

FAST WIE NEU. Über 150 x Volkswagen
JAHRESWAGEN.
AUSSER BEIM PREIS. Sofort verfügbar.



z.B. Golf VIII 1.5 TSI Style, 96 kW (131 PS)
18.978 km, EZ 09/2020, Neupreis: 35.750,-€
Hauspreis: 24.690,-€
Sie sparen 11.060,-€ gegenüber Neupreis

stöber Ein Unternehmen der Glinicke Automobilgruppe

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG, Werrastraße 13,
37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon 05652 95840 www.glinicke.de

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999



**Würdevoll
Abschied
nehmen...**

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Vorverkauf
Karten für Bülent Ceylan
ab jetzt.



SONTRAE
STADTKURIER

Hilfsaktion
Eingebung in schlafloser
Nacht.



42. Jhg. ■ Nr. 12

19. März 2022

„Wir wollen Frieden“

Eschweger Schüler organisieren große Anti-Kriegs-Demo

Eschwege – „Was nützt eine Demo für den Frieden in Eschwege?“, fragten Hannah Hoberock und Samantha Kieker gleich zu Beginn der Kundgebung. Die Schülersprecherinnen der Brüder-Grimm-Schule beantworten die Frage selbst: „Es ist zwar nur ein kleines Zeichen, dass wir den Morden nicht länger zuschauen wollen. Wir wollen aber möglichst viele dabei mitnehmen. Unsere kleine Flamme soll zu einem Strohfeder werden.“

Fast 2000 Schüler und einige Eschweger Bürger konnten die drei Schulen, von denen die Kundgebung ausgegangen war, in Eschwege mobilisieren. Die Anne-Frank-Schule, die Brüder-Grimm-Schule und die Friedrich-Wilhelm-Schule haben sich alle zu der Initiative „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ bekannt. Ihrem Aufruf folgten daraufhin auch die Waldorfschule Werra-Meißner sowie Teile des Beruflichen Gymnasiums und des Oberstufengymnasiums.

Man wolle auf die Unmenschlichkeit und die Abscheulichkeiten des Krieges in der Ukraine aufmerksam machen, sagten die Schülervertreter der Brüder-Grimm-Schule. Man sei solidarisch mit den Opfern, unter denen sich viele Zivilisten befänden, sagte Hannah Hoberock. „Die Ukraine soll wissen: Die Welt schaut nicht tatenlos zu.“

Oleksandr Gorulya besucht die Brüder-Grimm-Schule seit drei Jahren. Ursprünglich kommt er aus der Ukraine. In die Heimat seiner Vorfahren hat er noch viele Kontakte. Das Leid bekommt er intensiv mit. Seine Gedanken hat er vor einigen Tagen in einem Gedicht mit dem Titel



Eindeutige Botschaft: So wie diese Schüler haben fast 2000 Jungen und Mädchen für ein Ende der Kämpfe in der Ukraine demonstriert.

FOTO: MELANIE SALWESKINH

„Die Stadt ist unruhig“ über die Hauptstadt Kiew verarbeitet und den Schülern vorgelesen. Sechstklässler Luis Galle rief die Menge zu einer Schweigeminute auf. „Es darf nicht sein, dass Menschen durch Krieg auseinandergerissen werden“, sagt Maurice Brübach von der Anne-Frank-Schule, deren Schullied daraufhin erklang, in dem es heißt: „Wir laden Freund als Gäste ein. Du sollst Leben in

Liebe und Licht, an der Liebe der Hass zerbricht.“

FWS-Schülersprecher Luca Schneider sprach sich für Respekt und Vielfaltigkeit aus. Um Kriege zu verhindern, seien Demokratie und Meinungsfreiheit darüber hinaus elementar. Für die Freie Waldorfschule sprachen Lucia Baresel und Emma Salzmann.

Bürgermeister Alexander Heppel wurde von den Schü-

lern um ein Schlusswort gebeten. Heppel lobte die vorangegangenen treffenden Worte der Eschweger Schüler und dankte ihnen für ihren Mut. Die große Schar habe ihm Hoffnung gegeben. „Wir haben hier auf dem Werdchen genau die Bilder von freien Menschen gesehen, die wir in die Welt hinaus schicken müssen.“ Heppel warb für ein vereintes Europa, in dem man frei leben könne. „Dar-

müssen wir jeden Tag arbeiten.“

Auf dem abgesperrten Gelände auf dem Eschweger Festplatz Werdchen versammelten sich die Schüler klassenweise. Überall herrschte Maskenpflicht. Polizei und Ordnungsamt hielten sich im Hintergrund und eskortierten die Mädchen und Jungen nach dem Ende der Kundgebung bei ihrem Fußmarsch zurück in ihre Schulen.

FLOHMARKT
20. MÄRZ 2022
9.00–16.00 Uhr
GÖBEL HOTELS ARENA
ROTENBURG

**MIETWAGEN
WITZEL**

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

Marktspiegel Region Eschwege
& Sontraer Stadtkurier
Martin Meister
Anzeigenleiter / Medienberater
05651 / 335-921
Martin.Meister@werra-
rundschau.de

**MARKT
SPIEGEL**
&
SONTRAE

ABACUS
NACHHILFEINSTITUT

Einzelnachhilfe zu Hause

Noch bleibt Zeit ...

Unterstützen Sie Ihr Kind
gerade jetzt mit
Einzelnachhilfe zu Hause



05651 / 33 88 64
für das gesamte
Erscheinungsgebiet

www.abacus-nachhilfe.de

Eschwege überrascht

YEAAA!
**VERKAUF SOFFENER
SONNTAG**

03. April 2022 ab 12 Uhr in Eschwege

**ESCHWEGE
MACHT MOBIL**



Initiative Stadtmarketing Eschwege

**Geschäfts-
aufgabe**

**30%
bis
50%**

Trends
Inh. Doris Urhahn

Stad 47 · Eschwege
Tel. 0 56 51 / 5 06 68

ECKSTEIN
einfach besser

ANTI-INFLATIONSPAKET
BIS ZUM 31.03.2022

Mittagsangebot
Mo. - Fr. 11:30 bis 14:30 Uhr
12% auf alle Speisen und Getränke

Nachmittagsangebot
Mo. - Fr. 14:30 bis 17:00 Uhr
20% auf alle Speisen und Getränke

OBERE KÖNIGSSTRASSE 4, 34117 KASSEL

Wir bieten Dir:

- verantwortungsvolle vielfältige Tätigkeiten
- die Chance auf Weiterbildung
- flexible Arbeitszeiten mit Anpassungsmöglichkeiten an Deine Wünsche

**WIR
SUCHEN
DICH**

Apotheker/-in (m/w/d)



Adler
APOTHEKE

VENENFACHCENTER

Andrea Bräutigam · Obermarkt 23 · Eschwege
© 05651 335430 · www.adlerapotheke-esw.de

Karten für Bülent Ceylan ab jetzt

Comedian kommt am 24. Juli nach Allendorf

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

Fred's Inh. Fred Roth
Polsterwerkstatt
Aufarbeiten und Neubeziehen
von Polstermöbeln
www.freds-polsterwerkstatt.de
Landstraße 65 • 37287 Wehratal-Reichensachsen
Tel.: 056 51 / 24 80

FH Gartenlandschaftsbau
Hausmeisterservice, Raumausstatter
Zaun- und Terrassenbau,
Gartenpflege, Entrümpelungen
Franz Horvat • Goldbachstr. 9 • 37289 Eschwege
Tel. 056 51 - 33 15 70 oder 01573 - 847 04 07

Antik 26.+27.3.
Flohmarkt
Hann. Münden
Weserpark ab 7 Uhr, keine Neuware,
Aktuelle Corona-Regel beachten

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

Bad Sooden-Allendorf – Die Macher des Soundgarten-Festivals präsentieren den nächsten großen Namen. Bülent Ceylan wird am 24. Juli auf der Bühne in Bad Sooden-Allendorf stehen.

Niemand stehe so sehr für die Kombination aus Comedy und Rock wie er und genau diese Mischung will er im Sommer nach Bad Sooden-Allendorf bringen. Nach Ingo Appelt und Torsten Sträter in den vergangenen beiden Jahren kommt erneut ein Star der Comedyszene ans Werrafer nach Allendorf.

„Der ‚Monnemer‘ bringt sein neues Programm ‚Open Hair‘ mit und macht sich für seine Fans zum Luschtobjekt“, verrät Martina Adler vom Veranstalter Hessen-sound.

Der Mann mit den wohl schönsten Haaren in der deutschen Comedy-Szene ist ein wahres Mannheimer Eigen-gewächs und hat schon früh erkannt, dass er mit seiner Stimme Menschen zum Lachen bringen kann – nun steht er bereits seit 22 Jahren auf der Bühne. Bülent Ceylan (46) ist stolzer Kurpfälzer.

Er spricht kein Türkisch, aber dafür unverkennbaren



„Luschtobjekt“: Bülent Ceylan – hier bei seinem Auftritt in der Göttinger Lokhalle – will auch sein Publikum in Bad Sooden-Allendorf ver-zücken.

Mannheimer Dialekt. Für ihn nicht nur ein Marken-zeichen, sondern auch der ultimative Integrationsbeweis.

Mit seiner eigenen Stiftung „Bülent Ceylan für Kinder“ und als Botschafter vieler Hilfsorganisationen versucht

er, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Sitzplatz-Tickets für Bülent Ceylan gibt es ab sofort online

unter sound-garten.de sowie bei der Tourist-Information in Bad Sooden-Allendorf.

FOTO: PER SCHRÖTER

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 21.03.2022

Beerensträucher 13er Topf, versch. Sorten 3,99 je	Ranunkeln 11cm Topf, versch. Farben 1,99 je	Stiefmütterchen o. Hornveilchen 9cm Topf, versch. Farben je -0,49	Pflanzkästen für Paletten zum Anhängen oder Reinhängen 3,99 je	Bellies 9cm Topf, versch. Farben je -0,69	Primeln 9cm Topf, versch. Farben 2,99 je
Blumenzwiebeln 13er Topf, versch. Sorten 1,29 je	Qualitäts-Grillholzkohle 2,5 kg 2,45	Grillholzkohle-Briketts 3 kg 3,99	Grillanzünder flüssig 1000 ml 1,99	Feuerschale lackiertes Eisen mit 3 abschraubbaren Füßen, 2 Haltegriffen, H: 29 cm, Stärke 0,8 mm 29,50	Schneepack Benzin-Rasenmäher M5161-46 mit Hinterradantrieb, Schnitthöhenverstellung von 25 mm-75 mm, 3 kW/ca. 3,9 PS, 161 cm, Schnittbreite: 460 mm, Fangkorb: 55 Liter 179,50
Unkrautbürste mit Teleskopstiel 4,99	Teleskop-Astscherer 65-95 cm 7,99	Amboss-Astscherer Schneidkopf aus High-Tech-Stahl 19,98	Gartenschere 1,99	Buchsbaum-scherer 19,98	Unkrautvlies 1x12 m, 50g/qm 3,99
Nestschaukel ca. Ø 100 cm inkl. Aufhängeseil belastbar bis max. 100 kg 35,00	Fahrradkorb ca. 33 x 25 x 23 cm 15 Liter, versch. sortiert 15,00	Alu-Flasche 750 ml, versch. Farben 3,49	LED Fahrrad Lampen-Set Vorder- und Rücklicht 5,99	Luft-Pumpe 27,5 cm, versch. Farben 3,99	Stand-luft-pumpe Pumpkopf mit 2 Düsen 8,99
Kaergarden aus bester Butter mit Rapsöl versch. Sorten 250 g 1,29	Castello Frischkäseing versch. Sorten 100 g -0,95	Salami mit Comenberr-Käse u. Edelschimmel ungleiche Scheiben ca. 200g -0,54	Gemüsemischung Erbsen, Möhren und Kartoffeln 720 ml Glas -0,69	Pfefferbeißer Paprika, ungleiche Größen ca. 300g -0,62	Premium Weichkäse 2 Sorten versch. sortiert 2 x 90 g = 180 g -0,99
Delikatess Rostbrat-wurst 6 x 90 g = 540 g 1,49	WIZ/Kleinalmerode Industrie-Str. 1 05542 / 93 39 60	Kassel 100g = 0,972 Hegebergstr. 21 0561 / 49 172 551	Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54	ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr	

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.



Buntes Programm: Spielen, Basteln, Sport – alles nur nicht langweilig sollen die Ferienspiele sein.

FOTO: TOBIAS STÜCK

Programm für die Osterferien

Stadt Eschwege hat für die zweite Ferienwoche noch Plätze frei

Eschwege – Ferienspiele auch in Zeiten der Pandemie: Die Kreisstadt Eschwege bleibt ihrer Verantwortung treu und bietet auch in den Osterferien eine verlässliche Ferienbetreuung an. Eine Woche lang – vom 19. bis 22. April – gibt es nach dem Osterfest ganztägige Aktionen.

Das Programm verspricht nach Angaben der Kreisstadt Spaß und Action: Spiele je nach Wetter auf dem Gartenhof, im Botanischen Garten oder in der Turnhalle, Bastelaktionen und Ausflüge mit dem erfahrenen Ferienspielleiterteam. Die Zielgruppe sind Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren. Die Betreuung in den Osterferien ist ein Kooperationsprojekt im Rahmen des „Pakts für den Nachmittag“ des Werra-Meißner-Kreises und wird in der zweiten Osterferienwoche vom 19. bis 22. April in der Alexander-von-Humboldt-Schule stattfinden.

Es gibt ein Halbtagsbetreuungsangebot von 8 bis 13 Uhr und ein Ganztagsbetreuungsangebot von 8 bis 17 Uhr.

Bleibt man den kompletten Tag, kostet die Woche 36 Euro, der halbe Tag kostet 15 Euro. Mit der Familienkarte Plus der Stadt Eschwege gibt es Rabatte. Ein Mittagessen ist in dem Angebot enthalten.

Teilweise in abgespeckter Form, teilweise mit starken Hygienevorschriften: Trotz den Widrigkeiten, die die Pandemie mit sich gebracht hat, hat die Stadt Eschwege in fast allen Ferien der vergangenen zwei Jahre eine Betreuung angeboten. Es gelten auch in den Osterferien die aktuellen Hygieneregeln. Die Veranstaltung wird abgesagt, wenn sie nicht ohne Risiko angeboten werden kann. Falls es Fragen gibt, stehen Steffi Stuhl und Rigobert Gaßmann von montags bis donnerstags jeweils von 10 bis 12 Uhr unter der Nummer 0 56 51/30 42 60 zur Verfügung.

Die Anmeldung zu der Ferienbetreuung ist, wie schon in den Sommerferien, unter ferienspiele-eschwege.de möglich

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAEER STADTKURIER

IMPRESSUM

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

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

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 561 / 920 940
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

Autobahn 44: Weiteres Teilstück im Herbst fertig

Werra-Meißner - Die Fertigstellung der A 44 wird in diesem Jahr ein Stück vorankommen. Im Herbst 2022 soll der 7,9 Kilometer lange Abschnitt Waldkappel-Ringgau fertig sein. Spätestens 2027 soll die A 44 durchgehend von Herleshausen bis Waldkappel führen. Das berichtet die Deutsche Einheit Fernstraßenplanungs- und -bau GmbH (Deges).

Zwischen Kassel und Wommen

Der Neubau zwischen Kassel und Wommen mit einer Länge von 70 Kilometern umfasst zwölf Abschnitte. Fünf davon sind im Landkreis bereits fertig. Dazu zählen: Die Anschlussstelle Hessisch Lichtenau-West bis Hessisch Lichtenau-Mitte, von dort aus geht der Bauabschnitt bis Hessisch Lichtenau-Ost. Es folgt der Bauabschnitt zwischen Hessisch Lichtenau-Ost und Waldkappel-Hasselbach sowie zwischen Hasselbach und Waldkappel-Ost. Die Anschlussstelle Waldkappel ist ebenso fertig. Auf der gesamten Länge der Autobahn befinden sich sechs Abschnitte

noch im Bau. Wegen der Mittelgebirgsstruktur des Werra-Meißner-Kreises stellt vor allem das Stück zwischen den Anschlussstellen Waldkappel und Wommener Dreieck eine Herausforderung für die Bauingenieure dar: Von den rund 30 Kilometern Autobahntrasse entfallen rund sechs Kilometer auf sieben Tunnelbauwerke und 2,5 Kilometer auf acht Talbrücken. Der im Herbst fertig werdende Abschnitt zwischen Waldkappel und der Anschlussstelle Ringgau wurde 2015 begonnen.

Abschnitt soll etwa 2025 fertig sein

Zwischen den Anschlussstellen Ringgau und Sontra-West werden derzeit der 1,7 Kilometer lange Tunnel Boyneburg und Nacharbeiten an der angrenzenden Ulfetalbrücke fertiggestellt. Der Erdbau ist bis auf den Bereich oberhalb der Anschlussstelle Sontra-West weitgehend abgeschlossen, die Brückenbauwerke in diesem Bereich sind fertiggestellt. Baulänge: 3,9 Kilometer. Der Abschnitt soll etwa 2025 fertig sein. juh/mmo

Alle Strecken auf einen Blick

Werratal-Touristik produziert 15 000 Stück des neuen Reiseführers

Werra-Meißner - Die Rad-Reisesaison steht vor der Tür. Jetzt gibt es einen aktualisierten Reiseführer zum Werratal-Radweg, der auf die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke hinweist. Nachdem die letzte Ausgabe fast vergriffen ist, wird es höchste Zeit für die Neuauflage. 15 000 Exemplare werden produziert.

Der Rad(t)schlag wird seit 2003 durch den Verein Werratal-Touristik produziert. Mit jeder Auflage werde er besser an die Gästebedürfnisse angepasst, heißt es vonseiten der Herausgeber. Mit klar strukturierten Etappen, Übersichtskarten, Höhenprofil, Sehenswürdigkeiten, Hinweisen zum ÖPNV sowie Informationen rund ums Werratal sei er der ideale Tourenplaner und Reisebegleiter für Radtouristen. Auch die vielen Radrouten, die mittlerweile den Werratal-Radweg queren und als Zubringer dienen, werden in ihrer Vielfalt beschrieben.

„Gerade in Folge der Pandemie zeigte sich in den vergangenen beiden Reise-Sommern, dass Urlaub im eigenen Land hoch im Kurs steht“, sagt die Geschäftsführerin des Vereins, Heidi



Tourenplaner und Reisebegleiter in einem: Radtouristen sollen die Sehenswürdigkeiten entlang des Werratalradwegs besser erkennen.

ARCHIVFOTO: THORSTEN ESCHTRUTH/NH

Brandt. Vor allem die Nachfrage nach Aktiv-Urlaub draußen habe stark zugenommen, was auch die immer zahlreicher werdenden Anfragen nach Radreisen an die Geschäftsstelle der Werratal-Touristik zeige.

Der Rad(t)schlag präsentiert auch die zahlreichen Rad-, Gastgeber und gastronomischen Einrichtungen. Hier

kann sich jeder in Werratal-Radweg-Nähe beteiligen, der die Zeichen der Zeit – die immer weiterwachsende Popularität des Radelns als Reise- und als Freizeitaktivität – erkannt hat und sich mit seinem Angebot präsentieren möchte. Der Rad(t)schlag werde auf zahlreichen Rad-, Aktiv- und Outdoormessen an interessierte Aktivurlau-

ber ausgegeben und kann auch künftig wieder über die Geschäftsstelle bezogen werden, teilt der Verein mit. Mittlerweile sei dieser kompakte Reiseführer nicht nur für die Gäste von außerhalb interessant, auch Radfahrer aus Hessen, Thüringen und Niedersachsen haben den Rad(t)schlag für sich entdeckt, so Brandt. ts

Sowjetunion nach der Auflösung

Ausstellung über „Postsowjetische Welten“ im Grenzmuseum



Bad Sooden-Allendorf - Die Plakat-Ausstellung „Postsowjetische Lebenswelten Gesellschaft und Alltag nach dem Kommunismus“ wird ab sofort im Grenzmuseum Sickenberg oberhalb von Bad Sooden-Allendorf präsentiert – und ist plötzlich aktueller als gewünscht geworden.

Die Schau widmet sich dem historischen Wandel, den die 15 Nachfolgestaaten der Sowjetunion seit der endgültigen Auflösung 1991 durchlaufen haben, kündigen die Veranstalter vom Grenzmuseum an. Er schließt Staaten ein, deren Größe und Einwohnerzahl, Nationalgeschichte und kulturelle Prägungen, aber auch wirtschaftliche Ausgangspositionen kaum unterschiedlicher sein könnten.

Umso eindrücklicher sind die Gemeinsamkeiten, die den Alltag dieser Gesellschaften vor allem in den 1990er-Jahren prägten. Die Ausstellung werfe Schlaglichter auf den sozialen Ausnahmezustand jenes Jahrzehnts, in dem die Menschen den Härten des Staatszerfalls und einem Markt ohne Recht ausgeliefert waren. Ferner nimmt sie die Lebensverhält-

nisse in den Blick und macht die Wanderungsbewegungen sichtbar, die Menschen auf der Suche nach Arbeit und Wohlstand die Heimat verlassen ließen. Der Raubzug der Mafia und die Selbstbereicherung früherer Funktionäre, die das Staatseigentum privatisierten, sind ebenso Themen wie die ethnischen Konflikte und regionalen Kriege.

Der ursprüngliche Anlass der Sonderausstellung im Grenzmuseum war die Unabhängigkeitserklärung von Litauen vor 32 Jahren, am 11. März 1990. Litauen war damit das erste Land, das sich aus der Sowjetunion löste. Mit dem russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine ist die Ausstellung „von erschreckender Aktualität und unvorhersehbar zu einem unausweichlichen Gegenwartsthema geworden“, sagt Museumsleiter Dr. Christian Stöber.

Insofern lädt die Ausstellung dazu ein, so informieren die Veranstalter, sich näher mit den historischen Kontexten, der jüngsten osteuropäischen Geschichte sowie den damit verbundenen Machtansprüchen und Militärein-

griffen Russlands auseinanderzusetzen. elv/ssf

Service: Tel. 03 60 87/9 84 09, täglich geöffnet von 10 bis 17 Uhr.

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

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

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

Bernd-Blindow-Schulen
BAD SOODEN-ALLENDORF
Infos und Beratung: 05652 1354

Entscheide dich jetzt für eine Ausbildung zum/zur Physiotherapeut/in
schulgeldfrei
Ausbildungsbegleitendes Studium Physiotherapie (B.Sc.) möglich

Noch freie Ausbildungsplätze für April 2022
mehr Infos: blindow.de

» Мы с уважением относимся к нашим многочисленным трудолюбивым русскоязычным сотрудникам.

» Мы никого не дискриминируем.

» То, что показывают по телевизору, не означает, что все русские плохие.

Приходите к нам, и вы можете получить новую работу:

Вы можете послать нам ваше заявление на работу уже сегодня.

arbeit@bist-du-bereit.com
06678 919012

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

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

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 Rüdelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode	

www.diakonie-eswege-land.de

Eingebung in schlafloser Nacht

Bärbel Persch initiiert Hilfsaktion für ukrainische Flüchtlinge in Rumänien

Sontra – „Meine Gedanken kreisen in den letzten Tagen sehr oft um den schrecklichen Krieg in der Ukraine. Die Bilder, die wir im Fernsehen und in der Zeitung sehen, lösen bei mir eine tiefe und entsetzliche Lähmung aus und waren sicherlich Auslöser für eine schlaflose Nacht“, erklärt Bärbel Persch aus Sontra, die schon am nächsten Tag eine private Hilfsaktion für ukrainische Flüchtlinge initiierte, die in Rumänien Unterkunft fanden und auch künftig noch finden werden.

Hildegard Selig, Marie-Luise

Meurer-Möller und Gudrun Büttner signalisierten der Sontraer Geschäftsfrau sofort ihre vollste Unterstützung.

Neben dem in aller Kürze erstellten und verteilten Informationsflyer, der die Aktion beworben hat, galt es auch einen Platz zum Lagern der gesammelten Güter auszumachen.

„Dankbarerweise bot uns Alexander Ruppel einen Teilbereich seiner Firma für Schärf-Dienste aller Art an. Er hat das Gebäude des Elektrobetriebes Stückrath, den es zum Industriegelände der ehemaligen Husarenkaserne



Mehr als zufrieden mit der Spendenbereitschaft sind (von links): Bärbel Persch, Gudrun Büttner, Tanja Ladner, Hildegard Selig und Alexander Ruppel. Es fehlt Marie-Luise Meurer-Möller. FOTO: HARALD TRILLER

gezogen hat, übernommen“, machte Bärbel Persch deutlich, dass sich der frühere und jetzt leer stehende Verkaufsladen am Andreastor, direkt neben dem Büchling-Platz gelegen, perfekt als Lager eignet.

Auf der Wunschliste des Quartetts standen zunächst keine Kleidungsstücke, was

sich aber mittlerweile geändert hat: „Nun sollen es doch warme Jacken und Mäntel, Pullover und Handschuhe sowie Schals und Decken sein“, zeigt sich Bärbel Persch von der Spendenbereitschaft der Einwohner aus Sontra und Umgebung angetan, die viele Notwendigkeiten des täglichen Bedarfs sowie Hygiene-

und Babyartikel oder auch Medikamente und Geld der guten Sache zur Verfügung stellen. Ursprünglich war die Aktion nur bis zum Mittwoch geplant, weil die Güter am Freitag und Samstag von der Spedition Hoppe aus Eschwege gen Osten transportiert werden. „Aber wir haben uns entschieden, die Maßnahme

fortzusetzen“, bitten Bärbel Persch, Hildegard Selig, Marie-Luise Meurer-Möller und Gudrun Büttner die Bürger um weitere Mithilfe. red

Information und Kontakt: Die Annahmestelle in Sontra ist ab Montag, 21. März, montags und freitags von 9 bis 12 Uhr und mittwochs in der Zeit von 14 bis 17 Uhr besetzt.

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Ab Montag, 28. März
1. Hackbraten in Waldpilzsauce
2. Allgäuer Käsespätzle & Röstel
3. Hähnchenbrust Knoblauchsauce
4. Kräftiger Linseneintopf
5. Gefüllte Paprikaschote
6. Fusilli Kichererbsen & Aubergine
7. Pfeffer-Schweinefiletmedallions
DER GRISCHÄFER
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

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

#GEMEINSAMSTARK
Wir sammeln weiter
ab 21.3.
für Kriegsflüchtlinge
der Ukraine in Rumänien

Annahmestelle HIER:

Montag und Freitag 9-12 Uhr,
Mittwoch 14-17 Uhr

im Laden der Fa. Ruppel Schärfdienst
neben Parkplatz Büchling Platz

Wir brauchen: Hygieneartikel aller Art, Babynahrung, Medikamente (Schmerzen, Durchfall, etc.), Verbandsmaterial, Blasenpflaster und Lebensmittel, usw. **Wir nehmen auch warme Kleidung!**

Weitere Infos: Barbara Persch (0151-52524753) Hilde Selig (05653-1313) Marie-Luise Meurer-Möller (0151-46175342) Gudrun Büttner (05653-2654910)

EINE PRIVATE INITIATIVE FÜR HUMANITÄRE HILFE – UNSERE HILFE KOMMT DIREKT AN!

Investition in die Wirtschaft

Straße des Gewerbegebiets Seegel in Sontra wird erneuert

Sontra – Die Straße des Gewerbegebiets Seegel in Sontra soll erneuert werden. Der Hintergrund der Sanierung: Im Bereich der oberen Ausfahrt der Straße Seegel K 28 (Husarenallee) ist der Autobahnanschluss (A 44) geplant. Diese zweite Ausfahrt beim ehemaligen Bauhof wird die Stadt Sontra demnach verlieren.

Da die Straße Seegel dann zur Einbahnstraße mit Wendehammer wird, wären zukünftige Baumaßnahmen schwieriger zu realisieren – denn der Verkehr müsste etwa durch halbseitige Sper-

rungen dennoch aufrecht erhalten werden. Also werden die Bauarbeiten durch die Firma Strabag jetzt in Angriff genommen. Diese sollen bis Dezember andauern, wie es in einer Mitteilung heißt.

Im Zuge dieser Straßensanierung werden auch die Gehwege sowie die Wasserleitung und teilweise die Kanalisation erneuert. Vorab wurde ein Teil der Kanalisation per Roboter von innen saniert. Die Wasserleitung hatte in der Vergangenheit schon mehrere Brüche, heißt es weiter. Die Sanierung wird nun in insgesamt drei Bauab-

schnitten ausgeführt, damit die ansässigen Firmen im Gewerbegebiet Seegel eine möglichst ungestörte Zu- und Abfahrt haben. Da die Wassertransportleitung auch außerhalb der Straße Seegel im Bereich von Feldwegen verlegt wird, läuft dieses parallel zur Baumaßnahme.

Die reinen Baukosten belaufen sich auf etwa 1,5 Millionen Euro, wie es vonseiten der Stadt Sontra heißt. Zusätzlich der vorab durchgeführten Kanalsanierung und sämtlicher Nebenkosten für Gutachten und Ingenieurleistungen beträgt die Gesamt-

summe insgesamt etwa 1,8 Millionen Euro.

„Mit der Umsetzung dieser Infrastrukturmaßnahme und der damit verbundenen Erneuerung der seit Jahren maroden Straße und Gehwege als auch der sanierungsbedürftigen Wasser- und Abwasserleitungen investieren wir in den Wirtschaftsstandort Sontra – und dies auch im Hinblick auf den künftigen in unmittelbarer Nähe befindlichen Autobahnanschluss der A 44“, sagt Sontras Bürgermeister Thomas Eckhardt.

juh



Im Industriegebiet Seegel wird saniert: (von links) Bürgermeister Thomas Eckhardt, Günther Schneider und Sven Quasdorf von der Firma Strabag, Stefan Morgenthal (KMO Ingenieure), Andre Assenmacher (Bauamt Stadt Sontra) sowie Polier Uwe Walther. FOTO: PRIVATINH

Impfen hilft.

Jetzt auch mit neuem Impfstoff.



Wir helfen bei Fragen:



☎ **116 117**

[corona-schutzimpfung.de](https://www.corona-schutzimpfung.de)



Die
Bundesregierung



Ob selbstgemixt oder mit Pulver angerührt: Smoothie Bowls werden oft mit Obst dekoriert. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Gesundes Frühstück?

Smoothie Bowls zum Anrühren

Smoothies kann man nicht nur trinken, sondern auch löffeln. Mittlerweile gibt es sogar Pulver, mit denen man fruchtige Smoothie Bowls anrühren kann. Wie gesund ist das?

Wer zum Frühstück eine Smoothie Bowl löffeln will, muss nicht unbedingt Obst schnippeln und zu einer Masse pürieren. Mittlerweile gibt es entsprechende Pulver, die mit Wasser, Pflanzendrinks oder Milch angerührt werden. Die Produkte bestehen in aller Regel aus gefriergetrocknetem Obst und Getreide, beides zu Pulver gemahlen, erklärt die Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern. Durch die Gefrierdrying bleiben Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe in konzentrierter Form

in den Früchten erhalten – allerdings auch der fruchtige Zucker.

„Um den Verkauf anzukurbeln, mischen Anbieter häufig auch noch exotische Superfoods hinein“, sagt Antje Degner von der Verbraucherzentrale. Ob Chia, Maca oder Spirulina: Von den Superfoods sollte man sich keine Wunder versprechen. Dazu kommt, dass sie manchmal mit Pestiziden belastet seien.

Insgesamt können die Instant-Bowls laut der Verbraucherzentrale aber ein solides Frühstück bilden, da sie sättigendes Vollkorngetreide und getrocknetes Obst enthalten. Auf Dauer gehen sie allerdings ganz schön ins Geld. So gibt es der Verbraucherzentrale zufolge Produkte, die gerade mal sieben Portionen enthalten, dafür aber bis zu 16 Euro kosten. tmn

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie haben seit geraumer Zeit das Gefühl, dass Sie ein wenig einrasten: Es ist wohl an der Zeit, neue Denksätze in der Praxis auszuprobieren.
- STIER 21.4.-21.5.** Der aktuelle Trend ist ein bisschen zwiespältig. An Lust und Laune mangelt es nicht, ebenso wenig an guten Ideen – dennoch sollten Sie zögern!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Wenn es Ihnen in dieser Woche gelingt, das Tempo noch ein wenig zu verschärfen, könnte das überaus attraktive finanzielle Konsequenzen haben.
- KREBS 22.6.-22.7.** Eine Gefühlsentscheidung bringt Sie in dieser Woche in eine Zwirkmühle: Jetzt helfen Ihnen nur Offenheit und Ehrlichkeit weiter.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Ihr Lebensmut und Ihr Optimismus werden in dieser Woche neu angefeuert: Es geht endlich wieder aufwärts, nachdem Sie das Tal durchschritten haben.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Neue Interessengebiete tun sich auf: Freizeit, Hobbys oder Sport führen Sie mit Menschen zusammen, die Ihnen auf Anhieb sympathisch sind.

Schnell zubereitet (djd-k). Eine Suppe ist schnell zubereitet, sättigt und wärmt den Körper von innen. Doch nicht jeder hat Zeit und Muße, um aus frischen Zutaten eine Suppe herzustellen. Die Lösung kommt von Spitzenkoch Johann Lafer. Nach einem Originalrezept aus seiner Heimat, der Steiermark, hat er eine österreichische Käsesuppe entwickelt, die ab sofort über den Tiefkühl-Lieferdienst Eismann unter www.eismann.de bezogen werden kann. Sie ist mit würzigem Bergkäse verfeinert, mit Muskat, Limettensaft und Weißwein abgerundet und lässt sich rustikal mit gebratenem Speck oder raffiniert mit gerösteten Käsecroustons dekorieren. Übrigens: Schockfrostern sorgt dafür, dass in tiefgekühlten Lebensmitteln wichtige Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben.



Foto: djd-k/www.eismann.de

- WAAGE 24.9.-23.10.** Die aktuelle Planetenkonstellation verstärkt Ihren Charme. Leicht gelingt es Ihnen, mit interessanten Menschen ins Gespräch zu kommen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie brauchen vermehrt Ausgleich und Entspannung: Dabei könnte Ihnen helfen, wenn Sie einfach mal das Telefon ausschalten und offline sind.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Kaum zu glauben, was Sie alles auf die Beine stellen, um erfolgreich zu sein. Sie sind eben ein wahres Bündel geballter Willenskraft und Energie.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Auch aus Kleinigkeiten lässt sich eine Menge Gewinn schlagen. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie die Sache richtig angehen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Was anfangs wie ein ernst zu nehmendes Problem aussieht, das Ihnen Schwierigkeiten bereitet, erweist sich zur Wochenmitte als Glücksfall!
- FISCHE 20.2.-20.3.** In Ihrem Arbeitseinsatz sind Sie wie immer unermüdlich und darum werden Sie sich nun über eine gebührende Anerkennung besonders freuen können.



Bitburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,00 €

Jetzt ab zu logo ...
... den Frühling genießen!

- 33 %
9,99

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

~~40,99~~
9,99

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

- 21 %
10,99

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

~~44,99~~
12,99

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

~~45,99~~
13,99

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

~~48,49~~
15,99

+ Blechschild GRATIS!

Ayingler Bier
Bräuweise, Lager Hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,70 €

~~48,99~~
16,99

+ 2 Flaschen GRATIS!

Entspricht einem Kastenpreis von 15,45 €

Paderborner Pilsener*
3 Kasten = 2 x 20 x 0,5 l,
zzgl. 8,20 € Pfand,
1 l = 0,60 €

- 33 %
10,00

Aktion!
DOPPEL-KASTEN!

Entspricht einem Kastenpreis von 5,00 €

Hofbräuhaus Helles Vollbier
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,02 €

- 34 %
3,99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,36 €

~~3,49~~
2,99

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,42 €

- 23 %
4,99

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

~~4,49~~
3,99

Franziskaner Weissbier
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,20 €

- 35 %
11,99

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

~~8,99~~
7,99

Paulaner Spezi, Zero
koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,00 €

- 20 %
9,99

Zero NEU im Sortiment!

TWENTYFOUR 7 Energy
koffeinhaltig,
0,25 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 2,36 €

~~0,69~~
0,59

Kessler Zink Weisswein
diverse Sorten,
1 l-Flasche,
zzgl. 0,05 € Pfand,
1 l = 2,99 €

- 30 %
2,99

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

~~3,99~~
3,49

Lillet Blanc, Rosé
17 %,
0,75 l-Flasche,
1 l = 15,99 €

~~43,99~~
11,99

pepsi Kombikiste
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,67 €

- 20 %
7,99

Malfy Gin
Rosa, Con Limone, 41 %,
0,7 l-Flasche,
1 l = 28,56 €

- 20 %
19,99

Ramazotti
diverse Sorten,
0,7 l-Flasche,
1 l = 14,27 €

- 23 %
9,99

Chivas Regal
Blended Scotch Whisky,
12 Years, 40 %,
0,7 l-Flasche,
1 l = 29,99 €

~~24,99~~
20,99

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Folgen Sie uns auf:

In Ihrer Nähe:

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

Angebote gültig vom 21.03. – 26.03.2022 www.logo-getraenke.de

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



In den Bergen ankommen und am nächsten Tag loswandern? Wer von einer Herzschwäche betroffen ist, sollte das besser nicht tun. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Dem Herzen zuliebe

Mit Plan: Wie Herzpatienten ihre Reise sicher gestalten

Wer eine Herzschwäche hat, fragt sich womöglich: Macht mein Körper eine größere Reise mit? Die Antwort lautet oft: Ja. Es gibt aber einige Regeln, die man dem Herzen zuliebe besser beachtet.

Richtig was von der Welt sehen – trotz Herzschwäche? Das ist in vielen Fällen möglich. Dennoch sollten sich Patientinnen und Patienten auf ihren Urlaub sehr gut vorbereiten. Ilse Janicke, leitende Oberärztin des Herzzentrums Duisburg, nennt sechs Punkte, die dabei zu beachten sind:

Reisetauglich sind Herzpatientinnen und -patienten, wenn sich ihre Symptome in den vergangenen vier Wochen nicht verändert haben. „Der Patient sollte ohne Hilfe beschwerdefrei 50 Meter in der Ebene oder zehn bis zwölf Stufen steigen können“, sagt Janicke.

Ratsam ist ein **kardiologischer Check-up** etwa vier bis sechs Wochen vor der Reise. So lässt sich der Gesundheitszustand abschätzen. Zudem bleibt dann Zeit, notwendige Maßnahmen zu ergreifen. Das kann heißen, eine Assistenz am Flughafen zu beantragen oder eine zusätzliche Sauerstoffversorgung wäh-

rend des Fluges vorzubereiten.

Geht es in die Berge, ist Geduld geboten: Wollen Herzkrankte ihre Zeit dort aktiv verbringen, etwa auf der Skispiste oder auf Wanderungen, sollten sie vorab drei bis vier Tage zum Akklimatisieren in der Höhe einplanen. Erst danach dürfen sie ihren Körper richtig fordern.

Viele Herzmedikamente machen die Haut empfindlicher gegenüber der Sonnenstrahlung. Betroffene sollten also an einen starken Sonnenschutz denken, ratsam ist ein Lichtschutzfaktor höher als 30.

Zudem sollten Herzpatientinnen und -patienten **genug trinken**. Denn: Viele Herzmedikamente wirken entwässernd. Kommen dann noch Reisedurchfall oder starke Hitze im Urlaubsland hinzu, dehydriert der Körper rasch - das kann gefährlich werden.

Jeder Urlaub bringt eigene Herausforderungen mit sich – denn Klima, medizinische Versorgung vor Ort und Reisedauer können je nach Reiseziel ganz unterschiedlich sein. Um einen individuellen Plan zu entwickeln, rät Janicke zu einer **reisemedizinischen Untersuchung** sowie einer Reiseberatung.



Die **ökumenische Tür** verbindet die Basilika St. Vitus mit der Evangelischen Stadtkirche. FOTO: DJD-K/STADT ELLWANGEN/THOMAS RATHAY

Geschichte auf Schritt und Tritt

Zu Besuch in Ellwangen und dem Alamannenmuseum

Über 1250 Jahre Geschichte haben die vom stolzen Schloss überragte Stadt Ellwangen geprägt und ein besonderes Ambiente geschaffen. Gäste können dort viele Kunst- und Bauschätze entdecken. Eines der kulturellen Highlights Ellwagens ist das Alamannenmuseum, das wichtige archäologische Originalfunde aus ganz Süddeutschland beherbergt. Bis zum 18. September lädt die Sonderausstellung „Ein klei-

nes Dorf in einer großen Welt – Alltagsszenen des 5. und 6. Jahrhunderts“ zu einer spannenden Entdeckungsreise in die Welt des frühen Mittelalters ein.

Mit Originalfunden, Repliken und viel Liebe zum Detail werden Themenbereiche wie häusliches Leben und Wohnen, Kleidung und Handwerk, Ackerbau und Viehzucht dargestellt. Informationen gibt es unter ellwangen-tourismus.de djd



Bei einer **Bootsfahrt** auf dem Chobe kann man zahlreiche Elefanten aus nächster Nähe erleben. FOTO: DJD-K/ABENDSONNE AFRIKA

Von Flugsafari bis Gorillatrekking

Afrikas Traumziele lassen sich auf viele Reisearten entdecken

Atemberaubende Landschaften und spektakuläre Farben, brüllende Löwen und grasende Elefanten: Afrika fasziniert auf vielfältige Weise und eine Safari ist eine tolle Möglichkeit, den Kontinent zu entdecken. Je nach Destination bieten sich dabei unterschiedliche Reisearten an. Mit seiner guten Infrastruktur ist etwa Namibia ein ideales Reiseland für eine Selbstfahrerreise im Mietwagen. Die Tour kann Abenteuerlust-

tige zu den roten Dünen von Sossusvlei bringen oder in den Nationalpark Etosha.

In Uganda hingegen lockt ein Gorillatrekking in den Bergregenwäldern, bei dem man den sanften Riesen ganz nahekommt. Die Highlights Botswanas können Reisende beispielsweise bei einer Flugsafari kennenlernen.

Informationen und Buchungsmöglichkeiten gibt es unter abendsonneafrika.de djd

Einfach besser schlafen im neuen Jahr!

-20%
mit Code
SCHLAF20
(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



testieger.de
1,4
05/2020
sehr gut

Ergonomisches Seitenschlãferkissen
ACAMAR
69,95 €



testieger.de
1,3
11/2021
sehr gut

Aloe Vera Kopfkissen
NuMOON
69,95 €



testieger.de
1,4
06/2020
sehr gut

Bettdecke AERO
ActiveClima
135 x 200 cm
149,95 €

Direkt im Online-Shop bestellen:

www.third-of-life.com

Haben Sie Fragen? Unsere Experten helfen Ihnen gerne:

Tel. 089-44 35 55 04

service@third-of-life.com



Third of Life
Your Sleep Company

Kissen | Decken | Bettwãsche | Topper
Sleepwear | Zubehôr | Beratung

Der Trauer zuhören

Hörstipp: Bestattungsinstitut empfiehlt Podcasts für schwere Stunden

Einfache

Absicherung: Der Vorsorge-Ordner

Es ist ein Alptrauerszenario: Ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung reißt einen Menschen aus dem Alltag. Von jetzt auf gleich ist er nicht mehr ansprechbar und kann keine eigenen Entscheidungen treffen. Mit einem Mal ist die Familie mit zahlreichen Fragen und Problemen konfrontiert: Wo stehen wichtige Unterlagen? Welche Medikamente werden regelmäßig eingenommen? Soll im medizinischen Notfall künstlich beatmet werden?

Um seine Angehörigen im Fall der Fälle mit diesen Sorgen nicht allein zu lassen, sollte jeder vorsorgen. Dabei gibt es viele unterschiedliche Bereiche zu bedenken: von der Patientenverfügung über finanzielle Informationen und Vollmachten bis hin zum Testament.

Ein Vorsorge-Ordner bietet für den Notfall alle wichtigen Unterlagen und Dokumente an einem Ort. Falls jemand durch Unfall oder Krankheit nicht mehr selbst entscheiden kann, finden die Angehörigen in diesem Notfall-Ordner dann beispielsweise Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Testament, Organspendeausweis und vieles mehr.

Dadurch wird bei einem Notfall die Familie entlastet. Sie muss keine wichtigen Informationen, Dokumente, Unterlagen, Verträge und Ähnliches zusammensuchen, sondern kann sich ganz um den geliebten Menschen kümmern. Wichtig ist, den Ordner zu Hause gut sichtbar aufzubewahren und Angehörige darüber zu informieren. Dann ist im Fall der Fälle alles Wichtige schnell zur Hand. Wenn alles ausgefüllt ist, ergänzen Sie gegebenenfalls persönliche Dokumente und lagern alles an einem Ort. Informieren Sie Ihre Familie, wo Ihr Vorsorge-Ordner steht. Somit sind im Notfall alle wichtigen Informationen schnell zur Hand. Und wenn Sie sich rechtzeitig vorbereiten, nehmen Sie Ihren Angehörigen die Last, wichtige Entscheidungen im Fall der Fälle selbst treffen zu müssen.

trauer.de/red

Erst Corona und nun der Krieg – in krisenbehafteten Zeiten suchen viele Menschen nach Trost – diesen finden sie unter anderem zum Zuhören.

„Dies waren und sind für uns alle sehr schwere Zeiten“, weiß Lars-Henning Bartels vom gleichnamigen Bestattungsinstitut in Eschwege.

Für gewöhnlich begleitet der Bestattermeister in seinem Berufsalltag trauernde Angehörige beim Abschied. Nun spürt er, dass die Menschen durch die Ereignisse der vergangenen beiden Jahre, aber auch durch die derzeitige Kriegslage in der Ukraine, sich bewusster mit dem Thema Tod beschäftigen. Er selbst tut es angesichts der externen Bedrohungen nun auch bewusster.

Podcasts helfen

„Jedem, der sich mit den bewegenden Fragen des Lebens und Sterbens beschäf-

tigt, empfehle ich als zusätzliches Angebot Podcasts, die diese Themen in den Fokus nehmen.“ Podcasts, das sind Hörbeiträge, etwa Interviews, Meldungen oder Gesprächen, die man unter anderem über das Internet und Smartphone abrufen kann.

Der Vorteil des Medienangebotes ist, dass der Zuhörer es überall und zu jeder Zeit nutzen kann, in der Regel sind die Podcasts kostenfrei.

So gibt es Angebote, die sich dem Tod auf unterschiedliche Weise annähern, mal humorvoll, mal ernst und sachlich, mal nachdenklich und philosophisch, für jeden Geschmack und das individuelle Interesse gibt es inzwischen Hörangebote, die die individuellen Bewältigungsprozesse unterstützen.

Zuhören und wiederfinden

„Ich weiß von vielen Menschen, dass es ihnen hilft, wenn sie jemandem zuhören

und sich in dem Gesagten wiederfinden können“, so Lars-Henning Bartels und begrüßt, dass das vermeintliche Tabuthema öffentlich mehr Gehör findet.

„Der Tod gehört zum Leben – und jedem Menschen wohnt auch eine unbewusste Neugierde inne. Mehr darüber zu erfahren, hilft dabei zu akzeptieren, dass das Leben endlich ist.“ Wer auf der Suche nach einem solchen Podcast ist, wird durch die gängigen Suchmaschinen fündig, einfach die Schlagworte „Podcast“ und „Trauer“ eingeben.

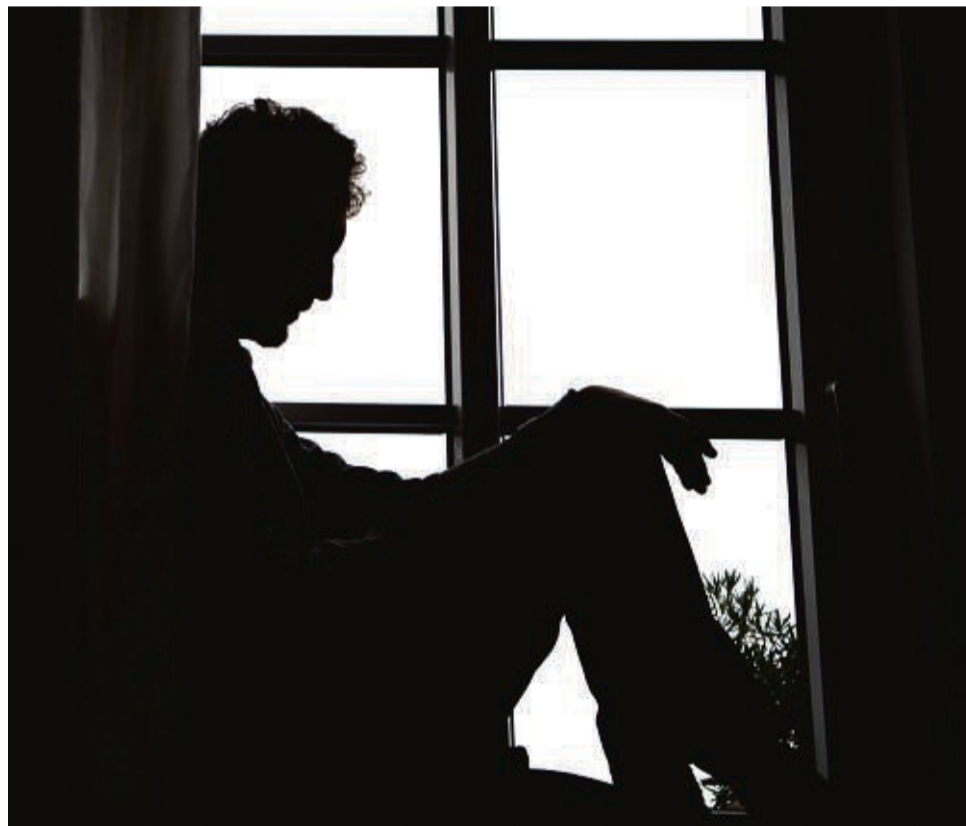
„Der Tod in Deutschland“

Lars-Henning Bartels hört beispielsweise regelmäßig den Podcast „Der Tod in Deutschland“ von Jörg Noll, der sich mit unterschiedlichen Gästen zu Teilaspekten des Todes, darunter die Trauerkultur, Tod und Religion, Hospizarbeit, etc. unterhält, auch Kriege und Konflikte gehören zum Diskurs.



Hört selbst gerne zu: Lars-Henning Bartels vom Bestattungsinstitut Bartels.

FOTO: ULRIKE KÄBBERICH



Verlust, Trauer, Zukunftsangst: In krisenbehafteten Zeiten hilft das Gefühl, nicht allein zu sein. Themenbezogene Podcasts können Betroffenen bei der Bewältigung helfen.

FOTO: SINA SCHULDT/DPA/DPA

unter allen wipfeln ist ruhe
RuheForst Werraland Herleshausen
Ihr Ansprechpartner zu Fragen einer Waldbestattung unter den Kronen des Waldes
Besichtigungen nach persönlicher Vereinbarung gern möglich
info@ruheforst-werraland.de
05654 92 30 42
www.ruheforst-werraland.de

Bestattungsinstitut
Elke Lehmann

Bestattungsvorsorge · Grabpflege · FriedWald Partner
Erd-, Feuer- und Seebestattungen · Hausbesuche
7 Tage 24 Stunden erreichbar
Mitglied im Bundesverband der deutschen Bestatter

Herrenstraße 15 · 36205 Sontra · Tel. 05653 917791 · Mobil 0170 1232012
Lederecke 4 · 36214 Nentershausen · Tel. 06627 770

Leben & Abschied in Würde

UTHE BESTATTUNGSHAUS
me. Matthias Uthe
Meister im Bestattungsgewerbe

Furtweg 2 | Tel. 0 56 51 / 17 27
37269 Eschwege | Fax 0 56 51 / 12 081
Mobil 0175 4140901
info@bestattungen-uthe.de · www.bestattungen-uthe.de

KARL-HEINRICH GEILFUS GMBH
NATUR- UND BETONWERKSTEIN
Für Haus, Garten und Friedhof

HUSARENALLEE 3 36205 SONTRA
Telefon (0 56 53) 50 42 · Fax (0 56 53) 91 59 39
KHGeilfus-Sontra@t-online.de

Den Abschied persönlich gestalten.
Wir nehmen uns Zeit für Sie.

**PIETÄT
KÖTHER**
Bestattungen GmbH

Jederzeit für Sie erreichbar:
Telefon 05651 31077

Neustadt 96 · 37269 Eschwege · www.pietat-koether.de

Wegbereiter
in schweren Zeiten

Lars-Henning Bartels
Bestattermeister

Neue Adresse: Moritz-Werner-Str. 16

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

BARTELS
Bestattungsinstitut

Mehr Essen für weniger Euro

So lässt sich beim Lebensmitteleinkauf Geld sparen

Der Wagen ist nur halb voll, und doch kostet der Einkauf ein kleines Vermögen? Wer sich über steigende Lebensmittelpreise ärgert, kann dem mit einigen Kniffen entgegenwirken.

Die Verbraucherpreise in Deutschland ziehen weiter an. Auch im Einkaufswagen macht sich das bemerkbar. Mit einigen Tricks fällt das Loch in der Haushaltskasse aber kleiner aus. Die Verbraucherzentrale Brandenburg erklärt, wie es geht.

■ Impulskäufe vermeiden

Einen Essensplan für die Woche vorzubereiten und einen entsprechenden Einkaufszettel zu schreiben, hilft, Impulskäufe zu vermeiden. Wer nicht plant, kaufe laut Verbraucherzentrale in der Regel mehr ein als nötig. Bei der Essenplanung sollten Verbraucherinnen und Verbraucher besonders saisonales Obst und Gemüse sowie Angebote in den Fokus nehmen und auch die Resteverwertung im Blick behalten.

Ein weiterer Trick: Nicht hungrig einkaufen gehen! Wer das tut, kauft tendenziell mehr ein.

■ Auf Grundpreis achten

Häufig sind Produkte unterschiedlicher Packungsgrößen schwierig zu vergleichen. Wie viel günstiger ist die Eigenmarke jetzt gegenüber dem Markenprodukt? Der Blick auf den Grundpreis



Der Wagen voll, der Geldbeutel leer: Wer beim Einkaufen einige Dinge beachtet, kann Geld sparen.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

verrät es schnell: Wer auf den Preis je 100 Gramm oder je Kilogramm schaut, braucht nicht mühsam umzurechnen. Dieser Preis ist bei jedem Produkt auf dem Preisschild am Regal ausgewiesen.

Der Tipp der Verbraucherzentrale: Größere Verpackungen haben meist einen günstigeren Grundpreis. Konsumentinnen und Konsumenten sparen aber nur dann, wenn sie das jeweilige Produkt auch vor dem Ver-

derb verzehren können.

■ Leitungswasser statt Mineralwasser trinken

ch bei den Getränken lässt sich bares Geld sparen: Wer anstelle von Mineralwasser aus dem Supermarkt Leitungswasser aus dem heimischen Hahn trinkt, fährt günstiger. Die Verbraucherzentrale Brandenburg hat errechnet, dass eine vierköpfige Familie mit dem Umstieg etwa 230 Euro pro Jahr spa-

ren kann. Das gelte für ein preiswertes Mineralwasser. Wer hingegen eher zum hochwertigen Wasser oder zu Limonaden greift, könne sogar noch mehr sparen.

■ Unterwegs essen vermeiden

Wer sich Essen und Getränke unterwegs besorgt, legt drauf. Besser sei es laut Verbraucherzentrale, Heißgetränke im Thermobecher sowie selbst gemachtes Essen von zu Hause mitzunehmen. Das schone Geldbeutel und Umwelt.

Passionsfrucht schmeckt am besten mit Falten

Nicht immer muss es faltenfrei sein. Ganz im Gegenteil. Die Passionsfrucht schmeckt erst so richtig gut, wenn die Schale runzelig ist. Dann entfaltet die exotische Frucht ihren vollen Geschmack.

Allerdings raten Experten des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), die Schale der Passionsfrucht vorher gut zu überprüfen. Runzelig darf sie zwar sein, Druckstellen sollte sie aber nicht aufweisen. Und genauso wenig ist sie essbar, was übrigens auch für die weiße Haut an der Innenseite gilt.

Doch wie isst man eine Passionsfrucht überhaupt? Das BZfE empfiehlt, sie wie eine Kiwi zu löffeln. Das heißt: Zunächst unter fließendem Wasser waschen und anschließend in zwei Hälften schneiden.

Das orangefarbene, geleeartige Fruchtfleisch enthält viele dunkle Kerne, die genießbar sind und mit einem Löffel gegessen werden können.

Für Freunde exotischer Früchte stellt sich jetzt die Frage: Zu welchem Essen passt Passionsfrucht? Neben Klassikern wie Müsli, Joghurt und Porridge verleiht es einer Möhren- oder Kürbissuppe oder einem Salat einen spannenden Geschmack.

Da exotische Früchte einen weiten Lieferweg haben, sollten nachhaltige Verbraucher auf Bio-Siegel achten und sie auch wirklich nur in Maßen kaufen.

tmn

Nach Mindesthaltbarkeitsdatum

Ab wann muss Käse wirklich weg?

Auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, müssen Milchprodukte nicht entsorgt werden – solange die Qualität noch stimmt. Doch woran erkennt man den Verderb? Die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ verrät, ab wann Käse nicht mehr zu retten ist:

Frischkäse, Scheiben-Käse sowie weicherer Käse, wie Camembert oder Brie, sollten bei Schimmelbefall vollständig entsorgt werden. Denn in Weichkäse kann sich das Pilzmyzel eher in tiefere Schichten ausbreiten. Giftige Pilz-

substanzen, wie Mykotoxine, können zudem in weichen Käse besser eindringen.

Gewünschter Edelschimmel wie bei Roquefort, Gorgonzola oder Camembert ist dabei natürlich ausgenommen.

Bei Hartkäse, wie Emmentaler, Bergkäse, Cheddar oder Parmesan, ist leichter Schimmelbefall kein Grund für die Tonne: Je härter der Käse ist und je geringer der Wassergehalt, desto bedenkenloser kann der Schimmel bei Käse am Stück großzügig abgeschnitten werden. Großzügig

heißt dabei 0,7 bis 1 Zentimeter. Dabei sollte die Oberfläche des Käses aber kaum nachgeben und trocken sein. Bei starkem Befall an mehr als einer Stelle muss allerdings auch Hartkäse weg.

Generell gilt: Riecht der Käse unangenehm, hat er sein Aussehen verändert oder erscheint schmierig, sollte er entsorgt werden.

Um Schimmelbildung vorzubeugen, lagert Käse am besten im mittleren Fach des Kühlschranks in separaten Verpackungen, wie Butterbrotpapier.

tmn

++ CIAO WINTER – DIE NEUE FRÜHJAHR-/SOMMER-KOLLEKTION IST DA! ++



ENTDECKEN SIE ÜBER 20.000 PAAR
EXKLUSIVE MARKENSCHUHE

SHOPPEN & COUPONS SICHERN

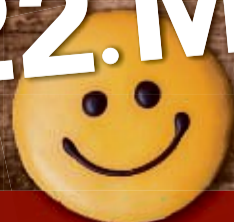
**IHR EINKAUF WIRD
JETZT BELOHNT!**

Nur für kurze Zeit – Überraschungscoupons für Ihren nächsten Einkauf sichern!

JETZT BIS ZU **50€** BONUS

**ÜBERRASCHUNGS-COUPONS ABHOLEN
UND BEIM NÄCHSTEN EINKAUF SPAREN!**

**Offener
Bewerbertag
Dienstag
22. März**



Wir suchen **Mitarbeitende** (m/w/d) für Guter Gerlach Filialen in **Hessisch Lichtenau** und **Reichensachsen**. Wir laden Sie auf einen guten Kaffee und ein gutes Gespräch ein, natürlich unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln. **Spontan, ohne Termin.**

10:00
12:00
Reichensachsen
Landstraße
40-42

Schauen Sie
auf einen
gratis Kaffee
vorbei.
14:00
16:00
Melsungen
Filiale Edeka
Nürnberger
Straße 4

SCHUHHAUS
heinmüller
www.heinmueller.com

Am Bornrain 3 | 34593 Knüllwald-Oberbeisheim
Neustädter Str. 39 | 35066 Frankenberg/Eder
Am Flüthedamm 2 | 37124 Göttingen-Rosdorf

Pensum, Schuhe und Technik

Dynamisch und mühelos: So läuft's beim Joggen rund

Mit dem Frühling startet die Laufzeit. Viele schnüren sich zum ersten Mal oder seit langer Zeit wieder die Joggingtreter und stellen sich die Frage: Wie funktioniert das Laufen am besten?

Garantie ist das nicht. Gleiches gilt für den Laufstil. Es gibt die Fachleute, die ihn analysieren und Vorschläge geben, wie es besser laufen könnte. „Aber ob das zum Beispiel eine Überlastung verhindert, das ist eine andere Frage“, sagt Kersting. Den einen „richtigen“ Laufstil gebe es nicht.

Auf dem Bildschirm vor Uwe Kersting rennt ein Profiläufer. Der Körper ist aufrecht, gerade Laufschräge, es sieht dynamisch und mühelos aus. Doch Kersting fällt etwas auf: Der rechte Arm des Läufers hängt etwas tiefer als der linke. Eine Asymmetrie im Bewegungsablauf – manche würden sagen, das sei schlecht, man müsste Symmetrie anstreben. Doch für den Profi auf dem Bildschirm, den Langstreckenspezialisten Martin Johnson, funktioniert es.

Uwe Kersting teilt seine Beobachtung am Ende unseres Telefonats, in dem es im Kern um die Frage geht: Wie läuft es beim Joggen eigentlich richtig rund? Kersting ist Professor an der Deutschen Sporthochschule in Köln und hat sich in seiner Forschungsarbeit auch intensiv damit beschäftigt, was das Leben von Läuferinnen und Läufern verbessert – und was nicht.

Zunächst die ernüchternde Erkenntnis: Wenn es Probleme gibt, lässt sich das – zumindest rein wissenschaftlich betrachtet – oft nicht auf eine einzige Ursache reduzieren. „Natürlich kann es sein, dass ein neuer Schuh die nötige Änderung zur Besserung bringt“, sagt Kersting. Eine

Kein Richtig oder Falsch beim Laufstil

Das bestätigt auch Urs Weber von der Fachzeitschrift „Runners World“. Es gebe kein Ideal, das man anstreben sollte, kein Richtig oder Falsch. „Jeder läuft halt so, wie es ihm angeboren wurde.“

Der Laufstil kann aber Einfluss auf die Schuhwahl haben, so Weber. So bräuchten etwa Fersensläufer – das seien die meisten Menschen – „aus der Erfahrung heraus“ gut gedämpfte Schuhe. Fersensläufer setzen mit der Ferse zuerst auf und rollen mit dem ganzen Fuß ab. Es gibt noch zwei weitere Lauftypen: Mittelfuß- und Vorfußläufer. Webers Rat für Laufanfänger ist der Besuch eines Fachgeschäftes. Die Beratung dort macht es wahrscheinlicher, den passenden Schuh zu finden.

Patentlösungen gibt es nicht, Tipps schon

Doch so schön die Vorstellung auch ist: Die eine Patentlösung für das perfekte Laufen gibt es nicht. Zugleich ist das auch tröstlich. Wenn man mit seinem Stil zurechtkommt, passt das – man



Der persönliche Laufstil ist sehr individuell - ein pauschales „Richtig“ oder „Falsch“ gibt es dabei nicht.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA-TMN

muss nicht auf Krampf etwas daran ändern.

Dennoch gibt es ein paar allgemeingültige Tipps, damit es rund läuft. Laut Wissenschaftler Uwe Kersting sind vor allem zwei Dinge wichtig:

1. Das Pensum langsam steigern. „Wir wissen aus unseren Studien, dass starke Änderungen des Trainingsumfangs oft von Belastungsercheinungen begleitet werden“, sagt er. Gerade Laufanfänger sollten es nicht übertreiben. Besonders die Bänder und Sehnen benötigen einige Zeit, um sich anzupassen, während sich die Muskeln in Beinen und Füßen vergleichsweise schnell kräftigen.

2. Probieren und immer in sich hineinhorchen. Wenn sich das Laufen nicht gut anfühlt oder ständig etwas wehtut, sollte man lieber etwas ändern. Es muss nicht gleich ein Schuhwechsel sein. Vielleicht lohnt in so einem Fall

erstmal ein Blick auf den Laufstil. Hilft es etwa, größere Schritte zu machen – oder kleinere? Oder man reduziert die Dauer seiner Läufe vorerst wieder, um die Belastung zu senken.

Sinnvoll ist es darüber hinaus, nicht nur die Beine im Blick zu haben. Kräftige Rumpfmuskeln sorgen dafür, dass der Oberkörper die permanenten kleinen Stoßbelastungen während einer Joggingrunde besser kompensiert. Das beugt Rückenschmerzen nach dem Laufen vor.

Geringes Pensum hat schon Effekte

Auch der Orthopäde Prof. Sven Ostermeier von der Gelenk-Klinik Gundelfingen rät Laufanfänger, die Belastung zunächst gering zu halten. Mehr als drei Mal die Woche sollten sie nicht joggen. Den Umfang ihrer Laufstunden sollten sie nur langsam stei-

gern. Er stellt klar: Auch ein kleines Pensum bringt etwas. Schon mehrmals die Woche 10 bis 15 Minuten zu laufen, habe positive gesundheitliche Effekte.

Das andere Extrem bildet der Laufprofi Martin Johnson ab, dessen etwas hängender

rechter Arm Uwe Kersting ins Auge gefallen war. Der Engländer ist einmal 184 Meilen, das sind knapp 300 Kilometer, in 38 Stunden und 35 Minuten gelaufen. Trotz seines wohl nicht ganz symmetrischen Laufstils – oder gerade deswegen?



Passende und bequeme Laufschuhe sind ein wichtiger Faktor, damit die Joggingstunden Spaß machen – aber nicht der einzige.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Gegen Handydaumen

Smartphone-Tipperei besser im Stehen

Für stundenlanges Tippen und Wischen auf einem Display sind die Daumen eigentlich nicht gemacht. Die dazu nötige Streck- oder Abspreizbewegung ist laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) nicht natürlich. Die Folge: ein Handydaumen mit Schmerzen auf der Daumenseite des Handgelenks.

Damit es so weit nicht kommt, können Handynutzerinnen und -nutzer beim Tippen immer mal wieder eine Pause einlegen, vielleicht sogar den Daumen oder das Handgelenk etwas dehnen. Tippen im Stehen ist außerdem für den Daumen weniger anstrengend als im Sitzen.

Wer sitzt, sollte den Unterarm dagegen möglichst aufliegen. Wenn schon, dann beide Daumen verwenden, nicht



Stundenlanges Tippen auf dem Smartphone kann die Daumen belasten.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

nur einen. Und vielleicht tut es zur Abwechslung auch mal eine Sprachnachricht statt etwas Getipptem.

Sind die Schmerzen schon da, können ein Arzt oder eine Ärztin Physiotherapie verordnen, ein Schmerzmittel oder eine Cortisoninjektion geben. Auch dann ist allerdings Schonung angesagt, also: Langsamer tippen und öfter Pausen machen.

tmn

Noch in Form?

„Durch den Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“

© Foto: Ray - www.fotolia.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.

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

MARKTSPIEGEL & SONTRAER STADTKURIER:

- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)
- **HERLESHAUSEN:** Altfeld, Grebendorf (Europaring, Grubenstr.)
- **MEINHARD:** Motzenrode, Neuerode, Berneburg
- **SONTRA:** Bischhausen (Landstr.), Burghofen, Stadt (Wehrgasse)

HEIMATNACHRICHTEN:

- **BAD SOODEN-ALLENDORF:** Ahrenberg, Allendorf (Klausbergstr., Ringstraße., Schusterstr., Zimmersweg), Ellershausen, Kammerbach, Kleinvach, Weiden, Sooden (Am Gradierwerk)
- **BÜHREN:**
- **GROSSALMERODE:** Rommerode (Walburger Str.), Stadt (Bahnhofstr.), Trubenhausen
- **HANN. MÜNDE:** Bonaforth, Hemeln (Hauptstr., Trift), Kattenbühl (Ebereschenring, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Oberviechtacher Str., Vogelsang), Neumünden (Burckhardtstr.), Questenberg (Steinweg), Volkmarshausen
- **HESS. LICHTENAU:** Fürstnhagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung), Stadt (Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Poststr., Sudetenstr.)
- **NEU-EICHENBERG:** Marzhäusen
- **SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen, Niederscheden, Oberscheden
- **WITZENHAUSEN:** Kleinalmerode (Lehmkuhle), Stadt (Am St. Jakob, Vor der Schanze)

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, Vierbach, Oberdünzabach, Willershausen, Altfeld, und zur

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

Springer zur Festanstellung für Herleshausen und Ringgau



WR Werra-Rundschau

»Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich! Alfred Gunkel, ☎ 05651/3359-55,
✉ vertrieb@werra-rundschau.de

Sportart	ugs.: foppen	durch Wasser gehen	kleine Faser	immer (veraltet)	Vorname der Fitzgeralds †	Welt-handels-organisation	einzig-jordanischer Hafen	ind. Fürstintitel	französische Königsanrede	Eingang (franz.)	englisch: Einheit	Arzt der 'Enter-prise' (Dr. ...)	Busch-gelände	einer der Argonauten	Krimi-nelle	US-Filmstar (Liz) †
Ursächlichkeit		Männername	Hundenamen			Halbinsel in Vorderasien	Hafenstadt in Polen	Ritterrüstung			Lied zu einer Bildgeschichte		Signaleinrichtung am Auto	bayrisch: nein		
gefragt					Vorname d. blinden Musikers Wunder	Festveranstaltung			dt. Komponist † 1847		Mandant	mobiles Telefon				
Kettengesang	ungarischer Politiker † 1993		literar. Handlungsablauf			Kinderspaß an Stränden			Verein		Kegelstumpf		Gestalt bei Wilhelm Busch	japanischer Politiker † 1909	Fluss durch Grenoble	
schwed. Autorin (Nobelpreis) †					Schlange im 'Dschungelbuch'			Unterwasser-gefährte	Sängergruppe (... Family)		englischer Dichter (17. Jh.)	mehr als gut				
italienischer Weinort	Knochenfisch mit Saugnapf	Düsseld. Einkaufsstraße		Unter-kunft	arab. Viertel in nordafr. Städten			gehoben: Kleidung	griech. Schicksalsgöttin		Denkschrift (Kw.)		Buddhismusform in Japan		Heil-gehilfe im MA.	
			das-selbe	Nacht-lager im Freien				ent-schädi-gen						Comedy-Star (Stefan)	an-stößiger Witz	
babylonische Gottheit		Ruder-lager			kräftig, musku-lös		Signal-instrument		Fluss in Frankreich			Insel der griech. Zauberin Circe	ehemaliger Schah Persiens			
				Karne-vals-gremium	schwä-bische Nudelart				kroat. Stadt an der Save			Stadt in Israel		japanisches Längenmaß		
steinig		Sitz der Stadtverwaltung		Schwüre		Männername		Ort eines Geschehens	und auch				deutsch-franz. TV-Sender			
Vorname der Nielsen †	Flugzeug-piste				Vorname des engl. Filmstars Guinness		Sitz-streik (engl.)					dunkles Hopfen-ge-tränk				
		altes Volk in Nigeria		Feiern	Frauenname				in best. Anzahl (zu ...)		englischer Männername					
			Frauenname	englisch: Feld				nicht stereo	süd-franz. Departement							
Rufname der Designerin Joop	persönliches Fürwort (3. Fall)	nicht glatt	Komponist von 'Peer Gynt'		Männerkurzname	Staat in Mittelamerika										
ein Oriente				Initialen Red-fords	Nord-west-europäer					Umlaut						
Anteil am Gemeindefeld			west-franz. Departement			deutsche Vorsilbe			franzö-sisch: Straße							
Küchen-utensil							häuf-ger									

Werde Teil der Energiewende!

Energiezukunft mitgestalten: Die EAM sucht Verstärkung im technischen Bereich

Alexander Stüber ist seit 34 Jahren dabei und findet immer noch jeden Tag bei der EAM spannend und vielseitig. Carol Ann Yarbrough wollte noch nie gern in einem Büro sitzen und liebt es, draußen unterwegs zu sein. Ahmad Farzad Chaikali, der seit sechs Jahren in Deutschland ist, hat bei der EAM eine berufliche Heimat gefunden und schätzt den ausgeprägten Team-Geist im Unternehmen. Die drei Kollegen sind Profis fürs Energienetz: Als Betriebs- und Regiomonteuere kümmern sie sich um den reibungslosen Betrieb des Rückgrats für die Energiewende. Zu ihren Aufgaben gehört der elektrotechnische Teil mit Checks der Netzfunktionen und Montagearbeiten, aber auch LKW-Fahren, Hubsteiger-Einsätze und nicht zuletzt der Kontakt zu Kunden, die die hohe Versorgungssicherheit der EAM zu schätzen wissen. Um auch künftig Versorgungssicherheit auf höchstem Niveau bieten zu können und den



Carol Ann Yarbrough

EAM passen wir gut aufeinander auf und begegnen uns mit hohem Respekt. Das gefällt mir besonders gut.“

Die EAM – Partner für die Energiewende in der Region

Nah, natürlich, nachhaltig: Die EAM ist der regionale Energie-Partner für rund 1,4 Millionen Menschen in weiten Teilen Hessens, in Südniedersachsen sowie in Teilen von Nordrhein-Westfalen, Thüringen und Rheinland-Pfalz. Als 100 Prozent kommunales Unternehmen sorgt die EAM für eine sichere Energieversorgung, entwickelt für ihre Kunden Zukunftslösungen und gestaltet partnerschaftlich die Energiewende in der Region.

Interesse, bei der Energiewende mitzumachen?

Hier kannst Du schnell checken, ob die EAM zu Dir passt:



EAM-Geschäftsführer: Hans-Hinrich Schriever.



Alexander Stüber

Netzausbau im Zeichen der Energiewende weiter voranzutreiben, sucht die EAM aktuell Verstärkung mit Schwerpunkt im technischen Bereich. „Wir sind auf Wachstumskurs“, betont EAM-Geschäftsführer Hans-Hinrich Schriever. „Als Energiepartner der Region ver-

folgen wir einen konsequent nachhaltigen Kurs und stehen mit Leidenschaft für das Ziel einer CO₂-freien Zukunft – um das zu schaffen, wollen wir unser Team vergrößern“. Beim Ausbau der regenerativen Energien in der Region, den die EAM selbst mit zahlreichen Projek-



Ahmad Farzad Chaikali

ten vorantreibt, steht das Energienetz als Basis für die Steuerung der immer komplexeren Energieströme aus Photovoltaik oder Windenergie im Mittelpunkt. Schriever: „Als Arbeitgeber bieten wir die Möglichkeit, an einer Aufgabe von sehr hoher gesellschaftlicher

Bedeutung mitzuwirken. Die Arbeit bei der EAM ist zukunftsweisend und zukunftssicher!“ So sieht es auch Ahmad Farzad Chaikali: „Ich fühle mich gut und sicher bei der EAM. Sicherheit und Achtsamkeit ist besonders wichtig, wenn man mit Starkstrom arbeitet. Bei der



Hilfe für Ukraine-Flüchtlinge

Stadt Sontra richtet verwaltungsinternen Krisenstab ein

Sontra – Die humanitäre Katastrophe bei der Zivilbevölkerung, die durch den Einmarsch der russischen Truppen in der Ukraine verursacht worden ist, hat die bisher größte Flüchtlingswelle seit dem 2. Weltkrieg ausgelöst. Mehr als zwei Millionen Ukrainer, überwiegend Frauen und Kinder, haben inzwischen bereits ihre Heimat verlassen, um in den westlichen Ländern Schutz vor den tödlichen Bedrohungen des Krieges zu finden. Und noch immer reißt der Flüchtlingsstrom nicht ab.

Auch die Bundesrepublik Deutschland ist ein Ziel ukrainischer Flüchtlinge. Erste Familien haben bereits den Werra-Meißner-Kreis erreicht und müssen untergebracht und versorgt bzw. finanziell unterstützt werden. Weitere Flüchtlinge werden in den nächsten Wochen folgen. Daher hat der Werra-Meißner-Kreis die Einwohner in den Städten und Gemeinden aufgerufen, sich bei der Kreisverwaltung zu melden, wenn sie



Benötigen schnelle Hilfe: Die ersten Flüchtlinge aus der Ukraine treffen in der ZUE Soest ein. FOTO: PETER DAHM

Wohnraum für Flüchtlinge zur Verfügung stellen wollen. Die Stadt Sontra unterstützt die Bemühungen des Kreises und hat deshalb in der Verwaltung einen Krisenstab eingerichtet, an den sich die Einwohner wenden können, wenn sie Flüchtlinge aus der

Ukraine in der Berg- und Hänselstadt aufnehmen wollen. Bürgermeister Thomas Eckhardt, Büroleiter Jürgen Kniepkamp und der Leiter der Ordnungsverwaltung Sebastian Stück sind telefonisch unter der Nummer der Stadtverwaltung 0 56 53/

9 77 70 oder per Mail unter der Adresse fluechtlinge@sontra.de erreichbar.

Erste Informationen rund um den Ukraine-Krieg und Hilfsmöglichkeiten sind bereits auf der Homepage der Stadt Sontra unter www.sontra.de verfügbar. red

PROGRAMMVORSCHAU

Montag, 21. März
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Montag, 28. März
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Mittwoch, 23. März
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

Mittwoch, 30. März
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, 24. März
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

Donnerstag, 31. März
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

DLRG SONTRA

Anfängerkurse, Schwimmtraining und -prüfungen

Wir treffen uns zum Schwimmtraining im Hallenbad Herleshausen am Samstag, 19. März, von 14 bis 17 Uhr. 2G-Plus-Regelungen sind zu beachten. Anmeldung-Info: Adolf Pfützner Tel. 0151/18 91 72 71. E-Mail: a.pfuetzenreuter@t-online.de

WIR GRATULIEREN

12. Kalenderwoche

20. März
80 Jahre: Otilie Brill, Hintergasse 9, Wichmannshausen

21. März

70 Jahre: Harald Gerlach, Niegelungen 18 A, Sontra
75 Jahre: Anita Simic, Wichmannswiese 3, Sontra

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

Diemerode: Versammlung der Jagdgenossen

Diemerode – Die Mitglieder der Jagdgenossenschaft Sontra-Diemerode werden hiermit zur diesjährigen, ordentlichen Genossenschaftsversammlung für Freitag, 8. April, um 20 Uhr in das Gasthaus Herwig in Diemerode recht herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung.
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit.
3. Verlesen des Protokolls von der Versammlung 2021.
4. Jahres- und Kassenbericht des Jagdvorstandes.
5. Bericht der Kassenprüfer und Antrag auf Entlastung

des Vorstandes.
6. Beschlussfassung über die Verwendung der Jagdpacht 2022.
7. Verschiedenes.


Die Niederschrift zur Genossenschaftsversammlung liegt in der Zeit vom 11. April bis einschließlich 25. April zur Einsicht beim Jagdvorstand in Diemerode, Stölzingerstr. 34, aus.

Während der Versammlung sind die aktuellen Corona-Regeln einzuhalten.

gez.
Reinhard Brandau



Auf der Jagd: Ein Förster ist mit seinem Jagdhund im Wald unterwegs. FOTO: ARNO BURG/ARCHIV



Der Magistrat der Stadt Sontra

Für die Dauer der voraussichtlichen Mitte/Ende Mai beginnenden Badesaison 2022 suchen wir

Kassierer m/w/d

für unser Freizeit- und Erlebnisbad Sontra.

Wenn Sie:

- freundlich, offen und tolerant sind, dabei aber jederzeit Ihren Standpunkt gut vertreten und durchsetzen können,
- flexibel und belastbar sind und deshalb auch in Stresssituationen die Ruhe und Übersicht bewahren,
- bereit sind, im Schichtdienst in einer 16-Stunden-Woche (auch an Wochenenden) zu arbeiten,
- möglichst über Erfahrungen als Verkäuferin/Verkäufer und im Umgang mit elektronischen Kassen haben,

dann bieten wir Ihnen einen bis zum Ende der Badesaison 2022 (Anfang September) zeitlich befristeten Arbeitsplatz mit tarifgerechter Bezahlung und der Möglichkeit einer jährlichen Wiedereinstellung.

Wenn Sie die oben genannten persönlichen Voraussetzungen erfüllen und wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung bis **spätestens 31.03.2022** 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
oder per E-Mail an stadtverwaltung@sontra.de.

Im Interesse der beruflichen Gleichstellung sind Bewerbungen von Frauen in Bereichen mit Unterrepräsentanz besonders erwünscht und werden bei gleicher Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung nach Maßgabe des HGIG bevorzugt berücksichtigt.

Bewerbungen schwerbehinderter Menschen, auch Gleichgestellter im Sinne des § 2 Abs. 3 Sozialgesetzbuch - Neuntes Buch (SGB IX) -, werden bei vergleichbarer Qualifikation bevorzugt berücksichtigt.

Mit der Abgabe der Bewerbung willigen Sie in eine Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten während des Bewerbungsverfahrens ein. Ein Widerruf dieser Einwilligung ist jederzeit möglich. Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Bewerbungsverfahrens erfolgt nur dann, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden Ihre Bewerbungsdaten und Unterlagen drei Monate nach Abschluss des Bewerbungsverfahrens gelöscht bzw. vernichtet.

Kosten, die im Zusammenhang mit dem Bewerbungsverfahren entstehen, können leider nicht erstattet werden.

Weitere Informationen unter Tel. 05653 9777-16, Frau Rößler

DIE STADTVERWALTUNG INFORMIERT

Berichte für Stadtkurier

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

Veröffentlichung von

Ehejubiläen

Ehejubiläen werden nur dann im Stadtkurier veröffentlicht, wenn die Betroffenen dies wünschen und sie ihren Wunsch rechtzeitig, d. h. mindestens drei Wochen vor dem Jubiläumstag, im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

Die Frau vom Strand

Tipp der Stadt- und Schulbibliothek

Tipp der Woche: Die Frau vom Strand von Petra Johann
Rebecca's Leben ist fast perfekt: Sie lebt mit ihrer Frau Lucy und ihrer kleinen Tochter in ihrem Traumhaus an der Ostsee. Nur wenn Lucy beruflich unterwegs ist, fühlt Rebecca sich einsam. Das ändert sich jedoch, als sie am Strand Julia kennenlernt. Die beiden Frauen freunden sich an und treffen sich täglich - bis Julia plötzlich spurlos verschwindet. Rebecca begibt sich auf die Suche nach ihr, stellt jedoch bald fest, dass sie ein Phantom jagt. Vieles, was Julia ihr erzählt hat, war gelogen, ihre angebliche Zufalls-

begegnung sorgfältig inszeniert. Als Rebecca erkennt, weshalb Julia wirklich ihre Nähe gesucht hat, ist es zu spät. Sie muss eine Entscheidung treffen, um die zu schützen, die sie liebt.

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

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch von 15 bis 18 Uhr und Donnerstag von 16 bis 19 Uhr.

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



Der Magistrat der Stadt Sontra

Die Berg- und Hänselstadt Sontra ist eine liebenswerte Kleinstadt im Werra-Meißner-Kreis mit rd. 7800 Einwohnern. Das Stadtgebiet umfasst die Kernstadt und insgesamt 14 Stadtteile. Als anerkannter Luftkurort ist Sontra eine zukunftsorientierte Klimakommune im Herzen Deutschlands mit einer gut ausgebauten Infrastruktur sowie vielfältigen Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten, u. a. mit Hessens größtem Pumptrack. Ebenso besteht eine gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr und die Bundesautobahnen A4 und A44. Die Oberzentren Kassel, Göttingen und Erfurt sowie die Festspielstadt Bad Hersfeld sind innerhalb einer Stunde erreichbar. Die Stadt Sontra sucht zum 1. 8. 2022 einen versierten und engagierten

Büroleiter m/w/d

Die Stelle umfasst im Wesentlichen folgende Aufgabenschwerpunkte:

- die Büroleitung der Stadtverwaltung
- die Leitung des Fachbereiches Haupt- und Ordnungsverwaltung mit den zugeordneten Sachgebieten Zentraler Service, Haupt- und Personalverwaltung, öffentliche Sicherheit und Ordnung, Tourismusförderung, Wahlen, soziale Angelegenheiten, Standesamt, sowie Datenschutz und IT
- Wahrnehmung der Aufgabe der städtischen Wirtschaftsförderung und der Strukturentwicklung
- Vorbereitung und Durchführung von Grundsatzentscheidungen der Verwaltungsführung, sowie die Zusammenarbeit mit den städtischen Gremien
- Ansprechpartner für die Stadtverordnetenversammlung und den Magistrat einschließlich Schriftführertätigkeiten
- Organisation und Durchführung städtischer Veranstaltungen
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadtverwaltung

Wir erwarten für die verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit:

- eine fachlich kompetente und entscheidungsfreundliche Persönlichkeit
- ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft, Flexibilität, Kreativität, eine gute Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit zum strategischen Arbeiten
- einen Abschluss zum Dipl.Verwaltungswirt oder vergleichbar
- Erfahrungen in der Personalführung, sowie einschlägige Erfahrungen in den Sachgebieten der Haupt- und Ordnungsverwaltung
- gute Kenntnisse in der Aufbau- und Ablauforganisation moderner Verwaltungen und in der Digitalisierung einer öffentlichen Verwaltung
- hohe Teamfähigkeit und ein überdurchschnittliches Engagement
- Belastbarkeit, Zuverlässigkeit und eine schnelle Auffassungsgabe
- sicheres und bürgerorientiertes Auftreten
- ausgeprägtes Verhandlungsgeschick, Kooperationsfähigkeit und Führungseigenschaften

Wir bieten für die verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit:

- eine herausgehobene und verantwortungsvolle Leitungsstelle in einer aufstrebenden Zukunftskommune
- eine Besoldung bis Besoldungsgruppe A 12 HBesG je nach persönlicher Voraussetzung oder eine vergleichbare Eingruppierung nach TVöD
- eine vielseitige und anspruchsvolle Tätigkeit in einem kompetenten und motivierten Team
- flexible Arbeitszeiten im Rahmen einer Gleitzeitregelung
- die Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung

Wenn Sie das vielseitige Aufgabengebiet interessiert, freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung. Bitte senden Sie diese bis **spätestens 31. 3. 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
oder per E-Mail an stadtverwaltung@sontra.de.

Weitere Informationen erhalten Sie von Herrn Bürgermeister Thomas Eckhardt unter Telefon 05653 9777-10.

Im Interesse der beruflichen Gleichstellung sind Bewerbungen von Frauen besonders erwünscht und werden bei gleicher Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung nach Maßgabe des HGIG bevorzugt berücksichtigt.

Bewerbungen schwerbehinderter Menschen, auch Gleichgestellter im Sinne des § 2 Abs. 3 Sozialgesetzbuch - Neuntes Buch (SGB IX) -, werden bei vergleichbarer Qualifikation bevorzugt berücksichtigt.

Mit der Abgabe der Bewerbung willigen Sie in eine Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten während des Bewerbungsverfahrens ein. Ein Widerruf dieser Einwilligung ist jederzeit möglich. Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Bewerbungsverfahrens erfolgt nur dann, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden Ihre Bewerbungsdaten und -unterlagen drei Monate nach Abschluss des Bewerbungsverfahrens gelöscht bzw. vernichtet.

Die Stadt Sontra begrüßt und fördert nachhaltig das Engagement in der Freiwilligen Feuerwehr. Sofern Sie Mitglied in einer Einsatzabteilung einer Freiwilligen Feuerwehr sind, bitten wir Sie, dies in den Bewerbungsunterlagen anzugeben. Die Bereitschaft zum aktiven Dienst in der Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra ist - insbesondere zur Stärkung der Tagesalarmbereitschaft - wünschenswert.

Kosten, die im Zusammenhang mit dem Bewerbungsverfahren entstehen, können leider nicht erstattet werden.



Hessische Milch- und Käsestraße

Aktuelles aus der Landwirtschaft: Antragsverfahren

Sontra – Die Antragskampagne Gemeinsamer Antrag 2022 wird wie bereits im Vorjahr ‚online‘ durchgeführt. Das Antragsportal ist inzwischen freigeschaltet, so dass die Antragsbearbeitung und die Abgabe bereits erfolgen

die Kolleginnen und Kollegen des Sachgebietes Förderung telefonisch zur Verfügung (0 66 21/87 22 26, -2228, -

2222, -2230, -2255). Für persönliche Vorsprachen ist eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich.

■ **Hessische Milch- und Käsestraße angekommen**

Es gibt sie bereits in 17 Landkreisen, jetzt hat die Landesvereinigung Milch in Zusammenarbeit mit den Landkreisen und Kreisbauernverbänden die Hessische Milch- und Käsestraße um die Landkreise



Die Milchstraße wächst: Der Werra-Meißner-Kreis ist nun auch ein Teil der Hessischen Milch- und Käsestraße.

FOTO: BERND WÜSTNECK/DPA

Die entsprechenden Anmelde-Informationen wurden vorab durch den Fachdienst Ländlicher Raum sowie die Wirtschafts- und Infrastrukturbank Hessen mitgeteilt.

können. Die Antragsfrist endet in diesem Jahr am 16. Mai. Sofern sich im Rahmen der Antragsbearbeitung Problemstellungen ergeben, stehen

2222, -2230, -2255). Für persönliche Vorsprachen ist eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich.

■ Hessische Milch- und Käsestraße angekommen

Es gibt sie bereits in 17 Landkreisen, jetzt hat die Landesvereinigung Milch in Zusammenarbeit mit den Landkreisen und Kreisbauernverbänden die Hessische Milch- und Käsestraße um die Landkreise

KIRCHENCHOR BERNEBURG

Jahreshauptversammlung

Zur Jahreshauptversammlung 2022 am Montag, 28. März, um 19 Uhr, lädt der Kirchenchor Berneburg in das DGH Berneburg ein.

Nach Ende der Versammlung wollen wir in gemütlicher Runde bei Essen und Trinken den Abend ausklingen lassen.

NOTDIENSTE

ÄRZTE

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE

Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

ZAHNÄRZTE

Zahnärztlicher Notfallvertretungsdienst für den Bereich Eschwege: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)

APOTHEKEN

19. März
Christians Apotheke, Schlossplatz 8, Eschwege, Tel. 0 56 51/33 57 00

20. März
Bonifatius-Apotheke, Ringstraße 37, Wanfried, Tel. 0 56 55/8066

Stadt-Apotheke, Hindenburgstraße 1, Waldkappel, Telefon 0 56 56/9 89 50

26. März
Meinhard-Apotheke, Eschweiger Straße 22, Grebendorf, Tel. 0 56 51/3 24 34

Ringgau-Apotheke, Landstraße 18, Netra, Tel. 0 56 59/9 20 66

27. März
Meissner-Apotheke, Steinweg 59, Abterode, Tel. 05657/232
Glückauf-Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, Tel. 05653/8339

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

Rettungsdienste

Arbeiter-Samariter-Bund. 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

Frauenhaus Eschwege

Tel. 0 56 51/3 26 65

Kinder- und Jugendhilfe

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

Hospizdienst Sontra

Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

Strom- und Gasversorgung

EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32
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 (Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holzapfel) 0 56 58/9 32 93



Der Magistrat der Stadt Sontra

Der Magistrat der Stadt Sontra sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** einen engagierten

Sachbearbeiter (m/w/d) im Sachgebiet Bauverwaltung

Ihr Aufgabenbereich umfasst insbesondere folgende Tätigkeiten:

- Koordination von kommunaler Bauleit- und Fachplanung (LEP, FNP, B-Plan, etc.)
- Bearbeitung von Bauanträgen und Bauvoranfragen
- Stadt- und Dorferneuerungsprojekte, Akquise und Abwicklung von Förderprogrammen
- Bearbeitung von Angelegenheiten der Abfallbeseitigung/Abfallverwertung
- Unterstützung der Fachbereichsleitung im Sachgebiet

Wir erwarten von Ihnen:

- den Abschluss zum Verwaltungswirt*in oder vergleichbarer Bildungsstand
- Erfahrung in der Abwicklung von Förderprogrammen von der Antragstellung bis zum Verwendungsnachweis
- ein gutes organisatorisches Geschick
- Kenntnisse in Microsoft Office und fachbezogenen EDV-Anwendungen
- den Führerschein der Klasse B und die Bereitschaft zu Außendiensttätigkeiten

Wir bieten Ihnen:

- eine unbefristete Vollzeitstelle mit 39 Stunden/Woche
- bei Erfüllung der personen- und tätigkeitsbezogenen tariflichen Voraussetzungen eine Eingruppierung bis Entgeltgruppe 9b TVöD sowie die im öffentlichen Dienst üblichen Sozialleistungen
- eine vielseitige und anspruchsvolle Tätigkeit in einem kompetenten und motivierten Team
- flexible Arbeitszeiten im Rahmen der Gleitzeitregelung
- die Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung
- einen krisensicheren Arbeitsplatz
- eine betriebliche Altersvorsorge (ZVK)
- eine Jahressonderzahlung und leistungsorientierte Bezahlung
- weitere überbetriebliche Leistungen (E-Bike Leasing)

Wenn Sie das vielseitige Aufgabengebiet interessiert, freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung. Bitte senden Sie diese bis **spätestens 11. 4. 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 oder
per E-Mail an: stadtverwaltung@sontra.de.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 05653 9777-10, Bürgermeister Thomas Eckhardt oder unter Tel. 05653/9777-16, Frau Rößler (Personalstelle).

Im Interesse der beruflichen Gleichstellung sind Bewerbungen von Frauen in Bereichen mit Unterrepräsentanz besonders erwünscht und werden bei gleicher Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung nach Maßgabe des HGIG bevorzugt berücksichtigt.

Bewerbungen schwerbehinderter Menschen, auch Gleichgestellter im Sinne des § 2 Abs. 3 Sozialgesetzbuch - Neuntes Buch (SGB IX) -, werden bei vergleichbarer Qualifikation bevorzugt berücksichtigt.

Mit der Abgabe der Bewerbung willigen Sie in eine Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten während des Bewerbungsverfahrens ein. Ein Widerruf dieser Einwilligung ist jederzeit möglich. Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Bewerbungsverfahrens erfolgt nur dann, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden Ihre Bewerbungsdaten und -unterlagen drei Monate nach Abschluss des Bewerbungsverfahrens gelöscht bzw. vernichtet.

Die Stadt Sontra begrüßt und fördert nachhaltig das Engagement in der Freiwilligen Feuerwehr. Sofern Sie Mitglied in einer Einsatzabteilung einer Freiwilligen Feuerwehr sind, bitten wir Sie, dies in den Bewerbungsunterlagen anzugeben. Die Bereitschaft zum aktiven Dienst in der Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra ist – insbesondere zur Stärkung der Tagesalarmbereitschaft – wünschenswert.

Kosten, die im Zusammenhang mit dem Bewerbungsverfahren entstehen, können leider nicht erstattet werden.

BEKANNTMACHUNGEN DER STADT SONTRA

ORTSBEIRATSSITZUNG WÖLFTERODE

Am Montag, 28. März 2022, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Wölfterode, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen. Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Investitionsprogramm für die Jahre 2021 - 2025

hier: Stellungnahme

4. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2022
- hier: Stellungnahmen
5. Förderprogramm „STARKES DORF - Wir machen mit!“

6. Freiwilligentag 2022
7. Graue Kolonne
8. Anfragen und Anregungen

Sontra-Wölfterode, 10.03.2022

gez. Siegfried Bogdanski
Ortsvorsteher

ORTSBEIRATSSITZUNG DIEMERODE

Am Mittwoch, 23. März 2022, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Diemerode, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen. Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung

3. Investitionsprogramm für die Jahre 2021 - 2025
- hier: Stellungnahme
4. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2022

hier: Stellungnahmen

5. Freiwilligentag 2022
6. Dorferneuerung
7. Baumfällarbeiten
8. Anfragen und Anregungen

Sontra-Diemerode, 07.03.2022

gez. Lothar Oschmann
Ortsvorsteher

ORTSBEIRATSSITZUNG KRAUTHAUSEN

Am Donnerstag, 24. März 2022, 20:15 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Krauthausen, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen. Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Investitionsprogramm für die Jahre 2021 - 2025

hier: Stellungnahme

4. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2022
- hier: Stellungnahmen
5. Freiwilligentag 2022
6. Sachstand IKEK
7. Anfragen und Anregungen

Sontra-Krauthausen, 07.03.2022

gez. Horst Linhose
Ortsvorsteher

ORTSBEIRATSSITZUNG STADTHOSBACH

Am Montag, 21. März 2022, 19:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Thurnhosbach, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen. Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Investitionsprogramm für die Jahre 2021 - 2025

hier: Stellungnahme

4. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2022
- hier: Stellungnahmen
5. Einsatz Graue Kolonne
6. Freiwilligentag 2022
7. Anfragen und Anregungen

Sontra-Stadthosbach, 11.03.2022

gez. Helmar Lindenau
Ortsvorsteher

ORTSBEIRATSSITZUNG ULFEN

Am Mittwoch, 23. März 2022, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Ulfen, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen. Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Investitionsprogramm für die Jahre 2021 - 2025

hier: Stellungnahme

4. Haushaltssatzung nebst Haus-

haltsplan für das Haushaltsjahr 2022

- hier: Stellungnahmen
5. Anfragen und Anregungen

Sontra-Ulfen, 07.03.2022

gez. Michael Stein
Ortsvorsteher

ORTSBEIRATSSITZUNG WICHMANNSHAUSEN

Am Dienstag, 22. März 2022, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Wichmannshausen, im neuen Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen. Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Investitionsprogramm für die Jahre 2021 - 2025

hier: Stellungnahme

4. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2022
- hier: Stellungnahmen
5. Wahl Ortsgerichtsschöffe OG Sontra II
6. Wahl Stv. Ortsgerichtsschöffe OG Sontra II
7. Baumpflanzaktion im Rahmen der 750-Jahr-Feier
8. Bauanträge
9. Freiwilligentag 2022
10. Anfragen und Anregungen

Sontra-Wichmannshausen, 07.03.2022

gez. Herbert Cebulla
Ortsvorsteher

Um die Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln wird bei allen Sitzungen dringend gebeten!

Wenn Kinder ausziehen

Angst vor der Zukunft: Wie Helikoptereltern das Loslassen gelingt

Helikoptereltern – so nennt man Mütter und Väter, die dauernd kontrollierend über ihren Kindern kreisen. Welche Konsequenzen hat das, wenn die Söhne und Töchter allmählich erwachsen werden?

Gerade wird eine Generation Kinder erwachsen, deren Eltern nicht den allerbesten Ruf haben. Zu umsorgend, zu behütend, zu kontrollierend seien sie, kreisten immer über ihren Kindern. Anfang der 2000er Jahre prägte eine US-Familietherapeutin dafür den Begriff Helikoptereltern.

Starten Jugendliche, die unter solchen Einflüssen heranwachsen, anders ins selbstständige Erwachsenenleben? Auch wenn die Nabelschnur schon vor rund zwei Jahrzehnten durchtrennt wurde, geht es in dieser Lebensphase erneut ums Abnabeln, um die Fähigkeit, auf eigenen Beinen zu stehen, Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Doch kann das gelingen, wenn es die Eltern sind, die das Band nicht loslassen wollen?

Eltern haben mehr Ängste

„Was tatsächlich zugenommen hat, sind die Ängste von Eltern die Zukunft ihrer Kinder betreffend“, beobachtet Claus Koch. Der Psychologe erforscht, wie Bindungen zwischen Eltern und Kindern entstehen und was sie beeinflusst, gerade auch in den Jugendjahren.

Mehr als in früheren Generationen neigten sie dazu, Gefahren von ihren Kindern abwenden zu wollen und zugleich den Leistungsgedan-

ken zu betonen. Koch rät allerdings dazu, nicht alle Eltern jener Generation in die Helikopter-Schublade zu stecken, die sich feinfühlig um ihre Kinder kümmern. „Für die Entwicklung von Kindern ist es wichtig, dass sie sich sicher und geborgen fühlen, dass sie Anerkennung und Resonanz erfahren. Das versetzt sie in die Lage, sich zu selbstständigen und verantwortungsbewussten Erwachsenen zu entwickeln“, sagt Koch.

Eigene Entscheidungen treffen können

„Für Eltern sollte es um die Frage gehen, wie sie ihr Kind dazu befähigen, seine eigene Entscheidung zu treffen“, sagt auch Mirjam Uchrowski. In der Studienberatung der TU München berät sie junge Menschen, die noch auf der Suche sind.

Dass sie grundsätzlich unentschlossener seien – auch, weil ihre Eltern ihnen viele Dinge abgenommen haben – findet sie nicht: Man merke aber, dass sie durch eine verkürzte Zeit am Gymnasium zum Teil jünger seien. „Sie wissen oftmals noch nicht so viel über sich selbst. Aber es gibt genauso diejenigen, für die von Kindheit an feststeht, dass sie beispielsweise einmal als Ärztin arbeiten werden.“

Die Studienberatung an der TU München bietet auch Veranstaltungen für Eltern – aber nicht mit dem Ziel, dass Mutter und Vater dann ihren Kindern die Entscheidung über ein Studienfach abnehmen. „Es geht eher darum, Wissen darüber zu vermitteln, wie ein Studium heute funktioniert und wo man Informationen bekommt“, sagt Uchrowski.

Eine solche Fülle an Möglichkeiten habe es früher



Zu behütet? Manchmal können die Ängste der Eltern das Erwachsenwerden der Kinder erschweren.

FOTO: EVGENIA SUNEGINA/WESTEND61/DPA-TMN

nicht gegeben, „diese Entwicklung muss man als Eltern auch sehen, ebenso wie die Tatsache, dass ein Studium heute anders abläuft als zu ihrer Jugend“. Die eigenen

30 Jahre alte Vorlesungsskripte geben kaum ein realistisches Bild der aktuellen Anforderungen eines Ingenieurstudiums. Und der Rat, sich

Fachbereiche umzuschauen, lässt sich heute nur noch schwer umsetzen.

Als Gesprächspartner für sein Kind da zu sein, das sei die beste Unterstützung, die

Mütter und Väter anbieten könnten, sagt Uchrowski: „Für die Jugendlichen sind sie schließlich diejenigen, die sie am besten kennen und ihnen helfen können, mehr über sich herauszufinden.“

Übermäßige Kontrolle macht unsicher

Problematisch wird es dagegen, wenn sie eigene Sorgen auf ihre Kinder projizieren und ihnen nicht zutrauen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen: „Wenn man Kinder und Jugendliche ständig überwacht, lernen sie nicht, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und sorgsam mit sich umzugehen“, sagt Psychologe Claus Koch. Übermäßige Kontrolle mache unsicher, „die Kinder müssen ja zu der Überzeugung kommen, dass die Welt gefährlich ist, wenn sie ständig überwacht werden“.

Generation Z nennt man die Jahrtausendwende geborenen jungen Menschen auch. Susanne Böhlich, Professorin an der IU Internationale Hochschule mit Schwerpunkt Personalmanagement, untersucht, mit welchen Vorstellungen und Erwartungen sie in den Beruf geht. „Die Generation Z legt großen Wert auf Planbarkeit und Sicherheit“, beobachtet Böhlich. Und sie schauen, was realistisch machbar ist.

Liegt es an den übervorsichtigen Eltern? Möglich sei das, sagt Böhlich, aber ähnlich wichtig seien die Themen, mit denen die jungen Menschen in ihrem bisherigen Leben konfrontiert waren, die Klimakrise und nicht zuletzt die Corona-Pandemie:

„Wir sehnen uns alle derzeit nach mehr Planbarkeit. Spannend wird sein, wie sich die Lebenseinstellung der Generationen durch Corona verändert.“

tmn

Prüfung der Pneus

So checken Biker ihre Reifen

In den nächsten Wochen könnten vielerorts die ersten Motorradtouren des Jahres starten. Trotz aller Vorfreude: Der vorherige Blick auf die Technik sollte auch die Reifen umfassen.

Bevor das Motorrad bei der ersten Tour des Jahres startet, steht besser ein Technikcheck an. Dabei dürfen die Reifen nicht vergessen werden. Vom Gesetz her ist ein Mindestprofil von 1,6 Millimetern vorgeschrieben. Doch an diese Grenze sollte man sich besser nicht „ranfahren“, so das Institut für Zweiradsicherheit (ifz).

In der Regel sollten spätestens bei zwei Millimetern neue Reifen ans Motorrad. Das sorgt für mehr Grip, vor allem im Regen. Es gibt Reifenmodelle mit Verschleißanzeige, das sind kleine Stege in den Rillen. Zuverlässiger ist es aber, das Profil händisch selbst mit einem analogen oder digitalen Messdorn zu messen.

Auch eine Zustandskontrolle ist angesagt, zeigen sich Risse oder haben sich Fremdkörper eingefahren. Dazu eine Lichtquelle nutzen, um Details gut erkennen zu können. Auch zu alte Reifen gehören ausgetauscht. Ei-



Genug Gummi? Zum Technikcheck vor dem Motorradfrühling gehört auch ein Blick auf die Reifen. FOTO: SILVIA MARKS/DPA-TMN

ne Faustregel ist aufgrund vieler Faktoren schwierig, aber spätestens bei einem Alter um die zehn Jahre sollten neue her, so das ifz mit Bezug auf Hersteller.

Wie alt die Pneus sind, zeigt die DOT-Nummer auf der Flanke, eine vierstellige Ziffernfolge wie etwa „1021“ steht für eine Produktion in der 10. Kalenderwoche 2021. Der korrekte Reifendruck wird zwar in der Betriebsan-

leitung stehen. Doch wer zwichendurch auf andere Modelle wechselte, kann auch beim Hersteller im Internet oder beim Reifenhändler Infos dazu bekommen.

Wichtig: Sind alle Ventilkappen vorhanden, intakt und sitzen sie fest? Sie schützen nicht nur vor Dreck, sondern können auch Druckverluste beim Fahren verhindern.

tmn

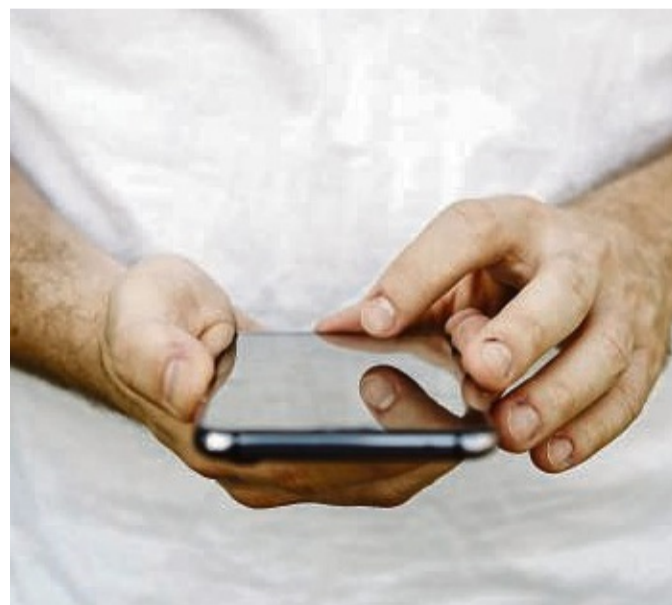
Speicher, Maps, Emojis

Drei Tipps für das Smartphone

Ist der Speicherplatz voll, geht auf dem Handy nichts mehr. Ächzt das Handy unter der Last zahlreicher Apps, lohnt es sich auszumisten. Die Zeitschrift „Computer Bild“ (Ausgabe 6/22) erklärt wie. Der erste Schritt: Unter der App „Einstellungen“ und der Funktion „Speicher“ können Android-Nutzer sehen, was das Handy mit besonders viel Speicherplatz belastet und wie viel insgesamt belegt ist. Nun kann man sich der Nutzer ein Bild machen, welche Apps viel Platz einnehmen und sich überlegen, welche von diesen er wirklich nutzt.

Wer ein iPhone hat, öffnet ebenfalls die „Einstellungen“-App und tippt dann auf „Allgemein“ und anschließend auf „iPhone-Speicher“. iPhone-Nutzer haben im Menü zusätzlich die Möglichkeit, Apps „auszulagern“. Das bedeutet, dass Programme, die nicht genutzt werden, automatisch gelöscht werden. Bei Bedarf lassen sie sich aber später wieder herunterladen.

Übrigens, Google Maps kann nicht nur Routen anzeigen, sondern auch Taxis rufen? Hierfür kann man unter Transportmittel das winkende Männchen mit dem Koffer



Ausmisten hilft, wenn der Speicherplatz auf dem Handy voll ist. FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN

auswählen. Abhängig vom Standort erscheinen nun verschiedene Anbieter inklusive Wartezeit und Fahrpreis. Ist die entsprechende Anbieter-App installiert, öffnet sie sich automatisch, wenn Nutzer auf das Angebot tippen.

Aus zwei mach eins: Emoji-Kombinationen

Eine neue Funktion bietet Samsung auf Handys mit An-

droid 12-Update: Hier lassen sich jetzt Emojis kombinieren. Im Textfeld der gewünschten Messenger-App erscheint das Emoji-Symbol. Dann können Nutzer auf das Symbol klicken und in der Leiste das Symbol mit den zwei Emojis wählen. Links unter der Leiste nun auf das Plus klicken und eine eigene Kombination erstellen. Anschließend auf „Weiter“ und dann „Senden“ tippen.

tmn

NORMA®



Kulinarische Reise

ab Montag,
21. März

Weichkäse Im Aktionskühlregal:
Légère (6 Portionen) 44 % Fett i. Tr.,
vollmundig & würzig (1 Stück), vollmundig &
würzig (6 Portionen) oder L'intense (6 Portionen)
62 % Fett i. Tr., 180-g-Packung (100 g = 1,08)
je Packung

27% billiger
UVP 2,69
1,95*

Griechischer Honig
Thymian- oder Pinienhonig

MUSES
450-g-Glas
(1 kg = 8,87)
je Glas

20% billiger
UVP 4,99
3,99*

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

37% billiger
UVP 3,19
1,99*

Meersalz Butter Im Aktionskühlregal:
mit echten Meersalzkörnern,
hergestellt in der Normandie
250-g-Schale (100 g = -,-96)

25% billiger
UVP 3,19
2,39*

Fisch-Spezialitäten
geräucherte Muscheln in Öl, Thunfisch in Öl
120-g-Dose (100 g = 1,66), geräucherte Sprotten in
Olivöl oder Sardinen in Öl 240-g-Dose (100 g = -,-83)
je Dose

20% billiger
UVP 2,49
1,99*

Polnische Spezialitäten
Kabanos oder Rohpolnische

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

21% billiger
UVP 3,29
2,59*

Irish Whiskey Collection Tyrconnell,
Connemara, Kildbeggan Traditional und Single
Grain 40 % vol,
4x0,05-l-Flasche
(100 ml = 5,50)

26% billiger
UVP 14,99
10,99*

4er-Pack

granini® Trink-
genuss
Pflirsich, Apfel-Kirsich,
Banane, Multivitamin oder
Orange 1-l-Flasche, zzgl. -,-25
Pfand je Flasche

37% billiger
UVP 1,79
1,11*

1 Liter

Feinste Baumkuchen
Spitzen mit Zartbitter
Schokolade
und Eierlikör
125-g-Packung
(100 g = 1,78)

25% billiger
UVP 2,99
2,22*

Sabe
Vortreude auf
Ostern

Alkoholeier/Ostergeschenk
versch. Ausführungen – Eierlikör, Cognac,
Marc de Champagne oder Alkohol
Spezialitäten 90-g-Packung
(100 g = 2,99) je Packung

10% billiger
UVP 2,99
2,69*

Eierlikör Pralinés Vollmilch-
oder Zartbitter-Schokolade
flüssig gefüllt
120-g-Packung
(100 g = 3,33)
je Packung

26% billiger
UVP 5,40
3,99*

Vernornten
Fläschchen
gratis

Deospray & Duschgel
Deospray: Fresh Active, Dry Impact, Fresh
Natural, Black & White 2x150-ml-Packung (1 l = 9,60);
Duschgel: Lemongrass, Creme Care, Sport, Energy
oder Creme Soft
2x250-ml-Packung
(1 l = 5,38)
je 2er-Pack

26% billiger
zum Vergleich: Duschgel Einzelflasche = 1,95
Deospray Einzelfasche = 1,95
2,88*

13% billiger
zum Vergleich: Duschgel Einzelfasche = 1,55
Duschgel
2,69*

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

Schopach Elektro-Start Benzin-
Rasenmäher MS226-53 SE

- Selbstfahrer • OHV 4-Takt
Motor 4,4kW (6PS)/224cm³
- Inkl. Ladegerät • 65 Liter
Fangbox mit Füllstands-
anzeige

LEISTUNG
4,4kW /
6 PS

UVP 599,-
299,-*

50% billiger

XXL ca.
53 cm
Schnitt-
breite

Wendeoptik-Polsteraufgabe
• 52 % Polyester, 48 % Baumwolle • Mit Stehsaum
und Kreis-Steppungen je Ausführung

- 1 Stuhlkissen 2er-Set je ca. 43 x 39 x 5,5 cm
- 2 Hochlehner-Auflage ca. 118 x 50 x 5,5 cm
- 3 Niedriglehner-Auflage ca. 95 x 46 x 5,5 cm

Folgende
Designs
erhältlich:

8,49*

Mit Wendeoptik

Sonnenschirm
rechteckig ca. 2 x 3 m
XXL
ca. 2 x 3 m

- Robuster Polyesterbezug
- 3 Jahre Garantie
je Schirm

39,99*

Gartenhandschuhe „Dora“
2 Paar • Nahtlos • Atmungsaktiv
• Größen
S-XXL

2,99*

Pop-Up Gartenabfall-
säcke 2er-Set • Robustes Polyester-
Gewebe • Selbststehend • Faltpack • UV-
beständig je 2er-Set

- Füllmenge ca. 15 Liter
- Max. Tragkraft ca. 20 kg
- ca. 27 x 27 cm

5,99*

Pflanzgefäß „Bowl“
in 4 Farben • UV- und witterungsbeständig –
auch für den Außenbereich geeignet

Mit herausnehmbarem
Pflanzeinsatz!

2er-Set
ca. 1,35 Liter

9,99*

In edler
Strick-
Optik

Zaunzubehör 3 Jahre Garantie

- je Ausführung Bindedraht
auf Rolle
40 m
(1 m = -,-10)
- Spann-
draht
auf Rolle 40 m
(1 m = -,-10)

3,99*

Pflanzenclip-
Set 71tlg.

2,99*

Drahtspanner-
Set 4tlg.

Blumentopf „Cilindro“
oder Pflanzgefäß „Sydney“
• Hochwertiges Polypropylen

2,99*

3,99*

6,99*

3,99*

(Jeweils in Terrakotta und
Anthraxit erhältlich)

Aluminium-Hochrandpfanne
„Vaasa“ in hochwertiger Granit-
optik, mit abnehmbarem Soft-
Touch-Griff

Ø ca. 20 cm
12,99*

Extra hoher Rand

Ø ca. 26 cm
14,99*

Ø ca. 28 cm
16,99*

Leinenoptik-Tischdecke
mit Fleckschutz-Beschichtung

- Effektvolle Leinenoptik
- Lotuseffekt

ca. 100 x 140 cm
5,99*

(Nicht alle
Größen in allen
Farben erhältlich)

ca. 130 x 160 cm
7,99*

ca. 140 x 220 cm
11,99*

ca. 150 x 250 cm
11,99*

**NEUE
Farben**

Springform in Granitoptik
mit hochwertiger Grelbon®
Antihafbeschichtung

- Hitze-
beständig
bis 250° C
- BPA-frei

je Ausführung
7,99*

Filz-Untersetzer 2er-Set

3,79*

Design WC-Sitz „Slim“
mit geräuschloser Absenkautomatik
und Schnellverschluss

- Aus Duroplast
- Passend für alle handelsüblichen WCs
- Scharnierbefestigung aus rostfreiem Edelstahl
- Inklusive Befestigungsmaterial
- 3 Jahre Garantie
je WC-Sitz

24,99*

**NEUE
Motive**

Frottierwaren „Marbella“

- Walkfrottier vom Feinsten,
- 100 % Baumwolle • Mit Aufhängeband
- Hohe Saugfähigkeit, schnelltrocknend
- Angenehm weich und voluminös

Gästetuch 5er-Set
Handtuch 2er-Set
Duschtuch

je Ausführung
5,99*

**NEUE
Farben**

(Nicht alle Größen in
allen Farben erhältlich)

MAXMEE Abfluss-Sticks

50er mit Apfel-, Zitronen- oder
Meeresbriseduft

70% billiger
UVP 29,99
8,99*

Jetzt auch
mit Zitrone-
nduft

SANTOSINI Chenille-Badematte ca. 50 x 80 cm

- Besonders flauschig weiche Qualität
- 100 % Polyester • Wärmende Funktion
- Extra weicher Tritt

je Ausführung
9,99*

Mit neuartigem
3D-Mesh-Rücken

Haushaltshelfer Aufbewah-
rungskorb

Große
Artikel-
auswahl

Jeder
Artikel
2,-*

Eimer
12 Liter

**Solar-LED-
Vintageleuchte**
aus robustem Metall

- Pulverbeschichtet für hohe
Wetterbeständigkeit
- Bis zu 8h Leuchtdauer
- ca. 10 x 10 x 18,5 cm

je Ausführung
6,99*

**Auch
online**

Libelle • Schmetterling • Kolibri

eZsolar LED-Sensorwandlicht
mit Bewegungsmelder

- IP 44 spritz-wassergeschützt
- Lichtfarbe Kaltweiß
- Bewegungssensor mit 120°
Erfassungswinkel
- Inkl. Befestigungsmaterial

UVP 24,99
19,99*

20% billiger

**Auch
online**

3 Spots mit
650 Lumen Ge-
samtleuchstärke

*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.

Goldora
exklusiv bei
NORMA

**JETZT ÜBER 55
OSTERNASCHEREIEN!**

FAIR & LECKER!
FAIRTRADE-KAKAO FÜR
UNSERE GOLDORA-SCHOKOLADE

NORMA®
www.norma-online.de

Putzen, pflegen, nachfüllen

Von den Reifen bis unter die Motorhaube: So wird das Auto frühlingsfit

Der Winterdreck muss runter. Spätestens jetzt so kurz vor dem Frühling wird es Zeit, das Auto gründlich sauber zu machen. Ein paar Tipps können das Ergebnis verbessern.

Die Frühlingssonne lädt immer öfter zur „Draußenzeit“ ein. Davon sollte auch das Auto profitieren. Also runter mit dem Winterdreck und Streusalzresten. Das pflegt nicht nur, sondern schützt auch vor Rost und mehr. Aber mit der Fahrt in die Waschanlage allein ist es nicht getan. Der Frühjahrsputz beginnt laut Auto Club Europa (ACE) schon vorher.

■ Ausräumen und Pflegearsenal bereitstellen

Zunächst gilt: Das Auto gründlich aus- und aufräumen. Das nötige Putzzeug für den Waschplatz steht besser schon parat. Das sollten je nach Umfang der Arbeiten Schwämme, Tücher, Eimer, Glasreiniger, Cockpitpflege und Felgenreiniger sein. Und: Die Münzen für den Saugautomaten nicht vergessen.

Bevor es in die Waschstraße geht, wird der grobe Schmutz mit einer gründlichen Handwäsche oder in der Waschbox mit dem Hochdruckreiniger entfernt. Dabei nicht die Radkästen und Felgen vergessen. Der ACE rät dabei zu mindestens 30 Zentimetern Abstand, um Schäden am Lack zu vermeiden.



Sauber bis in die Ritzen: Der Staubsauger sollte gründlich Gelegenheit bekommen, Staub und losen Schmutz einzufangen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

In der Waschanlage rät der ACE zur Wahl eines Programms mit Unterbodenwäsche. Das entfernt auch dort Schmutz und Streusalz gründlich und schützt das Auto vor Rost.

Auch manche Waschboxen haben eine Unterbodenwaschfunktion. Dem Innen-

raum rückt man am besten mit einer gründlichen Staubsaugertour zu Leibe.

Kunststoffteile werden zunächst leicht feucht mit weichen Mikrofasertüchern vom Schmutz befreit. Anschließend kann man noch auf den trockenen Flächen Cockpit-Spray oder andere Kunststoff-

pflege auftragen. Flecken in den Polstern rückt man mit Fleckentferner für Textilien oder Polsterschaum zu Leibe. Neue Produkte werden besser vorher an einer unauffälligen Stelle getestet. Nach der Wäsche auch die Türeinstiege und die Gummidichtungen der Türen reinigen. Die

Gummis können mit Talcum, Hirschtalg oder Vaseline gepflegt werden.

Wer kleinere Kratzer im Lack findet, kann versuchen, sie mit einer Politur zu entfernen. Bei größeren Lackdefekten sollten Fachleute einen Blick drauf werfen. Das gilt auch für Steinschläge

und Risse in der Scheibe. Ein besonderer Tipp: Den Steinerschlag mit transparenten Klebestreifen abdecken, damit bis zum Werkstatttermin kein Schmutz reinkommt.

■ Reifen und Flüssigkeiten

Jetzt fällt der Blick auf die Reifen. Haben sie noch genug Profil? 1,6 Millimeter sind laut Gesetz mindestens vorgeschrieben. Der ACE rät bei Winterreifen aber mindestens zu vier und bei Sommerreifen zu mindestens noch drei Millimetern Restprofil. Beim Profilcheck auch gleich nach Beschädigungen und Rissen suchen und den korrekten Luftdruck an der Tankstelle einstellen.

■ Schneller Blick unters Blech

Letzte Station: Die Betriebsflüssigkeiten. Ist noch genug Motoröl, Wisch- und Kühlwasser vorhanden?

Beim Wischwasser raten die ACE-Experten zu an die Jahreszeiten angepassten Zusätzen. So ein Sommerreiner kommt mit Sommerschmutz – etwa toten Insekten – besser klar, als der für den Winter.

Wer es sich zutraut, kann auch den Innenraumluftfilter wechseln. Der Autoclub rät zum jährlichen Wechsel und zu einem Modell mit Aktivkohlefiltrierung.

Solch ein Filter schützt auch besser gegen Gerüche und vor Pollenbelastung in der Luft.

tmm

Bewährtes Hausmittel

Wo Zitronensäure zum Putzen taugt – und wo nicht



Natürlich wirksam und biologisch abbaubar: Zitronensäurelösung eignet sich zum Beispiel zum Entkalken des Wasserkochers.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMM

Zitronensäure ist ein gutes Hausmittel zum Putzen, es zerstört Kalk und löst Urinstein. Von einer Mischung der Säure mit Natron oder Waschsoda, wie es manches Rezept aus Omas Zeiten vorsieht, hält die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen aber wenig.

Zwar erreichen die Komponenten ihre Wirkung im Ansatz, weil sie unter Freisetzung von Kohlendioxid sprudeln, erläutern die Experten. Jedoch sprudeln sie miteinander und nicht mit dem Schmutz an der Stelle, an der sie aufgebracht werden. Lediglich bei der Abflussreinigung könnte das Mischen der Hausmittel sinnvoll sein. Aber auch dabei rät die Ver-

braucherzentrale, besser erstmal nur Natron oder Soda einwirken zu lassen und erst anschließend die Zitronensäurelösung zuzugeben.

Geeignet für den Einsatz in Küche, Dusche und Bad

Zitronensäure gibt es flüssig oder in Pulverform in vielen Supermärkten und Drogerien. Man kann damit – auch ohne Beimischung anderer Stoffe – zum Beispiel Wasser- und Eierkocher, Wasserhähne und Duschköpfe entkalken sowie grundsätzlich das Bad und WC reinigen. Möglich sind auch Kombinationen: Nach dem Entkalken des Wasserkochers

lasse sich mit der gleichen Lösung mit Zitronensäure auch noch das WC von Kalk- und Urinablagerungen befreien, lautet der Rat der Experten.

Mit dieser Wirkung gehöre Zitronensäure – alternativ Essig – zum Trio der Reiniger, die eigentlich in einem Haushalt ausreichen, um die üblichen Verschmutzungen zu bewältigen. Die beiden anderen Mittel seien ein Allzweck- oder Neutralreiniger sowie ein Scheuerpulver.

Der Reiniger eigne sich für das Entfernen von Schmutz und Fett von Fußböden sowie von den meisten Oberflächen, das Scheuerpulver für hartnäckige oder verkrustete Verschmutzungen. Weitere

Spezialmittel seien nicht nötig, um grundsätzlich hygienisch und sauber zu putzen, sagen die Verbraucherschützer.

Für Kinder nicht erreichbar aufbewahren

Allerdings muss man mit Zitronensäure stets vorsichtig sein und verhindern, dass Haut und Augen damit in Kontakt kommen. Außerdem sollte man das Mittel grundsätzlich außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Auch manchen Materialien schadet diese Säure, zum Beispiel verchromten Armaturen, Marmor und Natursteinen.

tmm

AUFGEPASST !!!
Werbewochen bei Firma Stieb - Kassel
Dach- und Fassadensanierung, auch Dachreparaturen,
Dachbeschichtung, Flachdachsanieierung, Innenausbau,
Fachwerkrenovierung und Reinigung von Photovoltaikanlagen.
Wir sind hessenweit für Sie unterwegs.
Gerne erstellen wir Ihnen ein kostenloses,
unverbindliches Angebot vor Ort.
Mobil 0172 - 5625766 oder Büro 0561 - 51058961
Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Firma Stieb

Stellenangebote

ZAHNTECHNIKER (m/w/d) gesucht.
Studio für Zahntechnik • Nordstr. 12 • 34549 Edertal
E-Mail: bewerbung-sfz@web.de • Tel. 0173/5110288

„Den Armen Gerechtigkeit“ meint:

In den Ländern des Südens Ernährung sichern,
Bildung fördern, Gesundheit erhalten, Frieden entwickeln.
Wir bitten Sie: Helfen Sie uns helfen.

www.brot-fuer-die-welt.de

Baumarkt

Strauch-/Heckenschnitt, Entrümpelungen 0175 4517218

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 Wertausgleich. Tel: 05 61 - 49 88 35

Auto-Ankäufe

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

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

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

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

Landwirtschaft & Forsten

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

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

Kontakte

18j. Hobbynutte 01520-574 5163

Bekanntschäften

Elisabeth, 74 J., warmherz. Witwe, vollkommen ungebunden. Bin gerne häuslich, mag Musik, Handarbeiten u. liebe die gute deutsche Küche. In m. Herzen ist noch ein Platz frei, für einen Mann, der es ehrt. mit mir meint. Mit großer Fürsorge wäre ich immer für Sie da. Rufen Sie ü. PV an, ich würde Sie glücklich machen. Tel. 0176-34498648

Ich, Traudel, 69 J., habe die Einsamkeit endgültig satt. Bin Naturliebhaber, eine saubere Hausfrau u. hervorrag. Köchin, mit etwas volubus. Figur. Als Witwe suche ich einen ebenso einsamen Witwer, mit dem ich zus. sein darf. Ich bin bestimmt eine gute Partnerin. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Judith, 64 J., mit schöner weibl. Figur u. viel Liebe im Herzen. Bin eine saubere Hausfrau, gute Köchin, fahre gerne Auto (auch nachts u. längere Strecken). Nach der Trauerzeit möchte ich jetzt die schlimme Einsamkeit beenden. Ein einsamer Mann bis 75 J. wäre der Richtige für mich, rufen Sie ü. PV an. Tel. 0176-47603082

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter GÖ 0551 38113648

**Zivilcourage
ist nie zu viel
Courage!**

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

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



www.polizei-beratung.de