

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999



Ihr Wegbereiter
in schweren
Zeiten...



Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

10 Jahre Zum Wohl:
10 Jahre vor Ort für Ihre Gesundheit

Feiern Sie mit uns:
10-Jahre-saniwohl-Jubiläumsangebote.
Als Dank für 10 Jahre saniwohl-Treue
10 % Jubiläumsrabatt
auf alle Schuhe und Strümpfe
in den Jubiläumsmonaten
Juni und Juli 2022.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Jubiläums-Team von saniwohl

Zum Wohl: www.saniwohl.de Eschwege, Marktplatz 32, Tel. 05651-3377088




Bis spät in die Nacht
Brauerfest lockte
zahlreiche Besucher an.



42. Jhg. ■ Nr. 22

28. Mai 2022

NS-Raubgut im Stadtmuseum?

Die Suche nach jüdischen Kulturgütern ist Detektivarbeit

Eschwege – Eine richtig heiße Spur haben sie noch nicht, trotzdem bleiben die drei Historiker aufmerksam. Stadtarchivarin Dr. Annika Spilker und York-Egbert König unterstützen derzeit Dr. Marlies Coburger auf der Suche nach NS-Raubgut im Besitz des Eschweger Stadtarchivs und insbesondere im Stadtmuseum. Viele kleine Puzzleteile sammeln sie, um ein Gesamtbild zu bauen. „Das kann man durchaus mit Detektivarbeit vergleichen“, sagt Dr. Spilker.

Das Eschweger Museum gehört mit Bad Wildungen, Reinheim und Fulda zu insgesamt vier hessischen Museen, in denen die sogenannte Provenienzforschung ihren Anfang macht.

Provenienz ist die Bestimmung der Herkunft von Objekten. Die Forschung, die vom Deutschen Zentrum Kulturgutverluste gefördert wird, konzentriert sich in Eschwege auf Gegenstände, die während der Nazizeit Juden entzogen wurden. Es werden aber auch weitere Opfergruppen des NS-Regimes wie Freimaurer, Zwangsarbeiter oder politische Gegner in den Blick genommen. „Dabei müssen die Gegenstände nicht zwangsläufig zwischen 1933 und 1945 dem Stadtmuseum übergeben worden sein.“ Auch spätere Spenden könnten aus jüdischem Vorbesitz kommen.

Das 1913 gegründete Eschweger Museum beherbergt etwa 1500 bis 2000 Ausstellungsstücke. Ständig werden dem Stadtarchiv neue Gegenstände angeboten. Alles wird nicht genommen. „Es muss eindeutige Hinwei-



Dem Raubgut auf der Spur: (von links) Die Historiker Dr. Marlies Coburger, York-Egbert König und Dr. Annika Spilker forschen mit Laptop und alten Aufzeichnungen nach jüdischem Besitz im Stadtmuseum.

FOTO: TOBIAS STÜCK

se auf die Eschweger Geschichte dazu geben“, sagt König. Die Berliner Historikerin und Provenienzforscherin Dr. Marlies Coburger nimmt den Erstcheck in den vier Museen vor.

Im Februar ist das sechsmoatige Projekt gestartet. Gerade ist sie zum zweiten Mal in Eschwege, um Unterlagen zu prüfen und mit den Experten vor Ort zu sprechen. „Die Datenlage ist hier nicht so ein-

fach“, sagt Coburger. Akribisch geführte Eingangslisten gibt es erst seit den 1960er-Jahren. Für die NS-Zeit und die Zeit davor gibt es keine Inventarlisten.

Hier beginnt die Detektivarbeit für die Historiker. Aus alten Listen und Zeitungsartikeln rekonstruieren sie die Herkunft der Gegenstände. Bislang gibt es keine Hinweise auf Raubgut aus jüdischem Vorbesitz. „Dass wir nichts

finden, könnte auch ein Ergebnis unserer Forschung sein“, sagt Coburger. Die Untersuchungen sind aber noch nicht abgeschlossen. Es wäre weiterhin möglich, dass jüdisches Kulturgut im Besitz der Stadt auftaucht.

Laut König habe es in der Eschweger jüdischen Gemeinde viele wohlhabende Familien gegeben: Geschäftsleute, Juristen, Ärzte. „Wenn wir etwas finden, müssen wir

eine Lösung finden, wie wir würdevoll damit umgehen“, sagt Bürgermeister Alexander Heppe.

Bis zum 31. Juli ist Coburger in den vier Museen unterwegs. Danach wird sie ihren Abschlussbericht schreiben. Egal ob Raubgut gefunden wurde oder nicht: „Für unsere Inventarisierung und die Aufarbeitung der Geschichte ist das ein wichtiges Projekt“, sagt Spilker.

Museum im Tabaklager bis Oktober geöffnet

Eschwege - Entstanden ist das Museum im Tabaklager 1913 auf Initiative des Eschweger Geschichtsvereins. Im historischen Umfeld eines ehemaligen Tabaklagerhauses, in direkter Nachbarschaft zum Sophiengarten ist das historische Haus seit fast 60 Jahren zu finden.

Seit der Übernahme durch die Kreisstadt Eschwege 2002 erfolgt eine schrittweise Umgestaltung zum Stadtmuseum, in dem viele interessante Dinge zur Stadtgeschichte zu entdecken sind. Auf drei Etagen werden Exponate zur Geschichte von Stadt und Region gezeigt: Naturgeschichte, Archäologie sowie Militaria, Dioramen, Trachten oder Beispiele für das ländliche Wohnen. Einen großen Teil nimmt die Wirtschaftsgeschichte und Handwerk ein. Derzeit wird eine Neukonzeption für das Stadtmuseum erarbeitet. Ob die am bisherigen Standort umgesetzt wird, steht noch nicht fest.

Das Stadtmuseum ist von April bis Oktober am Dienstag, Samstag und Sonntag geöffnet. Gruppenführungen sind nach Vereinbarung das ganze Jahr möglich: 0 56 51/ 30 42 81 oder 0 56 51/ 80 71 11.

ts

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

HANDY AN- + VERKAUF

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

**Enge Gasse 1
in Eschwege**



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

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

www.werranah.de



Das neue Regioportal.



Jetzt reinschauen!
Klicken, staunen,
Heimat stärken!



WR

GESCHÄFTS AUFGABE

50 % auf alles

- außer Rotstiftpreise -

Trends und mehr
imn. Boris Uthahn

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



ANTI-INFLATIONSPAKET
NUR NOCH BIS ZUM 30.05.2022

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

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

OBERE KÖNIGSSTRASSE 4, 34117 KASSEL

Der Traum vom Schwimmen

Sportler vertreten die Paul-Moor-Schule bei Special Olympics

Reichensachsen – Die Zehen umgreifen die vordere Kante des Startblocks, der Oberkörper neigt sich nach vorne, die Beine sind in den Kniegelenken gebeugt. Im richtigen Moment klappt der Oberkörper abwärts, streckt sich und taucht ins Wasser ein. Die Abläufe sind routiniert und vielfach trainiert, und doch sind die Voraussetzungen für die vier Sportler der Paul-Moor-Schule Reichensachsen besondere.

Die Special Olympics sind der sportliche Höhepunkt für Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung. Und genau hier werden die Nachwuchsschwimmer Jennifer Drenske, Jennifer Seegers, Jan Möller und Udo-Willi Dielenschneider für ihre Schule an den Start gehen. „Es ist ein Traum, der nun für die Schwimmmannschaft der Paul-Moor-Schule in Erfüllung geht“, sagt Matthias Gruber für das Team der Betreuer.

Insgesamt werden vom 19. bis 24. Juni rund 4500 Sportler unter dem Motto „Gemeinsam stark“ an der Veranstaltung in Berlin teilneh-

men. Special Olympics Deutschland ist die deutsche Organisation der weltweit größten, vom Internationalen Olympischen Komitee offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Bis zum einwöchigen Aufenthalt bei den Wettkämpfen in Berlin wird intensiv im Eschweger Espada-Freizeitbad in Eschwege trainiert – ein Mal pro Woche in der Gruppe, dazu kommen private Übungsstunden der engagierten Schüler.

„Der Sport und das Schwimmen im Speziellen sind Schwerpunkte der Paul-Moor-Schule“, sagt Matthias Gruber. Fast alle Klassen gehen regelmäßig schwimmen – „und dabei findet sich das ein oder andere Talent“, sagt der Pädagoge mit einem Lächeln.

Jennifer Drenske, Jennifer Seegers, Jan Möller und Udo-Willi Dielenschneider sind allesamt wettbewerbsfähige Schwimmer, haben ihre Schule bereits mehrfach vertreten und können mit der Aufregung vor einem solchen sportlichen Höhe-



Spendenübergabe: (von links) Jennifer Seegers, Bürgermeister Timo Friedrich, Jennifer Drenske, Udo-Willi Dielenschneider, Schulleiterin Heike Henn, Armin Schülbe, Jan Möller und Lehrer Matthias Gruber.

FOTO: EAM

punkt gut umgehen. Jeder darf bei zwei Einzelstarts (Rücken, Freistil und/oder Brust) sowie in der Staffel antreten. Für die Teilnahme des Schwimmteams an den nationalen Sommerspielen wird die Ganztagschule von der EAM unterstützt. EAM-Regionalzentrumsleiter Armin

Schülbe übergab dazu am Dienstagmorgen im Beisein von Wehretals Bürgermeister Timo Friedrich eine Spende in Höhe von 2500 Euro an Schulleiterin Heike Henn und das Schwimmteam. Timo Friedrich war es auch, der die Spende an das Schwimmteam initiierte. Die Förderung möchte die Paul-Moor-

Schule Reichensachsen nun für Startgebühren sowie die Übernachtungs- und Reisekosten nutzen. „Wir freuen uns riesig, dass uns durch diese Zuwendung die Fahrt zu den Spielen nach Berlin ermöglicht wird“, sagt Heike Henn.

„Für unsere Schüler werden es sechs aufregende Tage

und ein ganz besonderes Erlebnis werden, das sie sicherlich nie vergessen.“

Daumendrücken ist nun selbstverständlich auch bei der EAM angesagt. „Wir freuen uns, wenn wir der Paul-Moor-Schule bei der Erfüllung eines Traumes helfen können“, sagte Armin Schülbe.

esp

Potenziale von Frauen besser fördern

Sportkreis bietet Weiterbildung an – Anmeldeschluss 30. Mai

Bad Sooden-Allendorf – Der Sportkreis Werra-Meißner bietet eine Fortbildung an, um Potenziale und Fähigkeiten von Frauen besser zu fördern.

Die Veranstaltung findet am Samstag, 11. Juni, von 10 bis 17 Uhr statt. Noch kann man sich anmelden. Frauen tragen viele Potenziale in

sich. Nur leider kämen die häufig nicht zum Tragen, weil sie sich selbst sabotieren und sich nicht zutrauen, ihre Fähigkeiten zu entfalten und ins rechte Licht zu rücken, heißt es in einer Ankündigung des Sportkreises. Auf Dauer mache es unzufrieden, immer nur mit angezogener Handbremse zu fahren. In

dieser Veranstaltung mit der Diplom-Pädagogin, systemischen Beraterin, Dozentin und Trainerin Dr. Andrea Fink-Jacob geht es darum, Frauen über ihre eigenen Potenziale und Möglichkeiten klar zu werden und ihnen bewusst zu machen, was in ihnen steckt.

Maximal 16 Teilnehmerinnen

Die Präsenzveranstaltung ist auf 16 Teilnehmerinnen ausgelegt und richtet sich an alle Frauen. Für Teilnehmerinnen aus den Sportvereinen im Werra-Meißner-Kreis ist die Teilnahme kostenlos, es fallen 10 Euro für das Catering an. Für Teilnehmerinnen, die keinem Sportverein angehören, wird eine Gebühr von 50 Euro erhoben. Anmeldung bis 30. Mai unter info@sk-wm.de.

ts



Am 28. Mai kommen Freunde von Young- und Oldtimern voll auf ihre Kosten.

FOTO: PRIVAT/INH

Rund um Chrom und Lack

Young- und Oldtimer bei Mercedes Schäfer

Eschwege – Am Samstag, 28. Mai 2022, dominieren bei Mercedes Schäfer am Hessenring Chrom und Lack. Ab 10 Uhr beginnt hier das Young- und Oldtimertreffen. Bestandteil ist auch eine gemeinsame Rundfahrt, die etwa 65 Kilometer durch die schönsten Teile des Werratal- und Eichsfelds führt. Zwischen Kaffee und Kuchen angeboten. Für das leibliche Wohl ist auf dem Gelände von Mercedes Schäfer mit Steaks und Bratwurst gesorgt.

Die im Mai 2019 erstmals am Hessenring 3 durchgeführte Veranstaltung wurde

zu einem Eldorado für alle Fans von Young- und Oldtimern.

In die Jahre gekommen ist hier nichts. Die Automobile und Motorräder werden gepflegt und Zeit für Benzingsprache bleibt immer.

Alle zwei- und vierrädrigen Old- und Youngtimer bis Baujahr 1997 sind willkommen, wobei sich die Fahrzeuge in einem gepflegten Erscheinungsbild befinden sollen. Organisiert wird auch die diesjährige Old- und Youngtimer Ausstellung/Ausfahrt wie auch in der Vergangenheit von Karl Becker und Wolfgang Goethe.

red

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 30.05.2022

Thuja Smaragd
2 Liter Topf
60 - 70 cm
2,79 €

5 Liter Topf
60 - 80 cm
5,99 €

Kirschlorbeer Prunus
2 Liter Topf
40 - 60 cm
5,99 €

Busch- & Strauchstützen
versch. Größen, grün
ca. 35 cm 1,99 €
ca. 70 cm 2,39 €
ca. 100 cm 2,79 €

Tomatenspiralstab verzinkt
ca. 180 x 6 cm
1,99 €

Tomaten-Dünger
1 kg
1,99 €

Flüssig Dünger mit Guano
3 x 1 Liter
Angebot 3 Flaschen
11 = 1,11 EP: 1,49
3,33 €

Schnellkomposter
2,5 kg
11 = 1,99 EP: 2,99
2,99 €

Giovanna
Mandel in feiner Cremefüllung im Kokos-Mantel
150g
100g = 0,993
1,49 €

Frutti's Yogho! Yogho!
versch. Sorten
946 ml
11 = 0,993
0,99 €

Wingert Gerichte für die Mikrowelle
375/480 g
2,29 €

C'est Moi
Rot- oder Weißwein
750 ml
11 = 3,32
2,49 €

Streichzarte Butter
mit Rapsöl gesalzen
150g
100g = 0,993
1,49 €

Pfanner iceTea
versch. Sorten
2 Liter
11 = 0,745
1,49 €

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 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

Gartenstuhl Auflage niedrig
versch. Farben & Muster
18,99 €

Auflage hoch
versch. Farben & Muster
19,99 €
ohne Stuhl 25,00 €
mit Kissen 25,00 €

Weichholz-Briketts
96 Bündel à 10 kg auf Palette
329,50 €
Einzelpr.: 3,43 / 1kg = 0,343
~ pro Bündel 3,99 1kg = 0,399

Wendebierbankauflage 3teilig
(Tischdecke 70x140cm + 2xBankauflage 25x110cm) versch. Designs
6,99 €
70x240/25x220cm 9,99 €

Bierzeltgarnitur
Bänke mit Rückenlehne
zusammenklappbar, witterungs- & UV-beständig, lackiert.
Maße: Tisch (L x B x H): 110 x 70 x 77 cm, Farbe: weiß/grau
59,50 €

Solarfackel
mit Flammeneffekt
ca. 50 cm 4,99 €
ca. 78 cm 7,99 €
Solar Lampe ca. 36 cm 0,99 €

Solar-Leuchten
aus Glas und Metall, Silber oder Rostoptik, kaltweiß, inkl. LED-Leuchtmittel & Dimmerungsensor & Batterien Maße: Ø 7,5 x 26 cm versch. Farben
9,98 €

Fahnenmast
Aluminium, Komplett-Set, Höhe ca. 5,8 m, mit Hilfvorrichtung, auch Wandmontage möglich
inkl. Deutschlandfahne 150 cm
29,98 €

Lunch to go
mit Besteck und Kühlblech, 1,55l
2,49 €

Frischhalte-dosen
zum Frischhalten, Einfristen & Auftauen, mikrowellengeeignet, versch. Farben & Formen
3 Stk. 4,99 €

Saftkrug
inkl. 4 Bechern
Kunststoff ca. 1,5 l
3,99 €

Salat-schleuder
Kunststoff ca. 24 x 16 cm, 5 l, versch. Farben
4,99 €

Kühlbox-SET
24 Liter, 39 x 24 cm, H. 39 cm, 10 Liter, 26x18 cm, H. 31 cm
24,50 €

Kühl-tasche
24 Liter, ca. 33 x 22 x cm, Höhe ca. 35cm, versch. Farben
9,98 €

Kühlkorb
23 Liter, 29 x 46 x 26 cm, faltbar, aus Alu, daher sehr leicht versch. Farben
9,98 €

Kühl-akkus
2 Stück 400g, 16x9x6,5cm
FreezePack M10 1,99 €
ca. 24 Liter 15,00 €

Grassamen
Berliner Tiergarten-, Sport- & Spielrasen oder Schattenrasen
1 kg = 1,11
12,50 €

Rasendünger
mit Eisen 9 kg Eimer
9,98 €

Rasendünger
1 kg = 1,11
10 kg Eimer 1 kg = 12,98
12,98 €

Schneppach
Benzin-Rasenmäher MS161-46
mit Hinterradantrieb, Schnitthöhenverstellung von 25 mm-75 mm, 3 kW / ca. 3,9 PS, 161 cm, Schnittbreite: 460 mm, Fangkorb: 55 Liter
179,50 €

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 ladungs-fähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Anzeigenleitung: Martin Meister

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 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

Brauereifest bis spät in die Nacht

Grill-Experten, frisch gezapftes Bier und live Musik in Eschwege



Brauereifest und Frühjahrskonzert: Gute Laune war hier vorprogrammiert.

FOTO: MARIUS GOGOLLA

Eschwege – Nach vier Jahren Pause wurde in Eschwege wieder gefeiert. Vor Kurzem fand das Brauereifest auf dem Hof der Klosterbrauerei in Eschwege statt.

Zum Frühjahrskonzert der Spielmannszüge kamen mehr als 1000 Besucherinnen und Besucher in die Klosterstraße, um das Spektakel bei frisch gezapftem Bier und kulinarischen Spezialitäten mitzuerleben.

Das Brauereifest begann mit einem BBQ-Bloggertreffen (ein Blog ist ein öffentliches Internettagebuch; BBQ ist die Abkürzung für das englische Wort für Grillen). Dabei gab es verschiedene Speisen und Informationen rund um Kulinarik und Grillen. Die Bandbreite an Grilltemperamenten von den Besuchern probiert werden und stieß auf großes Interesse. „Das hat den Charakter eines Streetfood-Festivals“, zeigt

sich Tanja Beck begeistert, die für das Marketing der Eschweger Klosterbrauerei zuständig ist. Bei solchen Festivals werden kleine, häufig internationale Mahlzeiten aus Imbisswagen verkauft.

„Wir freuen uns, dass die Besucher des Brauereifestes eine große Auswahl an Barbecue-Spezialitäten probieren können.“ Zu Beginn des Festes fanden sich viele Interessierte an den Ständen ein und unterhielten sich über die Kunst des Grillens. Neben den ausgefallenen Speisen durfte die nordhessische hausgemachte Bratwurst nicht fehlen.

Ein Novum ereignete sich im Innenhof der Brauerei. Das Frühjahrskonzert der Eschweger Musik- und Spielmannszüge fand erstmals auf dem Brauereifest statt. Sechs Spielmannszüge musizierten vor zirka 1500 Zuschauern. Nacheinander zogen sie

durch die Menschenmengen, um anschließend vor einer im Innenhof aufgestellten Bühne ihre Ständchen zu geben. „Wir sind stolz, das Frühjahrskonzert auszurichten“, so Tanja Beck. „Die Musik der Spielmannszüge passt perfekt zum Brauereifest.“

Die fast zwei Stunden erklingenden Trompeten, Posaunen und Trommeln weckten unter den Besuchern bereits die Vorfreude auf das kommende Johannisfest in Eschwege.

Abends legte DJ Ben E Musik auf und präsentierte dem Publikum einen guten Mix aus Liedern, sodass die Disco-Party zu einem vollen Erfolg wurde. Neben Klassikern aus den 80er und 90er Jahren wurden viele moderne Songs gespielt. Die Feier in dem sehr gut gefüllten Innenhof der Brauerei ging bis spät in die Nacht.

Am zweiten Tag startete

das Brauereifest mit musikalischer Begleitung der Blechbuben, die auf den Fassstich des Eschweger Hellen einstimmten. Erstmals konnte hier die jüngste Bier-Spezialität aus dem Hause der Eschweger Klosterbrauerei vom Fass verkostet werden. Ebenfalls konnten Interessierte bei einer Tour hinter die Kulissen der Brauerei blicken und erhielten Informationen rund um das Bierbrauen. Für die jüngsten Besucher wurden Hüpfburgen zum Spielen und Springen aufgestellt.

An beiden Festtagen war der AKE-Bulli mit dem Promo-Team und einer Selfie-Fotobox auf dem Hof. Dort konnten sich die Gäste fotografieren lassen und das Bild als Erinnerung direkt mitnehmen. An weiteren Ständen gab es Geschenkartikel und Spirituosen aus dem Werra-Meißner-Kreis. mgo

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

Sava, 28

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

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

beiwirb dich auch!

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

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

...IMMER WAS BESONDERES

becker

Ab sofort suchen wir für unseren Standort in **Witzenhausen/Kleinalmerode** eine zuverlässige Reinigungskraft für die Verwaltung sowie unsere Filiale.

Freie Zeiteinteilung bei einer Arbeitszeit von ca. 10 bis 12 Stunden/Woche.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

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

KREISSTADT ESCHWEGE

Die Kreisstadt Eschwege sucht zum nächst möglichen Zeitpunkt für den Fachbereich Immobilienwirtschaft eine/n

Staatl. geprüfte/n Techniker*in (m/w/d)

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie auf www.eschwege.de/stellenangebote

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis zum **17.06.2022** per Email an: bewerbung@eschwege-rathaus.de

Glasfaser bis ins Gebäude – FTTB-Ausbau startet in Sontra

Im Rahmen eines Projektes der Breitband Nordhessen GmbH (BNG) und der Stadt Sontra werden alle Gebäude der beiden Ortsteile Krauthausen und Thurnhosbach direkt mittels Glasfaser an-

geschlossen (FTTB-Ausbau, FTTB = Fiber to the building, d.h. Glasfaserausbau bis ins Gebäude). Der Anschluss erfolgt an das in 2019 im Termin- und Kostenrahmen abgeschlossene flächendeckende

FTTC-Breitbandnetz (Fiber to the cabinet, d.h. Glasfaserausbau bis zum Kabelverzweiger) der BNG.

Beim FTTB-Ausbau werden die Gebäude im Ausbaug-

biet der beiden Ortsteile per Direktanschluss mit einer FTTB-Glasfaseranbindung angeschlossen und erhalten eine flächendeckende zukunftsfähige Glasfaserinfrastruktur. Hierbei wird das Glasfaserkabel direkt bis zum Hausübergabepunkt (HÜP) im Keller des anzuschließenden Gebäudes verlegt. Im Rahmen einer europaweiten Bauausschreibung wurde die visco GmbH als Generalunternehmer für die bauliche Umsetzung des FTTB-Ausbau beauftragt. Nach Abschluss der Genehmigungs- und Ausführungsplanung müssen die Eigentümer ihr Einverständnis für den Anschluss ihres Gebäudes an das FTTC-Breitbandnetz der BNG erteilen. Zu Beginn des Ausbaus führt der Generalunternehmer daher im ersten Schritt Begehungen zur Einholung von Grundstückseigentümergeklärungen durch und legt dabei gemeinsam mit den Hauseigentümern den HÜP-Standort im Keller des jeweiligen Gebäudes fest. Nach Abschluss der Ausbauarbeiten für die passive In-

frastruktur, erfolgt der Betrieb des Netzes über den Netzbetreiber Netcom Kassel Gesellschaft für Telekommunikation mbH, der für die Endkundendienste und Endkundenverträge verantwortlich ist.

Das Projekt wird durch das „Bundesförderprogramm Breitband“ des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr (BMDV), den Projektträger atene KOM GmbH sowie das Land Hessen gefördert. Insgesamt werden für die Umsetzung des Projektes Fördermittel in Höhe von rund 900.000 Euro bereitgestellt. Neben der Förderung von Bund (50%) und Land (40%) beteiligt sich die Kommune mit 10% an den Gesamtausbaukosten. Mit der Veröffentlichung des neuen Bundesförderprogramms Breitband des Bundes, dem sog. Graue-Flecken-Förderprogramm, ist der flächendeckende Ausbau der Region auf FTTB-Basis nun wirtschaftlich für die Kommunen darstellbar. Bereits in 2021 wurden 91 Schulen (41 Schulen

im Schwalm-Eder-Kreis, jeztweils 17 Schulen im Landkreis Waldeck-Frankenberg und im Werra-Meißner-Kreis sowie 16 Schulen im Landkreis Hersfeld-Rotenburg) angeschlossen. Zudem haben bisher ca. 50 Unternehmen die Gelegenheit genutzt und sich an das regionale Breitbandnetz anschließen lassen.

Mit dem FTTC-Netz wurde durch die Region die Basis für infrastrukturelle Weiterentwicklungsmöglichkeiten gelegt und gibt ganz Nordhessen durch den Ausbau auf FTTB-Basis eine digitale Perspektive. Nun heißt es: Weitermachen!

Weitere Informationen finden Sie online auf unserer Website unter: www.breitband-nordhessen.de



Baustart für die direkten Glasfaseranschlüsse (FTTB - Fiber to the building, d.h. Glasfaserausbau bis ins Gebäude) in Sontra-Krauthausen und Thurnhosbach (v.l.n.r.): Herr Volker Becker (Geschäftsführer des Generalunternehmers visco GmbH), Herr Bürgermeister Thomas Eckhardt (Bürgermeister der Stadt Sontra) und Frau Kathrin Laurier (Geschäftsführerin der Breitband Nordhessen GmbH) © Breitband Nordhessen GmbH / Fotograf: Harry Soremski



Hausfrau (34) tabulos 01523-725 1928

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

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

NEU - ABHOLSERVICE!
**VERKAUFEN SIE IHRE
GERÄTE JETZT AUCH
VON ZUHAUSE!**
money point
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

**Flohmarkt
Metro
05.06.**

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

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

Ukrainische Schüler erkunden Stadt

Patenprojekt: Stadtrallye an Brüder-Grimm-Schule

Eschwege – In Kleingruppen sind Schüler aus der Ukraine und die, die sich als Paten engagieren, unterwegs. Bei einer Stadtrallye erwarten sie mehrere Stationen und Aufgaben, mit deren Hilfe sie Eschwege erkunden können.

Ein Projekttag an der Brüder-Grimm-Schule in Eschwege bot den Jugendlichen am Montag ein buntes Programm und viele Möglichkeiten, Eschwege besser kennenzulernen und sich weiter in die Schulgemeinde einzufinden.

„Es hat sich auf jeden Fall gelohnt“, sagt Schulsozialarbeiterin Ebru Saglam mit Blick auf die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer. Eine Schülerin habe ihr am Ende des Projekttagess gesagt, dass es seit ihrer Flucht aus der Ukraine der erste Tag gewesen sei, an dem sie nur an ihren eigenen Spaß denken und alles andere einmal vergessen konnte.

Dass hinter dem Tag auch ein Dankeschön für die Paten stand, erklären Saglam und Oxana Stärke, die gemeinsam mit Dr. Elisabeth Wäschfelder die Intensivklasse unterrichtet. Bereits im März hatte Schulleiterin Ute Walter den Start einer Intensivklasse ermöglicht, wie Stärke erklärt. Zu diesem Zeitpunkt hatte es zehn Anmeldungen von Schülern aus der Ukraine gegeben. In der Intensivklasse werden sie in den Fächern ukrainische Sprache und Literatur sowie Mathe und Kunst auf Ukrainisch unterrichtet.

Dadurch wolle man die kulturelle Identität für die Schü-



Das Jugendzentrum Schlossmühle lernten die 30 Schülerinnen und Schüler ebenfalls kennen: Hier erwarteten sie nach einem deutschen Frühstück zahlreiche gemeinsame Aktivitäten.

FOTO: PRIVAT

ler wahren, da noch ungewiss sei, ob sie in Deutschland bleiben oder in ihre Heimat zurückkehren. In der Intensivklasse können die Schüler auch bei Hausaufgaben unterstützt werden, die sie zum Teil digital von ihren Schulen in der Ukraine zugeschickt bekommen.

Saglam und Thomas Hoffmann wurden als Sozialarbeiter der Schule sofort mit dem Start der Klasse aktiv. Die erste Idee: Paten sollten den Schülern helfen. „Sie sind quasi Alltagsbegleiter im Schulleben“, sagt Stärke.

Die Rückmeldung der

Schüler, die Deutsch und Russisch oder in wenigen Fällen Deutsch und Ukrainisch sprechen, sei groß gewesen. Saglam hatte bereits nach Freiwilligen gesucht, bevor die ersten Schüler aus der Ukraine an die Brüder-Grimm-Schule gekommen waren. Die Paten kommen aus allen Jahrgangsstufen, sogar zwei Fünftklässlerinnen sind als Patinnen aktiv.

Den elf bis 15 Jahre alten Schülern aus der Ukraine stehen sie sowohl auf dem Schulgelände als auch nach der Schule bei Fragen zur Seite. „Da spielt das Alter keine

Rolle“, sagt Stärke.

Um dieser Bereitschaft mit Wertschätzung zu begegnen, hatte Saglam einen gemeinsamen Projekttag vorgeschlagen und dann organisiert. Zehn Paten und 20 Schüler aus der Ukraine lösten dabei am Montag in Kleingruppen die Aufgaben der Stadtrallye, fanden bei Kennenlern- und Kooperationsspielen und dem gemeinsamen Pizzateessen bei der Jahnturnhalle zum Abschluss zusammen. Zudem lernten sie das Jugendzentrum Schlossmühle und somit einen Treffpunkt für Jugendliche zwischen 13

und 18 Jahren kennen. Gemeinsam aufgenommenen Fotos an einer Fotobox werden sie künftig an den Tag erinnern.

Vor Ort gestalteten Christina Gliemroth, die den Tag gemeinsam mit Saglam geplant hatte, und Steffi Stuhl von der Jugendförderung der Kreisstadt Eschwege den Projekttag mit.

Die Schüler erwartete ein deutsches Frühstück mit Müsli und Brötchen. Infomaterial zu Angeboten in Eschwege soll den Schülern zusätzlich helfen, sich besser in ihrem neuen Umfeld zurechtzufinden.

Unterstützt wurden die beiden Schulsozialarbeiter und die Lehrerinnen der Intensivklasse am Montag zusätzlich von drei ehrenamtlichen Integrationslotsinnen aus Eschwege und Bad Sooden-Allendorf, die Dolmetschten.

Finanziert wurde der Projekttag über die Partnerschaft für Demokratie im Werra-Meißner-Kreis.

Da neben den Paten weitere Schüler die Initiative ergriffen und eigene Projekte auf die Beine gestellt hatten, möchte Saglam auch ihnen danken.

Die Waldkappler Bäckerei Wilhelm hatte Kuchen gespendet, den die R8B für ihr Projekt nutze. Den Erlös aus dem Verkauf setzte die Klasse für Schulmaterialien für die ukrainischen Schüler ein. Auch hier ist ein gemeinsamer Tag geplant. esr

Unterstützung für junge Erwachsene

Werkstatt für junge Menschen bereitet Jugendliche auf Lebenskrisen vor

Eschwege – Erwachsen werden ist einer der schwierigsten Lebensabschnitte überhaupt. So viel Neues prasselt auf die jungen Menschen ein. Die einen gehen ganz selbstverständlich damit um, andere bekommen bei so vielen Herausforderungen Sorgen und Ängste, die sich auch auf die Seele niederlagern können. Die Teilnehmer der berufsvorbereitenden Maßnahme AQUA der Werkstatt für junge Menschen haben für diesen Lebensabschnitt jetzt Unterstützung bekom-

men. „Viele für die weitere Lebensplanung ganz bedeutende Entscheidungen müssen die jungen Erwachsenen gerade fällen“, sagt Projektleiter Martin Dinkel. Der Schulabschluss muss gemeistert, ein geeigneter Ausbildungsplatz gefunden werden, die Ablösung vom Elternhaus steht an, erste Erfahrungen mit Freundschaften oder Partnerschaften mit allen sowohl positiven wie negativen Randerscheinungen müssen bewältigt werden. „Es ist kein Wunder, dass viele Ju-

gendliche mit der Vielzahl von Problemen dieser Zeit zum Teil überfordert sind und keine adäquaten Lösungen oder Hilfen finden können“, sagt Dinkel. Als Folge treten bei vielen betroffenen Jugendlichen psychische Erkrankungen auf. „Sie flüchten sich in Scheinlösungen wie Drogenkonsum oder anderes Suchtverhalten, in Rückzug- oder Vermeidungsverhalten wie Schulabsentismus oder Krankfeiern oder rutschen sogar in die Kriminalität ab oder sind suizidgefährdet“, sagt Sozialpädagogin Sarah Malzfeld vom Team Werra-Meißner des Vereines „Irrsinnig menschlich“.

Zusammen mit Teamer Peter und FOS-Praktikant Thorben Labrenz unterstützt sie jetzt die Jugendlichen mit einem Workshop. Hier wurden Fragen behandelt wie: Wie denken Jugendliche über seelische Gesundheit? Womit haben Jugendliche zu kämpfen? Was belastet sie ganz besonders? Wo können sich Betroffene Hilfe oder Unterstützung



Lösungen aufzeigen: Sozialpädagogin Sarah Malzfeld vom Verein „Irrsinnig menschlich“ erarbeitet mit den Kollegen die Probleme der Jugendlichen und wie sie damit umgehen können. FOTOS: MARTIN DINKELNH

holen – besonders, wenn kein vertrauter Gesprächspartner zur Verfügung steht? Unter fachkundiger Anleitung und Beratung der beiden Experten wurden hierzu in Kleingruppen Antworten erarbeitet und der Gruppe vorgestellt. Komplettiert wurde das Thema durch die eingehende Schilderung einer persönlichen Lebensgeschichte einer ehemals von einer psychischen Krise betroffenen Person. ts

Noch in Form?
„Durch den Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“
© Foto: Ray - www.fotolia.com

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

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

- MARKTSPIEGEL & SONTRAEER STADTKURIER:**
- **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)
 - **ESCHWEGE:** Oberhone (Hollenweg)
Stadt (Hubertusweg, Urlaubs-/Krankenvertretung)
 - **HERLESCHAUSEN:** Altefeld
 - **MEINHARD:** Grebendorf (Europaring), **Neuero**
 - **SONTRA:** Berneburg
 - **WALDKAPPEL:** Bischhausen (Am Kirchplatz), **Burghofen**
- HEIMATNACHRICHTEN:**
- **BAD SOODEN-ALLENDORF:** Allendorf (Klausbergstr., Ringstraße)
Kleinvach, **Sooden** (Am Gradienwerk)
Stadt (Berliner Str.), **Weiden**
 - **BÜHREN:**
 - **GROSSALMERODE:** **Laudenbach** (Am Kirchhof), **Rommerode** (Walburger Str.)
Stadt (Bahnhofstr.), **Trubenhäuser**
 - **HANN. MÜNDEN:** **Bonaforth** (Am Felde, Auf der Schanze)
Hemeln (Hauptstr., Trift)
Kattenbühl (Eberschenring,
Molkenbrunnenweg, Oberer Entenbusch,
Oberviechtacher Str., Vogelsang)
Neumünden (Burckhardtstr.)
Volkmarshäuser
 - **HESS. LICHTENAU:** **Fürstenhagen** (Losseweg, Schulstr., Siedlung),
Stadt (Hirschhagen, Landgrafenstr., Poststr.,
Sudetenstr.)
 - **NEU-EICHENBERG:** **Marzhäuser**
 - **SCHEDEN:** **Dankelshausen, Meensen, Oberscheden**
 - **STAUFENBERG:** **Sichelstein**
 - **WITZENHAUSEN:** **Ermschwerd** (Am Weingarten)
Hundelshäuser (Kirchstr.)
Kleinalmerode (Lehmkuhle)
Stadt (Am St. Jakob, Vor der Schanze)

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

„Den Armen Gerechtigkeit“ meint:
In den Ländern des Südens Ernährung sichern,
Bildung fördern, Gesundheit erhalten, Frieden entwickeln.
Wir bitten Sie: Helfen Sie uns helfen.
www.brot-fuer-die-welt.de

B GEBRÜDER BOMMHARDT

Zum **1. August 2022** suchen wir für unseren Hauptsitz **Waldkappel-Bischhausen**

Auszubildende (m/w/x)
für folgende Ausbildungsrichtungen:

**Industriekaufleute · IT-Kaufleute
Technischer Systemplaner
Baugeräteführer · Straßenbauer
Tischler · Metallbauer**

Gebäude Bommhardt GmbH & Co. KG
Am Sengelbach 11
37284 Waldkappel
Telefon 05658 802-0
bewerbung@bommhardt.de
www.bommhardt.de

**Jetzt
bewerben!**

Haus der Jugend
„An den großen Steinen“
Hess. Lichtenau-Reichenbach

**Fachkraft
Hauswirtschaft** (m/w/d)

Für unser „Haus der Jugend in Reichenbach“ suchen wir zum nächst möglichen Zeitpunkt eine Fachkraft für Hauswirtschaft (m/w/d) mit 30 Wochenstunden oder in Vollzeit. Der Aufgabenbereich umfasst die Zubereitung von Speisen, Mahlzeiten und die Reinigung im Haus der Jugend zusammen mit einem guten Team vor Ort. Die Stelle ist im Rahmen einer Schwangerschafts- und Elternzeitvertretung zunächst befristet. Die Einstellung erfolgt nach den Kriterien des öffentlichen Dienstes mit entsprechenden Sozialleistungen. Informationen über das Haus der Jugend finden Sie im Internet unter www.haus-der-jugend.eu. Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen senden Sie bitte bis zum 10. Juni an: **Eigenbetrieb Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner, Steinstraße 23, 37213 Witzzenhausen** oder an matthias.schulze@volkshochschule-werra-meissner.de



Die Bürostuhl-Variante der Stuhlfamilie lui von Jacob Strobel für Team 7 hat ein um 360 Grad drehbares Aluminium-Gestell.

FOTO: TEAM7/DPA-TMN

Dr. med. B. Heller
Dipl.-Med. G. Ritzau
Praxisurlaub vom
7. 6. - 17. 6. 2022
Vertretung:
alle Ärzte in Sontra
und Medibus

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

Möbel fürs Homeoffice

Diese Esstisch-Stühle sind gute Bürostühle

Von der Notlösung zum Dauerzustand: Viele Arbeitnehmer können im Homeoffice bleiben. Das braucht einen besseren Arbeitsplatz als den Esstisch- oder Esstisch-Stühle in der Büro-Variante.

Wie arbeiten Sie denn von zu Hause aus? Etwa am Esstisch? Das dürfte auf viele von uns zutreffen, denn oft reicht der Platz zu Hause nicht für ein ganzes Arbeitszimmer.

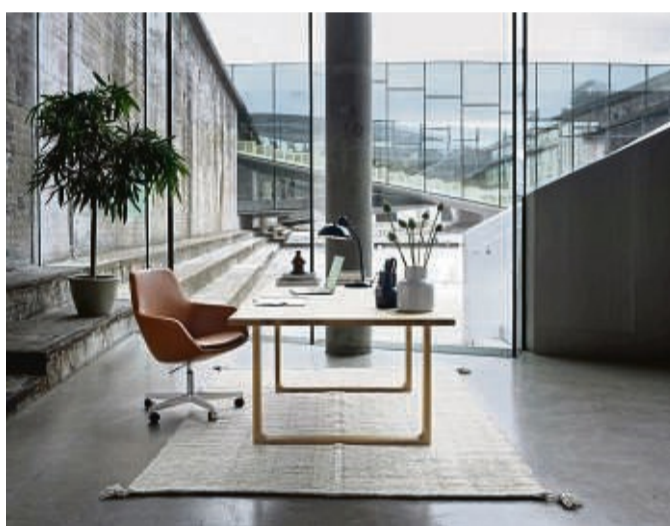
Für solche Fälle bieten Möbelhersteller Bürostühle an, die genauso aussehen wie die Modelle für den Esstisch- und sich dort auch nach Feierabend gut und stilvoll machen.

Ein Beispiel ist das Stuhlprogramm Yonda von Neunzig'design, das eine Weiterentwicklung eines historischen Modells des Einrichters Wilkhahn ist. „Wir fragten uns bei der Entwicklung: Welche Produkte brauchen Menschen, die Homeoffice machen?“, sagte Burkhard Remmers von Wilkhahn bei der virtuellen Präsentation des neuen Stuhls.

„Wenn man einen eigenen Raum dafür hat, dann kann man einen Drehstuhl nehmen“, so Remmers. „Aber wenn man seinen Esstisch als zeitweiligen Arbeitsplatz nutzen muss, dann möchte man dort oft keinen Drehstuhl haben. Hier setzt unsere Idee eines häuslichen, sehr gemütlichen Designs an.“

Auf den ersten Blick unterscheiden sich die Modelle für verschiedene Einsatzzwecke kaum. Die Gestelle tun es aber. „Zum Beispiel kann einer der Stühle am Esstisch den Wipp-Mechanismus haben, mit dem man sich mehr bewegen kann. Und seine Höhe ist verstellbar“, sagt Remmers. „Aber die Schale ist die gleiche, und so passt sie perfekt zu den anderen Stühlen.“

Diese Kombination verschiedener Stuhlmodelle einer Familie ist auch spannend für Räume, in denen neben einem Esstisch mit entsprechenden Stühlen auch ein Schreibtisch mit Arbeitsstuhl steht. Die ähnliche Optik der Stühle wirkt verbindend, stilvoll und kann für mehr Gemütlichkeit sorgen. Auch Team 7 bietet diese



«The little Giraffe», eine Weiterentwicklung des bekannten «Giraffen»-Stuhls von Arne Jacobsen für den Einrichter Fritz Hansen, gibt es auch in einer Variante mit Rollen an den Füßen.

FOTO: FRITZ HANSEN/DPA-TMN

Gestaltungsmöglichkeit mit der Stuhlfamilie lui an, ein Design von Jacob Strobel. Die Stuhlmodelle für den alltäglichen Gebrauch haben ein festes Gestell. Die Bürovarianten allerdings haben ein Aluminium-Gestell, das um 360 Grad drehbar ist.

Es bietet dem Sitzenden zudem die Möglichkeit, zwölf Grad weit in alle Richtungen zu wippen. Die Doppelrollen sollen auf harten wie weichen Böden lautlos gleiten können.

Diese Einrichtungsidee trifft einen Nerv. Schließlich wird für viele Menschen aus der Notlösung Homeoffice zu Beginn der Pandemie zunehmend eine Dauerlösung. Aber ganz neu ist die Idee nicht.

Gerade unter den Designklassikern finden sich Stühle, die sowohl auf üblichen standfesten Füßen als auch auf Rollen stehen. Und damit immer schon ihren Platz in schickeren Konferenz- und Büroräumen hatten - und vielleicht jetzt auch vermehrt zu Hause.

Ein Beispiel ist „The little Giraffe“, eine Weiterentwicklung des bekannten „Giraffen“-Stuhls von Arne Jacobsen aus dem Jahr 1959 für den Einrichter Fritz Hansen. Oder die Serie 7 mit Schalensitzen, ebenfalls von Jacobsen (1955).

„Die gleiche Schale kann für verschiedene Zwecke genutzt werden - als Schreibtischstuhl, Essensstuhl und Barhocker. Dadurch lässt sich eine Kohärenz in den Innenräumen schaffen. Und die

Rollen. Ebenfalls aus 2019 stammt die Idee für den Stuhl N02 Recyle, in Esstisch- und Bürovarianten erhältlich. Übrigens war es ein gefaltetes Papierblatt auf seinem Schreibtisch, das den Designer Oki Sato zur Falte in der Rückenlehne inspirierte. Sie soll dem Unternehmen Fritz Hansen zufolge zusätzliche Unterstützung für den oberen und unteren Rücken bieten.

Details wie diese entscheiden, ob ein Stuhl auch für das stundenlange Sitzen taugt. Die Designer der Stuhlserie Yonda für Wilkhahn haben sich mit vielen - vermeintlichen - Kleinigkeiten beschäftigt: Wo müssen die Stuhlrollen ansetzen? Wie genau muss die Schale geformt sein, damit der Körper darin ergonomisch gut sitzt?

„Wir haben mehrere Modelle erstellt und wir haben diese von nahezu jedem vom Wilkhahn-Team testen lassen. Männer, Frauen, kleine Menschen, große Menschen“, so Designer Rainer Weckenmann bei der Stuhl-Vorstellung.

Es kommt sogar auf die kleinen Rollen am Stuhlbein an. Wussten Sie, dass es diese bei vielen Herstellern in zwei Ausführungen gibt - eine härtere für zum Beispiel Teppiche und eine weichere für Parkett? Schließlich möchte niemand Kratzer und Fahrspuren im geliebten Holzbohlen zu Hause.

Antik- & Trödelmarkt
mit Landmarkt
5. 6. Eschwege 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
Festplatz Werdchen
Anmeldung unter: 03601/8868698 od. 0173/6978854

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

Ab Montag, 6. Juni

1. Kohlroulade in Malzbiersauce
2. Rinderhackbällchen in Paprika
3. Gefüllte Capelletti in Petersilie
4. Karotteneintopf mit Wiener
5. Seelachsfilet in Zitronensauce
6. Mini Germknödel mit Heidelbeer
7. Coq au vin mit Schmorgemüse

bestellbar auf: **grischaefer.de**

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

Kostenlose Parkplätze

Das Gartenfest
KASSEL
Ein Tag wie Urlaub

www.gartenfestivals.de

26. - 29. Mai 2022
Himmelfahrt
SCHLOSS & PARK WILHELMSTHAL | CALDEN
Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse
Do. 9 - 19 Uhr | Fr. & Sa. 10 - 19 Uhr | So. 10 - 18 Uhr

Evergreen GmbH & Co. KG - Tel. 0561-400 96 160
Veranstaltungsort: Wilhelmsthal 1, 34379 Calden

GOLDANKAUF KASSEL
OBERE KÖNIGSSTRASSE 37A
- AM OPERNPLATZ -
MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD

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

LUXUS-/NOBELUHREN

Bitte Termin vereinbaren unter **0561-5055515**

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

...IMMER WAS BESONDERES

becker

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort:
Verkäufer (w/m/d) in Voll-/Teilzeit
für unsere Filialen in Kassel und Gudensberg.

Sie arbeiten gerne im Verkauf?
Sie haben Spaß an der Warenpräsentation sowie am Kassieren und suchen einen interessanten und abwechslungsreichen Job?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Bei uns erwartet Sie jeden Tag etwas Neues!
Wir haben ein interessantes, stetig wechselndes Warensortiment, das Ihre Ideen bei der Präsentation fordert!
Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz mit humanen Arbeitszeiten.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.
RB-Rolf Becker GmbH
Industriestraße 1
37217 Witzhausen/Kleinalmerode
centrale@rb-becker.de

Bei Bewerbungen per Post senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen immer in Kopie und nicht in Mappen mit Originalen.
Es erfolgt keine Rücksendung.



Verschmutzte Straßen

durch landwirtschaftliche oder forstwirtschaftliche Fahrzeuge

Sontra – Die Frühjahrsarbeiten auf den Feldern ist in vollem Gange. Da lässt es sich kaum vermeiden, dass Erde von den Traktoren hin und wieder auf der Straße landet.

Gleichzeitig nehmen im Frühjahr die Radfahrer die Wirtschaftswege, die ebenfalls auch als Radwege ausgewiesen sind, in Beschlag und satteln jetzt ihren Drahtesel.

E-Bikes, E-Skooter, Mofas (bis 25 km), Inlineskater u.a. dürfen außerhalb geschlossener Ortschaften ebenfalls auf dem Radweg fahren. Gerade die Zweiradfahrer sind besonders gefährdet zu verunfallen. Gemäß § 32 der StVO, ist es verboten, die Straße zu beschmutzen. Der Verantwortliche hat sie unverzüglich zu reinigen und bis dahin ausreichend kenntlich zu machen.

Um Beschwerden oder evtl. Unfälle im Zusammenhang mit der Verschmutzung zu vermeiden, gilt es: die Verschmutzung unverzüglich zu



Verschmutzte Straßen durch landwirtschaftliche Maschinen oder forstwirtschaftliche Fahrzeuge

beseitigen. Dies gilt selbstverständlich für alle öffentlichen Straßen und Wege innerhalb und außerhalb geschlossener Ortschaften.

Gemäß § 32 StVO (gefähr-

dende Ordnungswidrigkeit) können Verstöße mit einem Verwarngeld in Höhe von bis zu 60 Euro geahndet werden.

Kommt es zu einem Unfall oder zur Behinderung des

fließenden Verkehrs, ist laut Bußgeldkatalog zusätzlich ein Punkt in Flensburg vorge-

sehen. gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Syrina Küch Kreissiegerin

Schülerin siegt im Mathematikwettbewerb

Sontra – Auch dieses Jahr fand der Mathematikwettbewerb des Landes Hessen statt, bei dem Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 8 die Gelegenheit hatten, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse auf dem Gebiet der Mathematik zu vergleichen.

Die erste Runde mit allen achten Klassen einer Schule wurde bereits im Dezember 2021 geschrieben. Die jeweils besten Lernenden eines Schulzweiges traten dann als Schulsieger am 09. März 2022 in der zweiten Runde des Wettbewerbs auf der Kreisebene an.

Dabei schnitt die Adam-von-Trott Schülerin Syrina Küch besonders gut ab und

erzielte den 1. Platz in der Gruppe B (Realschulzweig).

Die Siegerehrung fand coronabedingt dezentral an den jeweiligen Schulen statt und erfolgte im Rahmen einer Videokonferenz. Im Anschluss übergab die Jahrgangsstufenleiterin Frau Schmauch die Urkunde sowie die Präsente.

Mit ihrem ersten Platz für den Werra-Meißner-Kreis hat sich Syrina nun für die Endrunde um den hessischen Landessieger qualifiziert. Die Schulgemeinde der Adam-von-Trott Schule freut sich mit ihrer Siegerin und ist stolz, dieses Jahr wieder eine Kreissiegerin zu stellen. Für die 3. Runde drücken alle fest die Daumen.



Sabrina Schmauch (Jahrgangsstufenleiterin 7/8) und Mathematiklehrer Jörg Rittenbach gratulieren der strahlenden Kreissiegerin Syrina Küch.

FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE

Versammlung der Feuerwehr

Freiwillige Feuerwehr Mitterode

Mitterode – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitterode lädt hiermit alle Kameraden und Kameraden sowie alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung für die Berichtsjahre 2020 und 2021 ein.

Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, den 10. Juni um 19 Uhr im DGH (Jugendraum) in Sontra-Mitterode statt.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totengedenken
3. Anträge zur Änderung der Tagesordnung
4. Bericht des Vereinsvorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Kassiers
7. Bericht der Kassenprüfung

und Antrag auf Entlastung des Vorstandes

8. Wahl des Vorstandes und des Wehrausschusses
9. Wahl eines Kassenprüfers
10. Ehrungen und Beförderungen
11. Grußworte der Gäste
12. Verschiedenes

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung kann beim Schriftführer nach vorheriger Terminabsprache eingesehen werden.

Wir hoffen, Sie alle recht zahlreich zu dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Ingo Hartmann
1. Vorsitzender
Uwe Jacke
Wehrführer



Die Ulfener Landfrauen besuchten den Heilkräutergarten von Reinhild Austen in Datterode.

FOTO: ULFENER LANDFRAUEN

Ulfener Landfrauen

Zu Gast in Reinhilds Heilkräutergarten

Ulfen - Schon lange geplant besuchten die Ulfener Landfrauen in der vergangenen Woche Reinhild Austen in Datterode. Die nach Hildegard von Bingen ausgebildete Fachfrau in Heilpflanzenkunde gab den Interessierten einen Überblick über die Entstehung der Pflanzenheilkunde, der Unterteilung der Kräuter und deren Wirkung. Aus der Fülle ihrer angebauten Pflanzen hatte Reinhild Austen für die Landfrauen Tees zubereitet und auch Weine köstlich „verfeinert“. Nach regem Erfahrungsaustausch lud uns die Pflan-

zenfachfrau ein, an reichlich gedeckter Kaffeetafel auch mit Kräutern gebackenen Kuchen und Gebäck zu kosten; nebst Kräuterpesto zu frischem Brot. In gemütlicher Runde erfuhren die Damen noch mehr über Ernte und Lagerung und da Reinhild auch eine Fachfrau für Gesang und Gitarre ist, klang der Nachmittag im wahrsten Sinne des Wortes mit gemeinsamen gesungenen Liedern aus.



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

28. Mai
Christians Apotheke, Schlossplatz 8, Eschwege, Tel. 0 56 51/33 57 00

29. Mai
Bonifatius-Apotheke, Ringstr. 37, Wanfried, Tel. 0 56 55/8066

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

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

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

5. Juni
Meißner-Apotheke, Steinweg 59, Abteorde, Tel. 0 56 57/232
Glückauf-Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, Tel. 0 56 53/8339

6. Juni
Struth-Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege, Tel. 05651/13120

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 Holzappel) 0 56 58/9 32 93

PROGRAMMVORSCHAU

Samstag, 28., bis Montag, 30. Mai

Breitwiesn: das beliebte Volksfest in diesem Jahr mit einer Festmeile Open Air in der Innenstadt von Sontra mit kulinarischer Vielfalt und Unterhaltungsprogramm wie Puppentheater, Kindershow und Kindermitmachdisco sowie Livemusik

Dienstag, 31. Mai

AWO-Ortsverein Sontra
14.30 Uhr, AWO-Ortsverein Sontra, Begegnungsnachmittag im Blickpunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41, Sontra, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

Mittwoch, 1. Juni
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.

Bürgerhilfe Sontraer Land

14 bis 16 Uhr, Bürgerhilfe Sontraer Land, Blickpunkt, Treffen im Cafe FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte

Donnerstag, 2. Juni

Bürgerhilfe Sontraer Land
11 bis 14 Uhr, Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt

GOTTESDIENSTE

Sonntag, 29. Mai

Sontra
Ev. Kirche, 10 Uhr Gottesdienst zur Breitwiesn, Marktplatz

Kath. Kirche, 10.45 Uhr Sonntagsmesse

Jehovas Zeugen, 18 Uhr Versammlung, Zusammenkunft per Videokonferenz, Zugangsdaten per E-Mail an jehovaszeugen.sontra@gmail.de oder unter 0 56 53/6 33 98 28

Stadhosbach
Ev. Kirche, 11.30 Uhr Taufgottesdienst

Ulfen

Ev. Kirche, 10 Uhr Konfirmationsgottesdienst

Wichmannshausen
Ev. Kirche, 11 Uhr Gottesdienst

Hoheneiche
Ev. Kirche, 10 Uhr Gottesdienst

Oetmannshausen
Ev. Kirche, 9 Uhr Gottesdienst

Mittwoch, 1. Juni

Sontra
Jehovas Zeugen, 19 Uhr Versammlung, Zusammenkunft per Videokonferenz

STADTVERWALTUNG

Berichte für Stadtkurier

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

Veröffentlichung von Ehejubiläen

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

BEKANNTMACHUNG

Einschränkung des Dienstbetriebes der Stadtverwaltung Sontra sowie des städtischen Bauhofes am 30. Mai.2022

Am Montag, 30. Mai 2022, bleibt die Stadtverwaltung Sontra ab 9.30 Uhr anlässlich der „BREITWIESN“ geschlossen. Der städtische Bauhof ist an diesem Tag nicht besetzt.

In dringenden Notfällen kann die Rufnummer 0151/53 85 50 76 angewählt werden. Wir bitten um Beachtung. gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

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



Übungen zur Kräftigung und Dehnung

Übungsleiter-Fortbildung des Turngau Werra in Oberdünzsbach

Oberdünzsbach – Die jüngste Übungsleiter-Fortbildung „Outdoorfitness“ des Turngau Werra mit dem Dozen-

ten Karsten Voigtländer, der nicht nur Fortbildungen für den Turngau Werra durchführt, sondern auch Sport-

und Feldenkraistherapeut ist, war laut der Teilnehmer sehr kurzweilig und informativ. In der Halle und im Freien

Anschließend wurden funktionelle Übungen zur Kräftigung und Dehnung gezeigt, die man zum Beispiel an Geländern oder Baumstämmen durchführen kann. Ebenso kamen einfache Zusatzgeräte wie kleine Bälle, Sandsäckchen und das Theraband zum Einsatz.

Zum Abschluss gab Voigtländer noch Informationen zur Sturzprophylaxe und zu ökonomischen Bewegungsabläufen beim Übergang vom Boden zum Stehen und zurück. Alles in allem war das eine sehr informative Fortbildung mit vielen Anregungen für die Turngruppenleitungen im Turngau Werra und den Dozenten, die sich gegenseitig sehr gut ausgetauscht haben.

red/esp

Parken rund um das Schwimmbad

Ihre Stadtverwaltung informiert

Sontra – Die Stadt Sontra weist alle Schwimmbadbesucher darauf hin, dass es nicht erlaubt ist von 7 Uhr morgens bis 16 Uhr nachmittags in den Bushaltestellen und in der Buswendeschleife zu parken. Sollte es Probleme für die Busse geben, die Haltestelle anzufahren oder durch die Buswendeschleife abzufahren; werden wir die widerrechtlich geparkten Fahrzeuge abschleppen lassen. Ebenso ist es nicht erlaubt, auf den Gehwegen oder am Straßenrand im absoluten Halteverbot zu parken. Parkplätze für Schwimmbadbesucher sind ausreichend vorhanden und ausgeschildert. So kann auf dem Parkplatz oberhalb des Schwimmbades und auf



Parkplätze für Schwimmbadbesucher sind vorhanden.

der Wiese dahinter geparkt werden. Das hiesige Ordnungsamt der Stadt Sontra, der Ordnungsbehördenbezirk Eschwege und die ortsansässige Polizei werden regelmäßige Kontrollen durchführen.

red



Die Teilnehmer der Übungsleiter-Fortbildung „Outdoorfitness“ des Turngau Werra in Oberdünzsbach.

FOTO: TURNGAU WERRA

Mikronährstoffe Mais

Land- und Wasserwirtschaft informiert

Sontra – Die Bedingungen für die Maisaussaat waren/sind gut. Durch Bodentemperaturen über 10°C (in 5 cm) und ausreichend Feuchtigkeit ist der Maisaufgang zügig erfolgt. Eine Wachstumsverzögerung auf Grund von P-Mangel ist bei diesen Temperaturen nicht zu erwarten. Da der Mais durch seine Vegetationszeit in der Lage ist, die Mineralisierung im Boden effizient auszuschöpfen (v.a. aus Wirtschaftsdüngern und Zwischenfrüchten), sollte das auch vor dem Hintergrund der aktuellen Situation verstärkt berücksichtigt werden. Um die N-Effizienz zusätzlich zu erhöhen (FM-Ertrag und NEL), ist eine ideale Versorgung von Mikro- und Makronährstoffen unerlässlich. Empfohlen wird eine Blattdüngung im 4-8 Blattstadium mit 400-500 g/ha Bor, 300-500 g/ha Mangan, 150 g/ha Kupfer u. 400-500 g/ha Zink - außerdem 15 kg S/ha.

■ Einsatz von Maisherbiziden

Der ideale Einsatzzeitraum

für eine einmalige Anwendung blatt- und bodenwirksamer Herbizidkombinationen ist das drei bis vier Blattstadium des Maises. Nach Niederschlägen ist mit einem stärkeren Auflauf von Ungräsern, Hirsen und Unkräutern zu rechnen; dann ist es für eine gute Dauerwirkung vorteilhaft auf eine gute Blatt- und Bodenwirkung der Präparate zu achten. Anderenfalls müssen Nachbehandlungen einkalkuliert werden. Für Hirsestandorte sind Kombinationen mit guter Blattwirkung u. guter Dauer- bzw. Bodenwirkung notwendig; sind Ungräser und Ausfallgetreide zu bekämpfen benötigt man SHS wie z.B. Maister, Cato, Task, Kelvin, Arigo, Diniro u.ä.. Mittel mit dem Wirkstoff Nicosulfuron dürfen innerhalb von zwei Jahren nur einmal auf derselben Fläche eingesetzt werden; zudem Einschränkungen beim Wirkstoff Terbutylazin beachten. Weitere aktuelle Hinweise für die Landwirtschaft der hiesigen Region sind unter www.aglw.de zu finden.

wurden in Oberdünzsbach Möglichkeiten zur Ausdauer-schulung durch unterschiedliche Formen des Geh- und Lauftrainings aufgezeigt. Dabei wurden die Möglichkeiten eines kognitiven Trainings bei allen unterschiedlichen Bereichen der Schulung mit einbezogen. Um die 16 Teilnehmer zunächst spielerisch zur Bewegung anzuregen, gab es eine Einführung in die unterschiedlichen Wurftechniken einer Frisbee.

Tipp der Woche: Mission Blindgänger: Ein neuer Fall für Kommando Abstellgleis von Sophie Hénaff

„Ruhe bitte, es wird gemordet!“ Die sympathische Chaotruppe der Pariser Polizei feiert ihr Comeback an einem Filmset - wie immer angeführt von Commissaire Anne Capestan, die ihre Elternzeit unterbricht, um einer Kollegin zur Hilfe zu eilen: Capitaine Eva Rosière, nebenberufliche Drehbuchautorin, steht unter Verdacht, den Re-

gisseur ermordet zu haben. Es ist nicht zu leugnen, Eva hatte geschworen ihn zu töten... Doch fast jeder am Drehort hätte ein Mordmotiv. Das Spiel kann beginnen: Mit Windeln und Schnuller gerüstet, machen sich Anne Capestan und ihr Kommando Abstellgleis an die Ermittlungsarbeit - Baby Joséphine stets mit dabei.

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



Buchtipps der Woche: Mission Blindgänger. FOTO: UWE ANSPACH/DPA

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

Was tun im Notfall?

Lehrkräfte der Adam-von-Trott-Schule Sontra frischen Erste-Hilfe-Kenntnisse auf

„Erste Hilfe geht uns alle an“ - das dachten sich auch 30 Lehrerinnen und Lehrer der Adam-von-Trott-Schule Sontra. Sie nahmen im April an zwei Nachmittagen an einer Erste-Hilfe-Fortbildung teil, um in Notfallsituationen im (Schul-)Alltag richtig handeln zu können.

So frischen die Kolleginnen und Kollegen ihr Wissen in den Punkten Eigenschutz und Absichern von Unfällen, Helfen bei Unfällen, Wundversorgung, Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen, Verbrennungen, Verätzungen, Vergiftungen auf.

Außerdem wurden lebensrettende Sofortmaßnahmen, wie die stabile Seitenlage und Wiederbelebungsmaßnahmen wiederholt und eingeübt.

Sabrina Schmauch, Jahrgangsstufenleiterin 7/8.



Versammlung der Jagdgenossen

Jagdgenossenschaft Mitterode

Mitterode – Am Freitag, 17. Juni, findet im Jugendraum in Mitterode eine Versammlung der Jagdgenossenschaft Mitterode statt. Beginn: 19 Uhr. Tagesordnung:
1. Eröffnung durch den Jagdvorstand
2. Bericht des Vorsitzenden
3. Kassenbericht 2021
4. Entlastung des Vorstandes
5. Verwendung des Jagdpachtes 2021
6. Satzungsänderung/Anpassung; hier Gegenüberstellung und Beschluss
7. Antrag des Jagdpächters

aufvorzeitige Verlängerung; hier Aussprache und Beschluss
8. Verschiedenes

Das Jagdgenossenschaftskataster der Jagdgenossenschaft Mitterode liegt ab sofort, bis zum 16. Juni 2022, bei Dirk Munk zur Einsichtnahme der Jagdgenossen öffentlich aus.

Die Niederschrift der Jagdgenossenschaftsversammlung vom 17. Juni 2022 liegt dann ab dem 18. Juni 2022 bis zum 2. Juli 2022 bei der Vorsitzenden/dem Vorsitzendem aus.

Mitterode, 06.05.2022
Dirk Munk
Jagdvorstand

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

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

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

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

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

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

LANDFUXX
LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

www.ep-bierwirth.de

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

Silke Zilch
BILDBAU

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

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

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

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Jemand will Ihnen offensichtlich sein Herz zu Füßen legen. Die Frage ist lediglich, ob das auch Ihr sehnlichster Wunsch ist ...
- STIER 21.4.-21.5.** Romantik und Sinnlichkeit sind angesagt! Lassen Sie alle Vernunftüberlegungen beiseite und öffnen Sie sich den Wünschen Ihres Partners.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein Richtungswechsel bringt zwar Mehrarbeit, aber es wird nicht zu Ihrem Schaden sein, wenn Sie am Ball bleiben – oder gar vorweggehen!
- KREBS 22.6.-22.7.** Im beruflichen Bereich sollten Sie sich in dieser Woche nicht zu viel vernehmen: Erfüllen Sie Ihre Pflicht, das sollte reichen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Man mag Sie so, wie Sie sind. Würden Sie sonst im Alltag zu umschwärmt? Genießen Sie das tolle Gefühl – statt in Selbstzweifeln zu baden.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie sollten reinen Tisch machen. In letzter Zeit hat sich zu vieles angesammelt, was stört. Haben Sie den Mut, die Probleme offen anzusprechen.

Aufregend und erfrischend (djd-k). Auch 2022 werden wieder viele Menschen ihren Urlaub im eigenen Land oder im benachbarten Ausland verbringen. Unberührte Natur und viel Platz fernab vom Massentourismus: Dafür steht die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern in Österreich mit dem knapp 3.800 Meter hohen Großglockner, dem höchsten Berg Österreichs. Eingebettet in diese prächtige Landschaft liegen die Dörfer Bruck und Fusch im Salzburger Land. Bergseen, Wasserfälle, Gebirgsbäche und Flüsse: Ein besonders prägendes Element der beiden Orte ist das Wasser. Ein Anziehungspunkt vor allem für Familien ist der Wasserspielplatz am Naturerlebnisweg Käfertal. In der ganzen Region gibt es zudem eine Vielzahl von Kneipp-Anlagen wie im ehemaligen Höhenkurort Bad Fusch. Infos findet man unter www.bruck-fusch.at/de/sommer.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie haben eine echte Spürnase für neue Chancen und Entwicklungen: Lassen Sie sich von einer bestimmten Fährte nicht abbringen – die ist Gold wert!
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie sind auch in dieser Woche unermüdlich. Da ist es kein Wunder, dass Sie eine kleine Anerkennung erhalten, über die Sie sich freuen dürfen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Obwohl Sie eine Fülle an Erfolgen feiern konnten, ist Ihr Selbstvertrauen nicht gewachsen. Sehen Sie das Leben doch ein wenig positiver!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Veränderungen bahnen sich an: Doch bevor Sie sich entscheiden, ob und wie Sie sich einbringen, sollten Sie die Lage noch ein wenig beobachten.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Handeln Sie nicht unüberlegt! Momentan besteht die unglückliche Tendenz zu Missgeschicken, wenn Sie Dinge anpacken, die Sie nicht beherrschen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Die aktuelle Planetenkonstellation verstärkt Ihren Charme. Mit Leichtigkeit gelingt es Ihnen, mit interessanten Menschen ins Gespräch zu kommen!

Würzig Grillen

Richtig und lecker marinieren

Eine Marinade verleiht Fleisch, Fisch oder Gemüse einen besonders würzigen Geschmack. Damit die Mischung gut haftet, sollte man Fleisch und Fisch vorab mit einem Küchenpapier abtupfen. Dazu rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).



Je länger Fleisch in der Marinade zieht, umso zarter und schmackhafter wird es.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Anschließend kommt das Grillgut mit einer Mischung aus Öl, etwas Säure und Gewürzen in einen Gefrierbeutel oder in eine verschließbare Dose. Wie lange im Kühlschrank alles lagern sollte, ist abhängig davon, was man genau marinieren will.

mediterranen Kräutern wie Rosmarin, Oregano und Salbei dazu mischen. Die Gewürze passen auch gut zu Gemüse und Feta.

Bei Fisch reicht oft schon eine halbe Stunde, wenn die Marinade viel Säure enthält. Gemüse wie Zucchini, Paprika und Auberginen sollten mindestens zwei Stunden marinieren, damit sie den Geschmack der Würzmischung annehmen. Je länger Fleisch zieht, umso zarter und aromatischer wird es. Idealerweise legt man es also über Nacht ein. Bevor man alles auf den Grillrost legt, sollte man die Marinade wieder gut abtupfen, damit Öl und Kräuter nicht in die Glut tropfen. Denn sonst können laut BZfE Schadstoffe entstehen - etwa bläulicher Rauch mit polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK).

Für Geflügel bietet sich eine asiatische Variante an - mit Sesamöl, Limette, Currypaste, Ingwer, Sojasoße und etwas Honig. Für Lachs ist eine fruchtige Mischung besonders schmackhaft - mit Zitronen- und frischen Dill.

Beim Marinieren sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Hier ein paar Vorschläge: Rindersteak kann man mit Olivenöl einlegen, und Balsamicoessig, Pfeffer und

Tofu schmeckt besonders gut, wenn er in einer pikanten Mischung mindestens vier Stunden zieht. Dafür eignet sich etwa Rapsöl, Essig, Sojasoße, Tomatenmark, Knoblauch, etwas Honig, Ingwer und Chili. Damit er die Marinade besser aufnehmen kann, rät das BZfE: den Tofu vorher am besten kurz einzufrieren. Nach dem Auftauen kann man dann das Wasser heraus drücken. Dadurch wird der Tofu poröser - und die Marinade bleibt besser haften.

tmm

Angebote gültig vom 30.05. - 04.06.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

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

Aktion!
+ Brotzeitbrett
GRATIS!

-24%
13,99

<p>Holsten Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 0,95 €</p> <p>-32% 9,49</p>	<p>Schlappeseppel Specialität Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,67 €</p> <p>42,99 10,99</p>	<p>Licher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,10 €</p> <p>Aktion! + 1 Glas GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 10,99</p>	<p>Köstritzer Schwarzbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,30 €</p> <p>45,99 12,99</p>
<p>Eschweger Klosterbräu, Jacobinus Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,30 €</p> <p>ANGEBOT 12,99</p>	<p>Veldensteiner Vollbier Hell, Kräusen Heiles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p>45,99 13,99</p>	<p>Krombacher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,58 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p>Aktion! + Sixpack Limobier GRATIS!</p> <p>16,49 13,99</p>	<p>Elsabethen Quelle Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,55 €</p> <p>5,99 4,99</p>
<p>Ayinger Bier Bräuweise, Lager Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1 l = 1,60 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>48,99 15,99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €</p>	<p>Peroni Nastro Azzurro Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 2,27 €</p> <p>Neu, im Sortiment!</p> <p>-25% 4,49</p>	<p>Mio Mio Mate, Cola koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 1,17 €</p> <p>-30% 6,99</p>	<p>Coca-Cola Kombikiste teilweise koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,2 l, zzgl. 5,30 € Pfand, 1 l = 2,91 €</p> <p>14,99 13,99</p>
<p>Monster Energy diverse Sorten, koffeinhaltig 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 1,98 €</p> <p>ANGEBOT 0,99</p>	<p>PITÚ Premium Caipirinha, Jim Beam Whiskey diverse Sorten, teilw. koffeinhaltig, 10% 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,03 €</p> <p>-29% 1,99</p>	<p>Mosel Dornfelder Weissherbst ObA halbtrocken, 0,75 l-Flasche, 1 l = 3,99 €</p> <p>ANGEBOT 2,99</p>	<p>Torre Galasso diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1 l = 5,99 €</p> <p>5,49 4,49</p>
<p>Germeta Quelle Mineralwasser* diverse Sorten, 2 Kasten à 12 x 1 l, zzgl. 13,50 € Pfand, 1 l = 0,42 €</p> <p>Aktion ZAHLE 2 NIMM 3</p> <p>-49% 9,98</p>	<p>Finlandia Vodka 40% 0,7 l-Flasche, 1 l = 14,27 €</p> <p>Neu, im Sortiment!</p> <p>44,99 9,99</p>	<p>Corona Extra Kasten = 20 x 0,355 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 2,39 €</p> <p>49,99 16,99</p>	<p>ERNEUT Wir freuen uns! AUSGEZEICHNET.</p> <p>DEUTSCHLANDS BESTE DRINKLEISTUNG HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNISS</p> <p>DEUTSCHLANDS BESTE DRINKLEISTUNG HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT</p> <p>FAZ-INSTITUT Deutschlands Fairste Getränkemarkte 2022</p> <p>In Ihrer Nähe: </p>

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

NORMA®

Mehr fürs Geld.

ab Montag,
30. Mai

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

Alle **Knorr**-Produkte
mindestens
33% billiger!

Aktionszeitraum:
30.05. bis 05.06.2022



Grünländer Käse
würzig 48% Fett i. Tr.,
120-g-Packung (1 kg = 11,58),
mild & nussig
48% Fett i. Tr.,
140-g-Packung
(1 kg = 9,93)
und viele
weitere Sorten
je Packung



statt 1,99
1,39* **30% billiger**

Aktionszeitraum:
30.05. bis 05.06.2022

Natürliches Mineralwasser
ohne Kohlensäure
1,5-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand
(1 l = -,37)
je Flasche



1,5 Liter
38% billiger
statt -,89
-,55*

Aktionszeitraum:
30.05. bis 05.06.2022

XXL Eintöpfe
Soljanka, Gulasch Suppentopf oder
Gemüse



Suppentopf
1200-g-Dose
(1 kg = 2,74)
je Dose
1,2 kg
17% billiger
UVP 3,99
3,29*

Appel Filetierte Bratheringe in würzigem Aufguss
325-g-Dose, Abtr.-Gew. 200 g (1 kg = 8,95)



je Dose
21% billiger
UVP 2,29
1,79*

Polnische Spezialitäten
Kabanos oder Röhpolnische, 250-g-Packung



(1 kg = 11,96)
je Packung
21% billiger
UVP 3,79
2,99*

Frisia Ufonauten in der
XXL-Box
400 x Brausepaß
500-g-Dose
(1 kg = 15,98)



27% billiger
UVP 10,99
7,99*

Dany Sahne XXL Im Aktionskühlregal:
Dunkle Schokolade, Vanille oder Schoko
8x115-g-Packung (1 kg = 2,16)



je Packung
33% billiger
zum Vergleich: UVP
4x115-g-Packung = 1,49
1,99*

STOP
billiger
+ gratis!

Original französische Salami
luftgetrocknet
375-g-Packung
(1 kg = 10,64)
je Packung
3,99*

Flaschenöffner gratis

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

16% billiger
UVP 1,79
1,49* **+ 20% mehr Inhalt**



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

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



Classic Sonnenmilch
mit LSF 30
250-ml-Flasche
(1 l = 13,80)
Weitere Artikel
erhältlich
3,45*



NORMA® IMMER MEHR FÜR'S GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN - IMMER DER BESTE PREIS

Seersucker-Baumwoll-Bettwäsche
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100% Baumwolle • Bügelfrei • Pflegeleicht
• **SOFT TOUCH** - extra weicher Griff
• Atmungsaktiv • Mit verdeckt
eingenähtem BIB-Marken-
reißverschluss
je Bettwäsche



Reine Baum-
wolle!
11,99* **24 Auch online**

Mehr Bettwäsche
im Onlineshop
www.norma24.de

Premium-Jersey-Spannbettuch
• Feinfädiges, gekämmtes Ringgarn,
100% Baumwolle • ca. 160 g/m²
• **Premium-Jersey-Spannbettuch**
• Steghöhe ca. 30 cm
je Spannbettuch



6,99* **9,99*** **11,99***

Benzin-Rasenmäher 6 in 1 PT 56 RM-HW
• 10-fache Schnitthöhenverstellung (25-75 mm) • Kugelgelagerte XXL-Antriebsräder
• Kraftvoller OHV 4-Takt Motor, 2,8 kW (3,8 PS) bei 2800 min⁻¹
• Robustes Stahlgehäuse • Holm mit Softgrip und Schnellverstellung 3 Jahre Garantie



Extra großer 75 Liter
XXL-Fangsack mit
Füllstandsanzeige

XXL Schnittbreite ca. 56 cm

6 in 1
REINIGUNGSFUNKTION
DURCH INTEGRIERTEN
WASCHANSCHLUSS



299,-* **24 Auch online**

Tiefußbett-Pantoletten
für Damen und Herren
• Pflegeleichtes,
strapazierfähiges
Obermaterial
• Damen-Größen 37-41
• Herren-Größen 41-45
je Paar



8,99*

Nachthemd für Damen
• 100% Baumwolle • Leicht tailliert
• **Angenehm weiche Single-Jersey-Qualität**
• Größen M (40/42) - XL (48/50) je Nachthemd



4,99*

Wechselrichter 2000/4000 Watt TE 20 • Modifizierte Sinuswelle
• Wandelt 12V Batteriespannung in 230V Netzspannung - zur mobilen Nutzung von Elektronik-
geräten über 12V Anschluss • 2 x 230V Steckdose • 2 x USB-Anschlüsse mit je 3A
(1 x USB-A / 1 x USB-C) • QC 3.0 Schnellladefunktion • Inklusive 2 x 60 cm Anschlusskabel
• Abschaltautomatik

UVP 229,99
159,-* **30% billiger** **24 Auch online**

4000 Watt Spitzenleistung
2000 Watt Dauerleistung



Stabile Gerätehalterung

KRAFT Digitales Multimeter
Zum Messen von Spannung, Strom und
Widerstand und zur Prüfung von Batterien,
Dioden sowie für Durchgangsprüfungen
3 Jahre Garantie



je Ausführung
11,99* **24 Auch online**

Regelbare Lötstation
48 Watt • Stufenlos einstellbare Temperatur
bis ca. 500 °C 3 Jahre Garantie
Inklusive 2 Lötspitzen
sowie 2 Spulen
Elektroniklot
(Ø 1 mm / Ø 1,5 mm)
und Lötständer



je Ausführung
9,99* **24 Auch online**

Arbeitssocken
15 Paar für Herren
• Hautsympathisch durch hohen
Baumwollanteil • **Robuste und
strapazierfähige Vollfrottee-
Qualität** • Größen 39/42 - 43/46
je 15 Paar



9,99*

Pool-/Universaldach
ca. 5 x 4,33 m • Robustes 190T-Polyester-
gewebe • **Stabile und extra leichte
Fiberglas-
konstruktion** • Oberteil mit atmungsaktivem Netz-
einsatz, Türen mit Reißverschluss • Höhe ca. 2,5 m
• Inklusive Tragetasche, Abspannbänder und Heringe



129,-* **24 Auch online**

Gartenpumpe 600 Watt • Ideal
zum Bewässern oder zur Hauswasserversorgung
• Förderdruck ca. 3,5 bar • Max. Wassertemperatur: 35 °C
• Sauganschluss: 1" AG • Druckanschluss: 1" AG
3 Jahre Garantie



44,99* **24 Auch online**

**Ziegenleder-Gartenhand-
schuhe** • Komfortable Elastik-Einsätze
im Handrücken • Größen 7-11
je Paar



4,99*

**LED-Solar-
Laterne ca. 120 cm**
• Lichtfarbe Warmweiß
• Inklusive Solar-Panel und
Dämmerungssensor
• ca. 21 x 20 x 120 cm
• Inklusive wiederauf-
ladbaren AA-Batterien
3 Jahre Garantie



19,99* **24 Auch online**

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

NORMA 24 **ÜBER 30.000 ARTIKEL** **HIER GEHT'S**
einfach & bequem online bestellen **ZU UNSEREM**
unter www.norma24.de **ONLINESHOP**

NORMA24 Online-Shop GmbH & Co. KG, Manfred-Roth-Str. 7, 90766 Fürth
NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Mit Spaß ins Nass

Was Sie zum Badesaison-Start wissen müssen

Es geht wenig über einen Sommertag am See oder im Freibad. Warum schmecken die Pommes dort so gut? Wie bekomme ich auf der Wasserrutsche ordentlich Tempo? Antworten zum Start der Badesaison.

Na, haben Sie Badehose oder Bikini schon hervorgekramt? Langsam startet die Badesaison in den Freibädern, an den Seen und Küsten. Mit diesen Tipps wird sie noch ein bisschen besser - versprochen.

Warum soll man niemals mit vollem Magen ins Wasser? Um den Kreislauf nicht zu überfordern. Wenn wir aufgeheizt von der Sonne ins Wasser steigen, ist das eine große Belastung für den Kreislauf, sagt der Internist Matthias Riedl. Denn durch die Kälte des Wassers ziehen sich die Blutgefäße in der Haut zusammen, das Blut wandert stärker in das Körperinnere und in den Gesamtkreislauf. „Es kommt also zu einer plötzlichen Umverteilung“, sagt Riedl, der dem Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) angehört.

Befindet sich zudem noch viel Blut im Bauchraum, weil dort eine große Mahlzeit verarbeitet wird, ist diese Umverteilung noch stärker. Schlimmstenfalls kommt es dann zu einem Kreislaufkollaps. Wer sich gut mit Freibad-Pommes vollgefuttert hat, sollte also besser einen Moment abwarten, bevor es wieder ins Wasser geht.

Apropos Pommes: Warum schmecken die im Freibad oder am Strand so gut? „Wenn Sie im Freibad etwas anbieten, was fettig ist und Kohlenhydrate enthält, werden Sie damit Erfolg haben - so auch mit Pommes“, lautet der Erklärungsversuch von Arzt Matthias Riedl.

Bei Pommes mit Ketchup kommt sogar noch ein süßer Geschmack hinzu. Versuche mit Ratten hätten gezeigt, dass die Kombination aus fettig und süß die Tiere dazu bringt, besonders viel davon

zu essen, so Riedl. Diese Ergebnisse lassen sich durchaus auf die Ernährungsvorlieben des Menschen übertragen.

„Und natürlich prägen sich bestimmte Verhaltensweisen kulturell ein“, sagt Riedl. Schon von klein auf verbinden viele Kinder den Tag am See oder im Freibad mit Pommes. Kein Wunder also, dass der frittierte Snack Erinnerungen an früher weckt - und deshalb so gut schmeckt.

Wie bekomme ich auf der Wasserrutsche ordentlich Tempo? „Bewährt hat sich die Drei-Punkt-Technik, bei der man auf dem Rücken liegt“, sagt Carsten Bücken, Vorsitzender des Deutschen Rennrutsch Verbandes (DRV) in Dissen (Niedersachsen). Aber nur drei Körperstellen berühren dabei die Rutsche, so dass man durch die geringe Reibung ordentlich Fahrt aufnehmen kann.

So geht's: Die Füße werden übereinandergeschlagen, so dass nur eine Ferse die Rutschfläche berührt. Die Schulterblätter bilden die beiden weiteren Berührungspunkte. Der Po wird nach oben gedrückt, hat also keinerlei Kontakt mit der Rutsche. Ohne Körperspannung geht da nichts, so Bücken. „Die Arme greift man über dem Kopf. Einige legen die Hände auch gerne in den Nacken, weil sie so mehr Kontrolle in den Kurven haben.“

Auch die Badekleidung beeinflusst das Rutsch-Tempo. Die enge Badehose ist besser als die Boxershorts: „Die hängt durch und wirkt als Bremsfallschirm“, sagt Bücken. Übrigens: Es hält sich der Tipp, dass man die Badehose in die Po-Ritze ziehen sollte, um die Reibung nochmals zu verringern. „Das ist allerdings Quatsch“, so das Urteil des Rennrutsch-Experten.

Muss ich im See Angst vor Fischen oder Schlingpflanzen haben? „Sorgen machen muss man sich in den hiesigen Badegewässern normalerweise nicht“, so Alexander Paffrath vom Präsidium der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Aller-



Mit mehr Körperspannung geht es noch schneller. Wer auf der Wasserrutsche ordentlich Tempo sammeln will, sollte nur mit einer Ferse und beiden Schulterblättern die Rutsche berühren.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-TMN

dings sollte man sich vor dem Baden im See bewusst machen, dass man mit dem Fuß oder Bauch gegen eine Wasserpflanze oder ein Tier stoßen könnte. „Denn unkontrollierte, hektische Reaktionen aufgrund von Panik sind die eigentliche Gefahr.“

Wer gedanklich also vorbereitet ist, bleibt eher ruhig - und dreht sich im Fall der Fälle am besten auf den Rücken, um etwa über Wasserpfützen hinwegzuschwimmen.

Mit Kontaktlinsen schwimmen gehen - ja oder nein? „Besser nicht“, sagt Prof. Björn Bachmann, Oberarzt am Zentrum für Augenheilkunde der Universität Köln. „Aber das geht natürlich

nicht wirklich, wenn man eine gewisse Brillenstärke hat.“ Dann sollte man sich eine Schwimmbrille aufsetzen. Oder man achtet darauf, den Kopf über Wasser zu halten.

Grund: Im Badewasser können Keime sein, zum Beispiel Akanthamoeben. Das sind Parasiten, die über winzige Verletzungen in die Hornhaut gelangen und für schmerzhafte und langwierige Entzündungen sorgen. Wer Kontaktlinsen trägt, ist besonders gefährdet. Denn durch sie bekommt die Hornhaut weniger Sauerstoff und ist anfälliger für Verletzungen und Infektionen.

Nach Angaben der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft sind diese Amö-

ben vor allem in stehenden Gewässern zu finden, kommen aber auch in schlecht gechlorten Freibädern vor.

Wie vermeide ich Fußpilz?

Ganz egal ob am Strand, im Freibad oder am See: „Hautpilz an den Füßen kann man sich überall dort einfangen, wo es feucht ist - also in Duschen oder auch Umkleidekabine“, so Martina Schmidt, Vizepräsidentin des Deutschen Verbandes für Podologie. Daher schlüpft man am besten in Badeschlappen. Und: Nach dem Abduschen sollte man sich Zeit nehmen, die Zehenzwischenräume gut abzutrocknen. Denn in diesen feuchten, warmen Regionen findet der Hautpilz gute

Lebensbedingungen.

Ab welchem Alter muss mein Kind im Becken eine Badehose tragen? Eine Regel,

die für alle Bäder gilt, gibt es nicht. Michael Weilandt von der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen weiß, wo Familien eine Antwort auf diese Frage finden: In der Badeordnung des jeweiligen Freibades. Weilandt rät Eltern jedoch dazu, Badekleidung für den Nachwuchs einzupacken, auch wenn die nicht vorgeschrieben ist. „Kleine Kinder bis etwa zwei oder drei Jahre sollten ohnehin nicht nackt ins Wasser, sondern mit Schwimmwindel - allein aus hygienischen Gründen.“

tmn

Bekanntschafte

Einsame Witwe Rita, 68 J., mit viel Herzwärme u. schöner weibl. Figur, sichere Autofahrerin, gr. Naturliebhaberin, fleißig in Haushalt u. Garten. Wo ist ein lieber Mann für mich? Wäre sofort umzugsbereit, wenn Sie es ehrlich mit mir meinen. Alles Weitere bereden wir persönlich. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Anna-Maria, 63 J., bin eine gutmütige, herz. u. umgängliche Frau, attraktiv, mit schmaler Taille, aber etwas mehr Oberweite. Ich fahre gerne Auto, kann lecker kochen/backen u. wäre bei Symp. jederzeit umzugsbereit. Nichts wäre mir wichtiger als Du. Jetzt warte ich nur noch auf Deinen Anruf üb. PV, herz. Grüße. Tel. 01520-8293309

Hella, 79 J., nur 1,56, dafür ist mein Herz umso größer. Ich mache gerne kl. Ausflüge mit meinem Auto, egal ob nah, ob fern. Aber trotz allem leide ich unter der Einsamkeit. Welcher auch so einsame Herr wünscht sich eine fürsorgl. Witwe wie mich? PV Tel. 0162-7928872

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter GO 0551 38113648

Stellenangebote

Suche **Kraftfahrer/-in** mit Führerschein Klasse C bis CE in Vollzeit/Teilzeit.
Info an:
Bossaerts Transporte: 05692 9964010 oder
info@bossaerts-transporte.de

Landwirtschaft & Forsten

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

Auto-Ankäufe

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

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

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 94 4-36 160 - www.wm-aw.de - Fa.

Verkauf

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

Entrümpelung kostenlos? Hole Flohmarktartikel, kaufe Sammlung aller Art. Tel: 0172-5605982

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

Kontakte

Seniorensex 01520-538 23 99



Heiße, fettige Freibad-Pommes wecken Erinnerungen an die Kindheit - eine Erklärung, warum sie so gut schmecken.

FOTO: CHRISTOPH SOEDER/DPA/DPA-TMN