

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999



Gute Beratung schafft Vertrauen...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Sani Reha Ortho

- Sanitätsfachgeschäfte
- Rehathechnik
- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

Tante-Emma-Laden
In Wichmannshausen funktioniert das Konzept.



& SONTRAER STADTKURIER

Erlös für das Frauenhaus
Tee-Verkauf hilft in Not geratenen Frauen.



42. Jhg. ■ Nr. 6

5. Februar 2022

Film über den Notfall

Video zu einer Livesendung zum europäischen Tag des Notrufs produziert

Werra-Meißner – „Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich einen Unfall beobachte und es dort Verletzte gibt?“ Diese Frage steht im Mittelpunkt einer Livesendung, die die Feuerwehr Großalmerode am 11. Februar anlässlich des europäischen Tags des Notrufs ausstrahlen wird.

Es ist Samstagvormittag, kurz nach elf Uhr. Auf der Landstraße zwischen Uengsterode und Laudenbach hat sich ein Verkehrsunfall ereignet. Eine Frau hat während der Fahrt auf ihr Handy geschaut, dabei in einer Kurve die Kontrolle über ihr Fahrzeug verloren, ist gegen einen Baum gekracht und hat sich eine schwere Kopfverletzung zugezogen.

Dies ist das glücklicherweise nur nachgestellte Szenario eines Filmes, den die Feuerwehr Großalmerode mit Unterstützung des Medienwerks Werra-Meißner und des DRK-Kreisverbands Witzenhausen am Wochenende vorproduziert hat und der am europäischen Tag des Notrufes die Grundlage einer Livesendung bilden wird.

In dem Film wird unter anderem gezeigt, wie man einen Notruf absetzt und was dann hinter den Kulissen abläuft. Außerdem wird demonstriert, was alles zu tun ist, bevor die professionellen Hilfskräfte am Unfallort eintreffen.

„Ziel der Sendung wird es sein, den Zuschauern alle wichtigen Themen rund um das Thema Notruf in Erinnerung zu rufen“, sagt Martin Jilg von der Feuerwehr Großalmerode. Das Leitthema werde dabei die Erste Hilfe sein. „Es werden Themen wie die Herz-Lungen-Wiederbele-



Nur gestellt: Teammitglieder des Medienwerks Werra-Meißner drehen am Samstag einen Film, der am europäischen Tag des Notrufs die Grundlage einer Livesendung der Feuerwehr Großalmerode sein wird.

FOTO: PER SCHRÖTER

bung, die stabile Seitenlage, das Überprüfen von Vitalfunktionen und vieles mehr angesprochen und demonstriert“, sagt Jilg. Außerdem werde die Feuerwehr auf Gefahren eingehen, die im Haushalt lauern und dabei einen Fettbrand nachstellen. „Für die Sendung werden wir in unserem Feuerwehrstandort in Laudenbach ein temporäres Sende-Studio einrich-

ten, hier wird der Moderator durchs Programm führen und Gäste vom Feuerwehrverband, vom Brandschutzamt und vom DRK-Kreisverband begrüßen“, kündigt Martin Jilg an.

„Zuschauer haben dabei die Möglichkeit, im Live-Chat Fragen an die Studiogäste zu stellen, die dann direkt beantwortet werden.“ „Sogar das Miniatur-Wunderland be-

teilt sich an unserer Sendung“, freut sich Jilg. Da die Rettungsgasse ein großes Thema der Spezialsendung sein werde, habe man in Hamburg angefragt und die Erlaubnis bekommen, ein Rettungsgassenvideo vom Miniatur Wunderland ins Programm einzubauen.

„Darüber hinaus dürfen wir uns auf eine Videobotschaft der beiden Gründer

und Geschäftsführer Frederik und Gerrit Braun freuen, die uns für unser Gewinnspiel auch einige Freikarten für das Miniatur-Wunderland zur Verfügung gestellt haben“, so Jilg.

Die Sendung „Notruf 112“ wird am 11. Februar ab 20 Uhr auf dem Youtube-Kanal von „Almerode live“ **kanal.almerode.live** zu sehen sein.

per

Programm digitale Dorflinde wird verlängert

Werra-Meißner – Die Hessische Landesregierung verlängert das Förderprogramm „Digitale Dorflinde – WLAN-Förderung für hessische Kommunen“ bis zum 31. August 2022. Das teilte Digitalministerin Kristina Sinemus mit. Seit dem Start des Programms im Jahr 2018 haben mehr als 200 hessische Kommunen einen Zuwendungsbescheid erhalten. Die Bereitstellung von öffentlich zugänglichen WLAN-Zugriffspunkten schaffe einen echten Mehrwert für Bürger, Touristen oder Gäste, sagte Sinemus. Die bisherigen Förderkonditionen werden beibehalten. Die Förderquote beträgt bis zu 90 Prozent der zuwendungsfähigen Ausgaben.

kled

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 Herrengarten 3 (Nähe Kurpark)
37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon 05652 918555

Einzigartige Einrichtungstrends für Ihr Zuhause

Weitere Infos unter
www.moebelkreis.de



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege
Di-Fr 9 - 19 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr, Mo geschlossen



MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Eschwege · www.moebelkreis.de

Beste Mathematiker Sontras

Wettbewerb der achten Klassen an der Adam-von-Trott-Schule



Die Teilnehmer des Mathematik-Wettbewerbs freuen sich gemeinsam mit Schulleiterin Susanne Herrmann-Borchert (links) und ihren Mathematiklehrkräften Janna Helbach, Jörg Rittenbach und André Strube.

FOTO: AVT-SCHULE SONTRA

Sontra – Ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Gebieten der Mathematik unter Beweis gestellt haben jüngst die Schüler des achten Jahrgangs der Adam-von-Trott-Schule in Sontra.

Sie nahmen an der ersten Runde des Mathematikwettbewerbs teil, der hessenweit in den achten Klassen aller Schulstufen ausgetragen wird.

Außer Zeichengeräten durften die Nachwuchsmathematiker keine weiteren

Hilfsmittel für das Lösen der kniffligen Aufgaben benutzen. Die besten Schüler der ersten Runde der Adam-von-Trott Schule in Sontra sind: Jonathan Turgay aus der Klasse 8aH, Syrina Küch aus der Klasse 8aR und Jona Hohmann, Klasse 8aG.

Diese drei Schüler wurden für ihre herausragenden Leistungen bei dem Wettbewerb geehrt.

Die betreuenden Mathematiklehrer überreichten den Achtklässlern Urkunden, und

aus den Händen der stolzen Jahrgangsstufenleiterin Sabrina Schmauch erhielten alle drei ein kleines Präsent als Anerkennung für die bisherigen Leistungen.

Derzeit bereiten sich die Gewinner bereits fleißig auf die nächste Runde des Wettbewerbs vor.

Später wollen sie die Adam-von-Trott-Schule Sontra hoffentlich als Kreismeister hessenweit in der dritten Runde der besten Mathematiker vertreten.

red/esp

Schweinepreise katastrophal

Landwirte leiden derzeit unter Pandemie und Schweinepest

Werra-Meißner – Der Druck auf Landwirte ist groß: Schweinelandwirten ist es derzeit kaum möglich, wirtschaftlich zu arbeiten. Viele machen aufgrund der aktuellen Lage auf dem Weltmarkt Verlustgeschäfte.

„Die Preise sind derzeit katastrophal“, sagt Uwe Roth, Geschäftsführer des Kreisbauernverbands (KBV) und Schweinelandwirt aus Wanfried.

Zuletzt habe er für 96 Kilogramm Schweinefleisch 109 Euro bekommen, das sind 88 Cent pro Kilo und deckt sich in etwa mit der hessenweiten Situation, die auch der Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen aus mehreren Quellen bestätigt. Demnach wurde in

Hessen pro Schlachtkörper (Handelsklasse M) das Kilogramm in der zweiten Januarwoche zwischen 62 und 89 Cent gehandelt (Durchschnitt: 86 Cent), in der dritten Januarwoche sogar nur zwischen 58 und 76 Cent.

Verrechnet mit dem, was Uwe Roth als Schweinehalter beim Ferkelverkauf, Futterkosten, Unterhalt im Stall und Arbeit investieren muss, mache er gut 65 Euro Verlust pro Schwein, sagt er.

Wert des Tieres widerspiegeln

Um auf einen grünen Zweig zu kommen, müsste er nach seinen Rechnungen

statt den 109 Euro pro Schwein eher 180 Euro bekommen. Dann könne er wirtschaftlich arbeiten. Der Preis muss auch den Wert eines Tieres widerspiegeln.

Problematisch seien die Schweinefleischpreise schon seit Jahren, seit ein paar Monaten sei die Lage jedoch verschärft und spitze sich immer weiter zu – ohne eine wirkliche Aussicht auf Besserung. Hessenweit hätten bereits zehn Prozent der Schweinelandwirte ihre Bestände aufgegeben, weil ihnen kaum Alternativen bleiben.

Als Grund nennt Uwe Roth insbesondere die Corona-Pandemie mit reduzierten Schlachtungen und eingeschränkter Gastronomie, ebenso wie die Afrikanische Schweinepest (ASP) in Deutschland, durch die Fleischexporte gebremst und sogar verhindert werden.

Diese Weltmarktsituation wirke sich direkt auf die Bauern vor Ort im Werra-Meißner-Kreis aus.

„Wir hängen alle in einem großen Netzwerk“, erklärt Roth. So wie es jetzt ist, sei es aber ein Teufelskreis.

jes

HINTERGRUND

Fleischsteuer gegen Billigfleisch?

Auf der politischen Agenda wird das Thema Billigfleisch seit Jahren diskutiert. Landwirtschaftsminister Cem Özdemir (Grüne) hat das Thema erneut im Fokus. Tierhaltung müsse sich verbessern, die Arbeit der Landwirte gerecht bezahlt werden. Fleisch soll aber auch kein Luxusgut werden. Forscher der Technischen Universität Berlin und der Universität Oxford schlagen als mögliche Lösung eine Fleischsteuer vor, durch die Landwirte unterstützt und Tierhaltung verbessert wird.

jes

Polizei wirbt um Quereinsteiger

Online-Veranstaltung am 18. Februar

Werra-Meißner – Das Polizeipräsidium Nordhessen in Kassel bietet am Freitag, 18. Februar, eine Online-Veranstaltung für lebensältere Polizeiinteressierte durch.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die mit

beiden Beinen schon fest im Berufsleben stehen oder studieren und die einen Jobwechsel in Betracht ziehen. Unter dem Motto „Ihr denkt, euer Zug ist abgefahren? Ist er nicht!“ erhalten Interessierte die Möglichkeit, sich

über die Voraussetzungen für das duale Studium bei der Polizei Hessen, die Bewerbungsmodalitäten und das Eignungsauswahlverfahren zu informieren. Sonst richtete sich die Suche nach geeignetem Nachwuchs für den Polizeiberuf hauptsächlich an Schulabgänger der Oberstufe, das ist nun anders.

Bei dem Online-Event sollen Interessierte einen Einblick in die tägliche Arbeit bei der Polizei erhalten. Die Veranstaltung startet um 17 Uhr und wird bis etwa 20 Uhr dauern. Es werden dabei auch zwei Polizisten von ihren Erfahrungen berichten, nachdem sie noch zur Polizei gewechselt sind.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

jes

Anmeldung: einstellungsberatung.ppnh@polizei.hessen.de oder unter Tel. 0561/9101045 bzw. 0561/9101081

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 07.02.2022

2 Glasschalen Herz
schweres, stabiles Glas,
30 x 30, 5 x 6 cm und
16,5 x 16,7 x 6,5 cm

Set je **12,98**

Schriftzug Country
braun, Maße: 95 x 20 x 12 cm

9,98

zum Dekorieren mit Kerzen u.o.

Duftkerze im Glas
versch. sortiert

2,49 je

Kaffeetasse
"I love you"

1,75

Kerzenhalter
Holz, weiß/golden,
Höhe ca. 51 cm

5,00

Wetterstation
digital, mit
Innen-
thermometer,
& -hygrometer,
u. Wettervor-
hersage

4,99

Gute Laune Strumpf- und Sportwolle
75 % Schurwolle,
versch. Farben
100 g
Knäuel

3,99

Action
100 % Polycryll,
versch. Farben
50 g
Knäuel

1,99

Porzellan-Kombiservice "romy"
bestehend aus je 4
Kaffeetassen, Unterfassen,
Kuchenteller, Suppenteller
und Essteller

29,98

Ravensburger
Kinder- oder Malbücher
versch.
sortiert

1,99 je

Gartenstecker
Yoga Baum,
Höhe
ca. 145 cm

2,99

Gartenstecker
rostoptik,
Höhe
ca. 87 cm

1,99

Gartenstecker
Metall,
schwer,
Höhe
ca. 30 cm

1,99

Pflanztopf-Set
zum Hängen,
Ø 19,
15 und
11 cm

4,98

Weidenpflanzkorb
mit Folie ausgelegt

40 x 34 cm **12,98**
45 x 38 cm **15,00**

Schmutzwasser-Tauchpumpe GS 4001
Fördermenge
max. 8000 l/h,
Förderhöhe
max. 5 mtr

35,00

Eisendünger
10 kg Eimer

9,98

Frühlingsrasendünger
5 kg

6,99

Rasendünger mit Eisen
9 kg Eimer

9,98

Benzinkettensäge KS 400-41 V
Oregon Kette + Schwert,
Federunterstütztes Leichtstart-
system, SDS - Kettenschnell-
spansystem

99,50

Benzin-Vertikutierer BV 400
4-Takt OHV-Motor, 2,2 kW / 3 PS,
7-fache zentrale Schnitthöhenverstellung,
48 Liter Fangsack, große leichtgängige Räder,
Reversierstart, Arbeitsbreite ca. 400 mm

229,50

Messerkorb mit 18 Stahlmessern

1,99

Speisezwiebeln
5 kg
1 kg = 0,318

1,59

10 kg Einkellerungskartoffeln
vorwiegend festkochend
1 kg = 0,189

1,99

festkochend
1 kg = 0,199

2,22

Sägekettenschärfgerät GKS 108
Schärfwinkel 2 x 35°,
Brustwinkel: 60° fest,
Schleiftiefenbegrenzung

25,00

Südtiroler Markenspeck
ca. 300 - 800 g

1,60

Nordsee-Krabben-Cocktail
mit Ei und Schnittlauch
150 g

1,59

Castello Frischkäse
Schnittlauch &
Frühlingszwiebeln
125 g

0,95

Bergader Bavaria blu
der Sanfte
140 g

0,89

Funny Frisch Erdnuss Donuts
110 g

0,89

Funny Frisch Big Erdnuss Flippies
175 g

0,59

Benzin-Rasenmäher M5161-46
mit Hinterrodantrieb,
Schnitthöhenverstellung
von 25 mm - 75 mm,
3 kW / ca. 3,9 PS, 161 cm,
II. Wahl

199,50

Nescafé Dolce Gusto
versch. Sorten
88 - 128 g

2,99

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelbergstr. 21
0561 / 49 172 351

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzhausen/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

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 stellen ein:

2 Schreiner (m/w/d)

für Möbel- und Küchenmontagen

Für unseren Standort Eschwege suchen wir Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt!

Einfach online bewerben!

Täglich begeistern wir unsere Kundinnen und Kunden mit unseren innovativen, individuell geplanten, hochwertigen Küchen- und Möbelloösungen – serviceorientiert, persönlich und mit bestem Preis-Leistungsverhältnis.

Ihre Aufgaben

- Auslieferung und fachgerechte Montage unserer Marken-Einbauküchen und -Möbel
- Elektro- und Wasseranschlüsse
- Übergabe der Küchen an unsere Kunden mit Einweisung der Elektrogeräte

Was wir bieten

- einen unbefristeten Arbeitsvertrag in einem erfolgreichen Unternehmen
- Arbeitsaufträge in Heimate Nähe
- eine attraktive Entlohnung
- ein motiviertes, freundliches Arbeitsumfeld
- regelmäßige Produktschulungen
- hohe Wertschätzung und eine optimale Arbeitsplatzausstattung inkl. Arbeitskleidung
- weitere Extras wie z.B. VWL, Bike Leasing

Was Sie mitbringen

- mehrjährige Berufserfahrung idealerweise als gelernter Schreiner oder Tischler
- Erfahrungen in der Küchen- und Möbelmontage
- eine gültige Fahrerlaubnis Klasse B
- ein kundenfreundliches, serviceorientiertes Auftreten
- Gewissenhaftigkeit, Flexibilität, Kreativität, Teamfähigkeit

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann bewerben Sie sich jetzt! z.Hd. Herrn Fritz Klug
bewerbung@moebelkreis.de
05631 / 9587-10

Möbelkreis Werraland GmbH & Co.
Ausstattungshaus KG
Thüringer Straße 6 - 37269 Eschwege
www.moebelkreis.de

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber:
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 05651/33 59-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 05651/33 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

MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN



Film ab: Patienten können im Klinikum Werra-Meißner jetzt während einer Operation Filme über eine Videobrille schauen. FOTO: HAPPYMED/NH

Operation entspannt erleben

Neue Videobrille für Patienten bei Operation im Klinikum Werra-Meißner

Werra-Meißner – Schon die reine Vorstellung an eine Operation löst bei vielen Menschen Stress, Sorgen und mitunter Ängste aus. Gerade, wenn man die OP in der Regionalanästhesie wach miterlebt und spürt, wie die Operateure am eigenen Körper arbeiten, ist das sicher für niemanden ein schönes Gefühl. Um hier Abhilfe zu schaffen, bietet das Klinikum Werra-Meißner Patienten am Standort Eschwege zunächst befristet für ein Jahr eine Videobrille der Firma Happy-Med an. Über diese kann man sich einen Film aus verschiedenen Genres, eine Serie oder ein Konzert während des Eingriffs ansehen und -hören, sodass durch die audiovisuellen Einflüsse Ablenkung geschaffen wird.

„Für Patienten ist das eine super Sache. Wir hatten die Brille schon zwei Wochen testweise im Einsatz und haben sehr positives Feedback erhalten. Alle Patienten waren während der Operationen sehr ruhig“, berichtet Dr. Torsten Fricke, Chefarzt der Anästhesie und Operativen Intensivmedizin am Klinikum. Die Brille sorgt nicht nur beim Patienten für Entspannung, sondern erleichtert auch dem OP-Personal die Arbeit. Denn Angst und Stress können zu erhöhtem Blutdruck, Zittern, Übelkeit und zu steigender Herzfrequenz führen, was wiederum den Job der Anästhesisten erschwert. Vor einer Operation können Patienten fortan mit dem Arzt beim Vorgespräch den Einsatz der Videobrille

abstimmen, die dann in bestimmten Fällen auch schon bei der Einleitung der OP getragen werden kann – und natürlich auch noch im Aufwachraum.

Auf der Suche nach neuen, nicht-medikamentösen Methoden zur Beruhigung von PatientInnen wurde man nach Angaben der Firma HappyMed im Bereich der audiovisuellen Sedierung fündig. „Seit einiger Zeit weiß man, dass der Einsatz audiovisueller Ablenkung bestens dazu geeignet ist, Patienten vom belastenden und schmerzhaften Geschehen abzulenken und sie in eine entspannte und ausgeglichene Haltung zu bringen. Der Mensch nimmt 80 Prozent aller Sinnesindrücke über Augen und Ohren wahr, das ist die

einfache Logik hinter dem Einsatz audiovisueller Tools. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass durch audiovisuelle Sedierung zusätzliche medikamentöse Sedierung eingespart werden konnte“, heißt es seitens des Unternehmens. Auch wirke die Videobrille bzw. die dadurch hervorgerufene Entspannung während der OP sich im Nachhinein positiv auf den Genesungsverlauf aus.

„Wir sind gespannt und freuen uns, wenn die Videobrille von vielen Patienten nachgefragt wird, und vor allem, wenn die neue Technologie ihnen beim Durchstehen der Operation etwas Positives bringt“, bilanziert Anästhesie-Chefarzt Dr. Torsten Fricke abschließend. red/ts

Regionale Unternehmen gesucht

Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst forscht zum Thema Gemeinwohl

Werra-Meißner – Die Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen (HAWK) sucht Unternehmen aus der Region für ein Praxisprojekt.

Studenten erstellen in einer Lehrveranstaltung der HAWK laut Mitteilung im Sommersemester 2022 gemeinsam mit diesen Unternehmen Einstiegsberichte für eine Gemeinwohl-Bilanzierung, einen Nachhaltigkeitsbericht der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ). Anmeldungen sind bis Montag, 28. Februar, möglich. Die

GWÖ beschäftigt sich mit Menschenwürde, Solidarität, ökologischer Nachhaltigkeit, sozialer Gerechtigkeit, Transparenz und Demokratie bei Unternehmen und Kommunen.

Dabei wird beurteilt, ob das unternehmerische Handeln darauf abgestimmt ist. Es geht dabei auch um Lieferanten, Eigentümer, Mitarbeiter und Kunden. Bei Treffen wird die GWÖ diskutiert und erfasst.

Schließlich erstellen Studenten einen „Fokusgemeinwohlbericht“, auf dessen Grundlage die Unternehmen

perspektivisch die Gemeinwohl-Bilanzierung mit einer externen Prüfung und Zertifizierung verbessern können.

Die GWÖ-Beraterin Dr. Susanne Schmall führt die Studenten in das nachhaltige Wirtschaftsmodell ein und begleitet sie bei der Berichterstattung.

Schmall arbeitet zu GWÖ-Projekten mit der HAWK und der Hamburger Fern-Hochschule zusammen. Die GWÖ wurde bereits in mehr als 52 Gemeinden und Städten, da-

runter Hamburg, Stuttgart, Hötter und Münster ins Programm genommen, unter anderem mit dem Ziel, Wettbewerbsnachteile sozialökologisch ausgerichtet Unternehmen zu verhindern, heißt es weiter.

Die Stadt Göttingen hat 2021 den ersten vier Unternehmen ihr Gemeinwohl bilanziert. fab

Anmeldung: Gemeinwohl-Ökonomie-Regionalgruppe, E-Mail: annabel.konerman@ecogood.org



Analysieren Gemeinwohl-Beitrag: HAWK-Studenten haben sich mit dem Startup „Solibier“ beschäftigt. FOTO: HAWK/NH

VERKAUF VON HOTELMÖBELN

Wegen bevorstehenden Zimmerrenovierungen bieten wir diverse Hotelmöbel zum Verkauf an.

Zum Verkauf stehen folgende Möbel:

- Gastronomie Küche (gebraucht)
- Beistelltische in verschiedenen Ausführungen • Büromöbel
- Nachttischleuchten und Stehlampen • Sofas, Stühle und vieles mehr

Bitte beachten sie folgendes:

1. Komplettverkauf | Einzelverkauf auch möglich.
2. Besichtigungstermine jederzeit möglich.
3. Preise vor Ort

Bei Interesse kontaktieren Sie uns einfach:

Hotel La Strada
Frau Tanja Otto (Tel. 0561 - 2090707)
Raiffeisenstraße 10 • 34121 Kassel



Kostenfreie Azubi-Card bietet viele Vorteile

Werra-Meißner – Die Azubi-Card bietet Auszubildenden viele Vorteile beim Restaurantbesuch, im Kino oder beim Shoppen.

Aber auch Unternehmen können das kostenlose Angebot nutzen, um Rabatte, Dienstleistungen oder Beratungen online hochzuladen.

Damit können sie vor allem für junge Nachwuchskräfte sichtbarer werden, wie die IHK Kassel-Marburg mitteilt. Die Online-Registrierung auf azubicard-hessen.de ist kostenlos. smm

Weitere Infos unter 05 61/ 78 91 300n azubicard@kassel.ihk.de.



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 Seitenschlärkissen ACAMAR 69,95 €

Kniekissen 24,95 €

Aloe Vera Kopfkissen NuMOON 69,95 €

Bettdecke AERO ActiveClima 135 x 200 cm 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

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

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

Logo
Zur Unterstützung unseres Teams
in Sontra suchen wir ab sofort
Verkäufer m/w/d
auf 450 € Basis
Interessiert?
Dann bewerben Sie sich!
Niedertor 1, 36205 Sontra
Tel. 0 56 53/ 9 21 62
Ansprechpartner: Herr Martinek
p.martinek@heurich.de
www.logo-getraenke.de

Wir suchen
eine flexible, freundliche und zuverlässige
Haushälterin m/w/d
für 12 - 15 Stunden pro Woche in Wehratal.
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,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld ab € 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

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

Abspritzgarantie 0221 5600 577

Briefmarken • Gold • Münzen
Ansichtskarten, Schätzung, Beratung
An- u. Verkauf • Dr. Rohde & Kornatz,
Treppenstr. 13, Kassel, Tel.: 05 61 - 1 62 17

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

LADNER
Recycling GmbH
Autoverwertung
Schrotthandel Containerdienst
Brodberg 15
36205 Sontra
Tel.: (0 56 53) 73 78
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 16.30 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr
www.ladner-recycling.de

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Ab Montag, 14. Februar
1. Tortellini mit Frischkäsefüllung
2. Köttbullar in Preiselbeersauce
3. Kräftige Gulaschsuppe
4. Hähnchenbrust in Kräuterrahm
5. Quark-Palatschinken mit Apfel
6. Zanderfilet mit Mandelbutter
7. Schwäbische Maultaschen
DER GRISCHÄFER
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

WIR ENTSORGEN
SCHNELL UND
ZUVERLÄSSIG...
...bei Wind und Wetter – jegliche Art von privaten
und gewerblichen, nicht gefährlichen Abfällen.
Ein Anruf genügt!

FEHR - KNETTENBRECH
IndustrieService GmbH & Co. KG

fki-service.de

☎ 05657 919530



1720 Euro übergaben: (von links) Eva Claas mit den Mitarbeiterinnen des Vereins „Frauen für Frauen – Frauen für Kinder“ Sabine Theile und Ina Voigt.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

Erlös geht an Frauenhaus

Eva Claas spendet mit Tee-Verkauf an in Not geratene Frauen

Eschwege – „Mutmacher“ ist auf der Verpackung zu lesen. „Es ist für mich ein Herzensprojekt“, sagt Eva Claas über den Tee, der Mut machen soll und mit dem sie bis zum Jahresende 2021 einen Gewinn in Höhe von 1720 Euro erzielen konnte – eine Summe, die sie nun zugunsten des Frauenhauses in Eschwege komplett an den Verein „Frauen für Frauen“ gespendet hat.

Offiziell übergeben konnte sie die Spende mit einem zusätzlichen Geschenkkorb mit weiteren von ihr komponierten Tees und drei Kinderkochbüchern aus ihrer Feder,

die den Spaß am Kochen wecken und zum Ausprobieren ermuntern sollen.

Entstanden war die Idee dazu im November 2020 im Gespräch mit Chelly und Tarik Gönen aus Germerode, der von seinen positiven Erinnerungen an die Zeit, die er als Kind gemeinsam mit seiner Mutter im Frauenhaus verbracht hatte, erzählte. Eva Claas, die inzwischen in Eschenburg lebt, erinnerte sich daran, wie das alte Frauenhaus auf dem Knickelberg in Grebendorf durch die räumliche Nähe zu ihren Großeltern in ihrer Kindheit präsent war, sie selbst stets

ein tolles familiäres Umfeld gehabt habe. „Ich wollte jede Nuance drin haben“, erinnert sich die frühere Barkeeperin, die die Tees zu ihrem Hobby neben der Tätigkeit als Social-Media- und Marketing-Mitarbeiterin gemacht hat. Sie weiß: „Jeder Tee ist anders, so wie auch jeder Mensch anders ist.“ Für die je nach Zusammensetzung zwischen einem hellen Türkiston und einem intensiven Violett variierende Farbe sorgt die blaue Klitorienblüte in Kombination mit Zitronen, deren Säure das Blau in ein starkes Violett verwandeln kann.

Im Juni des vergangenen Jahres begann der Verkauf der Teesorte. Den Erlös möchte der Verein für den Notfallfonds des Frauenhauses verwenden. Dieser hilft, wenn Frauen ohne finanzielle Mittel ins Frauenhaus kommen und sich daher nicht selbst versorgen können.

Die Mitarbeiterinnen wissen, dass es seit Pandemiebeginn eine höhere Nachfrage gibt und auch Mitarbeiterinnen von anderen Frauenhäusern berichten, dass es während der Lockdowns für Betroffene vermutlich aufgrund der ständigen Präsenz der Partner weniger Möglichkeiten gab, sich bei Hilfsangeboten zu melden, und deswegen danach mehr Menschen

dort Schutz suchten. Aufgrund der Pandemie kann derzeit in jeder Etage nur eine Familie leben, was die Situation erschwert. Dankbar waren die Mitarbeiterinnen des Vereins daher über die Angebote von Menschen, die sich meldeten, um Zimmer oder Wohnungen zur Verfügung zu stellen.

Eva Claas möchte das Frauenhaus weiterhin mit dem „Mutmacher“-Tee unterstützen und erweitert das Projekt bis Ende des Jahres. Unterstützt wird sie unter anderem von der Firma Elvo Coding, die die Etiketten für alle „Mutmacher“-Gläser spendete sowie jederzeit von ihrem Ehemann, ihrer Mutter und ihrem Onkel, ihrer Tante und ihrem Cousin. Letztere bauen in der von Eva Claas' Urgroßvater gegründeten Gärtnerei Blumen-Eisenhuth in Altenburschla Kräuter für die verschiedenen Tees an.

Erhältlich ist der Tee sowohl dort als auch bei „Der blaue Schrank“ in Falken bei Treffurt, Nachfüllbar in Eschwege, Casa-Vita-Eschwege, Ganzheitlich Gesund in Großburschla, der Pension Frankfurter Hof in Eschwege, der Hundeschule Hunde-Wege in Röhrda und Systemische Beratung Eschwege sowie online unter lieb-herz.de.

esr

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

vario
TREPPEN
aus Holz oder Metall, für innen oder außen, für Alt- oder Neubau
Breitenbacher Weg 9, 36179 Bebra
Telefon 06622 9261-0, www.variotreppen.de

Jakobi
Pflege
• ambulante Pflege
• Hausnotruf
• Essen auf Rädern
• Betreuung
• Hauswirtschaft
• Pflegeberatung
24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71
36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Lössetal
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 Helsa
(05605) 929 79 50
Frau Nicole Träbing
pdl@ai-lossetal.de
www.ai-lossetal.de

Gut durch's Alter
AWO mobil
– Pflege zuhause
Individuell, Professionell
Mit Herz!
Niedertor 1
36205 Sontra
Tel. 05653 / 8734
www.awo-nordhessen.de
AWO mobil HEF-WMK
– Pflege Zuhause

JETZT VORTEILE SICHERN!
RANZEN
KELLNER'S
WOCHE
VOM 4. BIS 12. FEBRUAR 2022
GROSSE AUSWAHL AN RANZEN • KLEINE ÜBERRASCHUNGEN
RANZEN NEUHEITEN 2022 • KOMPETENTE BERATUNG
Kellner's
Spielwelt
BITTE VEREINBAREN SIE IHREN BERATUNGSTERMIN
34260 Oberkaufungen • Leipziger Str. 467 A • Telefon: 05605 9474 17
Geöffnet von 9 bis 18 Uhr, samstags bis 16 Uhr



Entspannt und konzentriert am Steuer: Anwendungen haben im Hintergrund die passende Route errechnet und führen wie gewünscht zum Ziel. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN



Handy verbinden und ab dafür: Manche Apps lassen sich auch auf das Auto-Display spiegeln. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

Nett oder auch nützlich?

Was Auto-Apps leisten und was noch nicht

Die meisten Autohersteller bieten inzwischen Apps an, mit denen sich Funktionen am und rund ums Auto steuern lassen. Ist das eine sinnvolle Ergänzung zum Fahrzeug oder am Ende doch nur Spielerei?

Mit ein paar Fingertipps steht die Route. Geplant wird abends vom Sofa aus. Ein weiterer Tipp befördert die Route dann ins Navi im Auto. Am nächsten Morgen nach dem Einsteigen kann es dann sofort losgehen. Das ist eine Funktion, die die Apps von Autoherstellern bieten. Aber ist das vielleicht auch schon das beste Beispiel? Gibt es noch mehr gute Funktionen oder bleiben die Hersteller bei den Apps noch hinter ihren Möglichkeiten zurück?

Fahrtenbuch und Fernsteuerung

„Fast jeder Hersteller bietet für seine Fahrzeuge passende Apps an. Viele können aber nur wenig und die Funktionen sind überschaubar“, sagt Luca Leicht vom Fachmagazin „auto motor und sport“. Er sieht bei den Apps der Autohersteller nur wenige Vorteile: „Einen Werkstatttermin online buchen mag ja nett sein, aber der Fall tritt eher selten auf“. Interessanter für viele Autofahrer, vor allem Dienstwagenfahrer, sei da schon ein integriertes Fahrtenbuch.

Mit einigen Hersteller-Apps lässt sich auch der Standort des Autos suchen, man kann Fenster öffnen oder schließen und die Türen ver- oder entriegeln. Auch das Abfragen des Tankinhalts und der damit verbundenen Restreichweite kann nützlich sein. Manche Hersteller wie Mercedes oder Mini bieten über ihre Apps Zusatzinfos zum Motor an, etwa Beschleunigung, Motorlast, Öl- und Wassertemperatur.

Remote Smart Parking Assist oder Remote Control Parking wie von BMW, Hyundai, Tesla oder Mercedes vereinfachen in manchen Situationen das Ein- und Ausparken in engen Parklücken. Dabei wird das Auto über eine App auf dem Smartphone - oder auch

mit einem speziellen Schlüssel - auf den Parkplatz ferngesteuert.

Apps sollten Auto-Alltag erleichtern

„Bei bestimmten Fahrzeugen wie Elektroautos lässt sich über die Apps der aktuelle Ladezustand der Batterie ablesen, dazu das Auto vorkonditionieren. Das ist ein echter Mehrwert“, sagt Luca Leicht. Unter Vorkonditionierung verstehen die Hersteller, den Ladezustand der Elektroauto-Batterie und die Temperatur im Fahrzeug vor Abfahrt auf optimal beziehungsweise wie gewünscht zu regeln. Auch das Übertragen einer Route vom Handy zum Auto-Navi findet er sinnvoll - das spare Zeit und sei praktikabler.

Kritisch sieht Experte Leicht, dass Fahrer nicht immer darauf hingewiesen werden, dass ihre Daten an den Halter geschickt werden. Das passiert häufig dann, wenn die App mit dem Fahrzeug (Fahrzeugbezogenheit) in Verbindung gebracht wird und nicht mit dem Nutzer (Nutzerbezogenheit). Daher sollte man vor der Installation unbedingt die Nutzungs- und Datenschutzrichtlinien durchlesen.

Updates und der Umgang mit Daten

Sven Hansen begrüßt grundsätzlich die Konnektivität von Autos über Apps und eigene Ökosysteme. Der Redakteur vom IT-Fachmagazin „c't“ sieht darin unter anderem Vorteile bei weiteren Funktionen und einfachen Updates over the air. „Damit wird das Fahrzeugsystem aktualisiert, Fehler können behoben oder neue Funktionen integriert werden“, so Hansen. Das erhöht die Fahrzeugsicherheit und Autofahrer müssen nicht mehr extra in die Werkstatt fahren.

Bei Apps von Autoherstellern findet auch Hansen nur wenige Funktionen sinnvoll, zum Beispiel das Verschließen, die Standortsuche oder das Hupen oder Blinken lassen zum Wiederfinden etwa auf großen Parkplätzen. Bei Elektrofahrzeugen sei die Kontrolle des Ladevorgangs

sehr hilfreich. „Damit teilt die App mit, wann das Auto vollgeladen ist. An öffentlichen Parkplätzen kann eine Standgebühr drohen, wenn das E-Auto vollgeladen zu lange auf dem Ladeparkplatz steht.“ Entscheidend für die Nutzung der Apps und digitalen Ökosysteme der Hersteller ist für Hansen der Umgang mit den Daten. „Die Funktionen sollten transparent dargestellt werden, der Nutzer muss wissen, welche Daten wohin fließen“, sagt er. Bei guten Systemen lassen sich die Infos einsehen und die Dienste deaktivieren. Im Idealfall erhält der Kunde die komplette Kontrolle über das

System.

Für Jan Burgard sind Auto-Apps von Herstellern nur dann sinnvoll, wenn sie das Autofahren erleichtern und unterstützen. Und: „Interessant wird es, wenn das Auto nicht auf die Befehle des Fahrers reagiert, sondern ihm proaktiv Vorschläge unterbreitet und das tägliche Leben erleichtert“, so Burgard, Geschäftsführer der Strategieberatungsfirma Berylls. Das könne etwa der Hinweis auf eine frühere Abfahrt sein, weil durch einen Stau oder einen notwendigen Ladevorgang auf der Strecke sonst der nächste Termin nicht erreicht werden könne. tmn

Handy-Queen?

„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zustellerin leisten!“

Foto: Benrice - www.fotolia.com

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

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnt in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich den MARKTSPIEGEL samstags bzw. die HEIMATNACHRICHTEN samstags zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

MARKTSPIEGEL & SONTRAER STADTKURIER:

- BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg, Oberdorf)
- HERLESCHAUEN:** Altfeld, Frauenborn, Nesselröden
- MEINHARD:** Grebendorf (Europaring, Grubenstr., Neueroder Str.), Neuerode
- WALDKAPPEL:** Bischofsheim, Burghofen, Stadt (Wehrgasse)
- WEHRETEL:** Reichensachsen (Europastr.)
- WEISSENBORN:** Rambach
- HEIMATNACHRICHTEN:**
- BAD SOODEN-ALLENDORF:** Ahrenberg, Allendorf (Klausbergstr., Schusterstr., Ringstr., Sudetenstr., Wahlhauser Str., Zimmersweg)
- BÜHREN:** Ellershausen, Hilgershausen
- GROSSALMERODE:** Kammerbach, Kleinbach, Weiden
- HANN. MÜNDEN:** Sooden (Am Gradienwerk, Berliner Str., Brunnenplatz)
- HESS. LICHTENAU:** Stadt (Hauptstraße)
- NEU-EICHENBERG:** Rommerode (Walburger Str.)
- SCHEDEN:** Bonaforth, Hemeln (Hauptstr., Trift)
- STAUFENBERG:** Kattenbühl (Berliner Ring, Eberschenring, Fasantenweg, Im kleinen Felde, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviertäcker Str., Vogelsang)
- WITZENHAUSEN:** Mielenhausen, Neumünden (Burckhardtstr.)
- WITZENHAUSEN:** Questenberg (Steinweg), Volkmarshausen
- WITZENHAUSEN:** Fürstengarten (Losseweg, Schulstr., Siedlung), Hollstein
- WITZENHAUSEN:** Stadt (Am Graben, Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Poststr., Sudetenstr.)
- WITZENHAUSEN:** Walburg
- WITZENHAUSEN:** Marzhausen
- WITZENHAUSEN:** Dankelshausen, Meensen
- WITZENHAUSEN:** Niederscheden, Oberscheden
- WITZENHAUSEN:** Benterode, Speele, Uschlag (Niestetalstr.)
- WITZENHAUSEN:** Kleinalmerode (Lehmkuhle)
- WITZENHAUSEN:** Stadt (Am St. Jakob, Eichsfeldstr., Vor der Schanze), Unterrieden

Bewerben Sie sich jetzt:

☎ (0561) 92094-100 oder -101

www.top-direkt.de



SCHNAPP DIR DEN BESTEN JOB!

...bevor es andere tun.

(w/m) **SICHERUNGSPOSTEN**

- ✓ Guter Verdienst
- ✓ Krisensicher
- ✓ Für Quereinsteiger
- ✓ Aufstiegschancen

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

www.bist-du-bereit.com

Bewirb dich jetzt!

Dachfenster schnell und sauber tauschen

Jetzt Dachfenster tauschen für mehr Wärme, Licht und Komfort. Rückzug fertig, ohne Staub und Dreck im Haus. Umfassende Beratung und fachgerechter Einbau.

Rufen Sie an: **05651 228488**

EINER. ALLES. SAUBER.
Wohnräume in besten Händen

Zimmerer- und Dachdeckermeister
Eugen Reimuth
www.einer-alles-sauber.de/reimuth

Eugen Reimuth GmbH & Co. KG - Riedweg 7 - 37287 Wehretal-Reichensachsen

WERRA - MEISSNER - KREIS
Der Kreisausschuss

Erhebungsbeauftragte (m/w/d)

in ehrenamtlicher Tätigkeit zur Durchführung des Zensus 2022 für den Werra-Meißner-Kreis gesucht.

Was ist Zensus?

Im Jahr 2022 finden ab 15. Mai 2022 stichprobenartige Haushaltsbefragungen der Bevölkerung statt. Der Werra-Meißner-Kreis sucht zur Durchführung des Zensus Erhebungsbeauftragte. Interessierte Bürger*innen können sich ab sofort als Interviewer*in bewerben.

Weitere Informationen zu Zensus unter www.zensus2022.de

Näheres unter: www.werra-meissner-kreis.de unter der Rubrik „Stellenausschreibungen“

Bewerbungsschluss: 15. März 2022

GOLDANKAUF KASSEL

OBERE KÖNIGSSTRASSE 37A - AM OPERNPLATZ -

MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD

- Altgold
- Zahngold (auch mit Zähnen)
- Goldmünzen, Goldbarren
- Silberschmuck und Münzen
- Silberbesteck / Zinn
- 90/100/800 abgestempelt
- 5 DM und 10 DM Münzen
- Erbnachlässe / Diamanten
- Kompl. Münzsammlungen
- LUXUS-/NOBELUHREN

Bitte Termin vereinbaren unter 0561-5055515

Vertrauen Sie dem Juwelierfachmann GOLDANKAUF KASSEL

Obere Königsstraße 37a - 34117 Kassel - Mobil 0174 3612005
Direkt am Opernplatz, unterhalb von Brillen Fielmann - www.goldankaufkassel.de
Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 10.00-18.00 Uhr - Samstag von 9.30-14.00 Uhr

Mehr Besucher anlocken

Zukunftswerkstatt will Sontra als Erlebnisstadt etablieren

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 Naturelebnispfad 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 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 Workshops 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



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

ARCHIVFOTO: SONJA BERG

zukunftsträchtigen 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 Mountainbiketrail nutzen oder auf dem Skywalk die Stadt Sontra von oben beobachten, während die Eltern die Natur erkunden. Eine der Kleingruppen 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 Wasserrutsche in Deutschland vorfinden sollen.

Und die Sommerrodelbahn transportiert Mountainbikes und Fahrer hinauf zur Windhauser, 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 die Vision in der Zukunftswerkstatt.

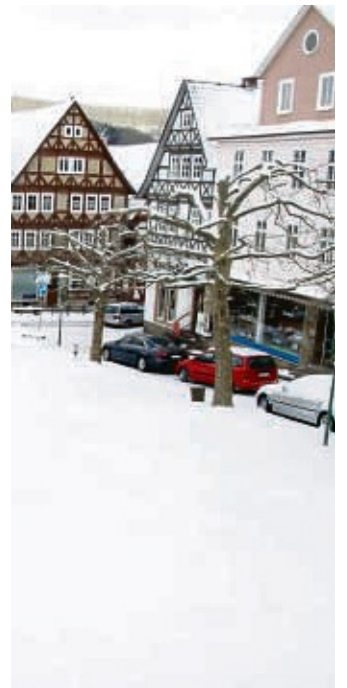
Und die Anreise nach Sontra kann mit dem Zug erfolgen, bereits am barrierefreien Bahnhof werden die Urlauber von der Erlebnisgastronomie mit regionalen Produkten empfangen. Weitere Ideen, die bei den Workshops näher in die Betrachtung gezogen wurden: „Unsere Kerngeschichte als Berg- und Händelstadt ist 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 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

Kältere rekord in Sontra

Sontra – Wie bereits in den Vorjahren ist auch das Jahr 2021 in Hessen zu warm gewesen. Die Durchschnittstemperatur von 9,1 Grad lag um 0,9 Grad über dem Durchschnittswert, wie der Deutsche Wetterdienst (DWD) berichtet. Mehr als eiskalt wurde es allerdings im Februar in ganz Nordhessen. Am 10. Februar fiel die Temperatur an mehreren Messstationen unter minus 20 Grad, in Sontra registrierte der DWD mit minus 25,6 Grad sogar einen neuen Stationsrekord. ebe



Der Marktplatz von Sontra im Schnee.

FOTO: STÜCK

INTERESSENTENWALD BREITAU

Keine Jahreshauptversammlung

Wegen der aktuellen angespannten Corona-Lage wird die für den 5. Februar geplante Jahreshauptversammlung auf unbestimmte Zeit verschoben. gez. der Vorstand

Seit 100 Jahren immer für die Kunden da

Tante-Emma-Läden wie in Wichmannshausen gibt es kaum noch

Wichmannshausen – Wer sich in den Dörfern umschaut, wird oftmals noch leere Schaufenster entdecken, die einst mal eine Art Treffpunkt für Einwohner waren. Kleine Dorfläden, besser bekannt als Tante-Emma-Läden, sind seit Jahren am Aussterben. In manchen Gemeinden gibt es sie aber noch – wie steht es um sie?

Der Laden von Bärbel und Bernd Meister in Wichmannshausen existiert schon seit 1919. Die Großeltern von Bernd Meister gründeten ihn, verkauften neben Lebensmitteln beispielsweise auch Sensen und Futter. Vieles hat sich seitdem verändert – im Laden finden Kunden eher Lebensmittel des täglichen Bedarfs, außerdem gehört die Fleischerei der Familie dazu. „Mit dieser Kombination lohnt sich das Geschäft insgesamt schon noch. Aber ohne die Fleischerei gebe es auch keinen Lebensmittelladen mehr – das lohnt sich dann wiederum nicht“, sagen Bernd und Bärbel Meister.

Denn Kunden kommen vor allem wegen Fleisch und Wurst. Nahrungsmittel kaufen viele Menschen dann doch in den großen Märkten ein. „Bei uns nehmen sich eher ältere Leute Essen und Getränke mit. Sie wollen sich eine gewisse Selbstständigkeit beim Einkaufen bewah-



In ihrem Laden bieten Bernd und Bärbel Meister auch Fleischwaren aus eigener Herstellung an: Auf ihrem Bild sind die Geschäftsgründer zu sehen.

FOTO: JULIA STÜBER

ren und sich einfach mal unterhalten“, sagt Bärbel Meister.

Andere Kunden brauchen spontan Eier für den Kuchen oder eben auch mal eine Briefmarke – die meisten

Menschen kommen dann, wenn sie im Supermarkt etwas vergessen haben. „Für mich hat das auch etwas mit den verschiedenen Generationen zu tun. Die jüngeren Menschen haben andere Ein-

kaufsgewohnheiten als ältere Menschen“, sagt Bernd Meister. Auch die Infrastruktur in vielen Dörfern sei ein Problem. „Früher gab es oftmals neben kleinen Lebensmittel-läden auch eine Bank oder ei-

nen Arzt im Ort.“ Damit habe man viele Möglichkeiten gehabt – und so auch keinen Grund, um für Erledigungen das Dorf zu verlassen.

Auch Martin Stange bietet in einigen seiner Landbäckereien Bechthold-Stange Waren des täglichen Bedarfs an. Und auch er sagt: „Man muss schon hart rechnen. Der reine Verkauf von diesen Waren würde sich nicht lohnen. Der Umsatz ist nicht da. Es funktioniert also nur mit der Kombination Bäckerei.“

Außerdem hätten viele Menschen das Gefühl, dass kleine Läden vor Ort teurer als der große Supermarkt seien. Das stimme aber nicht, sind sich Stange sowie Bernd und Bärbel Meister einig. Ein Unterschied bestehe eben in der Auswahl – diese sei nicht so umfangreich wie in Supermärkten, aber für einen kleinen Einkauf ausreichend.

Für Familie Meister ist klar: Wenn sie ihr Geschäft samt Fleischerei eines Tages nicht mehr weiterführen möchten, wird der Laden schließen müssen. Nachfolger gibt es nicht. „Wir konnten als Laden zwar immer gut überleben, aber insgesamt glaube ich, dass die kleinen Dorfläden künftig nicht weiter bestehen können“, sagt Bernd Meister. ht

GOTTESDIENSTE

Sonntag, 6. Februar Sontra

Ev. Kirche, 10 Uhr Gottesdienst
Kath. Kirche, 10.45 Uhr Hl. Messe

Jehovas Zeugen, 18 Uhr Versammlung, Zusammenkunft per Videokonferenz, Zugangsdaten können per E-Mail an jehovas-zeugen.sontra@gmail.de oder per Anruf an 0 56 53/6 33 98 28 erfragt werden

Weißborn
Ev. Kirche, 11.15 Uhr Gottesdienst

Heyerode
Ev. Kirche, 9.30 Uhr Gottesdienst

Berneburg
Ev. Kirche, 10.40 Uhr Gottesdienst

Wichmannshausen
Ev. Kirche, 10 Uhr Gottesdienst

Hoheneiche
Ev. Kirche, 9 Uhr Gottesdienst

Mitterode
Ev. Kirche, 11 Uhr Gottesdienst

Mittwoch, 9. Februar

Sontra
Jehovas Zeugen, 19 Uhr Versammlung, Zusammenkunft per Videokonferenz

Donnerstag, 10. Februar Sontra

Kath. Kirche, 18.30 Uhr Hl. Messe

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



GETRÄNKE • FACHMARKT

Leikeim Bier

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



- 33 %

9.99

Köstritzer Schwarzbier

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



- 20 %

11.99

Jever Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €



14.99

12.99

Weißenoher Bier

diverse Sorten,
außer Bonator,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €



14.99

12.99

Mooser Liesl Helles

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



17.99

15.99

Warsteiner Brewers Gold

Pack = 5 x 0,5 l,
zzgl. 0,40 € Pfand,
1 l = 1,20 €



- 25 %

2.99

Volvic

natürliches Mineralwasser,
Kasten = 6 x 1,5 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1 l = 0,55 €



5.99

4.99

Eschweiger Klosterbräu, Jacobinus Bier*

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



- 24 %

10.99

Plose Mineralwasser

naturale,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,00 €



- 20 %

5.99

RhönSprudel PLUS

Zitrone, Limette,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,55 €



- 23 %

4.99

Wetterauer Gold

Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,08 €



7.49

6.49

Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,50 €



10.99

8.99

Kulmbacher Edelherb, Alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 1,20 €



13.99

11.99

Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €

Capri Sun

diverse Sorten,
Pack = 10 x 0,2 l,
1 l = 1,40 €



2.99

2.79

Monster Energy

diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l-Dose, zzgl.
0,25 € Pfand,
1 l = 1,98 €



- 41 %

0.99

Jive Sekt

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 3,32 €



2.99

2.49

Dornfelder Rotwein

trocken, halbtrocken,
0,75 l-Flasche,
1 l = 3,32 €



2.99

2.49

Freixenet Mederano

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 4,65 €



3.99

3.49

Smirnoff Red Label

Vodka, 37,5%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 12,69 €



- 29 %

8.88

top frisch Apfel-Schorle

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,72 €



7.99

6.49

Kilbeggan

Irish Whiskey,
40%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 17,13 €



13.99

11.99

Tanqueray

London Dry Gin,
43,1%,
0,7 l-Flasche,
1 l = 19,99 €



- 22 %

13.99



Der Genuss reiner Natur

Frisch aus dem Biosphärenreservat

- 21 %

5.49

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,55 €

- ✓ Honigaroma
- ✓ Ausgewogen mineralisiert
- ✓ Für Babyernte geeignet



GETRÄNKE • FACHMARKT

Folgen Sie uns auf:

In Ihrer Nähe:

Heurich GmbH & Co. KG
Landwehr 20-26
D-36100 Petersberg



Angebote gültig vom 07.02. – 12.02.2022

www.logo-getraenke.de

SERVICE



Zu viel Speisesalz tut uns auf Dauer nicht gut. Daher gilt: Lieber selbst kochen als auf Fertiggerichte setzen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Salz reduzieren

Lieber mehr selbst kochen

Früher war Salz ein kostbares Gut, heute ist es ein Centprodukt. Das hat zur Folge, dass wir viel zu viel davon essen. Gesunde Tipps, wie viel ausreicht und wo man es einsparen kann.

Mehr als ein Gramm Salz pro Tag brauchen wir eigentlich nicht. Tatsächlich aber nehmen in Deutschland Männer im Durchschnitt 10 Gramm zu sich und Frauen 8,4 Gramm, heißt es in der „Apotheken Umschau“ (Ausgabe A2/2022). Die Maximalmenge sollte laut Informationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei sechs Gramm liegen, das entspricht etwa einem Teelöffel voll Salz.

Wo also lässt sich Salz einsparen? Das Problem sind vor allem verarbeitete Produkte, zum Beispiel Brot, Wurst und

Käse. Und mit Tiefkühlpizza, Tütensuppe oder fertiger Salatsoße werden die sechs Gramm pro Tag schnell überschritten. Vor allem dauerhaft genossen haben Produkte mit hohem Salzgehalt negative Effekte auf die Gesundheit: Der Blutdruck steigt und in den Blutgefäßen finden unerschwellige chronische Entzündungsprozesse statt, die wiederum Gefäßverkalkung begünstigen. Natürliche Produkte dagegen enthalten selten viel Salz. Wer also selbst kocht, am besten mit viel Gemüse und mit Kräutern sowie Gewürzen abschmeckt, tut viel für die eigene Gesundheit.

Und das muss keineswegs fad schmecken: Spätestens nämlich nach zwei Wochen sei der Geschmackssinn sozusagen umerzogen, heißt es in der Zeitschrift. Dann würden alle anderen Aromen viel intensiver wahrgenommen.

tmn

Nativ oder nativ extra?

Wie sich Olivenöl-Qualität unterscheidet

Macht es einen Unterschied, ob ich bei Olivenöl ein „natives“ oder „natives extra“ wähle? Das kleine Wörtchen „extra“ macht klar, dass es sich um unterschiedliche Güteklassen handelt, weist die Verbraucherzentrale Bayern hin und klärt über die EU-weite Regelung auf.

„Natives Olivenöl“: Es wird rein mechanisch ohne Hitzeeinwirkung direkt aus den Oliven gewonnen. Sein Gehalt an freien Fettsäuren darf zwei Prozent nicht übersteigen, und es sollte nur leichte geschmackliche Fehler zeigen.

„Natives Olivenöl extra“: Es stammt zusätzlich aus der ersten Pressung. Sein Gehalt an freien Fettsäuren liegt bei

höchstens 0,8 Prozent. Öle dieser höchsten Qualitätsstufe seien oft besonders aromatisch. Sie weisen in der Regel keine geschmacklichen Fehler auf.

„Die verschiedenen Qualitäten sind zum schonenden Braten und Frittieren durchaus geeignet“, sagt Silke Noll, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale. Aufgrund der Fettsäurezusammensetzung bleiben die Öle bis zu 180 Grad stabil. Es entstehen keine gesundheitlich bedenklichen Stoffe.

Allerdings leiden beim Erhitzen Vitamine und Aromen, und wertvolle Antioxidantien könnten verloren gehen. Ein wirklich hochwertiges Öl sollte daher am besten in der kalten Küche verwendet werden.

tmn



Hochwertiges Olivenöl sollte am besten in der kalten Küche verwendet werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

NORMA®

AM 14. FEBRUAR
IST
Valentins-
tag!

ab Montag,
7. Februar

Rotkäppchen
Sekt trocken oder halbtrocken
0,2-l-Flasche
(100 ml = -50) je Flasche

33% billiger
statt 1,49
-,99*

Aktionszeitraum:
07.02. bis 13.02.2022

Milka Sag es mit Pralinés
Alles Gute, Von Herzen, Danke, Mitbringsel,
Haselnuss oder Happy Birthday
110-g-Packung (100 g = 1,01) je Packung

51% billiger
UVP 2,29
1,11*

Lindor-Tafeln
Milch, Dark 60%, Dark 70%, Caramel Salz, Pistazie oder Weiß
100-g-Tafel je Tafel

31% billiger
UVP 2,19
1,49*

Geschenkerz mit Pralinen
erlesene Pralinen in der dekorativen
Geschenkpäckung „Emotion Herz-
bären“ 45-g-Packung (100 g = 5,76) oder
„Emotion Herz mit Sprüchen“
54-g-Packung (100 g = 4,80) je Herz

2,59*

Nestlé Choco Crossies XXL
Original
300-g-Packung (1 kg = 8,30)

37% billiger
zum Vergleich:
UVP 150-g-Packung = 1,99
2,49*

300 g

Eierlikör & Erdbeere
15% vol, 0,7-l-Flasche
(1 l = 6,84) je Flasche

17% billiger
UVP 5,79
4,79*

Kinder Country
16 Riegel,
376-g-Packung
(1 kg = 7,95)

23% billiger
zum Vergleich: UVP 9 Riegel = 2,19
2,99*

Handgemachte Kerzen
als Relief in Geschenkfolie
• exklusiv handgemachte Kerzen
• Größe: Quader 13 cm,
Stumpe 20 cm,
Pyramide 25 cm
je Kerze

4,79*

**Kulina-
rische
Reise**

Appel Zarte Filets vom Hering
in Eier-Senf-Creme, Salsa-Picante,
in Tomaten-Creme, Tatarsauce
oder Lukullus-Sauce, 200-g-Dose (100 g = -50) je Dose

37% billiger
UVP 1,59
-,99*

Intermezzo
Italienisches
Temperament
in Bohnenform
ganze Bohne,
1-kg-Packung

32% billiger
UVP 13,99
9,44*

1 kg

CHIVERS Original englische Marmelade
Lemon Curd 320-g-Glas (1 kg = 6,22), Ginger Jam
oder English Orange 340-g-Glas (1 kg = 5,85) je Glas

26% billiger
UVP 2,69
1,99*

STROH Original Jagertee
Österreichische Spezialität
40% vol, 0,5-l-Flasche
(1 l = 17,98)

18% billiger
UVP 10,99
8,99*



ERSTER DISCOUNTER

ALS GREEN BRAND
ZERTIFIZIERT!



TOPTEX Profi-Forst-Softshelljacke
• Oberstoff wind- und wasserdicht,
96% Polyester,
4% Elasthan
• Größen
M (48/50) –
XXL (60/62)
je Jacke

24,99*

WALTER Li-Ion Akku-Kettensäge 40 V inkl.
2x 20V Li-Ion Akkus • Sofort-Kettenbremse • Hochwertiges
OREGON®-Schwert und -Kette • Kettengeschwindigkeit
8,5 m/s • Werkzeuglose
Kettenschnell-
spannung

30% billiger
UVP 199,-
139,-*

KOMPLETT-SET
Inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus

Schwert-
länge
ca. 35,5 cm

OREGON

Auch online

Sägeketten-öl
5 Liter
• Verschleiß-
und Korro-
sionsschutz
(1 l = 3,60)

17,99*

Made in Germany

Auch online

KRAFT Naturseil • Sisal-Seil
45 m x 6 mm (1 m = -22) oder 30 m x 8 mm
(1 m = -33) • Baumwollseil 60 m x 6 mm
(1 m = -17) • Sisal-Schnur 220 m x 2,8 mm
(1 m = -05) • Jute-Schnur 400 m x 3 mm
(1 m = -02) je Ausführung

9,99*

Sisal-
Schnur

Baum-
wollseil

(Nicht zur Personen-
sicherung oder zum
Heben von Lasten)

KRAFT XXL-Längenlehre 750 mm
• Einstellbereich: 0 bis 24" bzw. 0 bis 610 mm
3 Jahre Garantie

9,99*

ca. 750 mm

Universelle Führungsschiene
mit Spannfunktion • Inklusive 1 ver-
schiebbare Klemmblocke
3 Jahre Garantie

je Ausführung
9,99*

In 3 Größen erhältlich: 600 mm,
900 mm oder 1200 mm

**TOPTEX Profi-Schnitt-
schutz-Hose**
• Hohe Reiß- und
Abriebfestigkeit
• Schmutz- und wasser-
abweisend
• Obermaterial/Futter:
100% Polyester
• Größen 50 – 58
je Hose

39,99*

Reflexpaspeln

3M Scotchlite

**TOPTEX Arbeits-Mikrofleece-
Troyer** • Hochwertige, weiche
Mikrofleece-Qualität • Mit
Antistatik- und Antipilling-
Ausrüstung
• Größen M (48/50) –
XXL (60/62)
je Troyer

6,99*

Gummiverlängerungskabel
3 Jahre Garantie

Verlängerungs-
kabel ca. 10 m
9,99*

Verlängerungs-
kabel ca. 25 m
19,99*

Spritzwasser-
geschützt – IP44

Kabel
speziell
für den
Außen-
einsatz

4-fach-Steckdosen-
block, ca. 10 m
19,99*

KRAFT Bohrer-/Fräser-Set im Alu-Koffer
3 Jahre Garantie

Fräser-
Set
12tlg.

HSS-Bohrer-
Satz 100tlg.

Kombi-
bohrer-
Satz
100tlg.

je Ausführung
19,99*

Auch online

Feinripp-Achselhemd 4er
für Herren • Reine Baumwolle
• M/5 – XXXL/9
je 4er-Pack

8,99*

55% billiger

Gartenabfalltasche/Pop-Up-Sack
selbststehend, mit Trage- und Entleerungsgriffen
Gartenabfalltasche 272 l: • Reißfestes Kunststoffgewebe
Pop-Up-Sack 100 l: • Reißfestes Nylon-
gewebe 3 Jahre Garantie

je Ausführung (beide
Modelle in
allen Farben
erhältlich)

3,99*

100 Liter

272 Liter

Besonders
reißfest

XXL-Zaunzubehör 3 Jahre Garantie

je Ausführung
Pflanzclips
Set 142tlg.

Bindedraht 80 m
oder Spanndraht
80 m
(1 m = -10)

je Set
7,79*

Drahtspanner-
Set
8tlg.

**KRAFT Karbonstahl-Lochsägen-
Set 15tlg.** für Hartholz • 12 Lochsägen von
Ø 19 bis 76 mm • 3/8" und 1/4" Aufnahme
mit 6 mm Zentrierbohrer • Sechskantschlüssel
3 Jahre Garantie

je Set
9,99*

Auch online

Lifetex XL-Teppich „Soft Touch“
ca. 160 x 240 cm • Hochwertige Qualität – allseitig umkettelt
• 100% Polypropylen/Polyamid • Trittschalldämmend
und formbeständig
je Teppich

34,99*

ca. 240 cm

ca. 160 cm

bella casa Deko-Orchidee
oder Lilie in Glasvase
• Aus textilem Material
oder Kunststoff
• Vase Ø ca. 5,5 x 13,5 cm
• Gesamthöhe ca. 40 cm
je Ausführung

8,99*

Natur- und
detailgetreu
gearbeitet

NEU
Deko-
Lilie

**Lifetex XXL-Teppich-
läufer „Aspen“**
ca. 67 x 400 cm
• Trittschalldämmend
und rutschfest
• 100% Polyamid
je Läufer

24,99*

ca. 67 cm

ca. 400 cm

Made in EU

Extra
lang!

trendstabil Universal-/Schuhschrank
ca. 103,5 x 48 x 29,5 cm
• Aus FSC®-zertifiziertem Holz
(FSC® N001587)
• Belastbarkeit ca. 150 kg
je Schrank

39,99*

Außere Fächer
sind variabel
einstellbar

Auch online

(ohne Schuhe)

Leggings
• 95% Poly-
ester, 5%
Elasthan
• Seamless
• Modische
Prägung
• Größen
S (36/38) –
XXL (52/54)
je Leggings

Warm und
weich durch
angeraute
Innenseite

5,99*

**J-Line Taillesslips
Seamless 2er-Pack**
• 56% Polyamid, 38% Polyester,
6% Elasthan • Größen M (40/42) –
XL (48/50) je 2er-Pack

53% billiger
UVP 14,95
6,99*

**Sneaker-
Socken**
10 Paar • Hoher Baumwollanteil
• Größen 39/42 – 43/46 je 10 Paar

(Modell-
beispiele)

71% billiger
UVP 34,95
9,99*

camprella Winterhausschuhe
• Synthetisches Filz • Druckdämpfende
Laufsohle • Größen 37 – 45
je Paar

50% billiger
UVP 19,99
9,99*

**Komfort-
Leichtlauf-
schuh mit extra breiten
Leisten** • Leichter Textil/
Mesh-Obermaterialmix
• Memory-Foam-Decksohle
• Größen 42 – 45 je Paar

55% billiger
UVP 44,95
19,99*

3M Scotchlite
Reflective Material

19,99*

*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.

Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser
oder anderer Ausführung unter www.norma24.de
bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

www.norma-online.de

NORMA®
MEHR FÜRS GELD.



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



**ENTDECKEN
SIE MEHR
AKTIONEN!**



NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg



Wenn wir singen, atmen wir intensiver und fühlen uns belebt.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN



Musizieren kann Stress abbauen.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-TMN

Droge ohne Nebenwirkungen

Was die Macht der Musik bewirkt

Singen, Musizieren, Konzerte besuchen: Die positive Wirkung der Klänge ist enorm. Warum es sich lohnt, sich (wieder) öfters der Musik zuzuwenden - und die Töne dabei auch mal schief klingen dürfen.

Heute schon gesungen? Nein? Legen Sie doch einfach mal los. Was so banal klingt, kann eine tolle Wirkung haben. Es kann innere Anspannungen lösen - und noch viel mehr. „Singen unter der Dusche stärkt sogar das Selbstbewusstsein“, sagt der promovierte Musikwissenschaftler und Kabarettist Markus Henrik alias „Dr. Pop“. Das sei wissenschaftlich belegt, sagt Henrik. Unter der Dusche hallt es angenehm und das Wasser entspannt zusätzlich.

Trifft man den Ton? Völlig egal!

Auch der Musikpsychologe und Pianist Prof. Karl Hörmann ist überzeugt: „Singen unter der Dusche tut gut.“ Es befreit - dabei spielt es keine Rolle, ob man den Ton trifft oder nicht. Das Trällern einer Melodie sorgt für eine intensivere Atmung, wodurch

mehr Sauerstoff in den Körper gelangt.

Bei Menschen, die gemeinsam singen, schlägt wiederum offenbar das Herz nach einer gewissen Zeit im Takt, wobei sich der Herzrhythmus stabilisiert. Singen im Chor etwa wirkt sich demnach positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, wie vor einigen Jahren eine Studie aus Schweden nahelegte.

Aber nicht nur Singen ist eine Wohltat für einen selbst. Auch ein Instrument spielen oder Musik hören hat in aller Regel eine positive Wirkung. Um Stress abzubauen, rät Hörmann: „Mindestens 15 Minuten lang konzentriert musizieren oder sich der Musik aussetzen, um ein Flow-Erlebnis zu erreichen.“ Welche Musik es nun sein soll - ob Klassik, Pop oder Co. -, ist dem eigenen Geschmack überlassen.

„Musik trifft uns unmittelbar“, sagt Markus Henrik. Dies habe auch evolutionäre Ursachen. „Menschen mussten in früheren Zeiten im Bruchteil einer Sekunde Geräusche unterscheiden können.“ War das jetzt nur ein Windstoß, der den Busch zum Rascheln gebracht hat oder haut mir gleich ein Bär seine Tatze über den Kopf?

„Klänge werden sofort im Gehirn bewertet“, sagt Hen-

rik. Darum könnten wir auch bei Songs im Radio im Bruchteil einer Sekunde sagen: „Bitte mach das aus.“ Oder: „Dreh mal lauter!“

Positiv empfundene Musik treibt an

Er ist überzeugt: „Musik ist die einzige Droge, die keine Nebenwirkung hat.“ Als positiv empfundene Musik treibe einen an, traurige Musik vermittle das Gefühl, verstanden zu werden. Wer eine einfühlsame Stimme singen höre, fühle sich nicht allein. „Jemand ist da für uns. Er oder sie ist dann auch ein Stellvertreter und singt unseren Schmerz aus.“ Danach gehe es vielen besser.

Verantwortlich dafür seien Hormone im Körper. Beim Hören von Balladen etwa werde das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet.

Musik kann aber noch viel mehr. Viele treiben mit Kopfhörern Sport. Die Lieder dienen dann als Motivationsanreiz, aber auch dazu, um die Leistung zu steigern, sagt Karl Hörmann.

Die Musik kann sich durchaus positiv auf die eigene Leistung auswirken, vor allem bei Sportarten mit zyklischem Rhythmus wie Joggen oder Radfahren. Der Grund:

Sie funktioniert als Ablenkung, versetzt uns in gute Stimmung und lenkt unsere Reize auf die Umwelt, wie der Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse 2019 erklärte. Einer der Effekte: Das Training wird als nicht so anstrengend empfunden, was wiederum die Leistungsfähigkeit etwas erhöhen kann.

Wichtig ist aber die richtige Dosierung. Damit sich der Effekt der Musik beim Training nicht abnutzt, sollte man nach zwei Einheiten mit Beschallung eine ohne Musik einlegen.

Musik ist auch häufig Bestandteil von Therapien - etwa bei Depressionen. Studien legen zudem nahe, dass durch bestimmte Musik und Klänge die Einnahme von Schmerzmedikamenten reduziert werden könnte, nur unter ärztlicher Aufsicht natürlich.

Die motivierende Macht der Musik

Markus Henrik betont die Macht der Musik für Motivationszwecke. Er rät: Wenn man ein bestimmtes Ziel vor Augen hat, macht man sich eine passende Playlist mit Songs oder Musikstücken. Wer dann den Eindruck hat, sich selbst mal wieder ans



Für jedes Gefühl die richtige Playlist: Musik tröstet uns, macht uns fröhlich, treibt uns an.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Ziel erinnern zu müssen, oder einen Motivationsschub braucht, hört diese Playlist an.

„Wir brauchen sie ganz einfach, die Musik“, sagt Karl Hörmann. Und wir müssen sie nicht unbedingt auf den Ohren haben. „Ein Rhythmus im Dreier-Takt lässt sich oft problemlos in den Alltag integrieren“, so Hörmann. Etwa beim Einkaufengehen, indem man gedanklich „Eins, Zwei, Drei“ vor sich hinzähle - und schon gehe man mit mehr Schwung los.

„Mehr Mut zur Musik!“, ruft Markus Henrik. Dazu gehöre, gute Radiosender zu hören, in Plattenläden zu gehen. Und sich ruhig mal wieder zu trauen, ein Instrument in die Hand zu nehmen. Dies sei in jeder Lebensphase eine Wohltat, auch im Rentenalter.

Oder man fängt halt unter der Dusche an, mit der Brause als Mikro. Markus Henrik ist sich sicher: „Einmal am Tag ein Liedchen aktiv vor sich hinträllern, ist auch ein guter Anfang.“

tmn

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

Bekanntschaften

Heidemarie, 75 J., mit weibl. Figur u. Kurven an den richtigen Stellen. Habe e. kleinen Wagen, mag kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit. Ich weiß, was es heißt, als Witwe ganz allein zu sein. Würde zu gerne wieder e. einsamen Witwe bis 85 J. eine liebev., zärtl. Partnerin sein u. hoffe auf Ihren Anruf üb. PV Tel. **0176-34488463**

Bärbel, 68 J., mit weibl.-schmeichelnder Figur, aufmerksam, warmherzig, gute Hausfrau, Köchin u. Autofahrerin, ohne übertriebene Ansprüche. Wenn Sie auch verwitwet sind, werden Sie die plötzliche Stille u. Einsamkeit kennen. Rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie uns liebend gern zusammen kommen. Tel. **0176-56848299**

Hanne, 61 J., fraulich-hübsch, mit schlanker, etwas vollbus. Figur. Ob kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit, das alles geht mir leicht von der Hand. Doch leider bin ich verwitwet u. fühle mich sehr einsam. Suche einen lieben Mann, der meinem Leben wieder einen Sinn gibt. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Er 47, 1,81 m., suche Dich, zw. 44 u. 49 J. Ich bin ein zuverl., fest im Leben stehender Mann. Wenn Du, so wie auch ich, nicht d. Hoffnung aufgegeben hast, in d. heutigen Zeit noch d. Glück zu finden, dann bist Du bei mir a. d. richtigen Stelle. Tel: 0152 29929026

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter Gö 0551 38113648

Umzüge

Biete Montageservice 01754517218

Verkauf

Waschmaschine, Herde, Trockner, Gefrierkombis 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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

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

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

Baumarkt

Immobilienkomplettsanierung 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**

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. **05684 931670**

Brennholz auf Wunsch mit Lieferung, offenfertig • Telefon 05606 3332

www.kaminbrennholz.com
Tel. **0173/3950311**

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

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**

Auto-Ankäufe

€Auto-Export ges. Zahle über Wert.
Kaufe alle Kfz, Diesel/Ben., auch Motorschaden. 0157-570 178 22

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
0800-186 00 00 (kostenlos)
www.ankautwohnmobil.de

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**

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

SUCHEN SIE EIN ZIMMER, EINE WOHNUNG, EIN HAUS?
EINE ANZEIGE IN IHRER ZEITUNG HILFT IMMER!