundespolizei stammten.

Die Polizei warnt noch ausdrücklich zur Vorsicht vor solchen Betrugs-maschen.

Im Zweifel solle man sich immer bei den tatsächlichen Banken, der Polizei oder den Angehörigen vergewissern, dass man nicht auf eine Betrugs-masche hereinfällt. jes

Tipp: polizei-beratung.de/

Wettbewerb für Innenstädte

Motto ist „Gemeinsam gewinnt“

Werra-Meißner – Das diesjährige Motto der Innenstadtoffensive „Ab in die Mitte“ in Hessen lautet „Gemeinsam gewinnt“. Mit dem Wettbewerb werden Veranstaltungen und Ideen unterstützt, die zur Attraktivitätssteigerung und Lebendigkeit der Zentren und Innenstädte beitragen, heißt es in einer Mitteilung der IHK Kassel-Marburg.

Bis zu 25 000 Euro an Förderung sind für die Städte

möglich. Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 14. Februar 2022. Die Informationsveranstaltung dazu findet am Mittwoch, 19. Januar, ab 10.30 Uhr online statt. Die Referenten sind Andrej Müller vom Hessischen Wirtschaftsministerium und Laura Becker von der IHK in Offenbach am Main. juh

Anmeldung und Informationen: ihk-kassel.de/abindiemitte2022 und abindiemitte-hessen.de/wettbewerb/ausschreibung.

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

Hausanzug aus - Abenteuer an
steig ein!

*heute noch bewerben!

➤ 06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDDLERSH www.bist-du-bereit.com

Büro-/Praxisfläche

in zentraler Lage in Eschwege, Forstgasse 26, 1. OG ab sofort zu vermieten

Die Fläche von ca. 140 m² wurde 2014 komplett renoviert. Sie ist provisionsfrei mit einem Autostellplatz. Mietpreis 960,- €.

Weitere Informationen unter Telefon 05658 802-0 Montag bis Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr.

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € | Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Ab Montag, 7. Februar

1. Züricher Geschnetzeltes
2. Piroggen mit Kartoffel-Quark
3. Asiatische Gemüse-Reis-Pfanne
4. Emstaler Kartoffeleintopf
5. Gänsebrust in Orangen-Pfeffer
6. Pot au feu von Edelfischen
7. Rinderroulade Hausfrauen-Art

bestellbar unter grischaefer.de

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

DER Urgeschmack
HISTORISCHES ERB

Mit unserem nachhaltigen und ökologischen Konzept haben wir die Corona-Zeit gut überstanden und möchten uns erweitern. Nun suchen wir Verstärkung!

Verwaltungskraft (m/w/d)

* Assistenz der Geschäftsführung *

* allgemeine Büroarbeiten, gute PC-Kenntnisse, tel. Kundenbetreuung * in Vollzeit (Teilzeit)

Warum warten? Bewerben Sie sich jetzt per Post oder E-Mail!

Der-Urgeschmack * Matthias Pflüger
Weißenbachstr. 1a * 37247 Großalmerode
Tel. 05604 919123-0 * mail@der-urgeschmack.de

Familienkarte hat tolle Vorteile

Stadt Eschwege stellt Rabattsystem für Eltern und Kinder vor

Eschwege – Die Liste der Vorteile ist lang. Mit der Familienkarte, die das Familienbüro der Stadt Eschwege seit einigen Jahren herausbringt, erhalten die Inhaber Vergünstigungen bei rund 50 Partnern aus den unterschiedlichsten Bereichen. So gibt es die Brötchen beim Bäcker preiswerter, Rabatte beim Friseur oder auch in der Apotheke. Nach Zahlen des Familienbüros ist die Zahl der Anträge während der Pandemie allerdings zurückgegangen.

Des Weiteren erhält man Vergünstigungen auf Teil-

nahmegebühren wie etwa bei der Volkshochschule oder im Tennisclub.

„Es ist einfach eine wunderbare Bereicherung und eine Win-win-Situation für alle Beteiligten“, fasst Silke Rottstädt vom Familienbüro das Angebot zusammen. Nicht nur könnten Familien sparen, auch würden die teilnehmenden Partner kostenlose Werbung erhalten.

Ist man kein Neugeborenes – diese erhalten zur Geburt den Eschweger Willkommensrucksack samt Karte – muss man die Familienkarte jährlich neu bei der Stadt



Stellen die neue Familienkarte für 2022 vor: (von links) Bürgermeister Alexander Hepe, Ricarda Feigenspan und Silke Rottstädt (beide vom Familienbüro Eschwege).

FOTO: ULRIKE KÄBERGICH

Eschwege beantragen. Sie kostet acht Euro und wird für jeden ausgestellt, der im Werra-Meißner-Kreis lebt und mindestens ein Kind unter 18 Jahren in der Familie hat. Bürgermeister Alexander Hepe hat selbst bereits die Karte mit seiner Familie genutzt und möchte weitere Familien dazu ermuntern, es ihm gleich zu machen: „Selbst bei Dingen des täglichen Bedarfs kam die Karte bei uns schon oft zum Einsatz.“

Ihn freut besonders, dass die Familienkarte zwei wichtige Ziele der Stadt Eschwege in einem Angebot bündelt:

Nachhaltigkeit und Familiengerechtigkeit. Ersteres wird in diesem Jahr noch verstärkt, da die Karte in diesem Jahr zum ersten Mal aus recyceltem Plastik hergestellt wurde.

Der Punkt Familiengerechtigkeit wird durch ein Zusatzangebot verstärkt: Die sogenannte „Familienkarte Plus“ ermöglicht Familien mit geringem Einkommen noch umfassendere Sparmöglichkeiten. „Inhaber der Familienkarte Plus zahlen bei vielen kulturellen Einrichtungen wie Kino, Schwimmbad oder der Musikschule weniger“, berichtet die Leiterin des Fa-

milienbüros Ricarda Feigenspan. Neben vergünstigten Eintrittspreisen und reduzierten Teilnahmegebühren wie für die Eschweger Fernspiele etwa, kann auch der Nahverkehr im Stadtgebiet Eschwege zu einem rabattierten Preis genutzt werden. Im Gegensatz zu der Familienkarte, muss die Plus-Karte beantragt werden und wird ausschließlich an Familien, die über einen Bewilligungsbescheid verfügen und ihren Wohnsitz in Eschwege haben, ausgegeben – dafür ist sie allerdings kostenfrei.

„Wir hoffen sehr, dass in diesem Jahr noch mehr Fami-

lien das Angebot annehmen“, berichtet Feigenspan, die seit Corona einen spürbaren Rückgang an Anträgen bei beiden Karten beobachtet hat. Bis Ende März läuft noch eine Sonderaktion für Vereine: Diese können die Familienkarten für vier Euro erwerben und diese dann kostenfrei ihren Mitgliedern zur Verfügung stellen.

Die Familienkarte gibt es im Eschweger Rathaus, im Familienbüro und der Tourist-Info am Obermarkt sowie in der Stadtbibliothek. Darüber hinaus kann die Karte auch online beantragt werden. www.werratal-tourismus.de

www.werratal-tourismus.de

Geschädigte Bäume gefällt

Leuchtberge: Hessen Forst entnimmt kranke Riesen aus Wald

Eschwege – Hessen Forst hat in und um die beiden Leuchtberge zirka 100 Bäume an 50 verschiedenen Stellen gefällt. „Dabei handelt es sich in erster Linie um Buchen, die durch die Trockenheit der

vergangenen Jahre geschädigt sind“, sagt Forstwirtschaftsmeister Thomas Hugo. Aber auch Fichten, Kiefern und Lärchen sind dabei. Die Fällungen beauftragt hat die Stadt Eschwege, der der

Stadtwald dort gehört. „Geschädigte Bäume müssen aus Gründen der Verkehrssicherheit entlang der Rad- und Wanderwege entnommen werden“, so Hugo.

Vor den Fällungen haben die Männer von Hessen Forst den Baumbestand zweimal kontrolliert – einmal in belaubten und einmal in unbelaubten Zustand und die kranken Bäume markiert.

Die vier Männer, Thomas Hugo von Hessen Forst sowie Guido Lehmann, Andy Zurek und Christian Dölle von der Firma Lehmann aus dem Eichsfeld, arbeiten effizient. Die Bäume werden angeschaut, in Minutenschnelle ein Plan entwickelt, dann sperren zwei Männer den Weg ab und die Zugmaschine bringt sich in Position. Die muss zum Einsatz kommen, weil wegen der Hanglagen, dem zum Teil inzwischen hohem Wuchs und der Trockenheit der Bäume nicht klassisch gefällt werden kann. Die sogenannte Seilmaschine mit einer Zugkraft von acht Tonnen, die über eine Seilwinde übertragen werden kann, ist unerlässlich.

Damit die Bäume gezielt in eine Richtung fallen, bringen die Männer in zirka drei Meter Höhe eine stählerne Schlinge an, die über ein Stahlseil mit der Maschine verbunden ist. Dann beginnt Guido Lehmann mit Motorsäge und Axt die Fällung – innerhalb weniger Minuten



Verkehrssicherung an den Eschweger Leuchtbergen: Hessen Forst fällt um die 100 Bäume im Auftrag der Stadt.

FOTO: STEFANIE SALZMANN

liegt der rund 25 Meter hohe und 80 Jahre alte Baumriese danieder, wird entastet und der Stamm dann wieder vom Weg in den Wald gezogen.

Bis auf eine Anzahl von Buchen, die auf dem Leuchtbergsattel gefällt wurden und zu Brennholz verarbeitet werden, bleiben die gefällten Bäume als Totholz und künftiger Lebensraum für zahlreichen Insekten und Käfer im Wald Doch mit der Verkehrssicherung an den beiden Leuchtbergen ist das Fällen für dieses Jahr im Stadtwald noch nicht vorbei. Wie Hessen Forst mitteilt, werde es in diesem Jahr eine Holzernte auf dem kleinen Leuchtberg geben. Dort werden schlagreif Bäume entnommen.

salz

Hillebrand GmbH
Ford Vertragswerkstatt

Mitarbeitender KFZ-Meister (m/w/d) gesucht
Voraussetzung: - selbstständige Arbeitsweise
- Erfahrungen mit Diagnosegeräten wünschenswert
Wir bieten Ihnen ein familiäres Betriebsklima.

Plouescatstraße 6 • 37281 Wanfried
Tel. (0 56 55) 92 33 80 • E-Mail: hillebrandgmbh@gmx.de

DM SERVICES
Wir bewegen Ideen

Wir suchen ab sofort oder später:
– **Berufskraftfahrer/innen Klasse CE**
- für nationalen Linien-Fernverkehr - in Wechselschicht
- tägliche Heimkehr - ab Standort Bad Hersfeld

Kontakt: Dirk Steinbrecher, Telefon: 06621/9590516
E-Mail: dirk.steinbrecher@dm-logistik-services.de
DM-Services GmbH & Co. KG, Europaallee 2, 36251 Bad Hersfeld

Wir suchen Auszubildende für unser Team !

Die Firma hollstein SICHERHEITSTECHNIK ist ein regional tätiges Unternehmen, das sich auf die Installation von Einbruchmeldeanlagen, Brandmeldeanlagen und Videoüberwachungssysteme spezialisiert hat. Für diese Aufgaben bilden wir aus:

Informationselektroniker (m/w/d)

Sie wollen einen attraktiven Beruf erlernen, der Sie fordert und große Perspektiven für Ihre Zukunft bietet? Dann bewerben Sie sich jetzt!

hollstein SICHERHEITSTECHNIK Fachbetrieb & Ingenieurbüro info@hollstein-sicherheitstechnik.de
Braunhäuser Str. 20 36179 Bebra

www.hollstein-SICHERHEITSTECHNIK.de

Wir suchen Verstärkung für unser Team !

Die Firma hollstein SICHERHEITSTECHNIK ist ein regional tätiges Unternehmen, das sich auf die Installation von Einbruchmeldeanlagen, Brandmeldeanlagen und Videoüberwachungssysteme spezialisiert hat. Für diese Aufgaben suchen wir:

Elektroniker (m/w/d)

Sie wollen sich zum elektronischen Sicherheitstechniker weiterqualifizieren und suchen einen geregelten unbefristeten attraktiven Job? Dann bewerben Sie sich jetzt!

hollstein SICHERHEITSTECHNIK Fachbetrieb & Ingenieurbüro info@hollstein-sicherheitstechnik.de
Braunhäuser Str. 20 36179 Bebra

www.hollstein-SICHERHEITSTECHNIK.de

BARGELD SOFORT!
WIR SIND AUCH
JETZT FÜR SIE DA UND
KAUFEN (FAST) ALLES!
money point

Friedrichsplatz 6 – 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

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)

„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
pd2@haus-helsa.de
www.haus-helsa.de

Lössetal
Ambulanter Intensivpflegedienst

Unser Team freut sich über Verstärkung
Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst

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

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung!

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

...IMMER WAS BESONDERES

becker

Wir suchen Verstärkung!
Für unsere Filialen in Witzenhausen, Kassel und Gudensberg
– u. a. Teamleiter & Verkäufer in Vollzeit (w/m/d)

Sie suchen einen interessanten und abwechslungsreichen Job? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir bieten eine sicheren Arbeitsplatz in einem familiär betriebenen Unternehmen mit humanen Arbeitszeiten und einem netten und motivierten Team.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail an:
centrale@rb-becker.de

RB-Rolf Becker GmbH
Industriestraße 1
37217 Witzenhausen/Kleinallerode
centrale@rb-becker.de

Abends total überdreht

Interview: Wie kommt mein Kleinkind zur Ruhe?

Gerade Kleinkinder brauchen nach wildem Herumtoben manchmal die Hilfe der Eltern, um nach all dem Spielen wieder runterzukommen. Welche Tricks helfen, erklärt eine Erziehungs-Expertin im Interview.

Völlig aufgedreht von tollen Unternehmungen oder dem Tag in der Kita, flitzen manche kleinen Racker abends noch wie ein Formel-1-Auto durch die Zimmer. Sie schnappen sich Bauklötzchen und hämmern gegen die Heizung, toben übers Sofa und die Betten. Sie kennen solche Situationen?

Auch Sozialpädagogin Dana Mundt von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Onlineberatung über bke-beratung.de) sind sie nicht fremd - sie kennt sich aus, viele junge Eltern suchen über die Onlineberatung Hilfe.



Dana Mundt ist Sozialpädagogin und arbeitet bei der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung.

FOTO: SONJA PETER/BKE/DPA-TMN

Wie schafft man es, vor allem Kleinkinder im Alter von ein bis zwei Jahren ruhiger werden zu lassen, gerade wenn es in Richtung Schlafenszeit geht?

Dana Mundt: Das Wichtigste ist, Übermüdung zu vermeiden. Das Kind braucht Zeit, um runterzukommen. Deshalb sollte man bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit mit dem Kind etwas Entspan-

nendes und Ruhiges machen oder dies anbieten. Sonst kann es schon mal passieren, dass der kleine Sohn oder das Töchterchen von einer Sekunde auf die Seite kippt und einschläft, dann aber oftmals eher ruhelos.

Wie erkenne ich erste Anzeichen von Müdigkeit?

Das kann bei jedem Kind sehr unterschiedlich sein. Manche

gähnen wie wir Erwachsene. Die einen fangen an, zu quengeln, reiben sich die Augen, andere reagieren auf alles aufbrausend oder gar wütend, auch mit Aggressivität. Es gibt aber auch Kinder, die anfangen, zu klammern. Ein typisches Symptom sind auch Stimmungsschwankungen von „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ - und das von einem Moment auf

den anderen. Wenn man durch Beobachtung gelernt hat, solche individuellen Zeichen wahrzunehmen, sollte man schauen, wie man sein Kind begleiten kann. Denn auch das Runterkommen beziehungsweise zur Ruhe finden, muss ja erst gelernt werden. Da spielt auch eine Vorbildfunktion eine Rolle. Was machen denn gestresste und unter Druck stehende Eltern, um zur Ruhe zu kommen?

Im Idealfall schauen sich das Kinder bei ihnen ab, wie sich in solchen Momenten Mama oder Papa etwa mal kurz aufs Sofa setzen und dazu eine Tasse Tee oder Kakao trinken. Wenn man dann dazu sagt „Puhhh, war das heute ein anstrengender Tag. Ich muss erst mal die Füße hochlegen“ lebt man das „Zur Ruhe kommen“ vor. So ein Ritual könnte man auch mit dem Kind einführen und vielleicht zusammen kuscheln.

Aber oft ist es ja so, dass Eltern die Uhr im Blick haben und sich der innere Druck breit macht: „Das Kind muss sofort ins Bett, jetzt!“ Wie passt das zusammen?

Man sollte zwischen aufgedrehter Phase und zu Bett gehen immer erst noch die Ruhepause einplanen statt zu sagen „Zack, jetzt ist Schlafenszeit!“. Der Stress und Druck überträgt sich ohnehin auf das Kind. Ruhige Ri-

tuale können auch sein, das Licht zu dimmen und noch ein Hörbuch anzuhören, gemeinsam eine Geschichte zu lesen - vielleicht sogar in einer improvisierten Höhle mit zwei Stühlen und einer Decke. Eine Höhle bauen, ist mein Geheimtipp. Der hilft immer. Es ist wie ein Nestchen bauen. Dadurch macht man den Raum kleiner und man nimmt nicht mehr so viele Sinneseindrücke wahr.

In der Höhle kann man auch mit seinem Kind zusammen kuscheln und sich erzählen lassen, wie der Tag so war. Vielleicht erfährt man so ja auch, dass dem Kind heute eventuell Bewegung gefehlt hat und es sich überhaupt nicht ausgepowert hat. Und schon hat man eine Erklärung, warum die Energie mit der „aufgedrehten Nummer“ einfach mal raus musste.

tmn

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

LAGERBOXEN ZU von 4-12 m²
VERMIETEN - in Kassel
H&S Lagerbox selfstorage
Tel. 0561/84 073 oder -74

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

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

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE: Wäschetrockner, Waschmaschinen, Geschirrspüler, Einbaugeräte mit Cr.-Feld
ab € 129,-
ab € 199,-
ab € 199,-
€ 299,-
NEUE ADRESSE seit 3.1.22:
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

Dr. Jens Haase
Facharzt für Augenheilkunde
Wir suchen Verstärkung (m/w/d) für unser Arzthelferinnen-Team zum nächstmöglichen Zeitpunkt - in Vollzeit oder Teilzeit
Forstgasse 21 • 37269 Eschwege
info@augenarzt-dr-haase.de



Wenn das Kind abends völlig aufgedreht und kreischend durch die Wohnung flitzt, braucht es vor dem Schlafengehen erst noch eine Ruhephase zum Runterkommen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Jeden Tag ein Wort

Mini-Quiz Wordle

Wer Scrabble mag, kann Wordle zumindest nicht ganz schlecht finden. Zwar geht es bei diesem Online-Mini-Quiz nicht darum, aus acht zufälligen Buchstaben ein Wort zu bilden. Vielmehr will ein immer fünfbuchstabiges Wort gefunden werden. Und man hat nur sechs Versuche. Achtung: Wordle gibt es nur in englischer Sprache.

Am Anfang muss man noch ins Blaue hinein raten: Ein Wort mit fünf Buchstaben auf der virtuellen Tastatur eintippen - und „Enter“ anklicken nicht vergessen. Doch danach startet das Kombinieren. Das Quiz gibt Abschlusshilfen. Ein richtiger Buchstabe an der richtigen Stelle, wird in den Kästchen,

wo man die vermuteten Wörter einträgt, grün hinterlegt, ein richtiger Buchstabe an der falschen Stelle gelb. Und einen grauen Hintergrund erhalten Buchstaben, die im gesuchten Wort gar nicht vorkommen. Nach dem gleichen Muster werden alle Buchstaben, die man schon in Wörtern verwendet hat, auch auf der virtuellen Tastatur markiert. Insgesamt stehen so die Chancen recht gut, dass man das gesuchte Wort in sechs Runden findet - was die Langzeitmotivation natürlich deutlich erhöht. Und offenbar hat John Wardle, der Künstler und Entwickler, einen Nerv getroffen: Im Netz ist das Spiel ein Renner geworden.

RUNDUM GUT VERSORGT!
Diakonie ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

Unsere erfahrenen Pflegeteams stehen Ihnen das ganze Jahr zur Seite - im Notfall rund um die Uhr. Sprechen Sie uns an.

Team Herleshausen Am Anger 4, 37293 Herleshausen	Team Sontra Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra
Team Meißner Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode	Team Waldkappel Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel
Team Ringgau Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode	

www.diakonie-esw-land.de

Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier
Martin Meister
Anzeigenleiter / Medienberater
☎ 05651 / 335-921
✉ Martin_Meister@werrarundschau.de

Anzeigenschluss: Mittwoch 10 Uhr

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE & **SONTRAE** STADTKURIER

EIN KIND KANN SICH NICHT SELBST HELFEN.

Schenken Sie ihm eine Familie.
sos-kinderdoerfer.de

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Veltins Pilsener
„Steinie“
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,18 €

- 35 %
7.77

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,00 €

**Dauer
Niedrigpreis!**
9.99

Mönchshof Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,30 €

14.99
12.99

Tyskie
Polnisch für Kenner,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

15.99
12.99

Veldensteiner
Vollbier Hell,
Kräusen Helles,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

14.99
12.99

Rother Bräu Öko Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

14.99
12.99

Moy Bier Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,60 €

17.99
15.99

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

- 27 %
10.99

**+ Snack-
schale
GRATIS!**

Paulaner Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,50 €

**+ 2 Flaschen
GRATIS!**
14.99
Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,46 €

6.49
5.49

top frisch Lemonwater
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,44 €

4.49
3.99

top frisch Bitterlimonade
diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1 l = 0,83 €

5.99
4.99

Adelholzener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,67 €

- 20 %
5.99

Förstina Vital 3, OK
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,83 €

8.99
7.49

Bad Brückener Schorle
diverse Sorten,
Apfel, Johannisbeere,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,89 €

8.99
7.99

Bacardi Rum & Cola, Jim Beam Whiskey
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
10%,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

- 29 %
1.99

Dr. Faust
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1 l = 5,99 €

4.99
4.49

Wodka Gorbatschow, Citron
37,5%,
0,7 l - Flasche,
1 l = 8,56 €

- 25 %
5.99

Aha Excelsior
Kräuter-Liqueur,
38%,
0,7 l - Flasche,
1 l = 15,70 €

12.99
10.99

Coca-Cola Kombikiste
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,79 €

- 30 %
9.49

Havana Club
Añejo 3 Años,
40%,
0,7 l - Flasche,
1 l = 16,41 €

12.49
11.49

top frisch Apfelsaft
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,00 €

**Dauer-
Niedrigpreis!**
5.99

Linie Aquavit
41,5%,
0,7 l - Flasche,
1 l = 21,41 €

17.99
14.99

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Folgen Sie uns auf:
f i y

In Ihrer Nähe:
Heurich GmbH & Co. KG
Landwehr 20-26
D-36100 Petersberg

Angebote gültig vom 31.01. – 05.02.2022 www.logo-getraenke.de

Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung! *nicht in allen Filialen erhältlich



Die Stiftung Warentest hat Chicken Nuggets getestet. Der Salzanteil ist wohldosiert. Für einen unnötigen Energiegehalt sollten sie aber nicht mit Pommes vertilgt werden. Salat oder Reis seien besser.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA/DPA-TMM

Goldgelbe Schätze

Chicken-Nuggets im Test

Ob aus Weizenmehl oder aus Cornflakes: Eine knusprige Panade ist die halbe Miete. Aber auch darüber hinaus sollten Chicken-Nuggets schmecken. Wie ist es um die Qualität der Produkte bestellt?

sind: Bofrost (1,43 Euro), Bio Cool (2,78 Euro), Edeka Gut & Günstig (0,50 Euro) sowie Kaufland K-Classic (0,54 Euro).

Bei den meisten Kindern sind Chicken-Nuggets ein Hit auf dem Teller. Doch wie gut sind die Hähnchen-Happen mit goldgelber bis orangefarbener Panade im Geschmack und hinsichtlich der Zutaten? Jedes zweite Produkt weiß zu überzeugen, ist das Ergebnis eines Vergleichs von 15 tiefgefrorenen Chicken-Nugget-Produkten und 5 Veggie-Alternativen („test“-Ausgabe 2/2022).

Allerdings fanden die Tester bei einzelnen Produkten neben Schimmelpilzen auch Schadstoffe wie chemische Ester-Verbindungen (3-MCPD). Sie entstehen beim Vorgaren und gelten möglicherweise als krebserregend. Auch Chlorat fiel negativ auf. Es könnte etwa von chloriertem Wasser aus dem Produktionsprozess stammen können. Zu viel Chlorat könne die Jodaufnahme hemmen.

Zehn der getesteten Nugget-Sorten schnitten gut ab. Unter den besten 5 Produkten ist auch eine Veggie-Variante. Die veganen Mühlen-Nuggets von Rügenwalder Mühle (1,55 Euro pro 100 Gramm) können sogar mit den besten Hähnchen-Produkten mithalten. Und das

Was den Testern positiv auffiel: Der Salzgehalt der meisten Nuggets ist wohldosiert. Zudem decken die meisten Produkte die empfohlene tägliche Eiweißzufuhr für Kita-Kinder zu 83 Prozent. Da eine Portion mit vier gebratenen Nuggets bereits 70 Prozent der Energie liefert, die für eine Hauptmahlzeit vorgesehen ist, sollten Kinder dazu dann aber keine Pommes mehr verdrücken, sondern besser Reis oder Salat, empfehlen die Warentester. tmm



Grüner Smoothie: Wer auf seine Figur achtet, sollte häufiger Gemüse statt Obst in den Mixer schmeißen – Stangensellerie zum Beispiel.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Sellerie und Rote Beete

Empfehlung vom Ernährungscoach

Wer auf eine kalorienarme Ernährung achtet und Gewicht reduzieren möchte, sollte anstelle von Fruchtsäften vermehrt Gemüsesäfte trinken. Dazu rät der Fitness- und Ernährungscoach Henri Ciplajevs. Traubensaft, Apfelsaft und Orangensaft etwa zählten wegen ihres hohen Zuckeranteils zu den sehr kalorienreichen Fruchtsäften.

Saft vom Stangensellerie. Der habe im Vergleich wenige Kalorien, sättige gut, rege die Verdauung an und könne beim Abnehmen unterstützen. Zwar sei Selleriesaft für viele eher gewöhnungsbedürftig. „Die positiven Eigenschaften und die geringe Kalorienanzahl sind meiner Meinung nach aber Grund genug, über den Geschmack hinwegzusehen“, sagt Ciplajevs. Wer an Selleriesaft geschmacklich gar nicht herankommt, für den könnte zum Beispiel Grapefruitsaft eine Alternative sein – zwar ein Obstsaft, der aber mit seinen Bitterstoffen punktet. Ingwersaft sei auch sehr gesund und könne die Fettverbrennung anregen, ebenso wie Rote-Beete-Saft. tmm

Ciplajevs stellt klar: „Das bedeutet nicht, dass man das Obst in keinem Fall zu sich nehmen sollte.“ Doch gerade bei Fruchtsaft gilt: nur in Maßen verzehren. Sonst könne man unbewusst sehr viele Kalorien zu sich nehmen und gegebenenfalls an Gewicht sogar zulegen. Unter den Gemüsesäften hat der Personal Trainer einen Favoriten: den

NORMA®



**ab Montag,
31. Januar**

In der Frischfleischtruhe:

Schweine Minutensteaks
natur, 800-g-Packung (1 kg = 6,24)

24% billiger
zum Vergleich: 400-g-Packung = 3,29

4,99*

800 g

Qualität aus Deutschland

Polnische Spezialitäten
Kabanos oder Rohpolnische

250-g-Packung (100 g = 1,04) je Packung

21% billiger
UVP 3,29

2,59*

Getrocknete Pilze
Steinpilze, Champignons mit Pfefferlingen 60-g-Dose (100 g = 6,65)

oder Waldpilze gemischt 100-g-Dose je Dose

3,99*

Wirtshaus
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln 119-g-Packung (100 g = -,83) oder Schinken-Nudeln

168-g-Packung (100 g = -,59) je Packung

28% billiger
UVP 1,39

-,99*

Länderhonig
z. B. Pinienhonig aus der Agäis oder Blütenhonig aus Spanien und viele weitere Sorten

500-g-Glas (1 kg = 7,98) je Glas

29% billiger
UVP 5,69

3,99*

500 g

HEINZ
Tomato Ketchup

1170-ml-Flasche (1 l = 2,56) je Flasche

48% billiger
zum Vergleich: UVP 500-ml-Flasche = 2,49

2,99*

1170 ml

Bonduelle Champignons
Minis oder Scheiben, 1. Wahl

3x195-g-Dose, Abtr.-Gew. 345 g (1 kg = 8,09) je 3er-Pack

3er-Pack 33% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,39

2,79*

Antipasti
Antipasti-Mix 210-g-Schale (100 g = 1,33) oder Grüne Oliven mit Knoblauch und Kräutern

300-g-Schale (1 kg = 9,30) je Schale

15% billiger
UVP 3,29

2,79*

Pralinen XXL verschiedene Sorten in einer Packung 1-kg-Packung

1 kg 5,99*

XXL Gericht
Tortellini Rahmspinat, Nudel Hähnchen Pfanne oder Reis Hähnchen Pfanne

800-g-Packung (1 kg = 4,36) je Packung

UVP 5,49
800 g 3,49*

36% billiger

Vita XXL Sahne Karamellen
Classic oder Kakao-geschmack 1-kg-Beutel je Beutel

1 kg 3,33*

Maxiduft-/Duftteelichte Sweet
Magic, Vanille oder Beerentraum • Maxiduftlichte: 12-Stück-Packung, Ø 57,2 mm, H 22 mm, je ca. 8 Std. Brenndauer • Duftteelichte: 36-Stück-Packung, Ø 38,8 mm, H 15,5 mm, je ca. 4 Std. Brenndauer je Packung

2,99*

ERSTER DISCOUNTER ALS GREEN BRAND ZERTIFIZIERT!

Mako-Jersey-Bettwäsche
1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Baumwolle, Mako • Aloe-Vera-Ausrüstung
- Einlaufschutz durch Sanfor-Knit-Ausrüstung
- Mit Marken-Reißverschluss je Bettwäsche

Made in Germany

19,99*

Jersey-Spannbettuch

- 100% Baumwolle
- Mit Aloe-Vera-Ausrüstung
- Steghöhe ca. 30 cm

11,99*

Visko-Komfortkissen mit Tencel, ca. 40 x 80 cm 51% Viskose (Tencel), 49% Polyester • Viskoelastischer Spezial-schaum

Made in EU

14,99*

Nachthemd oder Shorty-Set „Engelchen & Teufelchen“ • Reine Baumwolle • Größen S(36/38)–L(48/50)

53% billiger
UVP 14,99
6,99*

55% billiger
UVP 19,99
8,99*

Kopfkissen oder Kassettenbett
• Bezug: 100% Baumwolle • Füllung: ca. 50% weiße Gänsefedern und ca. 50% Faserkugelnchen (Thermic-Polyester)

Kissen ca. 40x80 cm **5,99***

Kissen ca. 80x80 cm **9,99***

4x6 Kassetten ca. 135x200cm/1300g **27,99***

5x7 Kassetten ca. 155x220cm/1600g **29,99***

Klarsichtbox 2 in 1
• Dauerhafte Belüftung dank Air-Control-System

Einzelbox 52 Liter **9,99***

2er-Set je 30 Liter

Thermo-Socken 4 Paar
• Vollfrottee-Qualität

- Größen 35/38–43/46 je 4 Paar

1 Paar gratis

Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“ in Kupfer oder Schwarz

- Aus hochwertigem Aluminium
- Backofenfest

Pfanne Ø ca. 24 cm Kochtopf Ø ca. 20 cm **15,99***

Pfanne Ø ca. 28 cm Kochtopf Ø ca. 24 cm **18,99***

Pfanne Ø ca. 32 cm Kochtopf Ø ca. 28 cm **19,99***

Robuste Granitoptik-Beschichtung

Wachstuch-Tischdecke mit geprägter Oberfläche

- Aus robustem PVC
- je Tischdecke

ca. 100 x 140 cm (1 m² = 2,49) **3,49***

ca. 130 x 160 cm (1 m² = 2,16) **4,49***

ca. 140 x 190 cm (1 m² = 2,25) **5,99***

ca. 140 x 220 cm (1 m² = 1,94) **5,99***

Akku-Schlagbohrschrauber
12V inkl. 2x 12V Akkus und Bit-/Bohrer-Set

- Stufenlose Drehzahlsteuerung mit Quick Stop
- 3 Jahre Garantie

UVP 59,90
39,99*

33% billiger

Akku Poliermaschine
12V • Inkl. Schnell-ladegerät • Kraftvolles 2-Gang-Getriebe

Inkl. 3 Polierhauben und 5er-Set Schleif-papier

UVP 49,99
39,99*

20% billiger

Geschirrtücher 2er-Set
je ca. 50 x 70 cm

- 100% Baumwolle

je 2er-Set **3,99***

Ofenhandschuhe 2er-Set je ca. 17 x 28 cm • Oberseite 100% Baumwolle

4,99*

Latex-Handschuhe 50er • Puderfrei • Reißfest

- Größen S–XL

Hoher Tragekomfort durch natürliches Latex

4,99*

Arbeitsunterstellbock
Standfläche ca. 58 x 58 cm

- 3 Jahre Garantie
- 7-fache Höhenverstellung 80–130 cm
- Extra hohe Belastbarkeit bis 200 kg

14,99*

Winkelschleifer
WWS-EWS1200-B01

- Leerlaufdrehzahl regelbar, 3.000–12.000 U/min
- 3 Jahre Garantie

22,99*

Backformen mit keramisch verstärkter Antihafbeschichtung

je Ausführung

Teigkarte gratis

ca. 30 x 11 cm **4,99***

ca. 24 x 24 cm **8,99***

ca. 22 cm **8,99***

ca. 35 x 24 cm **8,99***

ca. 26 cm **8,99***

ca. 30 cm **8,99***

Regelbare Lötstation
Inkl. 2 Lötspitzen sowie 2 Spulen Elektroniklot (Ø 1 mm/ Ø 1,5 mm) und Lötständer 3 Jahre Garantie

je Ausführung **9,99***

Digitales Multimeter
3 Jahre Garantie

Inkl. 2 Messspitzen mit Messleitung und 9V Block-Batterie

je Ausführung **2,99***

Spanplatten-/Schnellbauschrauben aus robustem Karbonstahl, in verschiedenen Größen und Ausführungen

je Ausführung **3,59***

SMD-LED-Leuchtmittel • Hocheffiziente SMD-LEDs • Warmweiß

- Energieeffizienzklasse F (auf einem Spektrum von A bis G)

Birne E27 806 lm, 9,4 Watt oder 1055 lm, 11,5 Watt **2,99***

JDR E14 oder JDR E27 500 lm, 5,8 Watt **2,99***

GU5.3 400 lm, 4,3 Watt **2,99***

Kerze E14 470 lm, 5,5 Watt **2,99***

*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 Kauf-zwang 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



Krimis, Liebesromane oder Sachbuch: In der Stadtbibliothek kommt jeder auf den Geschmack. FOTO: UWE ANSPACH/DPA

PROGRAMMVORSCHAU

- Montag, 31.1. Stadt- und Schulbibliothek** 15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule
9 bis 12 Uhr: Sprechstunde des SoVD Sozialverband Deutschland zur Sozialberatung
- Mittwoch, 2.2. Wochenmarkt Sontra** 9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional! Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region.
Stadt- und Schulbibliothek 15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule
- Donnerstag, 3.2. Stadt- und Schulbibliothek** 16 bis 19 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule
- Montag, 7.2. Bürgerhilfe Sontraer Land e.V.**

Tipp der Woche

Hazel Prior: Miss Veronica und das Wunder der Pinguine

Die 86-jährige Veronica McCreedy lebt entfremdet von ihrer Familie in einem großen Anwesen an der schottischen Küste. In letzter Zeit fragt sich die rüstige alte Dame oft, was sie noch mit ihrem Leben - und ihrem Vermögen - anfangen soll. Als sie eines Abends im Fernsehen eine Sendung über eine Kolonie bedrohter Adeliepinguine in der Antarktis sieht, ist Veronica zutiefst beeindruckt und fasst einen tollkühnen Plan: Sie wird den Pinguinen in der Antarktis einen Besuch abstatten.

Und Veronica wird sich nicht von ihrem Vorhaben abbringen lassen, auch nicht von dem Forscherteam, bei dem sie sich einzuquartieren gedenkt ...



Stadt- und Schulbibliothek (im Gebäude der Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16-20) Telefon: 0 56 53/91 56 78
Öffnungszeiten:

- Montag von 15 bis 18 Uhr
- Mittwoch von 15 bis 18 Uhr
- Donnerstag von 16 bis 19 Uhr

GRAFIK: STADT- UND SCHULBIBLIOTHEK SONTRA

STADTVERWALTUNG

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 rechtzeitig, d. h. mindestens drei Wochen vor dem Jubiläumstag, im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

WIR GRATULIEREN

- 5. Kalenderwoche 30. Januar**
90 Jahre, Bruno Wagner, Steingraben 10, Blankenbach
95 Jahre, Fred Mench, Lindenauer Straße 21, Sontra
- 1. Februar**
70 Jahre, Heinrich Meyer, Nürnberger Str. 32, Breitau
- 2. Februar**
70 Jahre, Ludmila Wegner, Westerstraße 3, Sontra
85 Jahre, Georg Göpel, Riedmühle 1, Ulfen
- 3. Februar**
70 Jahre, Jürgen Häublein, Roter Rain 1, Sontra



Elektrotechnik mit einer Hand.

INTELLIGENT MODERNISIEREN e-masters
Ihr Profi rund um die Elektrotechnik
- Elektro - Stückerath
Husarenpark 2 | 36205 Sontra
Tel. 0 56 53/9 13 06
www.elektro-stueckerath.de

GOTTESDIENSTE

- Samstag, 29. Januar Sontra**
Ev. Kirche, 18 Uhr Epiphania Vesper mit dem Posaunenchor
- Berneburg**
Ev. Kirche, 10 Uhr Kindergottesdienst, vor dem Dorfgemeinschaftshaus.
- Sonntag, 30. Januar Sontra**
Ev. Kirche, 10 Uhr Märchengottesdienst
Kath. Kirche, 10.45 Uhr Heilige Messe
- Stadthosbach**
Ev. Kirche, 11.15 Uhr Gottesdienst
- Diemerode**
Ev. Kirche, 10.40 Uhr Gottesdienst.
- Mittwoch, 2. Februar**
Kath. Kirche, 18.30 Uhr Fest Darstellung des Herrn Heilige Messe mit Blasiussegen



Landwirte treffen sich in Sontra.
FOTO: PHILIPP SCHULZE

Ausspracheabend der Landwirte

Der nächste Ausspracheabend der Landwirte findet am **Donnerstag, 3. Februar 2022, um 19.30 Uhr im Hotel Link** in Sontra statt. Der Ortslandwirt Schmidt

Service von Juwelier Kunze
Goldschmiedearbeiten, Reparaturen und Anfertigungen
Tel. und WhatsApp 05653-643

Notdienste

- ÄRZTE**
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 116 117
Aufträge zu richten über: Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/1 92 22
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22
- AUGENÄRZTE**
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92
Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65
- ZAHNÄRZTE**
Zahnärztlicher Notfallvertretungsdienst für den Bereich Eschwege: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)
Kinder- und Jugendhilfe
Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12
- APOTHEKEN**
29.1.2022
Bonifatius Apotheke, Ringstraße 37, Wanfried, Tel. 0 56 55/8066
Stadt-Apotheke, Hindenburgstraße 1, Waldkappel, Tel. 0 56 56/9 89 50
30.1.2022
Wehretal Apotheke, Langenhainer Str. 4, Reichensachsen, Tel. 0 56 51/4267
5.2.2022
Meissner Apotheke, Steinweg 59, Abterode, Tel. 0 56 57/232
Glückauf Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, Tel. 0 56 53/8339
6.2.2022
Struth Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege, Tel. 0 56 51/1 31 20
- 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 Diakonie Eschwege-Land gGmbH, Hinter der Mauer 20, Sontra (Teableitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holzappel) 0 56 58/9 32 93

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF Feuerwehr/ Rettungsdienste: 112
Rettungsdienste
Arbeiter-Samariter-Bund.



Lasst die Kinder zu mir kommen: Unter diesem Motto wird zum Kindergottesdienst geladen. FOTO: JENS BÜTTNER/DPA

GOTTESDIENST FÜR KINDER

Lasst die Kinder zu mir kommen!
Kindergottesdienst in Berneburg.

Liebe Eltern, liebe Kinder, Endlich ist es wieder so weit. Nach langer Zeit wollen wir wieder Kindergottesdienst feiern!

Jeden letzten Samstag im Monat treffen wir uns für zwei Stunden in einem der drei Gemeinden: Berneburg, Heyerode und Diemerode. Am 29. Januar geht es um 10 Uhr am Dorfgemeinschaftshaus in Berneburg los. Kindergottesdienst heißt: gemeinsam spielen, singen, beten und Geschichten hören. Der Kindergottesdienst am 29. Januar findet draußen statt. Mit einer kleinen Wanderung, lustigen Spielen und einer ganz wichtigen Geschichte. Die ist sogar so wichtig, dass ich den wichtigsten Teil daran schon mal

vorweg nehme: (Achtung - Spoiler) "Lasst die Kinder zu mir kommen" sagt Jesus dort. Wie jetzt? Kinder? Zu Jesus? Auf jeden Fall! Was er damit meint? Findet es heraus: 29. Januar, 10 bis 12 Uhr in Berneburg. Das Kindergottesdienst-Team freut sich auf euch! Hinweis zu Hygienemaßnahmen: Um den Herausforderungen der Pandemie gerecht zu werden, findet der Kindergottesdienst draußen statt. Wir achten trotzdem auf die Einhaltung von Abstands- und Hygienemaßnahmen. Einen Kindergottesdienst in geschlossenen Räumen halten wir zum aktuellen Stand für bedenkenswert. Bei schlechtem Wetter und Regen fällt er daher ganz aus. Wir hoffen auf Ihr Verständnis

Der Magistrat der Stadt Sontra

Der Magistrat der Stadt Sontra sucht für die städtische Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“ in Ulfen zum nächstmöglichen Zeitpunkt **einen Erzieher (m/w/d)** mit staatlicher Anerkennung.

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

Bei der Kindertagesstätte handelt es 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 üblichen 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 Einstellungsverfahrens wird aus Kostengründen nur möglich sein, sofern der Bewerbung 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 Mitarbeiter. Wir begrüßen deshalb Bewerbungen von Frauen und Männern, unabhängig von deren kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Identität. Bewerberinnen und Bewerber mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls bevorzugt.



Bauplätze sind sehr gefragt

1,5 Millionen Euro für Neubaugebiet Wichmannshausen

Wichmannshausen – Im Neubaugebiet im Bereich „Hinter den Höfen“ in Wichmannshausen herrscht viel Trubel. Grundstücke werden gekauft, neue Häuser entstehen, Straßen werden gebaut. Lange bewegte sich dort nicht viel – der Bebauungsplan existiert bereits seit 2004, wenige Bauherren ließen sich dort nieder. Erst seit ein paar Jahren wächst das Neubaugebiet stetig.

„Es zieht viele junge Menschen hierher.“

Bürgermeister Thomas Eckhardt

Von den Grundstücken wurden seitens der Stadt Sontra 14 Grundstücke an Privatpersonen verkauft. 20 Grundstücke gingen an „Town & Country-Haus“ (wir berichten).

Direkt an der Straße „Hinter den Höfen“ sind aktuell noch drei verfügbar. Warum das Gebiet erst seit ein paar Jahren bei Bauherren beliebter wurde, kann sich die Stadt nicht genau erklären. Fakt ist aber: „Es zieht viele junge Menschen hierher. Die Infrastruktur ist mit einer Kindertagesstätte und Einkaufsmöglichkeiten gut“, sagt Eckhardt.

Auch die Lage am Waldrand, die Anbindung zur Autobahn und Glasfaser bis ins Haus überzeugen Bauinter-

sierte.

Das Neubaugebiet in Wichmannshausen wird aktuell weiter erschlossen. Dafür werden etwa 1,5 Millionen Euro investiert – für Kanalarbeiten, Trinkwasser, Straßen- und Landschaftsbau. Oberhalb der Straße „Hinter den Höfen“ entsteht auch die Straße „Auf der Spitze“.

Die Erschließung soll in diesem Jahr fertiggestellt werden. Zusätzlich ist eine Zufahrt vom „Höhenweg“ in das Neubaugebiet geplant. „Das wird auch von den Anliegern gewünscht“, sagt Eckhardt. Kosten für die Erschließung: rund 653 000 Euro. Damit entstehen auch weitere Grundstücke – mit „Hinter den Höfen“ und der zusätzlichen Anbindung sind es laut Stadt dann zehn freie Grundstücke.

Auch in der Kernstadt Sontra besteht laut Bürgermeister ein Interesse an einem Neubaugebiet. Einige Personen hätten sich danach erkundigt.

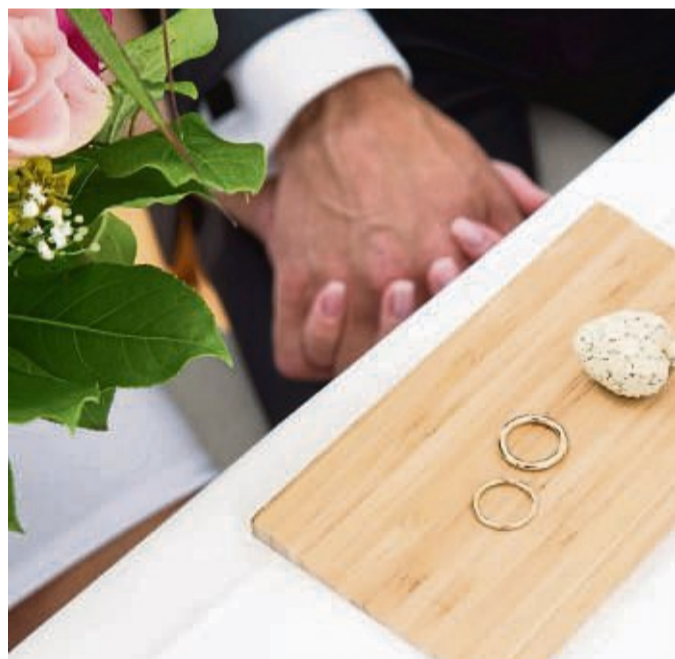
„Daher eruieren wir gerade, welche Flächen im Hinblick auf eine strategische Entwicklung der Stadt für die Kernstadtentwicklung in Betracht kommen.“

Die vier Grundstücke, die aktuell in der Kernstadt zur Verfügung stehen, würden teilweise wegen der Lage oder dem Zuschnitt nicht nachgefragt werden.



Hier wird aktuell die Straße „Auf der Spitze“ gebaut. In diesem Bereich hatte die Stadt 20 Grundstücke im vergangenen Jahr an „Town & Country-Haus“ verkauft.

FOTO: JULIA STÜBER



Traupaare können sich in Sontra auch am Samstag trauen lassen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

DIE STADTVERWALTUNG INFORMIERT

Standesamt bietet Samstagstrauungen an

Wie schon in den vergangenen Jahren bietet das Standesamt auch im Jahr 2022 wieder außerhalb der regulären Dienstzeit Samstagstrauungen an. Brautpaare können an folgenden Terminen zwischen 10 Uhr und 12 Uhr im Standesamt Sontra die Ehe schließen:

- Termine:**
- 12.2.2022
 - 12.3.2022
 - 9.4.2022
 - 14.5.2022
 - 11.6.2022
 - 9.7.2022
 - 17.9.2022
 - 22.10.2022
 - 19.11.2022
 - 17.12.2022

Im August wird wegen den

Sommerferien keine Samstagstrauungen stattfinden.

Falls Sie beabsichtigen, an einem der vorgenannten Termine im Standesamt Sontra zu heiraten, empfehlen wir eine baldmöglichste Kontaktaufnahme mit den Standesbeamten.

Für weitere Rückfragen und Informationen stehen Ihnen die Standesbeamten der Stadt Sontra unter der Telefonnummer 0 56 53/97 77 46, per E-Mail unter standesamt@sontra.de sowie persönlich während der Öffnungszeiten gerne zur Verfügung.

Goldankauf bei Juwelier Kunze
Wir kaufen alten Schmuck, Münzen, Bestecke, Zahngold
Tel. und WhatsApp 05653-643

AvT-Schüler*innen erfolgreich beim Mathematikwettbewerb 2021



Unser Bild zeigt die erfolgreichen Teilnehmer, die sich gemeinsam mit Schulleiterin Susanne Herrmann-Borchert/Jahrgangsstufenleiterin Sabrina Schmauch und ihren Mathematik-Lehrkräften Janna Helbach, Jörg Rittenbach und André Strube freuen.

Am 2. Dezember 2021 stellten die Schülerinnen und Schüler des 8. Jahrgangs ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Gebieten der Mathematik unter Beweis. An diesem Tag fand die 1. Runde des Mathematikwettbewerbs statt, der hessenweit in den 8. Klassen aller Schulstufen ausgetragen wird. Außer Zeichengeräten durften die Mathematikerinnen und Mathematiker keine weiteren Hilfsmittel für das Lösen

der Aufgaben benutzen. Die Besten der ersten Runde der Adam-von-Trott Schule Sontra sind: Jonathan Turgay aus der 8aH, Syrira Küch aus der 8aR und Jona Hohmann aus der 8aC. Diese drei Lernenden wurden für ihre herausragenden Leistungen bei diesem Wettbewerb geehrt. Die betreuenden MathematiklehrerInnen überreichten

Urkunden und aus den Händen der stolzen Jahrgangsstufenleiterin Sabrina Schmauch erhielten sie ein kleines Präsent als Anerkennung für die bisherigen Leistungen. Nun bereiten sich die Gewinner*innen fleißig auf die nächste Runde des Wettbewerbs vor, um die Adam-von-Trott Schule hoffentlich als Kreismeisterin hessenweit in der 3. Runde zu vertreten.

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

MIETWAGEN WITZEL
-> Krankenfahrten
-> Rollstuhltransporte
-> Dialyse
-> Chemotherapie
-> Strahlenbehandlung
SONTRA 0 56 53 16 40
Zulassung zu allen Krankenkassen

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

Autohaus Lindemann
Göttinger Str. 55 · Sontra
Tel.: 0 56 53 / 97 99 - 0

Peter Persch ... die Küche!
www.persch-die-kueche.de

LANDFUX
LANDFUX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

Juwelier KUNZE
Sontra, Herrenstr. 22, Tel. 05653 643

www.ep-bierwirth.de

studiomittelmühle
büro für text, grafik und fotografie
elisabeth mühlleder, peter krause
bahnhofstr. 3, 36205 sontra
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

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

NEUENDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG - LÜFTUNG
SANITÄR
Sontra - Tel. 05653/1866

bocksberger
Farben, Tapeten, Bodenbeläge, Hobby
Sontra, ☎ 05653-8363 · www.tapeten-bocksberger.de



Die zitronige Linsensuppe kommt ohne Ingwer oder Knoblauch aus. Dafür sorgen Porree, Kurkuma, Kreuzkümmel und frisch gepresster Zitronensaft für Aroma. Gebratener Grünkohl setzt als Topping Akzente. FOTO: MELANIE BRUMMERLOHVOLLWERT-BLOG.DE/DPA-TMN

Wie eine Umarmung von innen Wintereintöpfe mit einem Extra-Kick

Winterzeit ist Eintopfzeit. Wenn es draußen kalt ist, schneit oder regnet, wärmt ein Eintopf Bauch und Gemüt. Ganz nebenbei verschlingt er alle Reste und lässt sich immer wieder neu interpretieren.

Warum Ein-Topf-Gerichte das Zeug zum Lieblingsessen haben? Sie machen nicht nur ganze Familien satt und fühlen sich nach einer Umarmung von innen an, sondern

sind auch „zahn“ in der Zubereitung. Sind die Zutaten erstmal geschnippelt, verlangen sie keine weitere Zuwendung – Deckel zu und die Suppe köchelt unaufwendig auf kleiner Flamme.

Der Aufwand lässt sich auch beim Abwasch geringhalten, denn es wollen nicht zig Töpfe und Pfannen gespült werden. Ob mit oder ohne Fleisch, das immer zuerst mit Zwiebeln angebraten wird: Es brodelt meist gemeinschaftlich Wurzelgemüse wie Rote Bete, Pastinake,

Topinambur, Schwarzwurzel oder diverse Kohlarten zusammen in einer Gemüse- oder Fleischbrühe. Sollen Eintöpfe aus Linsen, Bohnen und Erbsen zubereitet werden, ist etwas Vorplanung nötig, denn die Hülsenfrüchte werden am besten vorher über Nacht eingeweicht.

Die Küchen der Welt bieten reihenweise Ideen, den klassischen Wintereintopf aufzupeppen. Die arabische Küche verzaubert Linsengerichte mit Kreuzkümmel, Koriander und Piment. Ein Klassiker ist etwa „Mejarda“ oder auch „Mujaddara“.

Das Linsengericht wird in Syrien, Israel, Palästina und Jordanien zubereitet, der Clou sind frittierte Zwiebelringe on top. Mit Kokosmilch kommen Aromen aus Südostasien in den Linsen- oder Erbseneintopf.

Oder der Grünkohl-Eintopf – er kann nach thailändischer Art einfach mit Kokosmilch, Süßkartoffeln und einer Chilischote auf dem Herd simmern. Ein Erbseneintopf gewinnt feine asiatische Noten mit Sojasauce, Reisöl oder

einhalb Löffel Ingwer, fein gehackt.

Die Berliner Bloggerin Peggy Schatz kocht etwa einen Wirsingeintopf mit Datteln, gewürzt mit Harissapulver. Oder sie gönnt sich einen duftigen Gruß aus der Levante-Küche, indem sie Rosenwasser zum Einweichen verwendet. Zum Beispiel für weiße Bohnen, die sie zusammen mit Rosenkohl und Kartoffeln kocht. Dafür werden 500 bis 600 Gramm weiße Bohnen über Nacht in Wasser eingeweicht, das mit zwei Esslöffeln getrockneter Rosenblüten aromatisiert wird.

Auf ihrem Blog „zunehmend wild“ ist schon seit Jahren nachzulesen, wie sie Rezepte abwandelt und kreativ erweitert und dabei ihr Faible für „Essbares aus Wildkräutern, Wildgemüsen, Wildfrüchten und wilden Baumteilen“ auslebt.

Peggy Schatz mag das Zusammenspiel von herben und fruchtigen Aromen, etwa beim veganen „Steckrübe Sweet’n spicy“-Topf: „Die Steckrübe gewinnt im Backofen ein aufkonzentriertes,



Beim Steckrübe Sweet’n spicy-Topf gewinnt die Steckrübe im Backofen ein aufkonzentriertes, leicht herbes Aroma, das mit dem Süße-Säurespiel der Ananas harmoniert. FOTO: PEGGY SCHATZ/WILDKRAUT UND WANDERSCHUH/DPA-TMN

leicht herbes Aroma. Das harmoniert mit dem Süße-Säurespiel der Ananas. Erbsen bringen weitere Süße und eine zweite Farbe ins Spiel“, sagt Peggy Schatz.

Für einen schnellen Fruchtkick in dicken Wintereintöpfen sorgt übrigens auch Essig. Balsamico rundet die Linsensuppe ab, Holunderessig passt prima zur Süßkartoffelsuppe. Eine weitere Anregung: Für eine Eintopf aus Süßkartoffeln und Rettich frittiert sie Süßkartoffelspäne. Dafür behält sie ein Stück Süßkartoffel übrig, raspelt es und tupft es mit Küchenpapier trocken. Dann erhitzt sie in einem kleinen Topf Speiseöl, gibt die Süßkartoffelraspel vorsichtig hinein und bräunt sie leicht. Mit einem Schaumlöffel werden die Süßkartoffelspäne herausgefischt und zum Abtropfen auf ein Stück Küchenpapier gelegt.

Melanie und Sönke Brummerloh berichten auf Ihrem Vollwert-Blog ebenfalls über ihre Experimente in der Küche. Ihre zitronige Linsensuppe steht in weniger als 20 Minuten auf dem Tisch – ist deshalb besonders beliebt bei Eltern von kleineren Kindern, die wenig Zeit haben, vorab viel zu schnippeln.

„Die Suppe kommt ohne Ingwer oder Knoblauch aus, es muss lediglich Porree geschnitten werden“, sagt Melanie. „Kurkuma und Kreuz-

kümmel sorgen für ein schönes Aroma, zudem der frisch gepresste Zitronensaft“, ergänzt Sönke. Gebratener Grünkohl, Mangold oder Pak Choi setzen grüne Akzente.

Antoniya Hasenöhrll bloggt unter blog-bulgarien.de über Kultur, Land und Leute ihres Heimatlandes. Sie verrät, wie sie das Grundrezept einer klassischen bulgarischen Bohnensuppe aufpeppt: Dafür verwendet sie 250 Gramm Bohnen, zum Beispiel Kidney- oder Canellini-Bohnen, die sie vorab über Süßkartoffel übrig, raspelt es und tupft es mit Küchenpapier trocken. Dann erhitzt sie in einem kleinen Topf Speiseöl, gibt die Süßkartoffelraspel vorsichtig hinein und bräunt sie leicht. Mit einem Schaumlöffel werden die Süßkartoffelspäne herausgefischt und zum Abtropfen auf ein Stück Küchenpapier gelegt.

„Sucuk“ aus Bulgarien ist je nach Region aus Rind- oder Kalbfleisch und Lammfleisch. Jeder kann die Suppe nach Lust und Laune und dem, was der Kühlschrank hergibt, abwandeln: Dill kann als Ersatzspieler fürs Bohnenkraut in den Topf. Schmand sorgt für eine gewisse Sämigkeit, mit Limetten verrührt für einen spritzigen Touch. tmn

Keine Kohle?

„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

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 & SONTRAE R STADTKURIER:

- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg, Oberdorf)
- **HERLESHAUSEN:** Altfeld, Frauenborn, Nesselröden
- **MEINHARD:** Grebendorf (Europaring, Grubenstr., Neueroder Str.), **Neuerode**
- **WALDKAPPEL:** Burghofen, Eltmannsee, Stadt (Wehrgasse)
- **WEHRETTAL:** Reichensachsen (Europastr.)
- **WEISSENBORN:** Rambach
- **HEIMATNACHRICHTEN:**
- **BAD SOODEN-ALLENDORF:** Ahrenberg, Allendorf (Klausbergstr., Ringstr., Schusterstr., Wahlhauser Str., Zimmersweg)
- **ELLERSHAUSEN, HILGERSHAUSEN**
- **KAMMERBACH, KLEINVACH, WEIDEN**
- **SOODEN** (Am Gradiervwerk, Berliner Str., Brunnenplatz) Stadt (Hauptstraße)
- **ROMMERODE** (Walburger Str.)
- **BÜHREN:** Bonaforth, Hemeln (Hauptstr., Trift)
- **GROSSALMERODE:** Kattenbühl (Berliner Ring, Ebereschering, Fasanenweg, Im kleinen Felde, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Vogelsang)
- **HANN. MÜNDE:** Mielenhausen, Neumünden (Burckhardtstr.)
- **QUESTENBERG** (Steinweg), **Volkmarshausen**
- **FÜRSTENHAGEN** (Lössweg, Schulstr., Siedlung), **Hollstein**, **Stadt** (Am Graben, Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Poststr., Sudetenstr.)
- **WALBURG**
- **NEU-EICHENBERG:** Marzhäusen
- **SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen
- **NIEDERSCHEDEN, OBERSCHEDEN**
- **STAUFENBERG:** Benterode, Speele, Uschlag (Niestetalstr.)
- **WITZENHAUSEN:** Kleinammerode (Lehmkuhle) Stadt (Am St. Jakob, Eichsfeldstr., Vor der Schanze), **Unterrieden**

Bewerben Sie sich jetzt:
☎ (0561) 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de



BESTER NEBENJOB!
»ZUSTELLER (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller zur **festen Zustellung** in Niederdünzabach, Oberdünzabach, Markershausen, Willershausen, Altfeld und zur **Vertretung** in Eschwege, Herleshausen, Weißenborn, 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



Von Frühlingszwiebeln kommt ein mindestens fünf Zentimeter langes Endstück mit Wurzeln ins Wasser.

FOTOS: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

Neustart für Gemüsereste

Ein zweites Leben auf der Fensterbank

Sogar im Winter ist Gemüseanbau möglich, und zwar im Haus. Jetzt, wenn die Tage wieder länger werden, kann auf der Fensterbank ausgerechnet aus dem Küchenmüll wieder neues Grün werden.

Was machen Sie mit Ihren Gemüseresten vom Kochen? Auf den Kompost? Das ist eine Weise, weniger Restmüll zu produzieren und die Ressourcen der Erde zu schonen. Ein anderer ist, die Grünabfälle wieder zu ganzen Pflanzen heranwachsen zu lassen und sie erneut fürs Kochen

zu ernten. Regrowing nennt sich die Methode, Salatstrünke oder Zwiebelwurzeln weiter zu verwenden – und übersetzt heißt das „wieder wachsen“. Es ist in der Regel unkompliziert, umweltfreundlich und spart Geld – und man braucht keinen Garten oder Balkon dazu.

Aber beim Regrowing geht es nicht darum, seinen kompletten Gemüsebedarf mit diesem Anbau in Vasen oder im Topf zu decken. „Sondern man nimmt die Abfälle, die da sind, und schenkt ihnen ein zweites Leben“, sagt Melissa Raupach, Co-Autorin des Buchs „Regrow your veggies“. Sie betrachtet die Methode

als „Rückbesinnung zum Natürlichen“. Regrowing funktioniert bei Pflanzen, die sich vegetativ, also ungeschlechtlich vermehren. Bei ihnen entsteht im Gegensatz zur geschlechtlichen Vermehrung eine neue Pflanze ohne Blüte, Befruchtung und Ausbildung eines Samens – allein aus sich teilenden Zellen der Mutterpflanze.

So geht's: Benötigt wird lediglich ein möglichst heller Standort – am besten ein Fensterplatz. Dazu einige Gläser und Blumentöpfe, Wasser und Erde. Und dann braucht man Kochreste wie Strünke. Die von Frühlingszwiebeln,

Lauch und Romana-Salaten sind laut Melissa Raupach gut geeignet, da man mit ihnen „eine super hohe Erfolgswahrscheinlichkeit“ hat.

Diese Pflanzen durchlaufen zwei Phasen: Zunächst kommt ein abgetrennter Teil der Pflanze in ein Glas mit Wasser. Dies sollte man möglichst täglich wechseln, um zu verhindern, dass die Pflanzen faulen. „Für die zweite Phase pflanzen Sie die Pflänzchen je nach Sorte ein bis zwei Wochen später in Erde ein und können sie nach mehreren Wochen ernten“, sagt Felicitas Arndt von der Koordinierungsstelle „Zu gut für die Tonne!“ beim Bundeszentrum für Ernährung.

Beispiel: Romana-Salat. Ein typischer Vertreter dieser „Regrowing-Veggies“, wie Fans der Anbaumethode die Gemüsesorten nennen, ist der Romana-Salat, weil er laut Melissa Raupach „sehr zuverlässig nachwächst“. Der Strunk sollte mindestens fünf Zentimeter hoch sein, damit er gut in ein Wasserglas passt. Wichtig ist, dass ungefähr die Hälfte immer im Nassen steht.

Nach fünf bis zehn Tagen deuten sich neue Wurzeln an, und es zeigt sich frisches Grün am oberen Teil des Salatstrunks. Nun kann der alte neue Romanasalat eingepflanzt werden. Auch hier wird nur der Strunk in die Erde gegeben. Die neu treibenden Blätter müssen unbedingt frei bleiben, weil sie Licht benötigen.

Der Zeitpunkt: Auch wenn mit dem Regrowing der Gemüseanbau außerhalb der Gartensaison möglich ist, das gilt nicht für die dunkelsten Wintertage ohne einen wirklich sonnigen Platz zum Wachsen oder die Hilfe von speziellen Pflanzenleuchten. „Durch den Lichtmangel werden Blätter und Triebe lang“, sagt Peter Muß vom Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebau. „Hierdurch sind sie weich und damit auch anfälliger für Krankheits- und Schädlingsbefall.“

Wer es dennoch mit dem Regrowing zum Winterende noch versuchen will: ab Ende Januar loslegen. Denn wenn der Anteil mit Tageslicht wieder spürbar zunimmt, gehe es mit Qualität und Geschmack der Pflanzen wieder aufwärts, sagt der Fachbuchautor Engelbert Kötter. tmn



Sieht auch im Topf schön aus: Lauchreste aus der Küche lassen sich wieder antreiben.

FOTO: PLANTURA GMBH/REGROW YOUR VEGGIES, VERLAG E. ULMER/DPA-TMN



Bereits nach vier Tagen sollte der Strunk stark zu wachsen beginnen und nach etwa einer Woche kann man die Pflanze in einen Topf mit Erde setzen.

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
69,95 €

testieger.de 1,4 05/2020 sehr gut

Kniekissen 24,95 €

testieger.de 1,6 11/2021 gut

Aloe Vera Kopfkissen NuMOON 69,95 €

testieger.de 1,3 11/2021 sehr gut

Bettdecke AERO ActiveClima 135 x 200 cm 149,95 €

testieger.de 1,4 06/2020 sehr gut

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

Nicht einfach abnicken

Die größten Fallen im Arbeitsvertrag

Nicht selten gibt es Klauseln im Arbeitsvertrag, die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zum Nachteil werden können. Welche Punkte Sie genau prüfen sollten, bevor Sie unterschreiben.

Wissen Sie, was genau in Ihrem Arbeitsvertrag steht? Und haben Sie alles zu hundert Prozent verstanden? Es kann durchaus vorkommen, dass sich im Vertrag Klauseln finden, die für Arbeitnehmerinnen oder Arbeitnehmer zur Falle werden können.

Einen Arbeitsvertrag sollte man daher erst dann unterschreiben, wenn einem alle Punkte klar sind, sagt Jürgen Markowski, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Offenburg. Sind zu viele einseitige Klauseln enthalten, die den Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin benachteiligen, sollte man die Finger vom Kugelschreiber lassen. „Das kann dann nicht der Wunsch-Arbeitgeber sein.“

Mindestanforderung an Verträge: Generell sollte sich das, was im Vorstellungsgespräch besprochen und vereinbart wurde, im Arbeitsvertrag wiederfinden, sagt Kaarina Hauer von der Arbeitnehmerkammer Bremen. Etwa das verhandelte Gehalt. Ist es nicht vertraglich oder tariflich geregelt, fällt man auf den gesetzlichen Mindestlohn zurück. Die Fälligkeit sowie die Abgeltung von Überstunden sollten ebenfalls festgehalten werden.

Das Nachweisgesetz legt fest, dass spätestens einen Monat nach Dienstantritt wesentliche Vertragsbedingungen vom Arbeitgeber schriftlich festgehalten werden müssen. Dazu zählen etwa Punkte wie Arbeitsort, Gehalt sowie Kündigungsfrist, so Till Bender von der Rechtschutzabteilung des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB).

Bei welchen Klauseln ist besondere Achtsamkeit gefragt? Eine Übersicht:

Ausschluss der Kündigung vor Dienstantritt: Normalerweise kann ein Arbeitsvertrag nach Unterzeichnung auch vor dem eigentlichen Arbeitsbeginn zu den normalen Fristen gekündigt werden, zum Beispiel, wenn sich doch noch ein besseres Joban-



Bevor Beschäftigte ihre Unterschrift unter den Arbeitsvertrag setzen, sollten sie alle Klauseln genau prüfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

gebot für den Arbeitnehmer findet. Allerdings ist es Arbeitgebern durchaus erlaubt, das per Klausel auszuschließen. Damit diese wirksam werde, müsse die Kündigung vor Dienstantritt für beide Seiten ausgeschlossen werden, erklärt Markowski. „Eine typische Falle, die oft zu Überraschungen führt.“

Häufig seien diese Klauseln mit Vertragsstrafen für den Fall des Nichtantritts der Stelle verbunden. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern riskieren unter Umständen Strafen in der Höhe eines Gehalts. „Das beschränkt natürlich die Möglichkeiten, einen anderen Job anzunehmen“, sagt Markowski.

Probezeit und Probearbeitsverhältnis: Meist wird im Arbeitsvertrag eine Probezeit vereinbart, üblicherweise von sechs Monaten. Damit soll laut Markowski erreicht werden, dass beide Vertragsparteien eine Kündigung mit sehr kurzer Kündigungsfrist aussprechen können. Aber Achtung: „Probezeit heißt nicht, dass man Kündigungsschutz hat“, sagt DGB-Expertin Till Bender. Im ersten halben Jahr darf grundsätzlich ohne Grund gekündigt werden, ob mit oder ohne verein-

barte Probezeit. Das Kündigungsschutzgesetz greift erst danach.

Ziel sollte es Markowski zufolge sein, eine möglichst kurze Probezeit zu vereinbaren. Eine Verlängerung der Probezeit über die im Arbeitsvertrag vorgesehene Zeit hinaus ist nur einvernehmlich möglich. Mehr als sechs Monate sind ohnehin nicht drin.

Die Probezeit darf aber nicht verwechselt werden mit dem Probearbeitsverhältnis. Findet sich im Arbeitsvertrag eine Klausel, wonach das Arbeitsverhältnis zur Erprobung auf sechs Monate befristet ist, sollten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hellhörig werden.

„Das ist ein befristeter Arbeitsvertrag durch die Hintertür, bei so einer Regelung würde ich als Arbeitnehmer auf jeden Fall nachfragen“, rät Kaarina Hauer. Dann endet das Arbeitsverhältnis nämlich nach sechs Monaten, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

Arbeitsort und Arbeitszeit: Klauseln, die ohne weitere Einschränkung eine bundesweite oder sogar eine weltweite dauerhafte Versetzung vorsehen, seien in aller Regel unwirksam, erklärt Mar-

kowski. Allerdings gilt: Ist der Arbeitsort nicht festgelegt, kann der Arbeitgeber diesen bestimmen. „Bei mehreren Betriebsstätten kann das bedeuten, dass man an mehreren Orten eingesetzt wird“, sagt Hauer. Haben Sie im Bewerbungsgespräch über Homeoffice-Regelungen gesprochen, sollten diese ebenfalls vertraglich festgehalten werden.

Besonders für Teilzeitbeschäftigte wichtig: Im Arbeitsvertrag ist zwingend die Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit festzuschreiben. Können Sie beispielsweise nur vormittags arbeiten, im Vertrag steht aber lediglich, dass Sie 20 Stunden arbeiten sollen, kann der Arbeitgeber die Arbeitszeit frei bestimmen.

Kündigungsfristen: Wenn nichts geregelt ist, gilt die gesetzliche Kündigungsfrist. Vorsicht ist Markowski zufolge geboten bei Klauseln, die die Kündigungsfrist für die Arbeitnehmenden an die Betriebszugehörigkeit knüpfen. Dann verlängern sich nämlich nicht nur für den Arbeitgeber die Kündigungsfristen, je länger das Arbeitsverhältnis besteht, sondern auch für Arbeitnehmer oder Arbeit-

nehmerin. Laut Kaarina Hauer kann es aber heikel sein, dass Thema gleich beim Vorstellungsgespräch zu besprechen. „Als Arbeitgeber würde ich fragen, warum Sie bei mir anfangen wollen, wenn Sie jetzt schon über Kündigungsfristen diskutieren.“ In der Praxis komme man in der Regel mit einer Aufhebungsvereinbarung gut aus einem Vertrag und Angestelltenverhältnis.

Widerrufs- oder Freiwilligkeitsklauseln: In manchen Arbeitsverträgen finden sich auch Widerrufs- oder Freiwilligkeitsklauseln, die sich zum Beispiel auf die Zahlung von Zulagen oder Boni beziehen. Hier kann es sich lohnen, rechtlichen Rat einzuholen. „In jedem Fall sollten Regelungen vermieden werden, wonach der Arbeitgeber etwas freiwillig oder widerruflich gewährt“, sagt Markowski.

„Arbeitsverträge sollten verbindliche Leistungen vorsehen.“ Ein typisches Beispiel sind Sonder- oder Bonuszahlungen. Sind die freiwillig, kann niemand einen Anspruch daraus ableiten.

Insgesamt gibt es also Vertragsklauseln, die sind zwar zum Nachteil für Arbeitneh-

mer, aber trotzdem rechtlich zulässig. Zum anderen existieren Klauseln, die rechtlich unzulässig sind. Der Vorteil für Arbeitnehmer: Kommt es auf Basis solcher Klauseln später zum Konflikt, kann sich der Arbeitgeber nicht auf den Arbeitsvertrag berufen.

Sollten Zweifel an der Rechtmäßigkeit von Vertragsklauseln bestehen, empfiehlt es sich, vor Unterzeichnung Rat einzuholen, beispielsweise bei einem Fachanwalt, einer Arbeitnehmerkammer oder der Gewerkschaft. „Für die meisten Leute ist das die Basis ihrer Existenz“, sagt Bender, daher lohne sich ein genauer Blick. „Behandeln Sie den Vertrag nicht wie AGB, die Sie einfach abnicken.“

Wem eine Klausel seltsam vorkommt, die zudem rechtlich unwirksam wäre, kann es laut Markowski eine Möglichkeit sein, den Vertrag trotzdem zu unterschreiben. Weist man den Arbeitgeber direkt auf Unwirksamkeit hin, könnte er die entsprechenden Passagen zu seinem Vorteil so ändern, dass sie wirksam werden.

„Den Job sollte man als Arbeitnehmer nicht für den Arbeitgeber machen“, sagt der Anwalt. tmn

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

Verkauf

Waschmaschine, Herd, 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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

www.kaminbrennholz.com
Tel. 0173/3950311

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

Ankauf

Modelleisenbahn An- und Verkauf
Uwe Quiring

Tel. 05544 912031
Mobil: 0170 2229810

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

Auto-Ankäufe

€ 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

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

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

Stellenangebote

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

Bekanntschaffen

Margarete, 76 J., gute Hausfrau u. begabte Köchin, mit viel Herz u. schöner Frau. Figur, fahre noch sehr gerne Auto, mag malen u. die Natur. Ihr Aussehen spielt keine große Rolle, wichtig ist, dass Sie ehrlich sind u. wir uns mögen. Würde am liebsten zusammen ziehen, wenn Sie ü. PV anrufen. Tel. 0176-34498406

Isolde, 71 J., als Witwe kam für mich die Einsamkeit von jetzt auf gleich. Bin eine Frau, die gerne umorgt u. sich um den Haushalt kümmert. Gerne würde ich die Sonne in Ihr Leben bringen, wäre auch umzugsbereit. Wenn Sie auch hier aus der Gegend kommen, ist Ihr Anruf ü. PV unser Glück. Tel. 0162-7928872

Ich, Elfi, 65 J., verwitwet, möchte noch einmal das Glück finden. Mag die Natur, kleine Ausflüge mit meinem Auto, fernsehen zu zweit. Bin eine gute Köchin, umzugsbereit und freue mich auf unser Kennenlernen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Günther, 71 J., humorvoller Witwer, unternehmungslustig, fürsorgl., aber leider sehr einsam. Ich möchte nicht noch ein Jahr alleine verbringen u. suche eine liebe, ehrliche Freundin. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos Tel. 0800-2886445



ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT

Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse oder Orang-Utans und ihre Lebensräume. Die Natur braucht Freunde – werden Sie Pate!

Kostenlose Informationen:
WWF Deutschland, Tel.: 030. 311 777-702
oder im Internet: wwf.de/paten