

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



z.B. T-Roc Cabrio R-Line 1.5 TSI, 110 kW (150 PS)  
9.842 km, EZ 04/2021, Neupreis: 43.090,-€  
**Hauspreis: 34.970,- €**  
Sie sparen 8.120,- € 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](http://www.glinicke.de)

# MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar  
**05651 12999**




Würdevoll  
Abschied  
nehmen...

**BARTELS**  
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

**Schweigen für Störche**  
Sirene wird bis Ende der  
Brutzeit abgestellt.



# & SONTRAE STADTKURIER

**Preis für Jugendarbeit**  
Stadt Sontra ist  
„Kommune der Vielfalt“.



42. Jhg. ■ Nr. 16

16. April 2022

## 12 180 Euro für „Eschwege hilft“

Stadtwerke und Mitarbeiter haben gesammelt



**Spendenübergabe:** (von links) Miriam Gerke und Franky Daumann (Eschwege hilft) mit Markus Lecke und Charly Montag (Eschwege hilft).

FOTO: STADTWERKE ESCHWEGE

**Eschwege** – Die Stadtwerke Eschwege spenden zusammen mit den Mitarbeitern 12 180 Euro an den Verein „Eschwege hilft“ für die Opfer des Krieges in der Ukraine.

„Der Krieg in der Ukraine und das Leid der Menschen macht uns alle tief betroffen“, sagt Miriam Gerke von den Stadtwerken.

Um den geflüchteten Menschen aus der Ukraine zu helfen, spendet die Stadtwerke

Eschwege GmbH 5000 Euro. Die Beschäftigten haben sich außerdem dazu entschieden, die Aktion durch private Spenden zu unterstützen und zusätzlich 3590 Euro gespendet.

„Um das Engagement und die Hilfsbereitschaft unserer Mitarbeiter zu würdigen, haben wir uns dazu entschlossen, diese Spenden zu verdoppeln“, sagt Geschäftsführer Markus Lecke. Insgesamt kam somit eine Spendensum-

me in Höhe von 12 180 Euro durch die Stadtwerke Eschwege und deren Mitarbeiter zusammen, die „Eschwege hilft“ durch Geschäftsführer Markus Lecke übergeben werden konnte. Die Geschäftsführung zeigt sich begeistert von dem Engagement und ist stolz auf die hohe Spendenbereitschaft.

„Auf der Flucht konnten die Menschen nicht viel mitnehmen“, weiß Miriam Gerke. Spenden werden drin-

gend gebraucht, um die geflüchteten Menschen mit Nahrungsmitteln, Grundausstattung und Dingen des täglichen Bedarfs zu unterstützen.

Durch Geld- und Sachspenden könnten selbstverständlich nur materielle Dinge ersetzt werden. Der Verlust persönlicher Gegenstände und die traumatischen Erlebnisse von Krieg und Flucht seien damit nicht aufzuwiegen. „Mit der Spende soll es er-

möglicht werden, den Menschen eine kleine Perspektive zu bieten und ihnen ein Stück Alltag zurückzugeben.“

Zuvor hatten die Stadtwerke Eschwege bereits 100 Diemann-Fleecedecken an Eschwege hilft gespendet. Die Decken wurden gemeinsam mit anderen Hilfsgütern an die polnisch-ukrainische Grenze gefahren und dort verteilt, um eine erste Hilfe zu leisten. „In unserer Region

gibt es viele tolle Hilfsangebote. Als Regionalversorger ist es das Ziel der Stadtwerke Eschwege, direkt vor Ort eine schnelle und direkte Hilfe zu gewährleisten und das ehrenamtliche Engagement zu unterstützen.

Mit der Spende an „Eschwege hilft“ kommt die Hilfe unmittelbar dort an, wo sie dringend gebraucht wird“, sagt Miriam Gerke.

red/esp

**MIETWAGEN  
WITZEL**

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

**SONTRA**  
**05653 1640**

Zulassung zu allen Krankenkassen

**Geschäfts-  
aufgabe**

**Letzte  
Gelegenheit**

**50 %\***

\* außer Rotstiftpreise

**Trends** und mehr  
Inh. Doris Urhahn

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

**Du fehlst uns gerade noch !**

**Du** hast zwei Hände und kannst sie auch benutzen?  
Der Blick aufs Detail ist Dir bekannt?

**Du** hast Spaß daran Dinge zu reparieren und gibst nicht auf, bis das Ding wieder läuft?

**Du** bist kommunikations- und teamfähig und hast auch keine Scheu vorm Kunden?

**Wir** suchen genau diese Handwerkshelden wie Dich, die unser Team als **Kundendienstmonteur (m/w/d)** verstärken.

Ob wir gut zusammenpassen? Schreib uns oder melde Dich einfach bei uns und wir lernen uns kennen - ganz unverbindlich ohne großen Bewerbungs-Schnickschnack. Wir sind schon ganz Feuer und Flamme.

**larbig** Haustechnik

Lessingstr. 3 · 37269 Eschwege · Tel. (05651) 97 98 0  
[www.feuer-wasser-larbig.de](http://www.feuer-wasser-larbig.de)

**ECKSTEIN**  
*einfach besser*

**SPARGELZEIT**  
IM RESTAURANT ECKSTEIN



OBERE KÖNIGSSTRASSE 4, 34117 KASSEL  
[WWW.ECKSTEIN-KASSEL.DE](http://WWW.ECKSTEIN-KASSEL.DE)

Du bist Apotheker/-in (m/w/d) und suchst eine neue Anstellung in Vollzeit?

**WIR  
SUCHEN  
DICH**

Apotheker/-in (m/w/d)

Wir bieten Dir:

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



**Adler**  
APOTHEKE

VENENFACHCENTER

Andrea Bräutigam · Obermarkt 23 · Eschwege · © 05651 335430 · [www.adler-apotheke-esw.de](http://www.adler-apotheke-esw.de)

# Sirene schweigt für Störche

Ab jetzt können die Meinharder Störche in Ruhe brüten

**Grebendorf** – Am Mittwoch schien das neue Glück in Grebendorf beinahe mit einem Handstreich vernichtet worden zu sein.

Als gegen 11 Uhr die nur zehn Meter vom Horst der Weißstörche entfernt installierte Sirene auf dem Dach des Rathauses loskreischte, machte sich das Storchenpaar panisch aus dem Staub und ward erst mal nicht mehr gesehen.

„Als ich aber am Mittwochabend nach einer Sitzung spätabends nachgeschaut habe, saßen sie wieder auf ihrem Horst“, erzählt Meinhardts Bürgermeister Gerhold Brill erleichtert. „Ich war so sauer, als die weg waren.“ Von den rund 20 Hubschrauberübungsflügen am Mittwochvormittag und vom Getümmel im Hof des Rathauses hatte sich das Storchenpaar bisher wenig beeindruckt lassen, die Sirene war dann aber wohl doch zu viel.

Deshalb hat Bürgermeister Brill jetzt in Absprache mit dem Kreisbrandinspektor entschieden, dass die Sirene auf dem Rathausdach bis zum Ende der Brutzeit abge-



**Halb Grebendorf ist aus dem Häuschen:** Auf dem neuen Horst auf dem Grebendorfer Rathaus hat sich ein Weißstörchenpaar niedergelassen. Das Paar liebt sich und baut seinen Horst aus.

FOTO: ROLF SEMMELRODT/INH

stellt wird. „Wir brauchen die Feuerwehr wird sowieso bei Sirene nicht unbedingt, die Einsätzen über ihre Melder

alarmiert“, sagt Brill. Vor zirka zwei Wochen hatte sich auf dem Dach des Grebendorfer Rathauses zunächst ein Storch blicken lassen, kurze Zeit später folgte seine Partnerin. In den vergangenen Tagen konnte man das Pärchen häufig beim Liebespiel und Klappern beobachten, zwischendurch waren die Störche meist auf den Wiesen und Feldern von Ortsvorsteher und Landwirt Christian Menthe unterwegs.

zwei Jahre in Folge nach mehr als zwei Jahrzehnten Pause 2020 und 2021 in Schwebda erstmals wieder Weißstörche im Werra-Meißner-Kreis gebrütet hatten, hatte Brill verkündet, dass Meinhard eine Storchengemeinde werden solle. Dass diese Idee so schnell von Erfolg gekrönt ist, grenzt schon an ein Wunder.

Ortsvorsteher Menthe vermutet, dass der Bürgermeister einen Pakt mit einem Glücksschwein geschlossen hat. Doch nicht nur Bürgermeister Brill ist glücklich über die Weißstörche oberhalb seiner Amtsstube, halb Grebendorf ist aus dem Häuschen und verfolgt das Geschehen auf dem Rathaus mit Aufmerksamkeit und Begeisterung – etwas, was dem Rathaus sonst eher nicht ver-

gönnt ist. Der Storchenbeauftragte in der Region, Rolf Semmelrodt, der das Storchengeschehen in der Gegend täglich beobachtet, vermutet, dass es sich bei dem Grebendorfer Paar möglicherweise um jenes handelt, dass die vergangenen beiden Jahre in Schwebda gebrütet hat. Denn dort ist der Horst auf dem Steinernen Haus in diesem Jahr bisher leer geblieben. „Aber das die Tiere nicht beringt sind, kann man das nicht mit Sicherheit sagen.“

Falls die Brut zustande kommt, will Brill dort eine Kamera installieren und unter anderem über die Homepage der Gemeinde kann das Geschehen im Horst per Live-Stream verfolgt werden. Und Meinhard hofft ab jetzt auf reichen Kindersegen. salz

## Ferenspielkinder bauten Horst

Erst im Sommer vorigen Jahres hatten die Meinharder Ferenspielkinder einen Horst gebaut, die Feuerwehr hatte den dann auf das Rathausdach gesetzt. Nachdem

## Brot wird teurer

Bäcker müssen auf steigende Rohstoffpreise reagieren

**Werra-Meißner** – Die Bäckerei Werra-Meißner schließt nach der jüngsten Verbandsversammlung eine Preiserhöhung für Backwerk nicht mehr aus. „Aufgrund der gestiegenen Rohstoff- und Energiepreise werden wir unser Preisniveau vermutlich nicht halten können“, sagt Innungsmeister Martin Stange.

Am Ende sei jeder Betrieb für seine Preisgestaltung selbst verantwortlich. Die ersten Bäckereien im Landkreis haben die Preise bereits angezogen.

Stange spricht von einem grundsätzlichen Anstieg der Rohstoffpreise von 25 bis 30 Prozent in den vergangenen Wochen. Der Preis für Butter hat sich beispielsweise mehr als verdoppelt. Statt 4,60 Euro kostet das Kilo jetzt knapp zehn Euro. Auch die Preise für Mehl haben stark angezogen. „Vorteile haben die Bäckereien, die regional einkaufen und deswegen nicht so stark von den Weltmarktpreisen abhängig sind“, sagt Stange.

Der Preis für den Doppelzentner Weizen (100 Kilo) hat sich seit Ausbruch des Ukrai-

ne-Kriegs mehr als verdoppelt und liegt damit in Deutschland auf einem Allzeithoch. Mitte der Woche lag der Preis nach Angaben von Uwe Roth, Geschäftsführer des Kreisbauernverbands, bei rund 50 Euro. Vor Kriegsausbruch waren 18 bis 20 Euro für den Doppelzentner normal.

Aus 100 Kilogramm Weizen gewinnen die Mühlen etwa 40 Kilogramm Mehl, berichtet Stange. Je nach Brötchen macht das Getreide laut Roth ein bis fünf Prozent des Brötchenpreises aus.

Einige Bäckereien hatten bereits zu Beginn des Jahres Preise erhöht, um einen Puffer für die Anhebung des Mindestlohns aufzubauen. Stange geht davon aus, dass die Maßnahme der Bundesregierung das Lohnniveau von Mitarbeitern im Backhandwerk um rund zehn Prozent steigen lässt. Dieser geplante Puffer für die Lohnanpassung werde aber derzeit durch die teureren Rohstoffe aufgebraucht.

Die gestiegenen Weltmarktpreise für Weizen führten indes nicht zu höheren Gewinnen für die Landwirte.

„Die Mehreinnahmen kompensieren meistens nur die deutlich gestiegenen Diesel- und auch Düngerpreise“, sagt Roth. ts

**www.rb-becker.de**

**becker**

ab Di, den 19.04.2022

**Akustikpaneele**  
Light Oak oder Oiled Oak  
2440 x 605 x 22 mm  
Astfreie, mit 1 mm Holzlamellen versehene, unbehandelte Lamellen auf 12 mm MDF-Träger, 25 mm breite Lamellen, 13 mm stark

**10 Paneele = 14,762 m<sup>2</sup>**  
**399,50**  
1 m<sup>2</sup> = 27,06  
EP: 1 Paneele = 1,476 m<sup>2</sup> 49,50 1 m<sup>2</sup> = 33,54

**Wand- & Deckenfarbe**  
gut deckend, weiß, atmungsaktiv

**10 Liter Eimer 5,99**

**Cockpit Reiniger**  
Vanille oder Zitrone  
500ml 1 Liter = 2,98

**Felgenreiniger**  
500ml 1 Liter = 2,98

**Insektentferner**  
500ml 1 Liter = 2,98

**Autopflege Wachs**  
500ml 1 Liter = 2,98

**Den Braven Bremsenreiniger**  
500ml 1 Liter = 2,98

**Insekten-schwamm**  
5l Benzin-kanister TUV/GS

**Knorr Tomate al Gusto**  
Kräuter 356 ml  
100g = 0,22 **-79**

**Knorr Feinschmecker Sauce**  
Sauce Hollandaise 39 g  
100g = 1,26 **-49**

**WIZ/Kleinalmerode**  
Industriest. 1  
05542 / 93 39 60

**Kassel**  
Hegebergstr. 21  
0561 / 49 172 351

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78  
05603 / 91 86 54

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

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

**Benzin-Rasenmäher MS161-46**  
Mähen, Sammeln, Mulchen & Seitenauswurf  
mit Hinterradantrieb, Schnitt Höhenverstellung von 25 mm - 75 mm  
3 kW / ca. 3,9 PS, 161 ccm  
II. Wahl

**179,50**

**Stämmchen**  
19 cm Topf  
versch. Sorten wie z.B. Blue Star, Pink Star, White Charies u.a.

**8,99**

**Doppelhacke**  
2 Zinken, mit Stiel, 140 cm

**3,99**

**Blumenkasten**  
hochwertiges Kiefernholz mit Kunststoffeinsatz

ca. 44 x 21 x 17 cm **12,98**  
ca. 64 x 21 x 17 cm **15,00**

**Erdbeerpflanzen**  
9 cm Topf

**-69**

**Beerensträucher**  
13er Topf, versch. Sorten

**3,99**

**Teleskop-Gartengeräte**  
versch. sortiert

**3,99**

**Gartenschere**  
versch. sortiert

**1,99**

**Grubber**  
3 Zinken, mit Stiel, 140 cm

**3,99**

**Blumenerde**  
3 Sack 40 Liter

**5,99**

**Rindenmulch**  
3 Sack à 70 Liter

**10,00**

**Aussaaterde**  
zum Säen, Stecken und Pikieren

20 Liter **1,99**

**Balkonpflanzen**  
11 cm Topf, versch. Sorten

**1,99**

**Geranien**  
hängend oder stehen, 11 cm Topf, versch. Farben

**1,49**

**Auto Poliermaschine**  
CC PO 1100/ZE  
1100 Watt, Drehzahl elektrisch, inkl. 5 teiliges Zubehör

**45,00**

**Rangierwagenheber**  
GRH 2/3301  
hydraulisch, GS geprüft, 2 Lenkrollen, teilbare Pumpstange

**35,00**

**Zweirad-Montagerampe**  
GMR 360 / Vollstahlrampe  
Scherenhubtechnik, mit 2 Lenk- & 2 Bockrollen

belastbar bis max. 360 kg **389,50**

**Schlagschrauber**  
BC-ESS 450  
450 Watt, Drehzahl 2600 min, Aufnahme 1/2", inkl. Zubehör

**29,50**

**Winkelschleifer**  
BT-AG 850 Kit  
Drehzahl 12000 min-1, 125mm Ø Scheibe

**25,00**

**Hochdruckreiniger**  
GHD 225  
3200 Watt, 540 l/h, 6 m Schlauch, Auto-Stopp System, integr. Reinigungsmittelbehälter, große Räder

**259,50**

**Akkuschrauber**  
BT-AS 18 Li/2 Kit  
inkl. Akku 18V Li Ion & Doppelbit 50mm 1,0 x 5,5

**35,00**

**Frutti's Yogho!**  
Yogho!  
Pflirsich Geschmack 946 ml  
100 ml = 0,105 **-99**

**Appel**  
Zarte, Pflirsich versch. Sorten 200 g  
100g = 0,495 **-99**

**Waldmeister brause**  
3,05 Liter  
Pflandfrei **1,99**

**Bacon**  
gewürfelt 300g **1,89**

**Südtiroler Markenspeck**  
ca. 300 - 800 g **1,60**

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**SONTRAE R**  
STADTKURIER

**IMPRESSUM**

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

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

**Anzeigenleitung:** Martin Meister

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

**Redaktion:** Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)

**Druck:** Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel

**Zustellung:** TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Tel.: 0 5 61 / 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

# Preis für Jugendarbeit

## Stadt Sontra als „Kommune der Vielfalt“ ausgezeichnet

**Sontra** – Sieben ausgewählte Städte und Gemeinden können sich als „Kommune der Vielfalt 2021“ bezeichnen (wir berichteten). Nun wurden sie für ihr Engagement und für das vielfältige Miteinander im ländlichen Raum im Kasseler Regierungspräsidium ausgezeichnet – zu den Preisträgern gehört auch die Stadt Sontra. Die Initiative

„Offen für Vielfalt – Geschlossen gegen Ausgrenzung“ überreichte Preisgelder in Höhe von insgesamt 28 000 Euro.

### Feier musste abgesagt werden

Im vergangenen Jahr musste die Feier aufgrund der Pan-

demie verschoben werden. Sontra überzeugte mit dem Projekt „Runder Tisch – Kinder und Jugendliche in Sontra“. Das Netzwerk aus kirchlichen und städtischen Kindertagesstätten und Schulen unterstützt Kinder und Jugendliche aller Nationalitäten im Bereich der körperlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwick-

lung. Auch Schulsozialarbeit, Polizei und die Stadt engagieren sich dabei, wie es in einer Mitteilung heißt. Wesentliches Ziel der lokalen Vereinigung ist es, Kinder und Jugendliche in jeder Lebenslage zu begleiten und dabei schnelle, unbürokratische und wirkungsvolle Hilfen zu leisten. „Die Preisträgerinnen und Preisträger stärken mit

ihren Vielfaltsprojekten das Bürgerengagement für eine lebendige Demokratie im ländlichen Raum. Sie leisten damit einen unschätzbaren Beitrag für unsere Zivilgesellschaft. Und diese ist gerade jetzt mehr denn je gefragt“, sagte Regierungspräsident Mark Weinmeister.

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

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



Ein Preisgeld von 4000 Euro hat Sontra für den „Runden Tisch“ erhalten. Darüber freuen sich (von links) Dagmar Kraube (Initiative „Offen für Vielfalt“), Natascha Schmidt (Koordinationsbeauftragte der Stadt Sontra), Bürgermeister Thomas Eckhardt und Christina Barwich.

FOTO: BERND SCHOELZCHENW

**Krankenpflege Bardt**

*Wir bieten*

**Hausmeister/Gartenservice aller Art**

Krankenpflege Bardt GmbH & Co. KG  
Hausmeisterservice  
Roland Bardt  
Postweg 3 · 36217 Ronshausen  
Telefon 06623 9122625

**Krankenpflege Bardt**

Wohnen mit Sicherheit

Für unseren Standort in Ronshausen suchen wir eine

**kaufmännische Angestellte (m/w/d)**  
mit Buchhaltungskennnissen in der Debitorenbuchhaltung in Vollzeit.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Krankenpflege Bardt GmbH & Co. KG  
Postweg 3 · 36217 Ronshausen  
Telefon 06623 9122625  
E-Mail: [bewerbung@krankenpflege-bardt.de](mailto:bewerbung@krankenpflege-bardt.de)



Sorgen für Stimmung: De Lusejungen treten am 30. April in Cornberg auf.

ARCHIVFOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

## Mit Irisch Folk in den Mai tanzen

### Gruppe „De Lusejungen“ läutet die Walpurgisnacht ein

**Cornberg** – Mit einem besonderen Konzert wird in Cornberg am Samstag, 30. April, die Walpurgisnacht eingeläutet.

Unter dem Titel „Over The Hills“ tritt die Musikgruppe De Lusejungen auf. Es ist das neue Programm des fröhlichen Quartetts, das sich auf Irish Folk sowie Country und Western spezialisiert hat.

Dazu lädt der Kulturverein Cornberg in die Kapelle im Kloster Cornberg ein. Das Konzert beginnt um 20 Uhr, Einlass ist ab 19 Uhr.

Der Eintritt kostet 15 Euro. Das neue Programm „Over

The Hills“ spannt einen musikalischen Bogen von Irland nach Übersee. Es ist „Ear-rach“ (irisch: Frühling), die Nacht auf Beltane, das altirische Fest, zu Beginn des Sommers, am 1. Mai. Es ist das Fest der Hoffnung und der Rückkehr des Lichtes, beschreiben es die Lusejungen, bei denen auch eine Frau mitspielt.

Immer wieder haben Menschen freiwillig oder unfreiwillig ihre Heimat verlassen und sich in einem fremden Land ein neues Leben aufbauen müssen. Gerade die Iren können, wie kein anderes

Volk in Europa, Lieder davon singen.

Und so ist das neue Programm der Lusejungen aktueller denn je.

Gespielt werden alte Stücke neu arrangiert, neue Stücke liebevoll komponiert, so heißt es in der Ankündigung. Es sind Lieder voller Sehnsucht und Fernweh, vom Aufbrechen, Unterwegssein und Ankommen, von Verlusten, Strapazen, aber auch von Hoffnungen, Neubeginn, Liebe und Freude, mit Kraft und großer Zerbrechlichkeit, zum Träumen und zum Feiern – einfach schöne Musik.

sff

## Neuer Look in einem Tag

### Mit Deckenmodernisierung - morgen schöner wohnen

**Nirgendwo kannst du deinen eigenen Stil so gut verwirklichen wie in deiner Wohnung.**

Plameco bietet dir dazu flexible Zimmerdecken in vielen verschiedenen Farben und Dessins. Ob matt, hochglänzend, mit Zierprofilen, oder LED-Beleuchtung: Die Decken sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb der vorhandenen Decke. Kein ausräumen nötig, lediglich die Möbel wer-tung, gesteuert per App oder



Mit Licht dein Wohnzimmer verzaubern. Foto: Plameco

die Profis von Plameco. Alte Holzverkleidungen und Tapeten musst du nicht entfernen. Deshalb entsteht kaum Staub und Schmutz. Eine individuelle Beleuchtung, gesteuert per App oder Sprache, lässt sich dabei einfach realisieren. Mehr Infos zur kreativen Deckengestaltung bekommst du bei Plameco in Kassel und Bad Hersfeld. Ruf an oder besuche unsere Ausstellungen.

**PLAMECO** SPANNDÉCKEN

morgen schöner wohnen

**Plameco live erleben**  
Mo.Di.Do.Fr.  
13.00-18.00 Uhr  
Samstag  
10.00-13.00 Uhr

**Plameco Spanndecken**  
Leipziger Str. 163  
34123 Kassel  
☎ 0561-9532674

Homberger Str. 81  
36251 Bad Hersfeld  
☎ 0561-9532674  
[plameco.de](http://plameco.de)

Anzeige

# Führung durch die Synagoge

Lern- und Gedenkort: Frau-Holle-Schüler besuchten Synagoge in Abterode



Lernen die Synagoge kennen: Schüler der Frau-Holle-Schule besuchten kürzlich den Gedenkort in Abterode.

FOTO: PRIVAT/INH

Abterode – Bismarck hatten die 25 Schüler der vierten

Klasse an der Frau-Holle-Schule noch nie die Synagoge in Abterode von innen gesehen – das hat sich nun mit ihrem Besuch geändert.

ben erzählte den Kindern vom jüdischen Leben in Abterode, aber auch von der Vertreibung und Auslöschung der Gemeinde in der Zeit des Nationalsozialismus.

Am Beispiel einer Pergament-Rolle des biblischen Buches Ester, die in der Synagoge gefunden wurde, hörten die Kinder, wie die schlaue Ester ihr Volk vor

einem Pogrom in der Persezeit rettete.

Diese Geschichte steht im Mittelpunkt des Purim-Festes, das alljährlich im Frühjahr in den jüdischen Gemeinden gefeiert wird. Auch viele andere Fotos und Gegenstände im Lern- und Gedenkort Synagoge Abterode weckten das Interesse der Kinder, wie Martin Arnold berichtet. In der Syna-

goge können Interessierte unter anderem mehr über jüdische Kultur, Religion, Geschichte und Antisemitismus erfahren sowie Zeitzeugenberichten folgen.

red/fjh

**Anmeldung** zu Führungen in der Synagoge Abterode: Lern- und Gedenkort, E-Mail: info@synagoge-abterode.de oder unter Telefon 0 56 51/33 92 81

## Erste Wolfsrudel sind unterwegs

Autofahrer filmt Wölfe bei Waldkappel

Waldkappel – Ein Taxifahrer hat am vergangenen Freitag gegen 7 Uhr gefilmt, wie zwei Wölfe zwischen den Waldkappler Ortsteilen Hetzerode und Mäckelsdorf die Straße querten. Vertreter des Netzwerkes Wolf-Monitor-Hessen sehen durch das Video bildlich bestätigt, dass es sich bei der sogenannten Stölzinger Wölfin nicht

mehr nur um ein dort residentes Einzeltier handelt. Das aufgenommene Bildmaterial zeigt, wie die beiden starken Tiere nach der Straßenquerung eine Wiese Richtung Waldkante langlaufen.

Ebenfalls wurden bei Sontra Angriffsspuren eines wolfsartigen Tieres an einer Weide mit extensiver Rinderhaltung gefunden. Weitere

Risse von Rehen wurden in den vergangenen Tagen bei Diemerode entdeckt, bestätigt ein Jäger aus dem Gebiet.

### Landwirt entdeckte Wolf ebenfalls

Erst Anfang voriger Woche hatte ein Landwirt bei dem Waldkappler Ortsteil Schemmern einen starken Wolf gefilmt, der am Vormittag zu einem von ihm gerissenen Reh zurückkehrte und den Kadaver in Ruhe fraß und dann verschleppte.

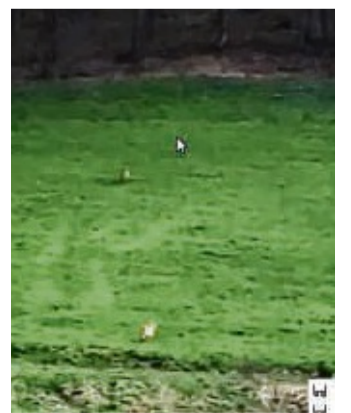
Ein Sprecher des hessischen Wolf-Monitors sagte: „Wir wissen aus Hintergrundgesprächen, dass der Struktur des hessischen Umweltministeriums selbst bereits seit längerem Bildbelege zur Rudelbildung der Wölfe in Nord- und Osthessen vorliegen.“

Trotzdem habe das Umweltministerium es unterlassen, Bevölkerung und Tierhalter über die Gefahrenlage aufzuklären und es hat unterlassen, die eigene Wolfspolitik entsprechend der bisher verschwiegenen Gefah-

renlage zu überdenken, geschweige denn diese zu korrigieren.

Jüngst ist in Brandenburg eine fünfzigköpfige Rinderherde durch Wölfe angegriffen und zum Ausbruch aus der Weide gebracht worden, sodass die Herde über Stunden im Bereich einer Autobahn in Panik auf der Flucht war.

salz



**Laufen in den Wald:** Die beiden Wölfe hatten kurz zuvor die Straße zwischen Hetzerode und Mäckelsdorf (Waldkappel) überquert und liefen dann Richtung Waldkante. Dabei filmte sie ein Autofahrer.

FOTO: PRIVAT

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

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

**Antik23.+24.**  
**Flohmarkt**  
**Hann. Münden**  
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

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

**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

**Handy-Queen?**  
„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zustellerin leisten!“  
© Foto: Benicce - www.fotolia.com

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

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

**MARKTSPIEGEL & SONTRAEER STADTKURIER:**

- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)
- **ESCHWEGE:** Stadt (Urlaubs-/Krankenvertretung)
- **HERLESHAUSEN:** Altfeld
- **MEINHARD:** Grebendorf (Europaring), Neuerode
- **SONTRA:** Berneburg
- **WALDKAPPEL:** 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.), Trubenhäuser
- **HANN. MÜNDEN:** Bonaforth, Hemeln (Hauptstr., Trift)  
Kattenbühl (Berliner Ring, Ebereschenring, Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch, Vogelsang, Oberviechtacher Str.)  
Neumünden (Burckhardtstr.)  
Questenberg (Steinweg), Volkmarshäuser
- **HESS. LICHTENAU:** Friedrichsbrück  
Fürstnhagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung),  
Stadt (Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Poststr., Sudetenstr.)
- **NEU-EICHENBERG:** Marzhäuser
- **SCHEDEN:** Dankelshäuser, 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



**siebentage**  
ESSEN für eine woche  
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €  
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr  
Ab Montag, 25. April  
1. Weißwurst mit Kartoffelsalat  
2. Bulgur Gemüse-Pfanne  
3. Ungarische Gulaschsuppe  
4. Maispoulardenbrust in Estragon  
5. Spinat-Ricotta Knödel & Pilzragout  
6. Spanische Paella mit Garnelen  
7. Spießbraten in Pfefferrahmsauce  
bestellbar auf: **grischaefer.de**  
**DER GRISCHÄFER**  
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

# Unser Zeichen

## Sechs Ideen zur Gestaltung von Eheringen

**Kleine Feier, teurer Ring:** Schmuckexperten zufolge wird in der Pandemie mehr Geld für Trauringe ausgegeben. Vor allem individuelle Anfertigungen sind gefragt - wie Ringe mit QR-Codes oder zum Puzzeln.

Sie suchen einen Ehering? Von Trends zu sprechen, ist hier schwierig. Denn im Trend liegt das, was einem Brautpaar gefällt - und zwar auf Dauer. Nun sind Geschmäcker ja sehr verschieden, trotzdem lassen sich ein paar übergreifende Merkmale für den Ringkauf erkennen:

### Trend 1: Unikate fürs Leben.

Das Design ist oft zeitlos und nicht zu schlicht. Ausgefallen und kreativ gestaltete Ringe kommen bei den Heiratswilligen an, berichtet Joachim Dünkelmann, Geschäftsführer des Bundesverbands der Juweliere, Schmuck- und Uhrenfachgeschäfte. Paaren sei es oft auch wichtig, dass ihre Ringe ein Unikat sind, sagt Guido Grohmann, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbands Schmuck, Uhren, Silberwaren und verwandte Industrien.

Wie Autos, Sofas und Küchen lassen sich auch solche Schmuckstücke inzwischen im Fachgeschäft individuell am Bildschirm konfigurieren. Sie werden dann eigens für das Ehepaar produziert. Es gibt aber auch vielerorts Kurse, in denen Brautpaare ihre Ringe selbst schmieden.

**Trend 2: Gravuren 2.0.** Das Individuellste am Ring ist die Gravur. Natürlich dürfen das Hochzeitsdatum und der Name des Partners für viele nicht fehlen. Aber da ist noch so viel mehr möglich: Symbole, Muster, Sprüche und Abdrucke von handschriftlichen Notizen. „Möglich sind auch der Fingerabdruck oder ein QR-Code“, ergänzt Grohmann. So ein vom Smartphone scanbares Zeichen kann zum Beispiel zu einer Webseite mit Botschaft führen.

Eine Alternative sind zwei halbe Gravuren. Etwa ein zweiteiliges Symbol oder ein entsprechend aufgeteilter Text, der sich auf beide Eheringe verteilt. Das kann eine Zeile aus einem Gedicht oder Lied sein, ein Herz oder ein selbstgestaltetes Logo.

**Trend 3: Ringe zum Stapeln und Puzzeln.** Verlobungsring, Ehering und Memoire- oder Ewigkeitsring: Solche Kombi-



**Farbige Steine,** oft auch umlaufend, liegen im Trend, wie bei diesem Beispiel von Breuning zu sehen. FOTO: BREUNING/DPA-TMN

nationen sind bei Paaren gefragt, sagt Experte Grohmann. Diese Ringe für jeweils besondere Momente der Beziehung tragen vor allem Frauen gerne an einem Finger übereinander.

Damit Ring-Duos und gar Trisets nicht zu schwer wirken, sind schmale, filigrane Formen beliebt. Der Ehering darf für Trägerinnen gerne etwas breiter und luxuriöser ausfallen als der für die Verlobung oder spätere Liebesbeweise. Ein Tipp: Trägt der Ring für die Trauung einen Stein, hebt sich dieser in Form eines Kissenschliffs besonders hervor.

Eine andere Mode-Idee sind gezackte Ringformen. „Diese sind bei beiden Partnerinnen an einer Seite gezackt, sodass sie wie ein Puzzle zusammenpassen“, sagt Dünkelmann.

**Trend 4: Platin und Gold.** Die Ehe ist etwas Besonderes. So auch deren Symbol. „Die Menschen wollen höherwertige Ringe als Zeichen der gegenseitigen Wertschätzung“, benennt Joachim Dünkelmann einen Trend bei den Trauringen. Gewählt werden derzeit gerne edle Schmuckmetalle wie Gold und 600er oder 950er Platin.

Diese Mischungen bestehen zu 60 oder 95 Prozent aus reinem Platin, einem der wertvollsten Schmuckmaterialien. Es ist äußerst robust und weniger anfällig für Kratzer als manch anderes Metall.

„Stahl und Silber sind weniger gefragt“, berichtet der Branchenexperte. Das gilt auch für die lange beliebte 585er Weißgoldlegierung. Weiterhin den Zeitgeist trifft

hingegen der Klassiker: Der gelbgoldene Ehering aus 585er Gold. „Alternativen dazu sind Roségold, Haselnuss-Gold und andere warme Farben“, sagt Grohmann. Sein Expertentipp für Partner, die verschiedene Vorstellungen haben: Verschieden Farbtöne wählen, aber die Form der Ringe abstimmen.

**Trend 5: Mix aus zwei Materialien oder Farben.** In Mode gekommen sind zweifarbige Ringe. In der Fachsprache heißt das „bicolor“. Damit können zwei verschiedene Legierungen von Gold gemeint sein, etwa Weißgold und Gelbgold in einem Ring, oder verschiedene Materialien mit ebenso verschiedenen Farben. Ein Beispiel dafür sind laut Experte Dünkelmann Elemente von schwarzem Karbon in den üblichen Metallen.

Damit einher geht eine ansteigende Nachfrage nach Designs mit schwarzen Linien und Mustern für die Ringe. Das ist nicht neu, aber es gibt einen neuen Kombinationspartner, mit dem die Schmuckdesigner spielen: Statt die schwarzen Elemente mit Silber und Weiß zu kontrastieren, werden sie nun eher mit warmem Gelb- und Roségold kombiniert.

Ein Tipp des Bundesverbands Schmuck und Uhren für alle, die den Kontrast zwar mögen, aber denen Schwarz zu dunkel ist: Tantal, ein grafitgraues Metall als Einsatz im Ring. Übrigens, das Spiel mit Farben funktioniert nicht nur auf der Außenseite des Ringes. Edel kann auch eine zweite Farbe in der Innenseite wirken.

**Trend 6: Farbige Steine.** Eheringe sind oft dezent, aber auf den zweiten Blick können die neuen Modelle auffallen. Denn die Schmuckdesigner bringen Farbe auch über die Steine ins Spiel.

„Im Trend liegen Edelsteine in hellen, pastellfarbenen Tönen“, sagt Grohmann. Leichtes Grün, Blau und Rosa gehören zu den Favoriten der Brautpaare. Wer es sich leisten kann, lässt gleich mehrere Steine einarbeiten, möglichst farblich abgestimmt. „Ein umlaufender Steinbesatz ist in Mode gekommen“, ergänzt Dünkelmann.

- » 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.



**BDL** BAHN  
DIENSTLEISTUNGEN  
LUDOLPH

» arbeit@bist-du-bereit.com

**06678 919012**

www.bist-du-bereit.com

RUNDUM GUT VERSORGT!  
**Diakonie**  
ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293



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 Meißner**  
Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode

**Team Ringgau**  
Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode

**Team Sontra**  
Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra

**Team Waldkappel**  
Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel

www.diakonie-eschwege.de

www.diakonie-esw-ldn.de



**Wir stellen ein:  
2 Schreiner (m/w/d)  
für Möbel- und Küchenmontagen**

Für unseren Standort Eschwege suchen wir Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt!



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

### Ihre Aufgaben

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

### Was wir bieten

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

### Was Sie mitbringen

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

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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

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



**Diese beiden gehören zusammen:** Gravuren können sich auf zwei Ringe verteilen. Nebeneinandergelegt bildet sich bei diesem Beispiel von Breuning ein Herz. FOTO: BREUNING/DPA-TMN

**MÖBELKREIS** KÜCHE & EINRICHTEN

# Niemals ohne gute Probefahrt

## Das erste eigene Motorrad

Der Frühling ist da - die Motorradsaison geht los. Wer auch mit dabei sein will, denkt vielleicht über die erste eigene Maschine nach. Hier sind ein paar Tipps für den Weg zum perfekten Bike.

Enduro, Chopper oder eher sportlich? Wer ein Motorrad kaufen will, steht vor einer riesigen Auswahl. Wichtig bei der ersten eigenen Maschine: Man muss nicht nur Verständnis für die Funkti-

onsweise der Maschine haben. Auch die eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse auf der Straße muss man kennen. Experten helfen beim ersten Motorradkauf:

Die Entscheidung für ein Motorrad ist oft eine emotionale und kommt schnell zu früh, sagt Rainer Gurke: „Oft schaut man auf Äußerlichkeiten, Haptik, Farbe. Es ist aber eigentlich am wichtigsten, dass man mit dem Bike zu-rechtkommt“, sagt der Fahr-sicherheitstrainer beim Auto Club Europa (ACE). In jedem Fall sollte man nicht das erste beste Motorrad kaufen. „Und egal, für welches Bike man sich interessiert, man sollte zunächst eine Probefahrt machen.“

Mit der Probefahrt lässt sich austesten, ob man sich mit dem Fahrzeug wohlfühlt, sagt auch Michael Lenzen. „Das Motorrad muss zur Statur des Fahrers oder der Fahrerin passen“, sagt der Vorsitzende des Bundesverbandes der Motorradfahrer (BVDM). Ein Beispiel: Das Bike darf nicht so groß sein, dass man nur noch mit den Fußspitzen auf den Boden kommt. Und die Arme müssen sauber den Lenker umfassen können.

Die Maschine sollte auch

nicht zu schwer sein: „Gerade für Einsteiger ist es nicht sinnvoll, sich ein 250 oder 300 Kilo schweres Motorrad zuzulegen, wenn sie nur 50 Kilo wiegen“. Michael Lenzen rät, auf einem leeren Parkplatz zu testen, wie gut man mit dem Wunschbike enge Kurven fahren und wie sicher man bremsen kann.

Um das richtige Motorrad zu finden, sollte man sich außerdem fragen: Wofür will ich das Bike eigentlich haben? Soll es ins Gelände gehen oder auf Serpentinaugen in die Berge? Will ich mit dem Bike zum Rennstreckentraining oder in den Urlaub? Die Antwort auf diese Fragen entscheidet, ob man sich eine Enduro oder einen Chopper, einen Supersportler oder einen Tourer zulegt.

Michael Lenzen rät aber davon ab, zu sehr in diesen Kategorien zu denken, einfach weil es inzwischen sehr viele davon gebe und die Grenzen fließend seien. Sinnvoller: Die Motorräder nach Leistung unterscheiden. Denn auch bei der Leistung soll man sich nicht überfordern, sagt Lenzen. Schließlich muss man das Motorrad auch auf der Straße sicher händeln können.

Ein 500 Kilo schwerer Supersportler mit 200 PS sei daher für Einsteiger nicht zu empfehlen. „75 PS sind für Anfänger absolut ausreichend und bringen immer noch eine Menge Spaß. Und letztlich geht es genau darum - dass man mit der Maschine Spaß hat.“

Nicht jeder hat nach Führerschein und Sicherheitsausstattung gleich auch noch das Geld für eine neue Maschine parat. Michael Lenzen hält gebrauchte Motorräder für eine gute Möglichkeit, sich auszuprobieren: „Wenn man dann feststellt, man beherrscht das Bike und will auf etwas neueres umsteigen, ist der Wertverlust nicht so groß.“

Außerdem tut es dann nicht ganz so weh, wenn das Bike anfangs mal umfällt und Kratzer bekommt. Allerdings: „Schäden an gewissen Teilen können ein Motorrad



**Für ungetriebenen Fahrernuss:** Neulinge auf dem Motorrad sollten sich kundige Hilfe holen, wenn sie ihre erste Maschine kaufen.

FOTO: PHILIPP VON DITFURTH/DPA/DPA-TMN

sehr gefährlich machen“, sagt Rainer Gurke, Fahr-sicherheitstrainer beim Auto Club Europa (ACE). Er rät Anfängern deswegen, sich unbedingt an einen Händler ihres Vertrauens zu wenden, wenn sie ein gebrauchtes Motorrad kaufen.

Weil Anfänger in Sachen Verschleißteile und in anderen technischen Gegebenheiten meist noch nicht so versiert sind, profitieren gerade

sie von einer ausgiebigen technischen Beratung. „Bei gebrauchten Motorrädern sollte man den Händler nach der Geschichte des Bikes fragen: Hatte es schonmal einen Unfall? Kennen Sie den Vorbesitzer? Wie pfleglich ist dieser mit dem Bike umgegangen?“

Egal ob gebraucht oder neu, letztlich sollte man ein Motorrad in jedem Fall bei einem vertrauenswürdigen

Händler kaufen, lautet Rainer Gurkes Rat. „Denn der steht mit seinem Namen für den Verkauf ein.“ Im Gegensatz dazu können Privatkäufer nach Angaben der Stiftung Warentest zum Beispiel jegliche Gewährleistung ausschließen. Im Falle von Mängeln hat man beim Händlerkauf also mehr Möglichkeiten in Sachen Nachbesserung oder Umtausch.

tmn

Seniorenspezialist **01523-640 68 42**

**All Round Handwerker,** gern Frührentner, für die Restaurierungen an unserem denkmalgeschützten Haus, Nähe Eschwege gesucht.  
Wir suchen eine umsichtige, verlässliche Person mit handwerklichen Erfahrungen, die eine verantwortungsvolle Aufgabe (z.B. Putz- und Malerarbeiten, Holz- und Garten) übernehmen möchte. Halbtags, gute Bezahlung, flexible Arbeitszeiten. Tel. 01 60-98 47 54 69, E-Mail: einem.haebler@t-online.de

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

**Wir suchen...**  
ab sofort  
**Produktionshelfer (m/w/d)**  
im Schichtbetrieb.  
Bitte senden Sie Ihre Bewerbung  
an diese Zeitung  
Chiffre-Nr.: Z 1202301

**Stellenausschreibung** **Hessisch Lichtenau**  
Die Stadt Hessisch Lichtenau beabsichtigt folgende Stellen zu besetzen:  
**zum nächstmöglichen Zeitpunkt:**  
eine unbefristete Stelle als **Leitung (m/w/d)**  
**des Fachbereichs Bauen, Wohnen und Umwelt**  
eine unbefristete Stelle als **Jugendpfleger (m/w/d)**  
**zum 1. August 2022:**  
eine unbefristete Stelle als **Erzieher (m/w/d)**  
**Die Bewerbungsfrist endet für alle Stellen am 4. Mai 2022.**  
Nähere Informationen zu den Stellenausschreibungen bekommen Sie auf unserer Homepage [www.hessisch-lichtenau.de](http://www.hessisch-lichtenau.de) oder auf Facebook unter „Stadt Hessisch Lichtenau“.

**BESTER NEBENJOB!**  
**»ZUSTELLER (m/w/d)**  
Wir suchen Zeitungszusteller zur **festen Zustellung** in Vierbach, Albugen, Heldra, Schwebda, Altfeld, Netra, Weißenborn und zur **Vertretung** in Ringgau, Herleshausen, Weißborn, Waldkappel, Berkatal, Meinhard **Springer** zur Festanstellung für Herleshausen, Ringgau, Waldkappel und Berkatal  
**WR Werra-Rundschau**  
»Wir haben Ihr Interesse geweckt?  
Dann melden Sie sich! Alfred Gunkel, ☎ 05651/3359-55,  
✉ [vertrieb@werra-rundschau.de](mailto:vertrieb@werra-rundschau.de)

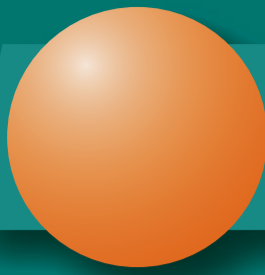
**Soziale Manieren für eine bessere Gesellschaft.**  
**Grüßen kommt gut an. Auch bei mir.**  
**caritas**  
Not sehen und handeln.  
**Caritas**  
[www.soziale-manieren.de](http://www.soziale-manieren.de)



**Absolute Beginner:** Wer sein erstes Motorrad kaufen will, sollte ein paar Dinge im Blick behalten.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

**30**  
Jahre



**Kirchner  
Solar  
Group**

**Weil Photovoltaik  
VERTRAUENSACHE ist!**

Laurin, Lars, Patrick und Florian Kirchner (von links)

Seit 1991 gehört die Kirchner Solar Group als familiengeführtes Unternehmen zu den Innovativsten im Umfeld der Photovoltaik-Branche. Die Fakten sprechen für sich:

- 17.000 realisierte Anlagen
- jährlich 261 Mio. kWh
- Energie für 75.000 Haushalte
- 100 % Kundenzufriedenheit

Und das verdanken wir unseren Mitarbeitern!

Ohne das Engagement unserer Mitarbeiter wären wir nicht da, wo wir sind: In vorderster Reihe der Solarbranche.

Aus diesem Grund legen wir Wert auf umfangreiche Handlungsspielräume und individuelle Entwicklungschancen. Ein gutes Betriebsklima ist bei der Kirchner Solar Group keine leere Worthülse – es wird gelebt.



**Eine Auswahl  
unserer Kunden**

**B | BRAUN**

**Continental**

**sonnenei**  
*Bio-Liebe rund ums Ei*

**Aplastic**

**RAUTER  
SPEDITION**

... und tausende zufriedene Eigenheimbesitzer!

**Wir SUCHEN Teamplayer und  
Macher – warum also nicht dich?**

**CARMEN BERGER**  
seit 1997 dabei

Als heutige Auftragsmanagerin bin ich von Anfang an dabei. Ich schätze das unschlagbare Arbeitsklima unter den Kollegen, die flexiblen Arbeitszeiten und die Heimatnähe. Die Branche wächst, darum suchen wir Teamplayer und Macher – warum also nicht dich?



**Elektriker** (m/w/d)  
für die Inbetriebnahme von PV-Anlagen, Speichersystemen und Wallboxen



**IT-Mitarbeiter** (m/w/d)  
für den Innendienst



**Auftragsmanager** (m/w/d) Mitarbeiter für Telefon-Service und Auftragsbearbeitung im Innendienst



**Produktmanager** (m/w/d)  
für PV-Nachführsysteme



**Vorarbeiter/  
Montageleiter** (m/w/d)  
für PV-Anlagen

**Elektrotechniker** (m/w/d)  
für den Innendienst

Lerne deine neuen Kollegen kennen auf:

[www.kirchner-solar-group.de/jobs-karriere](http://www.kirchner-solar-group.de/jobs-karriere)

# Technisch durchaus möglich

## Einen alten Baum pflanzt man nicht um – oder doch?

Einen alten Baum kann man nicht verpflanzen? Doch! Technisch ist das durchaus möglich. Die Frage ist aber, ob es auch gut ist, ihm diese Strapazen zuzumuten.

Ein Umzug ist für jeden Baum ein Risiko. Jüngere Exemplare verkraften den Stress noch gut, für große und alte Bäume kann das aber ihr Todesurteil sein. Umso wichtiger ist es, die Aktion gründlich vorzubereiten.

„Ein Baum passt sich immer an die Bedingungen seines jahrelangen Standorts an. Er weiß genau, woher der Wind weht, wo er Wasser findet und wo andere Bäume stehen“, sagt Christian Hönig, Referent für Baumschutz beim Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND). „Er tauscht Informationen mit seiner Umgebung aus.“

Je älter der Baum ist, desto besser hat er sich auf sein Umfeld eingestellt. Und umso schwerer fällt ihm ein Umzug an einen neuen Standort, ob im eigenen Garten oder gar ganz woanders hin. Christoph Dirksen vom Bund Deutscher Baumschulen sagt: „Bei Bäumen, die über 15 Jahre alt sind, wird es schwierig

und sehr aufwendig, aber es ist durchaus möglich.“

Einfach den Baum auszugraben und woanders neu einzusetzen - das geht mit großer Sicherheit aber schief. Man sollte deshalb mehr als nur ein paar Monate Vorlauf einplanen. „Große Bäume brauchen eine zwei- bis dreijährige Vorbereitungszeit“, sagt Michael Henze vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau in Bad Honnef.

Diese Vorbereitung beginnt mit einem Wurzel- und Kronenschnitt. Bei älteren Bäumen ist es ratsam, diese über mehrere Vegetationsperioden zu wiederholen. Bei jüngeren reicht es, wenn man diese Arbeiten in der Vegetationsperiode vor dem geplanten Umzug macht.

Um den Wurzelballen in einen guten Zustand für das Anwachsen am neuen Standort zu bringen, hebt man um ihn herum einen Graben aus und sticht dabei überflüssige Wurzeln ab. Der Außenrand des Grabens wird der späteren Ballenaußenseite entsprechen, erklärt Henze.

Der Graben reicht in der Tiefe bis unter den Hauptwurzelbereich und hat eine Breite von mindestens 20 Zentimetern. Der Umriss soll-



**Kommt ein Kran zum Einsatz**, muss man darauf achten, dass die Rinde nicht zu stark gequetscht wird. Sonst kann es passieren, dass sie abstirbt.

FOTO: FABIAN SOMMER/DPA/DPA-TMN

te nicht zu eng gewählt werden, denn es sollte möglichst viel Wurzelmasse erhalten bleiben. Der Experte Henze rät, dass der Durchmesser des Wurzelballens mindestens den zwölffachen Durchmesser des Stammes umfassen sollte.

Beim Ausstechen des Grabens werden zwangsläufig lange feine Wurzeln gekappt, die sich weit in die Erde hineinziehen und den Baum mit Nährstoffen versorgen. Deshalb ist es wichtig, anschließend den Graben rund um den Wurzelballen mit einem speziellen Substrat mit Stoffen aufzufüllen, die das Durchwurzeln fördern. Und man muss den Ballen regelmäßig gut wässern. Der Graben und das Kappen haben

ein Ziel: In der Folgezeit nach der Maßnahme wird der Baum neue Feinwurzeln am Wurzelballen bilden. Diese braucht er später auch dringend, um am neuen Standort anzuwachsen. Michael Henzes Tipp: „Man sollte möglichst viel Erde dran lassen, damit sich viele kleine Wurzeln bilden können.“

Das Prinzip des Beschneidens des Wurzelballens zur Bildung von feineren neuen Wurzeln geht auf eine Methode aus den Baumschulen zurück: Die Vier-Jahres-Formel. Bäume, die beim Verkauf schon größer sein sollen, werden von den Profis in ihren ersten Jahren häufig umgesetzt.

„Die Pflanze steht vier Jahre an einem Ort, wächst dort.

Nach vier Jahren wird der Baum verpflanzt, dann wächst er noch einmal vier Jahre, wird wieder umgesetzt und so weiter - bis er verkauft wird und seinen endgültigen Platz bekommt“, berichtet Baumschuler Christoph Dirksen. Diese Methode fördert die Bildung der feinen Wurzeln und ein so aufgezogener Baum kommt praktisch mit jedem Standort gut zurecht.

Nun aber zurück zum Baum aus Ihrem Garten: Zu den Vorbereitungen in der Saison vor dem Umzug gehört auch ein Rückschnitt der Krone. Sie wird um bis zu 50 Prozent verkleinert - am besten, wenn kein Laub am Baum ist. Dabei sollte man darauf achten, dass statt vieler kleiner Schnitte eher weniger und dafür größere Schnitte ausgeführt werden, damit der Baum nicht so viele Verletzungen davon trägt.

Auch der Umzug des Gehölzes muss außerhalb der Vegetationsperiode vonstattengehen und keinesfalls dann, wenn der Baum noch Laub oder Früchte trägt. Die richtige Zeit ist November bis spätestens Ende April. Wichtig ist, dass kein Frost herrscht.

„So ein großer Baum ist sehr schwer und oft nicht ohne maschinelle Hilfe umzusetzen“, sagt Christian Hönig vom BUND. „Wird ein Kran benutzt, darf der Baum nicht am Stamm angehängt werden, da sonst die Rinde so stark gequetscht werden kann, dass sie abstirbt.“

Besser ist es, für große und schwere Exemplare Rundspaltenmaschinen zu benutzen, die viele Greifarme haben und den kompletten Wurzelballen aus der Erde heben können. Das beugt Verletzungen des Baumes vor. Zum Schutz des Wurzelballens empfiehlt es sich, ihn beim Transport mit einem Jutesack zu umhüllen.

Der neue Standort sollte dem alten möglichst ähnlich sein, was Bodenbeschaffenheit, Hauptwindrichtung und Sonneneinstrahlung betrifft. Die Pflanzgrube muss ausreichend groß sein, etwa anderthalb- bis zweimal größer als der Wurzelballen. „Als Faustregel gilt: 30 Zentimeter Platz nach allen Seiten“, sagt Michael Henze. „Die Tiefe sollte der Ballentiefe entsprechen.“

Wenn der Baum drin ist, kann die Grube mit Kompost und lockerer Erde ausgefüllt werden. „Wichtig: Der Baum darf nicht tiefer eingepflanzt werden als an seinem alten Platz“, so Christoph Dirksen. „Sonst besteht die Gefahr des Sauerstoffmangels und er könnte ersticken.“

Umgesetzte Bäume brauchen weiterhin besondere Aufmerksamkeit und Pflege. So muss anfangs etwa besonders darauf geachtet werden, dass der Baum sicher stehen bleibt. Gegebenenfalls muss er mit Pfählen unterstützt werden. Sonst schwankt er im Wind und die Wurzeln können dabei abreißen.

tmn



**Soll der Baum umziehen**, beginnt man am besten zwei bis drei Jahre vorher mit den Vorbereitungen. Die beginnen mit einem Wurzel- und Kronenschnitt. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN



### Suche für unsere Praxis



**ZMF** zahnmedizinischer Fachangestellter (m/w/d) oder

**ZMP** zahnmedizinischer Prophylaxe-Assistent (m/w/d)

- ▶ für Behandlungsassistenten und Prophylaxe
- ▶ in Voll- oder Teilzeit
- ▶ zum nächstmöglichen Zeitpunkt
- ▶ Voraussetzung: voller Corona-Impfschutz

**Bewerbungen gerne direkt an uns:**

per Post **Praxis Dr. D. Mertens**  
Mühlenstraße 1, 36214 Nentershausen  
E-Mail: [Dr.D.Mertens-zahn@telemed.de](mailto:Dr.D.Mertens-zahn@telemed.de)  
oder Telefon 06627 263

# Heiß geliebt

Geborgenheit und Nähe schenken.  
Bitte unterstützen Sie Kinder und Familien  
in Not mit Ihrer Hilfe. **Danke!**



**SOS**  
**KINDERDÖRFER**  
WELTWEIT

Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)

[www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)







## Spannender Osterhasenspaziergang

Regenbogengruppe in Wichmannshausen auf Entdeckertour

Wichmannshausen – Gleich viele helfende Hände waren wieder erforderlich, um diesen Oster(hasen)spaziergang in Wichmannshausen zu ermöglichen: Unweit der Kirche, auf der Brücke, wie der ehemalige Treffpunkt der 50 ziger Jahrgänge liebevoll genannt wird, bauten Heidi und Werner Dietzel, unterstützt von Inge Reimuth am Dorfbrunnen ihre übergroße Osterhasenfamilie auf. Auch der Brunnen selbst wurde österlich dekoriert. Darüber hinaus darf nicht verschwiegen werden, dass der Hof des bäuerlichen Anwesens von Heidi und Werner, unterstützt von Schwiegertochter Monika, in der Boyneburger Straße 4, das ganze Jahr über geschmackvoll, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, dekoriert wird und sich immer wieder als Augenschmaus darstellt. Dabei gilt auch ein Dank den freiwilligen Buchbaumspendern, die die Aktion im Vorfeld unterstützt haben. Folgt man der Eschweger Straße in Rich-



Hatten eine schöne Zeit: Die Kinder der „Regenbogengruppe“ mit Betreuerin Anja Gebhardt.

FOTO: PRIVAT/INH

tung Sportplatz, so stößt man auf einen weiteren Osterhasen, der scheinbar das Eingangsschild bewacht. Der ehemalige Bauhofmitarbeiter Gerhard Küllmer setzte seinen Einfall, aus Birkenstämmen Osterhasen zu formen, um. Bei den Kindern des Kindergartens „Bunte Welt“ wurde die Idee des Bemalens begeistert aufgegrif-

fen und so machten sich Kinder der „Regenbogengruppe“ mit den Betreuerinnen Anja Gebhardt und Frau Teubner sofort daran, die Bäume kreativ zu bemalen. Die engagierten Betreuerinnen waren von dem Eifer, den die Kinder beim Bemalen an den Tag legten, vollauf begeistert. Das führte dann dazu, dass ein weiterer Birkenstamm von

Gerhard Küllmer organisiert werden musste, den die Kinder ebenfalls bemalten und der nun am Eingang des Kindergartens die kleinen Künstler und deren Eltern täglich begrüßt. Wenn man dann auf den Alten Graben wechselt, stößt man beim Überqueren der Brücke über die Sontra auf eine weitere österliche Brückendekoration, die im weiteren Verlauf schließlich zum „Küppel“ führt, wie der Abschluss des Alten Grabens bei den Anwohnern genannt wird und der oftmals als Treffpunkt dient. Auch hier hat sich wieder eine weitere Osterhasenfamilie niedergelassen. Waltraud Möller, Roswitha Reimuth und Thomas Schäfer, die sich das ganze Jahr über für ihren kleinen Stadtteil gestalterisch einsetzen, erinnerten sich vielleicht an die Zeile Goethes im Osterspaziergang „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“ und schufen dieses kleine Kunstwerk, das Wanderer und Radfahrer zum Verweilen einlädt.

Ulften – Das Osterfeuer in Ulften findet am Samstag, 16. April, ab 18 Uhr am Dreschschuppen/Sportplatz statt. Für das leibliche Wohl ist mit Stockbrot, Bratwurst, Steak, Pommes und Getränken gesorgt.

## Osterfeuer in Ulfen

Baum- und Strauchschmitt kann ebenfalls am Samstag von 8.30 bis 11 Uhr angeliefert werden. Pro Haushalt ist nur ein Pkw-Anhänger erlaubt.

red

### GOTTESDIENSTE

**Samstag, 16. April**  
**Sontra**  
**Kath. Kirche**, 21 Uhr Osternacht mit Osterspessensegnung

**Sonntag, 17. April**  
**Sontra**  
**Ev. Kirche**, 6 Uhr Gottesdienst zur Osternacht, 10 Uhr Abendmahlsgottesdienst  
**Jehovas Zeugen**, 18 Uhr Versammlung, Zusammenkunft per Videokonferenz, Zugangsdaten können per E-Mail an jehovaszeugen.sontra@gmail.de oder unter 0 56 53/6 33 98 28 erfragt werden

**Wölfferode**  
**Ev. Kirche**, 9 Uhr Abendmahlsgottesdienst  
**Breitau**  
**Ev. Kirche**, 10 Uhr Abendmahlsgottesdienst

**Krauthausen**  
**Ev. Kirche**, 11.15 Uhr Abendmahlsgottesdienst mit Taufe  
**Weißborn**  
**Ev. Kirche**, 9 Uhr Abendmahlsgottesdienst

**Thurnhosbach**  
**Ev. Kirche**, 10 Uhr Abendmahlsgottesdienst  
**Hornel**  
**Ev. Kirche**, 11.30 Uhr Abendmahlsgottesdienst

**Wichmannshausen**  
**Ev. Kirche**, 6 Uhr Gottesdienst zur Osternacht  
**Hoheneiche**

**Ev. Kirche**, 11 Uhr Gottesdienst  
**Oetmannshausen**  
**Ev. Kirche**, 9.30 Uhr Gottesdienst  
**Heyerode**  
**Ev. Kirche**, 6 Uhr Osternacht am Lindenplatz

**Montag, 18. April**  
**Sontra**  
**Ev. Kirche**, 10 Uhr Familiengottesdienst mit Flötenkindern  
**Kath. Kirche**, 10 Uhr Hochamt  
**Blankenbach**  
**Ev. Kirche**, 10 Uhr Vorstellungsgottesdienst der Konfirmanden

**Wichmannshausen**  
**Ev. Kirche**, 11 Uhr Gottesdienst  
**Mitterode**  
**Ev. Kirche**, 9.30 Uhr Gottesdienst

**Diemerode**  
**Ev. Kirche**, 9.30 Uhr Abendmahlsgottesdienst  
**Berneburg**  
**Ev. Kirche**, 10.40 Uhr Abendmahlsgottesdienst

**Mittwoch, 20. April**  
**Sontra**  
**Jehovas Zeugen**, 19 Uhr Versammlung, Zusammenkunft per Videokonferenz

**Donnerstag, 21. April**  
**Sontra**  
**Kath. Kirche**, 18 Uhr Rosenkranz, Hl. Messe

## Interessentenwald Ulfen stellt Wildschutzzaun

Beitrag für den Erhalt des Waldes

Ulften – Helfer vom Interessentenwald Ulfen haben beim Arbeitseinsatz ein neues Gatter am Keydelsberg errichtet. Der 1.Vorsitzende Hermann Iba bei seiner Einweisung in den geplanten Arbeitseinsatz: „Ich freue mich, dass sich wieder eine Gruppe gefunden hat die anstehenden Arbeiten anzugehen. Außerdem sind die Arbeiten im Wald ein schöner Ausgleich für sonstige berufliche Tätigkeiten“. Der Wildschutzzaun wird zum Schutz der Naturverjüngung aufgestellt, um eine nachhaltige Forstwirtschaft zu gewährleisten. Er ist ein Beispiel dafür, wie der klimagerechte Waldbau und eine Wiederbepflanzung der Schädflächen durchgeführt werden kann.

Häufig durch Verbiss-Schä-

den, deutlich an jungen Fichten zu erkennen, in diesem Bereich hauptsächlich durch Rehwild, sind es aber auch Fegge- und Schältschäden, die der neuen Waldgeneration gefährlich werden können. Nach den Sturm-, Dürre- und Borkenkäferjahren 2018 bis 2021 haben neu begründete Forstkulturen nur eine Chance zu wachsen, wenn sie ausreichend geschützt sind.

Meter für Meter, Einschlagen der Pfähle, Befestigung des Zaunes, Beseitigung von störendem Schadholz, nahm der Wildschutzzaun seine Gestalt an. Die Waldinteressenten leisten damit einen wichtigen Beitrag um den Naturraum Wald mit seinem vielfältigen Nutz-, Schutz- und Erholungsfunktionen zu erhalten und zu mehren.

red



Helfer vom Interessentenwald Ulfen stellen einen Wildschutzzaun am Keydelsberg auf.

FOTO: PRIVAT/INH

## Einladung zur Versammlung

TTV Krauthausen trifft sich am 7. Mai

Krauthausen – Die Jahreshauptversammlung des TTV Krauthausen für das vergangene Sportjahr 2021 findet am Samstag, 7. Mai 2022, um 19 Uhr im alten DGH in Krauthausen statt.

Hierzu sind alle Vereinsmitglieder herzlich eingeladen.

Tagesordnung:  
1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden  
2. Bericht des Schriftführers  
3. Jahresbericht des 1. Vorsit-

zenden  
4. Bericht des Kassierers  
5. Bericht der Kassenprüfer  
6. Neuwahlen  
7. Termine und Veranstaltungen 2022/2023  
8. Verschiedenes

Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt.

Es gelten die zum Zeitpunkt gültigen Corona Schutzmaßnahmen.

gez. Berthold Möller  
Schriftführer

## Fortbildung für Outdoor-Fitness

Jetzt anmelden beim Turngau Werra

Eschwege – In dieser Übungsleiter-Fortbildung wollen wir uns zum wiederholten Mal den Möglichkeiten des Outdoor-Trainings widmen. Wir werden Kurzprogramme erarbeiten, welche sich sowohl in der Turnhalle als auch in der Natur durchführen lassen. Ziel der Arbeit soll es sein, den Übungsleiter/innen Material an die Hand zu geben, um sportliche Belastungen an verschiedene Altersgruppen (Zielgruppen) und Gegebenheiten (Turnhalle, Natur) anzupassen, so dass sie in großer Bandbreite nutzbar sind.

Folgende inhaltliche Schwerpunkte sind für diesen Tag geplant:

- Möglichkeiten zur Ausdauererschulung durch verschiedene Formen des Geh- und Lauftrainings
- Funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit Kleingeräten bzw. natürlichen Materialien (Äste, Bäume, Bänke, Steine)
- Kognitives Training - Verbindung von Motorik und kognitiven Ausgaben, wie sie in der „Life Kinetik“

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

### PROGRAMMVORSCHAU

**Sonntag, 17. April**  
**Blankenbach**  
19 Uhr: Osterfeuer am Mehrzweckplatz Flaschsröte mit der Jugendfeuerwehr Blankenbach/Wölfferode, für Essen und Trinken ist gesorgt, mit Spendenaktion für die Kinderhilfe Ukraine

**Mittwoch, 20. April**  
**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.

**Donnerstag, 21. April**  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
16 bis 19 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

**Montag, 25. April**  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
15 bis 18 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

**Mittwoch, 27. April**  
**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, 28. April**  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
16 bis 19 Uhr, Jahnstraße 16, Sontra, Adam-v.-Trott-Schule

### 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.

### WIR GRATULIEREN



**16. Kalenderwoche**  
**18. April**  
70 Jahre: Valentina Schefer, Dietharzer Straße 7, Sontra  
75 Jahre: Lothar Ebel, Schillerstraße 27, Sontra  
**19. April**  
75 Jahre: Friedhelm Zieße, Kleiner Weg 4, Heyerode  
90 Jahre: Maria Anna Steinmetz, Gründchen 14, Berneburg  
**20. April**  
75 Jahre: Karl Pftzing, Am Eiweg 1, Heyerode

80 Jahre: Lieselotte Jacke, Hüttenstraße 38, Sontra  
**21. April**  
70 Jahre: Brigitte Blind, Barbarastraße 7, Sontra  
**22. April**  
80 Jahre: Helga Wagner, Kirchpark 1, Sontra

FOTO: WERNER EBERT

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



## Neuwahlen im Gesangverein

Männergesangverein Breitau am 29. April

**Breitau** – Sehr geehrte Mitglieder, am Freitag, 29. April, treffen wir uns zur Jahreshauptversammlung des Männergesangvereins 1869 Breitau für die Geschäftsjahre 2020 und 2021 im Dorfgemeinschaftshaus in Breitau. Beginn ist um 19.30 Uhr.

Die Versammlung beginnt mit einem gemeinsamen Essen. Dazu sind alle aktive Sänger und passive Mitglieder recht herzlich eingeladen.

Um die Anzahl der zu bestellten Essen zu ermitteln bitten wir um Anmeldung der Teilnehmer bis zum 24. April an Werner Bornscheuer Tel: 5360

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Gedenken an die in den Jahren 2020 und 2021 ver-

- storbenen Mitglieder
  3. Verlesen des Protokolls der JHV 2019 vom 10.01.2020
  4. Jahresrückblick Sängerjahre 2020 und 2021 durch den Schriftführer
  5. Kassenbericht und Kassenprüfungsbericht für die Geschäftsjahre 2020 und 2021
  6. Entlastung des Vorstandes für die Jahre 2020 und 2021
  7. Neuwahl des Gesamten Vorstandes
  8. Wahl eines neuen Kassenprüfers
  9. Änderung der Geschäftsordnung § 6 und § 8 Ehrenmitgliedschaft
  10. Bericht der Chorleiterin
  11. Grußwort der Gäste
  12. Verschiedenes
- Mit freundlichem Sängergruß  
gez. Werner Bornscheuer  
Vorsitzender

## Kreuzweg erinnert an Leidensweg Jesu

Ausstellungen in Breitau und Ulfen

**Breitau/Ulfen** – In Breitau ist ein Kreuzweg um die Kirche herum aufgebaut. Die Stationen sind von Gründonnerstag bis Ostern zu sehen. Der Kirchenvorstand lädt dazu ein diesen Weg zu gehen. An sechs Stationen wird an die Leidensgeschichte Jesu und an die Auferstehung erinnert:

- Station 1: die Salbung
- Station 2: Das Abendmahl
- Station 3: Der Garten Gethsemane
- Station 4: Verurteilung Jesu
- Station 5: Die Kreuzigung
- Station 6: Die Auferstehung

hungerhoffnung An jeder Station sind Symbole zu sehen und die jeweiligen Texte zu lesen.

### Passions- und Ostergarten in Ulfen

Auch in diesem Jahr ist der Passions- und Ostergarten wieder im Turm der offenen St. Johanneskirche aufgebaut und lädt zum Anschauen ein. Die Szenerie und die liebevoll gestalteten Figürchen erzählen vom Einzug Jesu in die Stadt Jerusalem am Palmsonntag bis zur Auferstehung am Ostermorgen.



**Passions- und Ostergarten:** Liebevoll gestaltete Figürchen erzählen vom Einzug Jesu in die Stadt Jerusalem. FOTO: PRIVAT/HH

## Wandertag in Tambach-Dietharz

Einladung und Anmeldung

**Sontra** – Liebe Wanderfreunde, nach über zwei Jahren darf ich Sie wieder ganz herzlich auch im Namen meines Kollegen Marco Schütz zu einer gemeinsamen Wanderung mit den Bürgerinnen und Bürgern in unserer Partnerstadt Tambach-Dietharz in Thüringen einladen.

Datum: Sonntag, 24. April 2022

Busabfahrt: 9 Uhr an der Breitwiese Sontra

Start der Wanderung: 10.30 Uhr in Tambach-Dietharz

Anmeldungen bitte bis zum 20. April 2022 an stadtverwaltung@sontra.de oder telefonisch unter 0 56 53/97 77 11 (Frau Gebhardt).

Es erwartet uns wieder ein toller und vor allem erlebnis-



**Wandern mit:** Bürgermeister Thomas Eckhardt (li.) und sein Kollege Marco Schütz. FOTO: PRIVAT

reicher Tag bei unseren Freunden aus Tambach-Dietharz.

Auf eine rege Teilnahme freut sich

Ihr Bürgermeister  
Thomas Eckhardt

## Feuerwehr: Ein eigenes Haus zum Üben

**Sontra** – Es ist dunkel, die Räumlichkeiten sind durch den dichten Rauch kaum zu erkennen, Menschen werden vermisst. Wie geht man in dieser Situation vor? Solche Szenarien übt die Feuerwehr Sontra immer wieder. Dafür haben die Einsatzkräfte nun allerdings ein eigenes Haus. In der ehemaligen Husarenkaserne in Sontra kann die Feuerwehr viele Übungen durchführen.

Das Gebäude wurde von der Stadt zur Verfügung gestellt. Verantwortlich ist die Einsatzabteilung Breitau, die das verlassene Haus hergerichtet hat. Dafür wurden insgesamt fünf Räume ausgestattet – mit alten Betten, Schränken, Sofas, Tischen und Spielzeug. So wird in dem Gebäude eine Wohnung nachgestellt. „Bei einem Brand verstecken sich Kinder häufig in Schränken oder unter dem Bett. Das ist eine typische Reaktion“, sagt Stadtbrandinspektor André Bernhardt.

Für diese Übung wird der Raum vernebelt und ein Baby-Dummy im Schrank versteckt. Jetzt liegt es an den Einsatzkräften, das Zimmer abzusuchen und das Kind zu retten. Dabei ist auch die Kommunikation der Feuerwehrleute untereinander wichtig. Eine weitere Übung, die sich in dem Ge-



**Das zur Verfügung gestellte Haus auf dem ehemaligen Kasernengelände dient der Feuerwehr nun als Übungstandort.** FOTO: JULIA STÜBER

bäude anbietet: das sogenannte Anleitern von tragbaren Leitern.

Wenn die Treppe beschädigt und damit der Zugang zu den Etagen nicht möglich ist, müssen die Einsatzkräfte über die Fenster hereinkommen.

„Früher war in diesem Gebäude die dritte Kompanie eingesetzt“, erklärt André Bernhardt. Davon zeugen auch noch die bestehenden Waschräume der Soldaten, der ehemalige Waffenraum und der Bunker, der mit seinen dunklen Gängen eher an ein Szenario aus einem Horrorfilm erinnert. Auch in diesem Umfeld können sich die Feuerwehrleute vorstellen zu üben.

„Ein Einsatz bedeutet immer Stress. Es ist daher wichtig, dass wir regelmäßig üben und die Feuerwehr bei echten Einsätzen auf das Ge-

lernte zurückgreifen kann. Und hier auf dem Gelände stören wir auch niemanden“, sagt André Bernhardt

juh

## Maisaussaat und Mikronährstoffdüngung

Land- und Wasserwirtschaft informiert

**Sontra** – Nach dem Kälteeinbruch in der 13. KW werden die Temperaturen frühlingshafter. Die Niederschläge der letzten Tage sind Gold wert. Momentan liegen die Bodentemperaturen in 5 cm bei 5°C (07.04.). Vor dem Hintergrund der Düngepreise kann der Mais seinen Vorteil durch die bessere Ausnutzung der Mineralisation im Jahresverlauf perfekt auspielen. Gestützt durch regionale Praxisversuche der AGLW ist eine N-Düngung von 0,75 kg N/dt TM-Zielertrag ausreichend (ca. 120 kg N bei 450 dt FM/ha). Im Gegensatz zur DüV hat sich gezeigt, dass der aufgenommene Stickstoff von Zwischenfrüchten mit 100% zu berücksichtigen ist (Herbst 21: schlechte Bestände 20 kg N, gute Bestände bis 120 kg N). Der S-Bedarf liegt bei 15-20 kg/ha. Auf ausreichend P-versorgten Böden sowie beim Einsatz von Wirtschaftsdüngern kann auf P-UF-Düngung verzichtet werden.

Um die Ausnutzung des Stickstoffdüngers zu verbessern ist eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen von Vorteil. Mangan begünstigt die Photosynthese und steigert die Trockentoleranz: Im Raps 200 g Mn/ha bis zur Blüte, im Getreide 250-500 g Mn/ha (BBCH 32-37). Eine zusätzliche Mangangabe zum Ähren- bzw. Rispen-schwellen (BBCH 37-43) fördert TKG und Proteinbildung. Bor fördert die Wurzelbildung und Befruchtung: Raps 300 g B/ha, Getreide 75-100 g B/ha (50 g BBCH 30-37, 50 g bis BBCH 60). Kupfer und Zink (150-200g Zn/ha) haben zudem eine positive Wirkung auf die Ähren- und Proteinbildung (ab BBCH 37), da gerade Kupfer das Pollenschlauchwachstum fördert.

### Mehr aktuelle Hinweise für Landwirte

Weitere aktuelle Hinweise für die Landwirtschaft der hiesigen Region sind im Internet unter [www.aglw.de](http://www.aglw.de) zu finden.

red

## Osterfeuer in Blankenbach

**Blankenbach** – Osterfeuer am Mehrzweckplatz, Flachsstraße, am Sonntag, 17. April, ab 19 Uhr. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Es laden herzlich ein: Ju-

gendfeuerwehr Blankenbach/Wölfterode und Freiwillige Feuerwehr Blankenbach.

Für die Kinderhilfe UKRAINE wird um Spenden gebeten!

## 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**  
**16. April**  
Meissner-Apotheke, Steinweg 59, Abterode, Tel. 0 56 57/232  
Glückauf-Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, Tel. 0 56 53/8339

**17. April**  
Struth-Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege, Tel. 0 56 51/1 31 20

**18. April**  
Christians Apotheke, Schlossplatz 8, Eschwege, Tel. 0 56 51/33 57 00

**23. April**  
Goldbach-Apotheke, An den Anlagen 18a, Eschwege, Tel. 0 56 51/3 13 30

**24. April**  
Löwen-Apotheke, Am Bahnhof 11, Eschwege, Tel. 0 56 53/3 12 63

**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 Holzapel) 0 56 58/9 32 93

## Vorträge und Wanderungen

Werratalzweigverein Sontra

**Sontra** – Vortragsveranstaltung: Neubau der A 44 im Bereich Reichensachsen / Sontra, Bericht und Bildervortrag der Bauvorhaben „gestern und heute“. Ralf-Siegbert Gießen, Wichmannshausen, berichtet in Wort und Bild über die Planung und bisherigen Bauausführungen des Autobahn-Neubauprojektes A 44. Mittwoch, den 20. April, 15 Uhr Hotel Link, Sontra, keine Anmeldung erforderlich!

### Wanderungen

Spaziergang zur Kirschenblüte Nähe Wendershausen /Witzenhausen auf dem Kirschenwanderweg 2. Unter fachlicher Führung wollen wir die Kirschenblüte auf dem 3 km langen Weg erleben und anschließend zu einer Kaffeepause im Gasthaus „Zur Krone“, Wendershausen zusammenkommen.

Freitag, 22. April, Start: Sontra-Breitwiese, 13.30 Uhr (Fahrgemeinschaften), Anmeldung: v. Bodelschwingh, Tel. 0 56 53/91 76 48, Mail: [bodelschwingh@t-online.de](mailto:bodelschwingh@t-online.de)

Wanderung: „Um die Bruchteiche in Bad Sooden-Allendorf“. Vom Wanderparkplatz an der Balzerborn-Klinik umwandern wir die Bruchteiche bei hoffentlich frühlingshaftem Wetter auf der rund acht Kilometer langen und ebenen Wanderstrecke, anschließend auch eine Einkehrmöglichkeit!

Mittwoch, 27 April, Start: Sontra-Breitwiese 12.30 Uhr (Fahrgemeinschaften), Anmeldung: K. H. Roos, Tel. 0 56 53/1556 oder 0173/9 17 49 83.

Zu allen Veranstaltungen wird kein Eintritt erhoben und Gäste/Interessierte sind herzlich willkommen!

red

**FROHE OSTERN!**

**ESCHWEGER TURN- UND SPORTVEREIN 1848 E.V.**  
wünscht ein frohes Osterfest!  
Der Vorstand bedankt sich bei allen Mitgliedern und Gönnern.

**Generalagentur Dirk Schade**  
Sparkassen Versicherung  
Marktplatz 8 · 36205 Sontra  
Tel. 0 56 53 / 53 88  
www.sv.de/dirk.Schade

**MARTIN KOCKEL**  
Renovierungsservice  
- Malerarbeiten  
- Bodenbeläge aller Art  
- Fassadenanstrich  
Mobil (01 60) 330 1698  
martin.kockel@web.de

**martina möller**  
Praxis für Podologie/  
med. Fußpflege & Kosmetik  
An der Stiege 2  
36205 Sontra-Ulfen  
Telefon (05653) 91 55 40  
podo.ulfen@icloud.com

**Manfred Grebenstein**  
Pommernweg 11 · 37269 Eschwege  
Tel. 0 56 51 / 1 08 37 · Fax 1 29 85  
www.maler-grebenstein.de

**Grab- u. Gartenpflege**  
Sandra Niebel  
Biehlkuppe 2  
36205 Sontra/Berneburg  
Tel.: 0 56 53 - 91 41 60  
Mobil: 0162 - 9 30 64 68  
E-Mail: s.niebel@online.de

**guido bartholomai**  
...mehr als Putz und Farbe!  
Hinter der Freiheit 18  
Meißner-Abterode  
Telefon 0 56 57 / 2 53  
gbartholomai@web.de

**LADNER**  
Recycling GmbH  
• Autoverwertung  
• Schrotthandel  
• Containerdienst  
Brodberg 15 · 36205 Sontra  
Telefon (0 56 53) 73 78  
www.ladner-recycling.de

Wir wünschen Ihnen ein schönes Osterfest!  
**STADTWERKE ESCHWEGE**

**24h**  
Milchtankstelle & Regiobox  
Thieles Milchtankstelle wünscht Ihnen ein schönes Osterfest!  
Familie Thiele  
Wehretalstraße 8  
ESW-Oberhone

**larbig**  
Haustechnik  
Lessingstraße 3  
37269 Eschwege  
Tel.: 05651 - 97 98 0  
www.larbig-haustechnik.de

**CHRISTIANE KÜMMEL**  
PODOLOGIN  
MED. FUSSPFLEGE  
HÖHENWEG 15  
36205 SONTRA  
TEL.: 0 56 58 / 81 60  
TERMINE NACH TELEFONISCHER ABSPRACHE!

**Allianz**  
Ulrich Zander, Ass. jur.  
Allianz Generalvertretung  
Rheinstr. 8  
37269 Eschwege  
ulrich.zander@allianz.de  
www.zander-allianz.de  
Tel. 0 56 51.55 15  
Fax 0 56 51.7 09 08

**Firma Herrmann**  
Inh. Bernd Jakob  
Grünanlagenpflege  
Winterdienst  
Pflasterarbeiten  
Gartenstraße 18,  
37269 Eschwege  
Telefon: 0 56 51 - 50 808  
Mobil: 01 70 - 8 37 63 12

**Hiebenthal Hoch + Tiefbau GmbH**  
Eschwege  
Tel.: 05651/98080  
Im Kahren 5  
37269 Eschwege

Gartengestaltung und Landschaftsbau  
Pflaster- und Pflegearbeiten  
„Wir bereiten Ihre Pflanzen auf den Frühling vor“  
**Kai Ladner**  
Lurloch 11, 36205 Sontra  
Telefon (0 56 53) 14 77  
Fax (0 56 53) 82 67  
Mobil (01 77) 3 11 04 11  
www.gartenbau-ladner.de

**Hauswurstschneiderei Strube**  
Die gute Wurst vom Lande!  
37284 Waldkappel-Hetzerode  
Küferweg 2  
Tel.: 0 56 56 / 13 47

**FACHGROSS- UND EINZELHANDEL**  
Kirchstraße 16  
Meinhard-Grebendorf  
**MÜLLER**  
und Co. GmbH  
www.müller-co.de

**Juwelier Babylon**  
Juwelierfachgeschäft seit 1996  
Stad 34  
37269 Eschwege

## Für den Osterbrunch

Einfacher Bastelspaß in vier Schritten für die ganze Familie

Eierbemalen zu Ostern ist bei vielen Familien eine lieb gewonnene Tradition. Doch wie wäre es einmal mit selbst gebastelten Eierbechern im Osterlook?

In farbenfrohen Bechern und bedeckt mit einer Hasenohrhaube schmeckt das Frühstück sicher doppelt so gut. Und das Beste: Die Eierbecher kann man auch ohne die Hasenohren das ganze Jahr über als Hingucker auf dem Frühstückstisch verwenden.

Um sie zu basteln, benötigt man Kloppierrollen, ein Seil mit etwa fünf bis sieben Millimetern Durchmesser, einen breiten Pinsel, Wasser, eine Heißklebepistole, eine Schere und Marker zum Anmalen. Für die Hasenohren sind zusätzlich Draht, bunter Tonkarton, Holzkugeln mit etwa fünf bis sieben Millimetern Durchmesser und Holzspieße nötig. Mit der Bastelanleitung, die es auch unter [www.pilotpen.de](http://www.pilotpen.de) gibt, gelingen die stylischen Osterbecher kinderleicht in vier Schritten:

**Schritt 1:** Die Kloppierrolle in drei gleich große Teile schneiden, aus denen drei Eierbecher entstehen. Anschließend mithilfe der Heißklebepistole das Seil um die Rolle herum befestigen. Dabei vor allem die Enden gut verkleben, damit sie sich später nicht wieder lösen.

**Schritt 2:**

Das Seil mit den Markern in den Lieblingsfarben bemalen. Hierfür eignen sich beispielsweise die Pintor Marker von Pilot sehr gut, da ihre Farbe dank der robusten Spitze auf nahezu allen Oberflächen haftet. Wählt man aus den 30 erhältlichen Farben Neontöne aus, leuchten die Eierbecher anschließend besonders stark. Da die Tinte wasserlöslich ist, kann man die verschiedenen Töne zudem mit einem breiten Pinsel und etwas Wasser miteinander verblenden. So entsteht ein toller Verlauf-Effekt.



**Auch zum Verschenken:** Süße Eierbecher, die leicht selbstgemacht sind. FOTOS:DJ/PILOT PEN



**FROHE OSTERN!**

**Schritt 3:**

Der Eierbecher ist nun fertig, weiter geht es mit der Hasenohrhaube. Hierfür zuerst den Kranz basteln: Mit den Markern die Holzkugeln in der gewünschten Farbe anmalen und sie nach dem Trocknen auf den Draht ziehen. Die beiden Enden des Drahtes so miteinander verknoten, dass ein Kranz entsteht, der so groß ist wie der Eierbecher. Tipp: Wenn man die Kugeln auf einen Holzspieß steckt, kann man sie leichter anmalen.

**Schritt 4:**

Aus dem bunten Tonkarton passende Hasenohren ausschneiden und nach Geschmack dekorieren oder bemalen – beispielsweise mit Punkten oder Zacken. Anschließend die Ohren an den Holzkugeln kleben. Wer möchte, kann auch noch die Eier bemalen und zum Beispiel mit einem schwarzen Marker ein niedliches Gesicht aufzeichnen. Fertig ist der Hingucker für den Osterbrunch.

djd



Die passenden Hasenohren runden das Ganze ab: Nach den Feiertagen können diese für nächstes Jahr aufbewahrt werden.

**Mietwagen Witzel**  
Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Osterfest.  
SONTRA 05653 1640

Immer an Ihrer Seite  
05651-3048-0  
Aktiv-pro  
Mein Sanitätshaus.

**Kleintierpraxis am Höhenweg Dr. Inka Niebel**  
Höhenweg 1a | 37269 Eschwege  
Telefon 0 56 51 - 85 88  
info@tierarzt-eschwege.de  
www.tierarzt-eschwege.de

ER + Sie -Friseurteam  
**Schindewolf**  
Friedr.-Wilhelm-Str. 3  
37269 Eschwege  
Tel.: 05651/34 83

**AWO**  
Seniorenzentrum Sontra  
Dauerpflege  
Kurzzeit- u. Tagespflege  
Tel.: 0 56 53 - 91 77 00  
AWO mobil HEF-WMK-Pflege Zuhause  
Tel.: 0 56 53 - 87 34

**ESSO**  
Back-Shop  
• LPG-Autogas • Shop  
• Soft-Autowäsche • Shop  
**Esso Station Frank Reichelt**  
Reichensücher Str. 24  
37269 Eschwege  
Tel.: 05651 - 13640  
Ostern geöffnet!

**Dachdeckermeister Christian John**  
Gartenstraße 2  
37269 Eschwege  
Telefon 05651/9929215  
dachdeckermeisterjohn@gmail.com

Deutsche Vermögensberatung  
Vermögensaufbau für jeden!  
Geschäftsstelle für Deutsche Vermögensberatung  
**Armin Müncheberg e. Kfm.**  
Struthstr. 11 • 37269 Eschwege  
Tel. (0 56 51) 3 26 93  
Fax (0 56 51) 62 39  
www.dvag.de/  
armin.muencheberg

AUTOLACKIERUNG  
**CLAUS**  
Hessenring 28  
37269 Eschwege  
T 05651 · 962 45

Meißnerhof  
**Landhotel Meißnerhof**  
Wir wünschen Ihnen ein schönes Osterfest und hoffen, dass wir uns bald gesund wiedersehen. Währenddessen bieten wir Speisen zur Abholung an.  
Landhotel-Meissnerhof@t-online.de  
Im Rasen 12  
37290 Germerode  
Tel. 0 56 57 - 2 34

auto reparatur  
**Service Center Schüler** Auf dem Hessenring  
• TÜV/AU  
• Ersatzteilverkauf  
• Rollenservice  
• Karosserieeinstandssetzung  
• Achsvermessung  
• Reparaturen aller Fabrikate  
Eisenacher Straße 1  
37269 Eschwege  
Tel: 0 56 51/95 18 44

STUDIO **belhair**  
SABINE WENDEMUTH  
Weidenhäuser Straße 9  
37269 Eschwege-Niederhone  
Tel. (0 56 51) 95 28 38  
info@studio-belhair.de

**Haargenau** by Steffi  
STEFANIE DÖHRING  
Eschweger Straße 12  
Wichmannshausen  
Tel. 0 56 58 - 16 22

**Roßbach Parkett**  
Ihr Meisterbetrieb!  
Carsten Roßbach  
Parkettlegemeister  
Martinskirche 10  
Ringgau-Röhda  
☎ 0 56 59 / 92 37 43

Frohe Ostern  
**PFLEGEDIENST OLIVER RITZ**  
Einfach gut aufgehoben.  
Im Marktwert/Nahkauf  
Leipziger Straße 40  
37296 Ringgau-Datterode

**Mein Physio**  
Stefanie Buchalski-Friedrich  
- Physiotherapeutin -  
Telefon: 0 56 53 - 919 00 50  
Termine nach Vereinbarung  
Schloßstr. 2 • 36205 Sontra

Kfz-Reparaturen aller Fabrikate  
Reifen • Zubehör • AU • HU  
durch aml. anerkannte Prüferorganisation  
Klimaanlagen-Service  
Quad & ATV Verkauf und Service  
**Kfz-Service Teßmann**  
Inh. Thomas Teßmann  
Ringgau-Datterode  
Leipziger Str. 3  
Tel. 0 56 58 / 85 52  
Fax 83 32

**CAR FIT**  
MOBILITÄTSSERVICE  
KFZ MEISTERBETRIEB  
Klima-Fachbetrieb  
• Fahrzeug-Elektrik  
• Fahrzeug-Mechanik  
• Karosserieeinstandssetzung  
**Ch. Namyslo** Berliner Str. 5  
Tel.: 0 56 51 / 95 23 28  
im Industriegebiet in Eschwege





Die Frische des Rhabarbers lässt sich an festen, glänzenden Stangen sowie noch leicht feuchten Schnittflächen erkennen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA THEMENDIENST/DPA-TMN

## Fruchtig-herbe Stangenware

Rhabarber-Hauptsaison gestartet

Die Stände der Wochenmärkte füllen sich zur Saison mit deutschem Rhabarber. Tipps zu Einkauf, Zubereitung, Veredlung und Lagerung.

schränk bleibt das Gemüse einige Tage frisch, wenn man es in ein feuchtes, sauberes Küchentuch wickelt und im Gemüsefach lagert.

Im April startet die Hochsaison von frischem Rhabarber aus heimischen Anbau, sie dauert bis in den Juni. Und nichts spricht dagegen, sich für den Rest des Jahres einzudecken und dabei ein bisschen Geld zu sparen. Denn nun sei der Rhabarber vergleichsweise preiswert, informiert das Bundeszentrum für Ernährung.

Um Rhabarber direkt küchenfertig zu machen, werden die Stangen unter fließendem Wasser gewaschen sowie das obere und untere Ende abgeschnitten. Dickere Stangen besitzen meist größere Fasern, die sich vom unteren Ende her mit einem scharfen Messer gut abziehen lassen. Dann werden die Stangen in mundgerechte Stücke geschnitten.

Haltbar kann man ihn zum Beispiel in Form von Konfitüren, Chutneys und Säften machen. Auch das Einfrieren ist eine praktische Sache: Den Rhabarber muss man dazu nicht mal blanchieren. Er wird geschält, in Stücke geschnitten und in gefriertaugliche Behälter oder Beutel gefüllt. Der Rhabarber lässt sich später sogar gefroren weiterverarbeiten.

Diese eignen sich zum Beispiel für ein klassisches Rhabarber-Kompott, das laut Bundeszentrum prima mit Vanillepudding, Naturjoghurt, Milchreis oder Quarkspeisen harmonisiert.

Beim Einkauf erkennt man die Frische des Rhabarbers an festen, glänzenden Stangen sowie noch leicht feuchten Schnittflächen. Im Kühl-

Und schnell zubereitet seien auch Rhabarber-Muffins: Dazu werden die Stücke in einen Teig - etwa aus 125 g Butter, 100 g Zucker, 200 g Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Eiern, 50 g gemahlene Haselnüssen, 5 EL Milch und einer Prise Salz - untergehoben und in gefetteten Muffinformen für 20 bis 25 Minuten im Ofen (160 Grad) gebacken.

tmn

## So gelingt der Klassiker

Currypaste einfach selbst gemacht

Thailändische Gerichte sind bekannt für ihre Würze. Mit nur wenigen Handgriffen kann man die typischen Currypasten auch in der eigenen Küche zusammenstellen.

det sich eine dicke Creme, die nach Einschätzung der BZfE rund eine Woche lang haltbar ist.

Currypaste verfeinert die asiatische Küche und gibt dem Essen die richtige Dosis an Schärfe. Dabei muss sie nicht immer aus dem Laden sein, sondern lässt sich auch zu Hause zubereiten. Die Auswahl der Chili bestimmt dann den Schärfegrad und das Aroma.

Wer seine Geschmacksnerven kitzeln möchte, verwendet grüne Thai-Chilischoten. Zusammen mit Schalotten, Knoblauch, Basilikum und Thai-Ingwer entsteht eine kräftige grüne Currypaste (Kaeng Khiao Wan). Etwas milder ist die rote Currypaste (Kaeng Phet), die entsprechend aus roten Chilischoten hergestellt wird und meist Koriander und Zitronengras enthält.

Die Zutaten für den Klassiker der thailändischen Küche findet man ohne großen Aufwand im Supermarkt. Laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gehören auf die Rezeptliste: Chilischoten, Kreuzkümmel oder Koriander, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Ingwer. Leicht angeröstet und mit einem Mörser zerkleinert, bil-

Die gelbe Currypaste (Kaeng Kari) ist für all jene, die empfindlich auf Schärfe reagieren, aber trotzdem auf asiatische Gerichte nicht verzichten möchten.

Durch getrockneten rote Chilischoten und Kurkuma, das der Paste seine Farbe gibt, sowie Zimt, Nelken und Muskat erhält man den typischen Geschmack.

tmn

Angebote gültig vom 19.04. - 23.04.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**Aktion!**  
+ 2 Dosen Corona Extra GRATIS!

**Beck's Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,60 € Pfand,  
11 = 1,10 €

**10,99** **-39%**

**Leikeim Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
11 = 1,10 €

**10,99** **-31%**

**Herzog von Franken Pilsener**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
11 = 1,20 €

**11,99** **-23%**

**Rother Bräu Öko Bier\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,40 €

**13,99** **45,99**

**Hofbräu Original, Hofbräuhaus Hell**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €

**14,99** **-21%**

**Paulaner Weißbier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,26 € Pfand,  
11 = 1,50 €

**14,99** **18,49**

**Aktion!**  
+ 2 Flaschen GRATIS!

Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

**Corona Extra, Cero 0,0%** **Aktion!**  
Pack = 6 x 0,355 l,  
zzgl. 0,48 € Pfand,  
11 = 2,34 €

**4,99** **-44%**

Cero NEU im Sortiment!

**Hütt Bier\***  
Lux Klassik Pils,  
Knallhütter,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,20 €

**11,99** **-20%**

**Förstina Sprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,44 €

**3,99** **-20%**

**Caldener Mineralwasser\*** **Aktion!**  
spritzig, still  
2 Kästen = á 12 x 1 l,  
zzgl. 6,60 € Pfand,  
11 = 0,33 €

**7,98** **-33%**

DOPPEL-KASTEN!

**top frisch Bitterlimonade**  
diverse Sorten,  
teilweise chininhaltig,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 3,00 € Pfand,  
11 = 0,83 €

**4,99** **5,99**

**top frisch Orangensaft**  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,00 €

**5,99** **-25%**

**Maxi Helles**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,26 € Pfand,  
11 = 1,60 €

**15,99** **17,99**

**Aktion!**  
+ 2 Flaschen GRATIS!

Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €

NACH ALTER BAYERISCHER REZEPTUR

**Waldecker Sport\***  
Kasten = 12 x 0,7 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,83 €

**6,99** **8,49**

**Wetterauer Gold Apfelsaft, Apfelwein**  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,17 €

**6,99** **7,99**

**TWENTYFOUR 7 Energy**  
koffeinhaltig,  
0,25 l Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 2,36 €

**0,59** **0,69**

**Kessler Zink**  
diverse Sorten,  
1 l-Flasche,  
zzgl. 0,05 € Pfand,  
11 = 2,99 €

**2,99** **-33%**

**Freixenet Sekt**  
diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 5,32 €

**3,99** **-33%**

**PITÚ Original**  
38%,  
0,7 l-Flasche,  
11 = 12,84 €

**8,99** **10,99**

**top frisch Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,29 €

**3,49** **-22%**

**Bacardi**  
diverse Sorten  
0,7 l-Flasche,  
11 = 14,99 €

**10,49** **12,99**

**pepsi Kombikiste**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,67 €

**7,99** **-20%**

**Aktion!**  
+ Glasstrikhalme GRATIS!

**9 Mile Vodka**  
37,5%,  
0,7 l-Flasche,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 15,70 €

**10,99** **12,99**

**Aktion!**  
+ 1 Flasche effect Energy 1 l GRATIS!

**ERNEUT AUSGEZEICHNET.** *Wir freuen uns!*

DEUTSCHER BUNDESWERD 2021/22  
HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS

DEUTSCHER KUNDENBEREICH 2021/22  
HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT

FAZ-INSTITUT  
Deutschlands Fairste Getränkemärkte 2022  
1 Platz  
Kgo Getränke-Fachmärkte

Beste Anbieter Reputation 921/2022

In Ihrer Nähe:

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



**Mit Massagerollern und Cremes gegen die Orangenhaut:** Es gibt zahlreiche Anti-Cellulite-Produkte auf dem Markt. Doch nur die wenigsten von ihnen haben eine wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

## Wenn das Bindegewebe schlappmacht

### Was hilft gegen Cellulite?

Kleine Dellen an Po und Oberschenkeln empfinden Betroffene oft als Makel. Dabei ist Cellulite ganz normal. Wer sich nicht damit anfreunden mag, kann das Bindegewebe auf verschiedenen Wegen stärken.

Sie ist auch als Orangenhaut bekannt und viele verstecken sie in der warmen Zeit des Jahres unter längeren Röcken und Hosen: Cellulite.

Doch woher kommen die kleinen Dellen an Po und Oberschenkeln? Und: Wenn man sich partout nicht mit der Bindegewebsschwäche anfreunden mag - gibt es Wege, den Körper an diesen Stellen straffer zu bekommen?

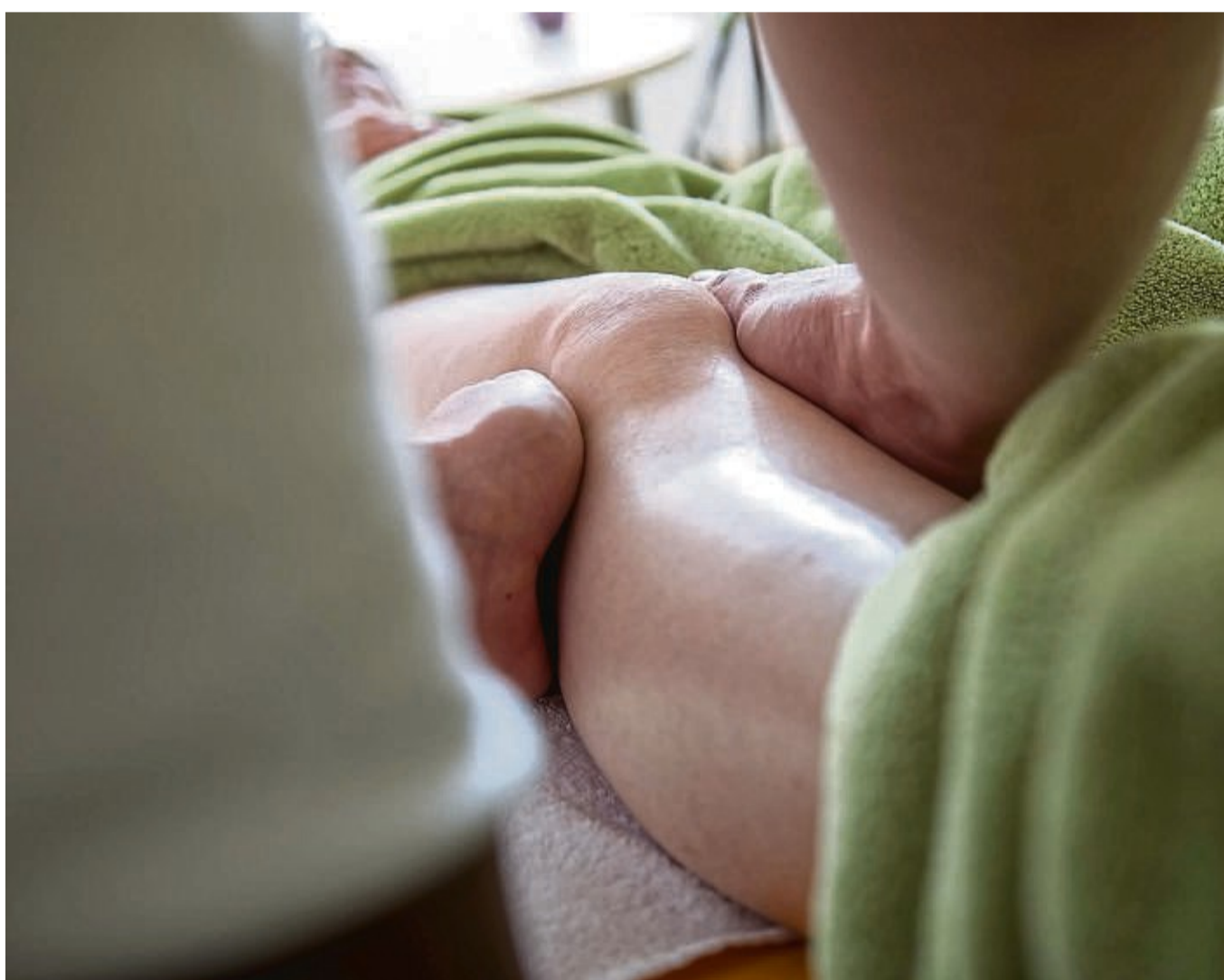
Um die Entstehung von Cellulite zu verstehen, muss man sich das Bindegewebe näher anschauen. Genauer gesagt: das subkutane Fettgewebe, das direkt unter der Haut liegt.

Das Bindegewebe dort ist von sogenannten Septen, also kleinen Strängen, durchzogen. „Die Septen ziehen das Gewebe nach innen zusammen und unterteilen es in kleine Kammern“, sagt Joachim Graf von Finckenstein, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie in Starnberg.

Man könne sich die Struktur des Gewebes wie die einer Matratze vorstellen, sagt von Finckenstein: Noppen ziehen den Stoff, also das Gewebe, nach innen zusammen, die Kammern werden nach außen gedrückt.

Die Septen ziehen also nach innen, das Gewebe wölbt sich nach außen. Bei Frauen passiert das in aller Regel stärker als bei Männern, da sie aus hormonellen Gründen im Bindegewebe mehr Fett und Wasser einlagern.

Dazu kommt, dass das weibliche Bindegewebe an den entsprechenden Stellen eher gitterstab- als netzförmig verläuft. Das führt dazu, dass sich die Kammern eher vorwölben. Es kommt zu der



**Lymphdrainage kann gegen Cellulite helfen.** Die Wirkung ist allerdings nicht von Dauer.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

typischen Dellenbildung. Die gefällt zwar nicht jedem, ist aber weder eine Krankheit noch schädlich für den Körper.

„Cellulite ist genetisch bedingt“, sagt Joachim Graf von Finckenstein. So wie auf unsere Augenfarbe oder Körpergröße haben wir auf Cellulite kaum Einfluss.

Trotzdem stören sich viele Betroffene an den unebenen Hautstellen. „Cellulite bleibt leider negativ behaftet und wird fälschlicherweise oft mit Faulheit und einem ungesunden Lebensstil in Verbindung gebracht“, sagt von Finckenstein, der auch medizinischer Leiter der Praxisklinik in den Seemarken Starnberg ist.

Auch die „Body Positivity“-Bewegung, die sich für die Abschaffung unrealistischer

oder diskriminierender Körperideale einsetzt, kann dem anscheinend wenig entgegenzusetzen.

Denn: Die Liste der Behandlungen, die die Cellulite abmildern sollen, ist lang. Auch in der plastischen und ästhetischen Chirurgie gibt es entsprechende Versprechen und Verfahren. „Um der Cellulite entgegenzuwirken, versucht man bei Betroffenen die sich zusammenziehenden Septen aufzulockern“, sagt von Finckenstein.

Der Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie nennt die Cellfina-Behandlung. Bei dieser Methode werden die Septen mit einem Miniskalp durchtrennt. Die Oberfläche der Haut wird wieder glatt, das Ergebnis sei nachhaltig. Knackpunkte: Die Behandlung ist ver-

gleichsweise teuer. Und manche Fachleute halten sie auch für überholt.

Als weiteren möglichen Eingriff nennt von Finckenstein die Hautstraffung. Damit erziele man nach starken Gewichtsabnahmen vor allem mit einem Verfahren namens Bodylift gute Ergebnisse. Nachteil: Es ist ein operativer Eingriff, der Narben zurückerlässt.

Auch die Liste an zu Hause durchführbaren Cellulite-Behandlungen ist umfangreich: Cremes, Öle, Massagen, Bäder, spezielle Strümpfe, Anti-Cellulite-Kapseln, salzarme Ernährung.

Das einzige Problem: „Die therapeutische Wirksamkeit der meisten dieser Methoden ist nicht bestätigt“, sagt Hautarzt Christoph Liebich aus München.

Laut dem Experten helfen gegen Cellulite nachweisbar nur zwei Behandlungen: die Stoßwellentherapie und Lymphdrainagen. Bei der Stoßwellentherapie lockern präzise ausgerichtete Druckwellen das Bindegewebe. Bei der manuellen Lymphdrainage wird das Lymphsystem aktiviert und das Entstauen von Flüssigkeiten in den entsprechenden Körperregionen unterstützt.

Christoph Liebich betont aber: „Mit beiden Behandlungen erzielt man zwar schöne Ergebnisse, aber leider wird die Cellulite auf jeden Fall wiederkommen und muss dann auch wieder behandelt werden.“ Damit es also nicht bei der vorübergehenden Wirkung bleibt, müssen die Behandlungen regelmäßig durchgeführt werden - und

zwar von Fachkräften.

Zu Hause können die Behandlungen beispielsweise durch Wechselbäder oder Massagen mit einem einfachen Massagehandschuh unterstützt werden. Auch sogenannte Zupfmassagen können für Besserung sorgen. „Alles, was das Gewebe irgendwie massiert und eine bessere Durchblutung unterstützt, kann helfen“, sagt Liebich.

Deswegen sei auch der Verzicht auf Zigaretten ein Muss. Denn Rauchen stört die Durchblutung.

Eines steht fest: Orangenhaut nervt, insbesondere, wenn man weiß, dass sie nie für immer vollständig verschwinden wird. Mit Gelassenheit und Selbstakzeptanz auf die Cellulite zu blicken, ist auf Dauer wohl der beste Umgang damit.

Ebenfalls hilfreich ist, sich auf das zu konzentrieren, was man beeinflussen kann. Neben Massagen und Wechselbädern heißt das auch, auf eine gesunde Ernährung zu achten und sich ausreichend zu bewegen.

Die Sportart kann dabei entscheidend sein: Starke Erschütterungen - wie sie beispielsweise beim Gewichtheben vorkommen - sollte man besser vermeiden. Sie können kleine Risse in den elastischen Fasern verursachen. Schonender für das Bindegewebe sind Sportarten wie Yoga, Schwimmen oder Fahrradfahren.

Ganz unabhängig vom Training gilt: viel Wasser trinken. Das strafft die Haut und lässt sie strahlender und voller aussehen. Auch der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten, magerem Rindfleisch und Fisch, frischem Obst und Gemüse sowie Buttermilch und Molke soll die Haut straffen.

Wegzaubern lässt sich die Cellulite mit einem gesunden Ernährungs- und Sportplan nicht. Wer allerdings seinen Lebensstil etwas gesünder gestaltet, tut nicht nur dem Bindegewebe Gutes - sondern verringert auch Gesundheitsrisiken.

tmn

# Aktiver Stressabbau

## Warum das Heimwerken uns so guttut

40 Stunden Arbeitswoche absolvieren - und dann noch zu Hause weiterbasteln? Viele empfinden das Heimwerken als Entspannung, als Ventil zum Stressabbau. Der Psychologe Ludwig Andrione versteht das.

Wer vor allem mit dem Kopf arbeitet, dem tut körperliche Tätigkeit nach Feierabend oder am Wochenende oft gut. Und selbst wer beruflich körperlich anstrengende Arbeiten verrichtet, der kann noch Freude daran haben, sein Haus selbst umzubauen. Weil Heimwerken menschliche Bedürfnisse erfüllt, erklärt der Psychologe Ludwig Andrione im Interview. Und er nennt Tipps, wie man vermeidet, dass die Freizeit-Tätigkeit in Stress ausartet.

**Herr Andrione, was treibt Menschen an, die einem anstrengenden, stressigen Job nachgehen, sich in ihrer Freizeit auch noch ins Heimwerken zu stürzen?**

Wir müssen hier grundsätzlich unterscheiden zwischen Erwerbsarbeit und sonstiger Arbeit. Manchmal ist die Erwerbsarbeit nicht gerade das, was uns so wahnsinnig Spaß macht und erfüllt. Man erlebt bei der Arbeit nicht immer Sinn - und das ist auch nicht unbedingt nötig. Man kann einen Job machen, der einfach ein Job ist. Dann findet man Sinn vielleicht woanders, etwa im Heimwerken. Dazu kommen menschliche Grundbedürfnisse, etwa Autonomie. Selbst wenn man einer Arbeit nachgeht, bei der man körperlich etwas tut, also vielleicht Motoren zusammenschraubt, hat man da oft wenig Autonomie. Das ist ganz anders bei der Heimarbeit.

In einer Erwerbsarbeit kommt manchmal das Feedback „Hey, das hat nicht so gut geklappt“. Wenn man aber zu Hause etwa einen Schrank repariert, erlebt man dabei sicherlich seine Kompetenz. Man erlebt, was man so kann. Man ist sein eigener Herr und schafft etwas. Dinge, die bleiben. Das kann auch noch eine gewisse Verbindung zu seinem Umfeld aufbauen, auch vielleicht zu seinen Lieben. Und damit sind wir schon beim dritten Grundbedürfnis, das hier wichtig ist: bei der Verbundenheit.



Wenn man im Haus oder in der Wohnung werkelt, ist man - anders als am Arbeitsplatz - sein eigener Herr.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

**Nun klappt beim Bauen und Basteln ja nicht immer alles, gerade für Anfänger kann Heimwerken auch Frust bedeuten. Wie schafft es, dass bei dieser Freizeittätigkeit ein positives Gefühl entsteht?**

Man sollte nicht unbedingt die superschweren Aufgaben annehmen. Nicht die, bei denen man schon vorher abschätzen kann, dass das ziemlich schwer wird. Also etwa ein Schiff im Vorgarten zu bauen. Klar, es kommt auf die Fähigkeiten an. Es gibt Menschen, die vollbringen wunderbare und unglaubliche Dinge. Das will ich nicht abtun. Aber für

die meisten von uns ist so ein Schiffsbau eher unrealistisch. Genauso sind aber zu leichte Aufgaben auch nicht unbedingt das Richtige. Man sollte sich also eher mittelschwere Aufgaben suchen, an denen man auch ein bisschen wachsen kann.

**So mancher baut ja gleich sein Eigenheim zu Teilen selbst oder saniert viel zu Hause in Eigenregie. Wie verhindere ich, dass ich mir neben meiner Erwerbsarbeit privat so viel Stress beim Heimwerken mache, dass ich mich überarbeite?**

Hier ist es wahrscheinlich gut, wenn man eine gute Pla-

nung hat. Um auch für sich selbst Ressourcen zu schaffen.

So ein Umbau etwa ähnelt ja auch schon sehr einer Erwerbsarbeit, auch wenn man ihn natürlich in der Freizeit macht und es irgendwie mehr oder weniger zum Spaß ist. Denn selbst wenn Sie richtig Lust darauf haben und Sie zum Beispiel zum Ausgleich zu Ihrer Tätigkeit im Topmanagement, die nur mit dem Kopf stattfindet, zu Hause die Tapete abkratzen und mit Mörtel arbeiten wollen, kann das anstrengend sein - und zu viel werden.

Daher macht es Sinn, ähnlich wie in der Erwerbsarbeit, sich

einen Plan zu machen und möglichst kleinschrittige Aufgaben zu setzen. Aufgaben, die Sie auch realistisch an einem Tag schaffen können. Denn wir neigen dazu, uns immer zu wenig Zeit für Aufgaben zu geben.

Ein Beispiel: Ich will eine Wand neu gestalten. Dann schaue ich mir Schritt für Schritt an, was getan werden muss: Wie mache ich den Putz an, was brauche ich dafür? Ich mache mir also eine ganz kleinteilige To-do-Liste mit realistischen Zeitvorgaben.

Wenn man dann merkt, es wird doch zu stressig und man schafft nicht mehr alles

am gleichen Tag, dann sollte man zu sich sagen können: „Das ist so in Ordnung. Es ist in Ordnung, ein paar Sachen nach hinten zu verschieben. Denn es ist ja meine Freizeit.“

**Zur Person:** Ludwig Andrione aus der Metropolregion München ist Psychologe mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, Eignungsdiagnostik und Trainings. Er ist Gründer der Fachgruppe New Work im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, die sich unter anderem mit dem Thema Sinn bei der Arbeit beschäftigt.

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

### Landwirtschaft & Forsten

1A Buche ab 39,- € ☎ 0152-28000388  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

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

### Kontakte

Hausfrau (34) **01520-40 22 553**

### Stellenangebote

Suche **Kraftfahrer/-in** mit Führerschein Klasse C bis CE in Vollzeit/Teilzeit im Bereich FV mit vorhandenen Qualifikationen. Info an Bossaerts Transporte: 05692 9964010 oder [info@bossaerts-transporte.de](mailto:info@bossaerts-transporte.de)

### Bekanntschäften

**Kartenlegerin Frau Lydia Lange**  
 Termin unter GÖ 0551 38113648

### Verkauf

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

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
 Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) - Fa.

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

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

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Mit **2€** im Monat helfen!

**two for one world** MISEREOR DAS HILFSWERK

[www.2-Euro-helfen.de](http://www.2-Euro-helfen.de) 01 80/2 22 22 10 (0,06 €/Anruf)