

Sanitätshaus Horn GmbH & Co. KG
Produkte und Dienstleistungen für Ihre Gesundheit

- Orthopädische Maßschuhe – Einlagen nach Gipsabdruck
Orthopädische Schuhzurichtungen – Bequemschuhe
Elektronische Laufanalyse – Diabetikerversorgung
- Reha-technik – Rollstühle – Krankenbetten – Lifter
Reparaturservice – Pflege – Wartung – Gehhilfen
- Bandagen – Kompressionsstrümpfe – Stützmidler
Prothesen – Orthesen – Sanitätsbedarf – Sportartikel

Landgrafenstraße 39 37235 Hessisch Lichtenau Telefon 05602 3800
Steinstraße 15 37213 Witzhausen Telefon 05542 71252
Augustastraße 63 37269 Eschwege Telefon 05651 336338

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Bestattungsvorsorge schafft Vertrauen...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Lions-Kalender
Das sind die Gewinner-Nummern.

SONTRAER
STADTKURIER

Germerode
60 000 Besucher im Tierpark.

42. Jhg. ■ Nr. 50

10. Dezember 2022

Nachhaltiger Zukunftsort

Eschweger OG nimmt an Projekt „Klimafreundliche Schulhöfe“ teil

Eschwege/Wiesbaden – Kurz vor seinem 50. Geburtstag hat das Oberstufengymnasium in Eschwege die Zusage bekommen, dass der Schulhof klimafreundlich aufgewertet wird. Das Projekt „Klimafreundliche Schulhöfe für Hessen“ des Hessischen Umweltministeriums und der



Zwar einige grüne Elemente, aber hauptsächlich Beton und Pflastersteine: Der Schulhof des Oberstufengymnasiums soll jetzt klimafreundlich aufgewertet werden.

ARCHIVFOTO: PRIVAT

Deutschen Umwelthilfe (DUH) ist jetzt in die nächste Runde gegangen. Das Oberstufengymnasium ist eine von zehn hessischen Schulen, die von dem Projekt profitieren wird.

„Mit unserem Projekt der klimafreundlichen Schulhöfe haben wir das Ziel, Schulhöfe klimagerecht, naturnah und nachhaltig zu gestalten und damit attraktive Lebens- und Lernräume zu schaffen“, sagte Umweltministerin Priska Hinz bei der Bekanntgabe in Wiesbaden. Für die klimafreundliche Umgestaltung von Schulhöfen können alle hessischen Schulträger zu-

dem Fördermittel im Rahmen der Klimaschutzrichtlinie beantragen. Bisher wurden in diesem Rahmen über 775 000 Euro ausbezahlt. Ausgewählt wurden die

TERMIN

Weihnachtskonzert der Gymnasien

Das Weihnachtskonzert der Eschweger Gymnasien findet in diesem Jahr am Dienstag, 20. Dezember, statt. Das Konzert in der Stadthalle in Eschwege beginnt um 19 Uhr. Das Programm haben wie bisher die Schülerinnen und Schüler von Oberstufengymnasium und Friedrich-Wilhelm-Schule unter der Leitung von Anke Salzburger und Andreas Worm ausgewählt und an vielen Probenabenden und bei den Proben- ts

Projektschulen gemeinsam vom Hessischen Umweltministerium und der DUH anhand fester Kriterien. Dabei spielten unter anderem die bisherigen Umgestaltungs-

ideen sowie die Einbindung von Bildung für Nachhaltige Entwicklung im Schulalltag eine Rolle.

„Gemeinsam können wir so abwechslungsreiche und nachhaltige Zukunftsorte schaffen, die sich an den Bedürfnissen der Schüler orientieren“, sagt Sascha Müller-Kraenner, Bundesgeschäftsführer der DUH.

Die Schulen werden bis Anfang 2024 durch verschiedene Qualifizierungs- und Beratungsangebote bei der Planung ihrer Außenbereiche unterstützt. So bietet die DUH unter anderem thematische Workshops an und

stärkt den Wissensaustausch zwischen den Schulen durch regelmäßige Vernetzungsangebote.

Das Oberstufengymnasium wurde Ende der 1960er-Jahre geplant und 1973 eröffnet. Ende der 1990er-Jahre wurde das Gebäude grundlegend saniert. Der Schulhof wurde dabei nicht überarbeitet. Das Schuljubiläum wird im Juni kommenden Jahres gefeiert. Die Umgestaltung des Schulhofes wird bis dahin noch nicht abgeschlossen sein. ts

Winter-Markt in Braach
Samstag 17.12.2022 & Sonntag 18.12.2022

- über 50 Aussteller
- mit großem Kinderkarussell
- 16:30 Uhr kommt der Nikolaus
- Sa ab 17 Uhr Hüttenparty mit Olmrausch

Alle Informationen auf www.kuckucksmarkt.info

Weihnachtsbaummarkt
Thüringer Straße, Einfahrt Mennekes/AMT

Nordmann-tanne
alle Größen vorrätig

ab € 9,99
täglich ab 9.30 Uhr
Lieferung möglich

JAHRES ENDSPURT
VIELE SUPER SONDER-ANGEBOTE
%% % in allen Abteilungen

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9 - 18 Uhr | Sa.: 9 - 14 Uhr
www.hartmann-wohndeideen.de

IHRE FACHBERATUNG FÜR
Trauringe
DIE 1. WAHL BEI QUALITÄT

NEUE KOLLEKTION
Diamonds Graded by GIA

B
JUWELIER BABYLON
JUWELIERFACHGESCHAFT SEIT 1996

STAD 34 37269 ESCHWEGE 05651-70859

ECKSTEIN WIE IM VORJAHR
NUR **22,90 €**

BIS 26.12.2022

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN
MIT KARTOFFELKLÖßEN, HERZHAFTEM RÖTKOHL UND KLASSISCHER BRAUNER SOBE

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

An den Adventssamstagen öffnen wir für Sie bis 16 Uhr.

www.rb-becker.de

becker

...IMMER
WAS BESONDERES

Gültig ab Mo., den 12.12.2022

Fell Zugluftstopper
versch. Farben
90x15 cm
9.99

Versch.Wärmflaschen z.B.:
Klassische Wärmflasche,
ca. 2l, versch. Farben
4.99 je
Wärmflasche mit
Fleeschebezug,
ca. 2l,
versch. Farben
6.99 je

KRATKI Kaminofen "Thor"
8kW, Stahl verkleidet,
schwarz, (BxHxL):
52,1 x 122,4 x 43,8 cm
140 kg
3 Sichtscheiben
1399.50
II. Wahl

KRATKI Kaminofen "Stove AB"
8kW, Stahl, gerundetes
Fenster, schwarz, (BxHxL):
52,8 x 108,6 x 42,2 cm
108 kg
999.00
II. Wahl

KRATKI Kaminofen "K5"
7kW, Stahl, schwarz,
(BxHxL):
45,2 x 94,2 x 41 cm
119 kg
899.00
II. Wahl

Kaminofen "Elna"
7kW, Stahl verkleidet,
anthrazit/weiß, (BxHxL):
42,5 x 97 x 53,6 cm
100 kg
699.50
II. Wahl

2000 Watt Heizlüfter
mit 2 Heizstufen,
Überhitzungsschutz,
Kontrollleuchte,
Umkippschutz,
12.98

Kohleanzunder
48 Stück
1.29
1 Stück = 0,0268

Stabfeuerzeug
versch. Farben
1.29 je

Holz-Pellets
70 Sack à 15 kg
auf Palette
599.50
1 Sack à 15 kg **10.00** / 1 kg = 0,667

5.78
pro Bündel bei
abnahme
1 kg = 0,578

Weichholz-Briketts
96 Bündel à 10 kg
auf Palette
555.00
Zzgl. 206 Pfand f. Europalette
EP: 1 Bündel à 10 kg **5.99** / 1 kg = 0,599

Damen oder Herren Parfum
versch. Düfte
100 ml
2.99 je
1L = 29,90

Kneipp Badesalz
600 g
1.99 je
1kg = 3,32

Litamin Duschgel
versch. Sorten
250 ml
-7.99
1L = 3,16

Nivea Duschgel
versch. Sorten
250 ml
1.29 je
1L = 5,16

Nivea Creme
150 ml
1.29 je
1L = 8,60

Nivea Deospray
versch. Sorten
250 ml
1.49 je
1L = 5,96

Umbro Duschgel
versch. Sorten
400 ml
1.29 je
1L = 3,23

Umbro Deospray
versch. Sorten
150 ml
1.29 je
1L = 8,60

Umbro Eau de Toilet
versch. Düfte
100 ml
2.99 je
1L = 29,90

playmobil
Beach Hotel 70434
Maße (LxTxH):
Hauptgebäude:
31 x 23 x 30 cm,
Bungalow:
je 29 x 22 x 19 cm
45.00
Ab 4 Jahre

Babypuppe mit Geräusch
versch. Modelle
41 cm,
6 versch.
Geräusche
12.98 je
Ab 2 Jahre

Ferngesteuerte Autos
versch. Modelle
Maßst.: 1:24
9.98 je
Ab 4 Jahre

Bauernhof-Traktor-Set
3 versch. Sets,
7, 9, oder 11tlg.
7.99 je
Ab 3 Jahre

Modepuppe
9 cm
versch.
Modelle
1.99 je
Ab 3 Jahre

Outdoor Thermo Kniestrümpfe
2er Pack
versch. Motive
versch. Größen
extra Warm
5.99

Hr. Flanellhemd "Canada Forest"
kuschelig warm.
Gr. 39/40-45/46
15.00

Aktivspielzeug für Hunde "Leckerlie finden"
Leckerli-Spender,
Anti-Rutsch-Füße,
Dehnbare Scheibe,
leicht zu reinigen
3.99

Zweifach Hundeleine
2 x 60 cm
2 x 15 kg (max)
4.99

2 x 78 cm
2 x 25 kg (max)
6.49

Finish Geschirrspültabs Classic
100 Tabs
1600g
7.99
1kg = 4,99

Cillit Bang
versch. Sorten
750ml
1.99 je
1L = 2,65

Waschpulver Universal o. Color
110 WL
7,5 kg
7.99 je
1L = 1,07

Flüssigwaschmittel Color o. Universal
80 WL
3L
3.99 je
1L = 1,33

Aschesauger GA18-1200.1R
1200 Watt, 18l Fassungsvermögen,
hitzebeständiges Aluminium Saugrohr,
Selbstreinigungsfunktion
39.98

Heißklebepistole
230V, 40W
4.99

Winkelschleifer
710 W,
230V,
1100 U/min.
19.98

Heißklebstifte
12 Stück
1.49

Akku-Bohrschrauber AKN 12
12 V / 1,3 Ah Li-Ion,
650 U/min, 0-15 Nm,
Bohrfutter: max. 10 mm
25.00

Stationäre Hobelmaschine BT-HM 254
1500 W, max.
Materialabtrag: 3 mm
Max. Arbeitsbr.: 254 mm
299.50
Einhell

Drehbank BT-DB 1000
400W / 15 min, max. Drehsel-
durchmesser 300mm,
Spitzweite: 1000mm
99.50
Einhell

Hundespielzeug
mit Geräusch, Krokodil,
Ente o. Elefant 45x19x8 cm
3.99 je

Hundespielzeug
mit Geräusch, Fuchs o.
Waschbär 36x18x8 cm
4.99 je

Pedigree Jumbone
versch. Sorten
180g
1 kg = 8,28

Pedigree Jumbone mini
versch. Sorten
160g
1 kg = 9,31

Pedigree Rodeo
versch. Sorten
123g
1 kg = 12,11

Streufrutter "Vitamin Plus"
1 kg
1.99

Ernusskerne geschält
1 kg
2.99

Winterstreufrutter
2,5 kg
3.99

Sonnenblumenkerne
1 kg
1.99

Geschenktüten
versch. Motive,
z.B. 11 x 6 x 13,5 cm
ab -2.25

Geschenkbbox
versch. Größen,
z.B. 26 x 26 x 9cm
ab 1.99

Klebebandspender inkl. Klebeband
inkl. 2 Rollen Klebeband
à 25m = 50 m
1.49
1m = 0,0298

Klebeband
6 Rollen à 33m
= 198 cm
1m = 0,005
-99

Geschenkpapier
mit Motiv
z.B. Kinder
oder Classic
70 x 200 cm
Folie bedruckt
70 x 150 cm
-99
1 m = 0,495
-99
1 m = 0,66

Streusalz
geprüfte Qualität, rieselfähig, leicht streubar
3.99 je
10 kg Beutel
1kg = 0,399
5.99 je
25 kg Beutel
1kg = 0,24

Holzschlitten "Davos"
90 cm
55.00

Scheibenfrostschutz
bis -20°
1 Liter = 0,798
3.99

Schneeschieber
mit Aluminiumstiel,
Aluminiumkante,
Arbeitsbr.: 50 cm,
Länge 145 cm
15.00

Handstreuwagen 55147
Stahlrohrkonstruktion, ca. 40 Liter
PVC-Wanne mit grobem Sieb und
Deckel, Luftreifen Ø 310 mm
99.00

Eiskratzer mit Besen
44 cm
Stiel-
länge
1.99 je

Eiskratzer
in versch.
Farben
1.49 je

3-fach Tischsteckdose m. Schalter
1,4 m Kabel
3.99

3-fach Tischsteckdose
1,4 m Kabel
3.49

Schutzkontakt Steckdose 2-fach, AP
3.99

Schutzkontakt Steckdose, AP
2.49

Wechsel-schalter, AP
2.99

Schutzkontakt Kupplung o. Stecker
1.99

Verlängerungskabel 3m
3.99
1m = 1,33

Meisenknödel 65Stk.
540g
0.99

Futterhaus auf Ständer
mit Kupferdach
stabilisiert Fußkreuz
für sicheren Stand,
anthrazit
oder braun,
Haus ca.
49 x 50 cm
49.50
Höhe ca. 155 cm

Eichhörnchen Futterhaus
ca. 16x25,5x16 cm
zum Hängen
4.99

Vogel-Futterhaus "Erlendach"
ca. 38x32x26/29cm
zum Hängen
19.98

Streichfett aus Butter und Rapsöl
halb und halb
250g
1.99
1kg = 7,96

Kleiner Handkäse
110g
0.79
1kg = 7,18

Milram Frühlingsquark
185g
0.39
1kg = 2,11

Knorr Schlemmer soßen
250ml
0.69 je
1L = 2,76

XXL Bihunsuppe
1150g
3.99
1L = 3,47

Metzger Meyer
Erbsen-, oder
Linseneintopf
1200ml
2.19
1L = 1,83

Crackser
versch. Sorten
85g
0.99 je
1kg = 11,65

Milka Lebkuchen Weihnachtsmann
100g
0.99
1kg = 9,99

Bahlsen Weihnachtsmix Lebkuchen
1000g
6.99

Dänische Butterkekse
375g
1.99
1kg = 5,31

Sansibar Glühwein
750 ml
3.99
1 Liter = 5,36

Witzenhausen / Kleinalmerode
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

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

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

www.rb-becker.de



60 000 Besucher im Tierpark

Bergwildpark Meißner ist mit Saison sehr zufrieden

Germerode – Der Bergwildpark Meißner blickt auf eine erfolgreiche Saison in diesem Jahr zurück. Mehr als 60 000 Menschen haben den Tierpark besucht. Damit liegt die Zahl auf dem Vorjahresniveau. Denn auch im vergangenen Jahr waren rund 60 000 Menschen vor Ort – trotz der anhaltenden Coronapandemie.

„Wir sind mit dieser Saison sehr zufrieden“, sagen Harald und Manfred Zindel vom Förderverein. Umfassende Einschränkungen wegen der Pandemie hat es in diesem Jahr im Wildpark nicht mehr gegeben. Eingang und Ausgang sind weiterhin voneinander getrennt, Abstandsregeln sollten eingehalten werden. Insgesamt habe man viele positive Rückmeldungen hinsichtlich der Vielfalt der Angebote im Park erhalten – das Interesse an den Tieren und dem Spielplatz sei groß. „Uns ist einerseits wichtig, dass der Kontakt zu den Tieren nicht aufgegeben wird, aber natürlich steht auch die Sicherheit für die Besucher im Vordergrund“, sagen Harald und Manfred Zindel.

■ Projekte

Das Waldwichtelhaus hat im Mai diesen Jahres wieder neu eröffnet. Im Erdgeschoss geht es vor allem um Interaktivität – Besucher können beispielsweise beim Rothirschquiz mitmachen oder mit al-



len Sinnen die Welt der Tiere entdecken. Außerdem werden im Erlebnismuseum Tierpräparate ausgestellt. Das Obergeschoss, in dem eine Ausstellung zum Klimawandel entstehen soll, ist aktuell noch geschlossen.

Gleich im Eingangsbereich des Tiergeheges mussten in diesem Jahr viele Fichten entnommen werden. Der Grund: Der Borkenkäfer hatte etwa 100 Fichten befallen. Nun ist die Fläche leer – allerdings soll das nicht so bleiben. „Hier können neue Gehege entstehen. Jetzt hoffen wir auf entsprechende Zuschüsse“, sagt der Förderverein. Auch der Bau einer neuen Attraktion hat den Bergwildpark Meißner in diesem Jahr beschäftigt. Der Bau des Hühnerhofes in der ehemaligen Falknerei gehen weiterhin voran und soll im kommenden Jahr abgeschlossen wer-

den. Auf dem Spielplatz wird es ebenso Zuwachs geben: Eine Eltern-Kind-Schaukel und ein Luftkissen zum Hüpfen werden einziehen.

■ Förderverein

Wie wohl viele Vereine im Werra-Meißner-Kreis hat auch der Förderverein mit Nachwuchsproblemen zu kämpfen. Es fehlt an jungen Menschen, die sich für den

Tierpark engagieren. Auch schon im vergangenen Jahr war das bereits bei den Mitgliedern ein Thema. Verbessert hat sich die Situation seitdem allerdings nicht. Wer Interesse hat, sich im Tierpark einzubringen, wendet sich an Harald Zindel, Tel.: 01 60/90 93 98 16. **Öffnungszeiten:** Am Wochenende 10 bis 17 Uhr (bis März).

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerland/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 56,90 €/g.

Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr • Sa. 10.00–15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

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

TEAM 4

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

Bergwildpark Meißner: Für Mensch und Tier lief das Jahr 2022 gut.

FOTO: PRIVAT

Weihnachtsbäume zum Selberschlagen

Am 17. 12. 2022 von 10.00 Uhr bis zur Dunkelheit und am 18.12.2022 von 10.00 bis 15.00 Uhr Im Renderoth – Richtung Grandenborn.

Der Weihnachtsbaumverkauf an der Firma, Ringgaustraße 10 beginnt am 10. 12. 2022 mit Nordmantannen und frischgeschlagenen Edeltannen.

Dieses Jahr freuen wir uns sehr, Euch wieder bei Glühwein, Getränken und Bratwürstchen begrüßen zu können.

Wir wünschen eine schöne Adventszeit und freuen uns sehr auf Euer Kommen.

Das Weihnachtsbaumteam Rabe, Ringgau-Röhrda
Tel. 0 56 59-9 23 00 98 oder 0173-866 64 51

grischäfers

GANS
zu Hause

alles drin, im Karton

halbe Gans für zwei: 65€

Zweimal eine viertel Gans, viel(!) Sauce, Rotkraut, Grünkohl, Klöße und Vorsuppe. Oder unsere vegetarische Variante dazu!

bestellbar auf: grischaefer.de

DER GRISCHÄFER
Gastfreundschaft erleben

Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 55

Jetzt Impfschutz überprüfen

ICH SCHÜTZE MICH,
damit sich Corona an mir die Zähne ausbeißt.

Yvonne hält als Zahnmedizinische Fachangestellte ihren Corona-Schutz aktuell. zusammengengcorona.de

ROBERT KOCH INSTITUT

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Bundesministerium für Gesundheit

Lions-Kalender

Das sind die Gewinnernummern

Der große, beliebte und traditionelle
ANTIK- & TRÖDELMARKT
Hallen- und Freigelände
Keine Parkgebühren | Keine Neuware
11. Dez. 2022
in Homberg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80
www.greenparkmarkets.de

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.
money point
Friedrichsplatz 6 – ☎ 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug
Tel: 0561-498835

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

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

KREISSTADT ESCHWEGE
Die **Kreisstadt Eschwege** sucht zum nächst möglichen Zeitpunkt für den Fachbereich Immobilienwirtschaft für die
techn. Fachbereichsleitung eine*n Diplom-Ingenieur*in (m/w/d) / Master/ Bachelor
Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie auf
www.eschwege.de/stellenangebote
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis zum **30.12.2022** per Email an: bewerbung@eschwege-rathaus.de

Keine Kohle?
„Im Studium ist das Geld häufig knapp.
Mit meinem Nebenjob als MARKTSPIEGEL-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“
Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.
Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaltig in der direkten Umgebung des Verteilgebiets).
Du bist dafür verantwortlich den MARKTSPIEGEL **samstags** bzw. die HEIMATNACHRICHTEN **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen. **Folgende Bezirke sind neu zu besetzen:**
MARKTSPIEGEL & SONTRAER STADTKURIER:
■ **BERKATAL:** Frankershausen (Höhenweg)
■ **ESCHWEGE:** Stadt (Stadt)
■ **HERLESHAUSEN:** Altfeld, Unhausen
■ **MEINHARD:** Neuerode
■ **MEINSSNER:** Abterode (Rehbergstr.)
■ **SONTRA:** Wichmannshausen
■ **WALDKAPPEL:** Burghofen
■ **WEHRETAL:** Langenhain, Reichensachsen (Lessingstr.)
HEIMATNACHRICHTEN:
■ **BAD SOODEN-ALLENDORF** Allendorf (Berliner Str., Sudetenstr., Zimmersweg)
Kleinvach, Sooden (Am Gradierwerk)
Weiden
■ **BÜHREN:**
■ **GROSSALMERODE:** Rommerode (Walburger Str.)
Stadt (Hohlerainstr.), Trubenhausen
■ **HANN. MÜNDE:** Kattenbühl (Falkenhorst, Sichelsteiner Weg)
■ **HESS. LICHTENAU:** Fürstenhagen (Loseweg, Schulstr., Siedlung)
Stadt (Am Graben, Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Sudetenstr.), Walburg
■ **NEU-EICHENBERG:** Hermannrode, Marzhausen
■ **SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen, Oberscheden
■ **STAUFENBERG:** Landwehrhagen (Obere Dorfstr.,) Spiekershausen
■ **WITZENHAUSEN:** Hundelshausen (Kirchstr.)
Stadt (Eichsfeldstr., Mündener Str.) Unterrieden
Bewerben Sie sich jetzt:
(0561) 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de

4. DEZEMBER
930, 195, 593, 1120, 481: 40-Euro-Gutschein (Hubert Bartsch); **4475:** 150-Euro-Baumarkt-Gutschein (H. Hahn MfV); **2003:** Wellnessreise für zwei Personen (Hupfeld + Schöffel Metallbau)

Antik 18.12. Flohmarkt Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung, ab 7 Uhr

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

5. DEZEMBER
5317, 4888: je zwei Tage T6-Bus; **3025:** Reifenwechsel (Auto Hartmann); **2538, 6095, 6921, 5537, 1156, 2692:** 50-Euro-Kosmetikgutschein (CWS GmbH); **6184, 4714, 3552, 2683, 2401, 4766, 6514, 814, 1308, 6344, 5198, 3210:** Theaterfrühstück (VITA Gesundheit); **3312:** Travelite-Koffer (Lederwaren Lieberknecht)

6. DEZEMBER
5380: iPad (Finanzprofi AG Ralf Hampel); **2490, 3628, 4850, 689, 4679, 5510, 5937, 6963, 5231, 6609:** Eschweger Einkaufsgutschein á 50 Euro (BSK Steuerberatungsgesellschaft); **3971:** 600-Euro-Fahrradgutschein (Dreber & Faber); **5263:** Kaffeevollautomat; **3084:** Kindergeschirr (Peter Persch „Die Küche“).

7. DEZEMBER
2542, 3802, 2667, 5010, 4042, 1984: 40-Euro-Friseurgutschein (Friseur Fissmann); **3316, 4788, 5155, 2728, 1434, 5205, 273, 2404, 3066, 7298:** 25-Euro-Tankgutschein (Dt. Vermögensberatung); **5361, 2799, 3286:** 50-Euro-Gutschein (Möbel Hartmann); **7224:**



Fernseher (Georg Sahm GmbH & Co. KG).

8. DEZEMBER
1440, 229, 3844, 7136, 4138: 40-Euro-Friseurgutschein (Friseur Hildebrandt); **4118, 1617, 6778, 5897, 2381:** Blutdruckmessgerät (aktiv pro Stramer und Stahlberg); **6674, 101:** 75-Euro-Einkaufsgutschein;

1484: 25-Euro-Einkaufsgutschein (Vockeroth); **1215, 1542, 4420, 1901, 538, 4498, 3105:** 30-Euro-Einkaufsgutschein (Keulmann)

9. DEZEMBER
4026, 2762, 6281, 3477, 924, 3406, 2354, 5208: 25-Euro-Gutschein für Werkstattleistung (Autohaus Rabbe); **6063, 2943, 1448, 2220, 6271,**

4387: 50-Euro-Einkaufsgutschein (BikeStation Eschwege); **1168, 2012:** 75-Euro-Warengutschein (Bocksberger); **3150, 6957, 1269, 5301:** 20-Euro-Gutschein für Bistro amélie (Hotel Kochsberg)

10. DEZEMBER
7169, 4948, 4969, 5367, 365, 5219, 2295, 2285, 6767, 1337, 6770, 4954: 20-Euro-Gutschein (Sport Ammann); **6311, 1066, 5612:** Gangalyse inkl. Fußcheck und Vermessung; **3574, 6630, 2364, 140:** Lymphowohl-Massage (saniwohl); **181, 6731, 4280:** ofenfertiges Brennholz (Ruhlandt Holz).

11. DEZEMBER
7308, 1637, 4321, 2344, 5843, 2570, 5232, 6906, 1751, 6107, 868, 4629, 661, 1254: 25-Euro-Gutschein (Meißner und Löwen-Apotheke); **1433, 4622, 4585, 5464, 4111, 1141, 3910, 4813, 6145, 6394:** Eschweger Kalender (Buchhandlung Heinemann); **2358, 291, 1944, 4398, 3534:** 10er Eintrittskarte espada-Freizeitbad (Stadtwerke Eschwege); **5779:** Ledertasche (Zimmermann Fenster).

FOTO: HERBERT ALBERT

Noch bis 17. Dezember Wunschzettel ausfüllen

Spendenaktion von Jobcenter und VHS

Werra-Meißner – Ein eigenes Buch oder Spiel zu Weihnachten für Kinder aus einkommensschwachen Familien, das ist das Ziel der Wunschbaum-Spenden-Aktion im Werra-Meißner-Kreis, die vom Jobcenter Werra-Meißner in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Werra-Meißner organisiert wird. Die Organisation der Weihnachtsaktion unterstützen

Mitarbeiter, die im Rahmen einer Fördermaßnahme nach dem Sozialgesetzbuch II in der Volkshochschule Werra-Meißner eingesetzt sind. Sie haben Vordrucke, Plakate sowie Flyer für diese Aktion entworfen und bereits 620 Wunschzettel zum Ausfüllen an Kinder zwischen sech und zehn Jahren verschickt. Die Kinder aus finanziell benachteiligten Familien können einen Wunschzettel

ausfüllen und an die VHS Werra-Meißner, Standort Eschwege, senden. Diese Buch- und Spielwünsche werden dann anonymisiert in örtlichen Buchhandlungen für die Spendenaktion aufgestellt. Die Wunschbäume mit den Kinderwünschen sind in der Buchhandlung Heinemann in Eschwege und der Buchhandlung Heinrich Hassenpflug in Witzenhäusen zu finden.



Ein Baum mit Kinderwünschen.
FOTO: PRIVAT

Bis zum 17. Dezember kann dort jeder Spender ein Buch oder Spiel oder einen Gutschein bezahlen und so einem Kind einen Wunsch erfüllen. Die Bücher und Spiele werden von den Mitarbeitern des Projektes eingesammelt und für die Geschenkübergabe vorbereitet, hierzu werden projektbezogen alternative Geschenkverpackungen entworfen und selbst hergestellt. In der 51. Kalenderwoche werden die Bücher und Spiele von den Akteuren an die Kinder persönlich übergeben. Die Wunschbaum-Spenden-Aktion wird zudem von der Ev. Kirchengemeinde Hundelshausen-Dohrenbach und der Buchhandlung Frühau in Bad Sooden-Allendorf unterstützt.

red

Clever gespart vom Dach bis zum Keller
Jetzt kostenlos Energiesparpaket mit Duschuhr / Steckdose / Thermometer / Türanhänger uvm. bei uns abholen!
EAM
Energiesparen ist, wenn alle mitmachen

Energiesparen ist, wenn alle mitmachen.
Mit unseren Energiespartipps und Alltagshelfern können Sie sofort Ihren Energieverbrauch senken.

Kundenservicebüro
Retteröder Straße 19
37235 Hessisch Lichtenau

Thomas Herold
Tel. 05602 9138-2383



www.EAM.de

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAER 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. 1b vom 1.5.2022
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

Schlemmen im Advent

So finden Sie ein gesundes Maß

Vielleicht haben Sie es im Herbst gut geschafft, gesund und ausgewogen zu essen. Vielleicht sogar Kalorien im Blick gehabt, um die Figur zu halten oder ein paar Kilos zu verlieren.

Und dann - die Vorweihnachtszeit mit all den süßen Verlockungen. Wie gelingt es, dann den gesunden Ernährungsgewohnheiten treu zu bleiben? Der Fitness- und Ernährungstrainer Simon Mathis aus Rankweil (Österreich) gibt diese Tipps:

■ Gesunde Alternativen finden

Die Adventszeit ist die Zeit von Plätzchen und Stollen - das ist klar. Aber auch von Mandarinen, Orangen, Maronen und Nüssen. Sie sind gesündere Naschereien, weil sie weniger Kalorien und mehr Nährstoffe enthalten. Wer also immer mal wieder zu ihnen greift, statt in die Keksdose, tut schon viel, um Maß zu halten.

Kalorien lassen sich aber auch durch kleine Entscheidungen einsparen. Wer auf seine Kalorienzufuhr achtet, bestellt auf dem Weihnachtsmarkt besser keinen Egnog,



Die Mischung macht's: Wer immer mal wieder das Plätzchen durch eine Mandarine oder Nüsse ersetzt, tut in der Adventszeit Gutes für den Körper.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

einen Eierpunsch aus den USA mit Sahne. Er hat laut Simon Mathis deutlich mehr Kalorien als der klassische Glühwein.

■ Smarte Planung statt Verbote

Verbote müssen nicht sein - sie sorgen eher dafür, dass wir Heißhunger auf bestimmte Leckereien entwi-

ckeln. Laut Mathis muss niemand ein schlechtes Gewissen haben, wenn er sich nach dem Essen ein, zwei Plätzchen genehmigt.

Es kommt auf das Maß insgesamt an. Ein Beispiel: Wird am Abend auf der Weihnachtsfeier geschlemmt, ist man zum Mittag einfach eine kleinere Mahlzeit - oder legt eine weitere Sporteinheit ein.

Genug Bewegung

Wer sich im Alltag viel bewegt, verbrennt mehr Kalorien. Eine Fitnessstudio-Mitgliedschaft muss dafür laut Mathis gar nicht sein.

Auch ausgiebige Spaziergänge oder Wintersportarten wie Skifahren sorgen dafür, dass man dem Körper in der Vorweihnachtszeit Gutes tut.

tmn

Sava, 28

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

umsteigerin

„...abgefahrter Job und ein bahnbrechendes Team!“

beiwirb dich auch!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

www.bist-du-bereit.com

ZUR VERSTÄRKUNG UNSERES TEAMS BIETEN WIR ZUM 01.08.2023 EINEN AUSBILDUNGSPLATZ ALS

KAUFFRAU/-MANN FÜR BÜROMANAGEMENT

Informationen unter www.team-planquadrat.de

PLANQUADRAT GmbH

Team Armin Pükel Planungsteilnehmer Marco Holzhauer Architekt

Rathausstraße 34 38179 Bohna Fon. 05622 - 92090 www.team-planquadrat.de

Bittersüße Fröchtchen

In Citronat und Orangeat steckt viel Zucker

Sie kommen im Stollen, in Weihnachtskekzen oder Fröchtbrot zum Einsatz und sind fürchterlich süß: Doch anders als vermutet, stammen das grün-gelbe Citronat und das orangefarbene Orangeat nicht von klassischen Orangen- oder Zitrusfrüchten, erklärt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Citronat wird aus Schalen der Früchte des Zedratbaumes gewonnen. Die Früchte werden bis zu zwei Kilo schwer und haben vergleichsweise wenig Fruchtfleisch, dafür aber eine außergewöhnlich dicke Schale.

Und Orangeat wird aus Bitterorangen, auch Pomeranzen genannt, hergestellt. Ihr Geschmack ist vor allem durch englische „Bitter Orange Marmelade“ bekannt.

Und wie entstehen daraus die gummiähnlichen Citronat- und Orangeat-Würfel? Sie werden durch das Kandieren der Fruchtschalen oder Früchte hergestellt, so die Er-



Stollen werden mit Orangeat und Citronat gebacken.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-TMN

nährungsexperten. Zunächst werden die Früchte oder Schalen einige Tage lang in Salzwasser eingeweicht.

Dann kommen sie in Zuckerwasser, das zuvor aus Wasser und Zucker im Verhältnis 1:1 eingekocht wurde, bis sich Fäden ziehen lassen. Darin werden dann die Früchte gekocht, abgeschöpft und erneut im Sirup eingekocht.

Anschließend werden die kandierten Früchte nochmals dick mit Zucker bestreut und in kleine Würfel geschnitten. Sie haben einen Zuckeranteil von 65 bis 70 Prozent.

tmn

Auch an den Corona-Impfschutz denken

impfen-info.de
Wissen, was schützt.

Schützen Sie sich. Jährliche Impfung ab 60.

Kommen Sie der Grippe zuvor.

Die jährliche Grippeimpfung wird empfohlen für über 60-Jährige, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie für Schwangere und medizinisches Personal.

© Geber86 / Ey via Getty Images

RUNDUM GUT VERSORGT!

Diakonie ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

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

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

www.diakonie-esw-ld.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

ROBERT KOCH INSTITUT



Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Impfung gegen Grippe für alle, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben (z. B. Menschen ab 60 Jahre, chronisch Kranke jeden Alters, Schwangere), sowie Menschen, die Risikopatienten betreuen (z. B. medizinisches Fachpersonal). www.impfen-info.de/grippeimpfung

Das Jahresende im Job

Warum Rituale im Team wichtig sind



Zeit der Weihnachtsfeiern: Gesellige Runden fördern das Verbundenheitsgefühl im Team.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA-TMN

Der Kalender füllt sich mit Weihnachtsfeiern. Auch im Job. Während die einen begeistert dabei sind, suchen die anderen schon nach einer legitimen Ausrede. Warum uns solche Rituale aber allen guttun.

Eigentlich wünschen sich alle zum Jahresausklang eine ruhige und besinnliche Zeit. Doch neben dem Geschenkstress stehen plötzlich auch noch alle möglichen Advents- und Weihnachtsfeiern an. Kitafest, Schulsingen, Vereinswachteln und dann auch noch die traditionelle Dezember-Feier im Betrieb. Es ist aber trotzdem hilfreich, sich auf die Jahresendrituale im Job einzulassen.

Verbundenheit fördern

Weihnachtsfeiern haben für Menschen vor allem einen symbolischen Charakter, sagt der Führungskräfte-Coach Markus Jotzo. In der Vorweihnachtszeit gehe es um Liebe und Gemütlichkeit. Diese Wärme sollte auch in Unternehmen aufgegriffen werden. Ohne ein geselliges Beisammensein sei der Stress in den Wochen bis zum Jahresende umso größer. Dem Coach zufolge ist die jährliche Weihnachtsfeier

das Minimum an Teambuilding-Maßnahmen.

Fühlen sich alle im Betrieb oder Unternehmen wohl, ist nicht nur die gegenseitige Unterstützung im Job größer. Ein freundliches kollegiales Arbeitsklima führt dazu auch, dass Menschen Freude statt Bauchschmerzen empfinden, wenn sie zur Arbeit gehen. Spaß fördert also das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Und den sollen Rituale zum Jahresende bringen. Wie Maik Saueremann, die beim Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung in Konstanz im Team Maßnahmen tätig ist, sagt: „Weihnachtsfeiern sind der perfekte Anlass, gemeinsam den Blick auf das vergangene Jahr zu richten und gemeinsam zu feiern.“ Durch das kollektive Reflektieren entstehe Verbundenheit.

Und auch Unternehmen selbst können von Vorweihnachtsfeiern profitieren. „Das soziale Miteinander hilft auch dem Business“, sagt Markus Jotzo. Viele Führungskräfte würden das soziale Miteinander unterschätzen. Ein gutes Teamklima trägt aber nicht zuletzt dazu bei, dass Beschäftigte motivierter bei der Arbeit sind und im Endeffekt mehr leisten.

Sportlich oder gemütlich? Alle Typen berücksichtigen

Bleibt die Frage, wie Teams ein gutes Setting finden, damit alle das Jahresend-Event auch genießen können. „Jeder Menschtyp sollte berücksichtigt werden“, sagt Maik Saueremann. Am besten gelingt das, wenn das Team selbst entscheidet.

Vielleicht findet die Weihnachtsfeier sportlich beim Klettern statt, gediegen beim Italiener oder etwa zwanglos bei jemandem zu Hause. Soll es ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt sein, muss man allerdings damit rechnen, dass sich eine große Gruppe irgendwann verläuft und in kleinere Grüppchen zerfällt.

Regelmäßig Teambuilding

Damit sich möglichst alle wohlfühlen, klärt man im Team am besten schon vor dem Event Fragen wie: Sind Partnerinnen und Partner auch willkommen? „Anbieten, zur Diskussion stellen und ausprobieren“, rät Jotzo. Je zwangloser es zugeht, desto eher profitiert das Teamklima. Und: Nicht alle haben Lust darauf, nach der Arbeit noch stundenlang gesellig zu sein. Adere müssen familiären Verpflichtungen nach-

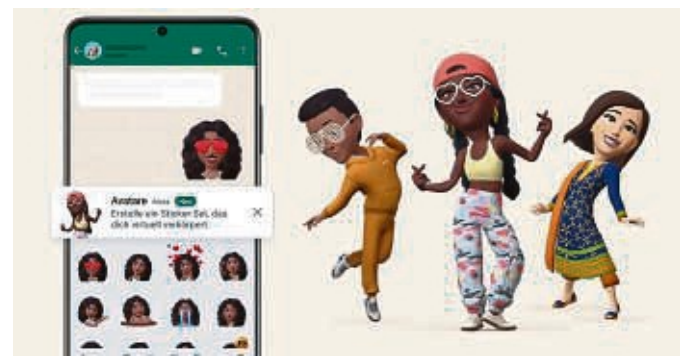
kommen. Auch darauf sollte Rücksicht genommen werden.

Wo keine feuchtfröhlichen Exzesse gewünscht sind, kann es helfen, die Dauer der Feier vorab zu beschränken, rät Jotzo. Auch verschiedene Programmpunkte, etwa Reden, Video-Beiträge oder gemeinsame Spiele, tragen dazu bei, das Trinken eher in den Hintergrund rückt, sagt Saueremann.

Markus Jotzo rät ohnehin, statt Schnaps besser von vornherein nur Bier und Wein anzubieten. Blickt jemand dennoch zu tief ins Glas, sollte am besten ein vertrauter Kollege oder eine Kollegin freundlich eingreifen. Dazu könne auch die Führungskraft den Anstoß geben.

Allzu hohe Erwartungen sollten aber weder Führungskräfte noch das Team an die gemeinsamen Events zu Jahresende haben. Hängt der Teamsegen schief, lässt sich das wohl kaum mit einem Ausflug zum Glühweinstand lösen. Jotzo empfiehlt Teambuilding ganzjährig zum Thema zu machen. Ein Teambeauftragter könne dafür etwa alle drei Monate ein optionales geselliges Beisammensein organisieren. Ganz egal, ob Bowling-Bahn oder Afterwork-Drinks.

tmn



Persönlicher als Emojis: Mit 36 verschiedenen Avatar-Stickern ist das digitale Ich in Chats gut aufgestellt.

FOTO: WHATSAPP/DPA-TMN

Virtuelles Ich

Whatsapp startet Avatare

Emojis sind beliebt, um in Chats Gefühle auszudrücken. Wer sich dabei stärker selbst darstellen möchte, greift etwa zum Avatar - dem personalisierten Emoji. Die gibt es jetzt auch bei Whatsapp.

In der Messenger-App Whatsapp lassen sich ab sofort auch Avatare als Sticker in Chats nutzen. Nutzerinnen und Nutzer können ihren Avatar auch als Whatsapp-Profilfoto verwenden, wenn sie dort kein echtes Bild von sich zeigen oder anonym bleiben möchten, wie die Whatsapp-Mutter Meta mitteilt.

Verschiedene Avatar-Grundtypen lassen sich mit vielen Merkmalen von Frisuren bis hin zu Outfits individualisieren. Damit ist es dann möglich, ein Set aus 36 personalisierten Stickern zu erstellen.

len, die den eigenen Avatar mit verschiedenen Emotionen oder bei Aktionen zeigen. An Stilen, Licht, Schatten oder Texturen der Grafiken will Meta kontinuierlich weiter arbeiten.

Virtuelle Stellvertreter begnügen Nutzerinnen und Nutzern auch an anderer Stelle: Apple hat sie als Memojis schon vor längerer Zeit für die Nachrichten-App und Facetime eingeführt.

Gleiches gilt für die AR-Emojis von Samsung: Auf vielen Smartphones der Südkoreaner kann die Kamera die Hauptmerkmale des eigenen Gesichts wie Augen, Nase, Mund, Wangen und Stirn erfassen und anhand dieser Informationen einen 3D-Avatar erstellen.

tmn

Falsches Raumklima

Hausapotheke gehört nicht ins Bad

Damit Medikamente so lange halten, wie es die Verpackung verspricht, müssen sie richtig aufbewahrt werden. Das Schränkchen im Badezimmer eignet sich dafür nicht, heißt es von der Landesapothekerkammer Hessen.

Denn: Im Bad herrscht - etwa, wenn wir duschen - ein feucht-warmes Raumklima, durch das die Arzneimittel auf Dauer Schaden nehmen können. Dazu kommt: Wird im Winter die Heizung im

Bad richtig aufgedreht, können Temperaturen von 25 Grad und mehr erreicht werden. Zu viel für die meisten Medikamente, die bei 15 bis 25 Grad gelagert werden sollten.

Was Arzneimittel in Sachen Lagerung lieber mögen: konstante Temperaturen, lieber etwas kühler - und trocken. Die Landesapothekerkammer rät dazu, Medikamente im Schlafzimmer, Flur oder Keller aufzubewahren.

tmn

GOLDANKAUF KASSEL

MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD

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

Vertrauen Sie dem Juwelierfachmann

GOLDANKAUF KASSEL

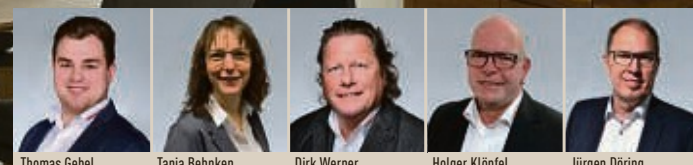
Obere Königsstraße 37a · 34117 Kassel · Mobil 0174 3612005
Direkt am Opernplatz, unterhalb von Brillen Fielmann · www.goldankaufkassel.de
Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 10.00-18.00 Uhr · Samstag von 9.30-14.00 Uhr

Jetzt noch Möbel und Küchen zum Möbelkreis-Preisvorteil 2022 sichern!

Lassen Sie sich von unseren Einrichtungs- und Küchenprofis begeistern!



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege · 05651 / 9217-0
Di-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 15 Uhr, Mo geschlossen



MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Eschwege · www.moebelkreis.de

Sänger versammelten sich

Chorverein Blankenbach/Wölfterode ehrte Mitglieder

Blankenbach – Wie in jedem Jahr begrüßte der 1. Vorsitzende Albert Rimbach die zahlreichen Mitglieder, sowie Freunde und Gäste des Chores, auf das herzlichste.

Besonders begrüßte er den Ortsvorsteher Siegfried Bogdanski und bedankte sich bei ihm für seine Unterstützung des Chorvereins.

Der Ortsvorsteher Siegfried Bogdanski bedankte sich für die Einladung, bescheinigte dem Chorverein gute Leistungen und wünschte dem Verein weiterhin viel Erfolg und alles Gute für das Jahr 2023.

Bei den aktiven Sängerinnen und Sängern bedankte sich der 1. Vorsitzende für die gute Zusammenarbeit und bei den passiven Mitgliedern für ihre Einsatzbereitschaft bei Veranstaltungen. Der 2. Vorsitzende Günter Klein bescheinigte dem Chorverein bei den Singstunden und öffentlichen Auftritten gute Leistungen in den vergangenen zwei Jahren. Bei einigen Liedern haben wir von ihm auch Unterstützung mit seinem Akkordeon. Er wünscht sich auch weiterhin noch viele erfolgreiche schöne Jahre im Chorverein.

Erhard Haun als 1. Schriftführer, trug wie immer gekonnt, einen umfassenden Jahresrückblick vom Jahr 2021, von allen Veranstaltungen.

Der Chorverein umrahmte im Jahr 2021, mit seinen musikalischen Beiträgen, Geburtstagsfeiern, Hochzeiten und auch Konzerte. Als Höhepunkte des Jahres, der musikalischen Beiträge vom Chorverein waren, dass Sommer und Heimatfest in Blankenbach.

Der Schriftführer berichtete weiter, dass der Chorverein im Jahr 2021 insgesamt 26 Zusammenkünfte hatte, die sich aufteilten auf 22 Übungsstunden und vier öffentlichen Auftritten.

Vom 1. Kassierer Karl-Otto Hendrich wurde der Kassenbericht gekonnt vorgelesen. Dadurch bekamen die Vereinsmitglieder einen Überblick über die Finanzen des Vereins. Der Vorstand und die Chormitglieder bedankten sich herzlich beim Kassierer für die geleistete Arbeit. Die Kassiererin Siegfried Bogdanski und Ursel Thrän bescheinigten dem Kassierer eine einwandfreie Kassenführung. Die Mitgliederversammlung erteilte, auf Antrag von den Kassierern, dem gesamten Vorstand, einstimmig Entlastung. Als neue Kassiererin wurde einstimmig Barbara Schmidt gewählt.

Der Chorleiter Albert Rimbach war über die Leistung des Chores in den zwei vergangenen Jahren im We-



Jahreshauptversammlung 2022 mit Ehrungen: v. l. Erika Bicking, Ingrid Deist, Albert Rimbach, Ursel Thrän, Günter Klein, Elvira Hakenes, Christa Bogdanski und Gudrun Rimbach.

FOTO: PRIVAT/NH

sentlichen zufrieden. Er konnte eine sehr gute Beteiligung an den Singstunden und dadurch ist auch eine Leistungssteigerung möglich.

Es wäre jedoch sehr wichtig für den Chor, wenn sich aus beiden Gemeinden und auch aus anderen Gemeinden, einige neue Sängerinnen und Sänger aktiv am Singen, bei uns im Chor, beteiligen würden.

Bei den Sängerinnen und

Sängern die aus Ulfen, Unhausen, Breitzbach, Obersuhl und Breitenbach zu uns gekommen sind, möchte ich mich für ihre Mitwirkung im Chor, recht herzlich bedanken. Sie kommen gern zu unseren Singstunden und Veranstaltungen, darauf sind wir Chorvereinsmitglieder sehr stolz.

Als Dankeschön vom Verein, für die geleistete Chorarbeit bekam, der 1. Vorsitzende und Chorleiter Albert

Rimbach, der 1. Schriftführer Erhard Haun und der 1. Kassierer Karl Otto Hendrich je ein Geschenk vom Chorverein, worüber sie sich sehr freuten und sich beim Chor bedankten.

Ein Höhepunkt der Jahreshauptversammlung war die Ehrung zur 40-jährigen Mitgliedschaft im Chorverein mit Urkunde und Nadel vom Mitteldeutschen Sängerbund, an Bicking, Erika, Bogdanski, Christa, Deist,

Ingrid, Fink, Irma, Hakenes, Elvira, Miertzsch, Gerlinde, Rimbach, Gudrun, Thrän, Ursel im Chorverein.

Nach dem offiziellen Teil, wurde dann ein gemeinsames Abendessen eingenommen. Mit anschließender Stimmungsmusik und gemeinsamen Gesang, sorgten Günter Klein, mit Akkordeon und Albert Rimbach mit Keyboard, für Stimmung und es wurde bis in den späten Abend gefeiert.

Schüler lesen Schülern vor

Vorlesetag: Grundschule bekam Besuch

Sontra – Am 18. November fand bundesweit der 19. Vorlesetag statt. Zu diesem Anlass entschlossen sich die Schüler und Schülerinnen der Klasse 9aG der Adam-von-Trott-Schule dazu, den Grundschulern und Grundschulern der Regenbogenschule spannende Geschichten vorzulesen.

Ausgewählt wurden die Bücher „Conni und der große Schnee“, „Das magische Baumhaus - Kleines Känguru in Gefahr“, „Der kleine Drache Kokosnuss bei den Dinosauriern“, „Die Olchis auf dem Schulfest“ und „Die drei

??? Kids - Ungeheuer in Sicht“.

Für die Vorleser und Vorleserinnen gab es zum Schluss großen Applaus von den begeisterten Kindern. Die Klasse 9aG motivierte durch ihre Aktion die Grundschüler und Grundschulern dazu, selbst mehr zu lesen.

Vorlesen verbindet und bereitet sowohl Leser und Leserin als auch Zuhörer und Zuhörerinnen sehr viel Spaß. Aus diesem Grund plant die Klasse auch im kommenden Schuljahr wieder an einer Vorleseaktion teilzunehmen.

red



Von Schüler zu Schüler: Neunklässlerinnen lesen einer Grundschulklasse vor.

FOTO: PRIVAT/NH

Die Adam-von-Trott-Schule Sontra stellt sich vor ...

Apfelernte in Imshausen

Zu einem ganz besonderen Ausflug nutzten die beiden 7. Klassen des Hauptschulzweiges der Adam-von-Trott-Schule ihren Klassenleitertag, denn sie fuhren nach Imshausen zur Stiftung Adam von Trott. Die Schülerinnen und Schüler sollten so das Lebensumfeld des Namensgebers ihrer Schule kennenlernen und sich auch bei der Apfelernte betätigen.

Bereits bei der Ankunft begeisterte die Jugendlichen der Park der Stiftung, den sie sofort zu einigen Spielen und Erkundungen durchstreiften. Anschließend erläuterte Bildungsreferent Magnus Hose den schönen Gebäudekomplex und führte die beiden Klassen nacheinander in die Ausstellung zum Lebensumfeld und zur Familie von Adam von Trott. Die enge Gefühlsbeziehung, die dieser zu Imshausen und der Landschaft hatte, machte einen besonderen Eindruck auf die Jugendlichen. Dann ging es zur praktischen „Arbeit“. Die auf einer ehemaligen Obst-

wiese noch vorhandenen Apfelbäume wurden abgeerntet. Die Früchte wurden erst einmal gepflückt und dann die Bäume kräftig geschüttelt, die Äpfel eingesammelt, in Säcke gefüllt und anschließend zu einer Kelterei gebracht. Dieser leckere Saft wird dann in der Stiftung bei Veranstaltungen angeboten.

Nach getaner Arbeit gab es für alle Pizza und Getränke! Gestärkt und gutgelaunt machten sich die Jugendlichen auf den Heimweg. Gemeinsam hatten die beiden Klassenleiter Janna Helbach und Christian Rothhardt die Aktion mit Bildungsreferent Magnus Hose und der Geschäftsführerin der Stiftung Sarah Reinke vorbereitet. Es sollen weitere ähnliche Aktionen folgen, denn sie helfen der Stiftung und bringen den Schülern und Schülerinnen das Lebensumfeld von Adam von Trott einprägsam nahe. Christian Rothhardt und Ludger Arnold



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

LANDFUX
LANDFUX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

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

www.ep-bierwirth.de

Peter Persch ... die Küchel
www.persch-die-kueche.de

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

Silke Zühlke
KLEIDUNGEN

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

NORMA®

Mehr fürs Geld.

ab Montag,
12. Dezember

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

Edle Tropfen in Nuss Klassische Brände, Obstliköre, Obstbrände oder Weiß
250-g-Packung (1 kg = 8,88) je Packung

25% billiger
statt 2,99
2,22*

Aktionszeitraum: 12.12. bis 18.12.2022

Original französische luftgetrocknete Salami
mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art, 375-g-Stück (1 kg = 11,97)

Messer gratis
4,49*

Aktionszeitraum: 12.12. bis 18.12.2022

Winterzeittee
verschiedene Sorten, z. B. Winterzeit
50-g-Packung (1 kg = 33,80), 20 Beutel je Packung

29% billiger
UVP 2,39
1,69*

2 Kästen Premium Pils
2x20x0,5-l-Flasche, zzgl. 2x3,10 Pfand (1 l = -,74) je 2 Kästen

47% billiger
statt 28,40
14,80*

zzgl. 2x3,10 Pfand

Aktionszeitraum: 12.12. bis 18.12.2022

Irish Whiskey Collection
Tyrconnell, Connemara, Kilbeggan Traditional und Skilbeggan Triple Cask, 4x0,05-l-Flasche (1 l = 64,95)

13% billiger
UVP 14,99
12,99*

BECHEROVKA Kräuterlikör
Tschechien – Das Original
38 % vol, 1-l-Flasche (1 l = 11,99)

ENTSPRICHT 0,7-l-FLASCHE = 8,39
11,99*
1 Liter

Advocaat Eierlikör
14 % vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 6,84)

12% billiger
UVP 5,49
4,79*

Weihnachts-Tafelchen
Schokoladentafelchen gefüllt mit Milchcreme
150-g-Packung (1 kg = 17,27)

13% billiger
UVP 2,99
2,59*

Original polnische Krakauer Polen
350-g-Packung (1 kg = 9,97)

22% billiger
UVP 4,49
3,49*

350 g

Schlesische Wurst
Polen – geräuchert und gebrüht
600-g-Packung (1 kg = 9,15)

26% billiger
UVP 7,49
5,49*

600 g

Erfrischungsgetränk
teilweise koffeinhaltig, 2-l-Flasche, zzgl. -,25 Pfand (1 l = -,56) je Flasche

48% billiger
zum Vergleich: UVP 1,25-l-Flasche = 1,35
1,11*

2 Liter

Natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure
1,5-l-Flasche, zzgl. -,25 Pfand (1 l = -,29)

55% billiger
statt -,99
-,44*

1,5 Liter

Aktionszeitraum: 12.12. bis 18.12.2022

Fisch-Spezialität Lettland – geräucherte Muscheln in Öl, Thunfisch in Öl 120-g-Dose (1 kg = 19,08), geräucherte Spargel in Olivenöl oder Sardinen in Öl 240-g-Dose (1 kg = 9,54) je Dose

14% billiger
UVP 2,69
2,29*

5 Minuten Terrine Kartoffelbrei
70-g-Becher (1 kg = 11,29), Gulaschtopf 71-g-Becher (1 kg = 11,13) oder Nudeln in Rahmsauce 76-g-Becher (1 kg = 10,39) je Becher

33% billiger
UVP 1,19
-,79*

25% gratis

VARTA Longlife Power AA oder AAA Batterien, 8 Stück + 4 Stück gratis je 12er-Pack

60% billiger
UVP 9,99
3,99*

8+4 gratis

Wärme-Sortiment
Wärme-Umschlag 3-Stück-Packung oder Wärme-Pflaster 4-Stück-Packung je Packung

27% billiger
zum Vergleich: UVP Wärme-Pflaster 2er-Packung = 4,79
6,99*

NORMA®

IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

Nicki-Bettwäsche
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100 % Polyester
• Mit Marken-Reißverschluss
• Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
• Pflegeleicht und bügelfrei

je Bettwäsche **19,99***

Auch online

Kopfkissen ca. 80 x 80 cm
• Bezug: 100 % Baumwolle
• Füllung: ca. 1.000 g weiße, neue Federn und Daunen (90 % Federn, 10 % Daunen, Klasse 1 nach DIN EN 12934)

je Kopfkissen **12,99***

Auch online

Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“
in Gold oder Silber • Pfannen aus geschmiedetem Aluminium, Töpfe aus hochwertigem Alu-Guss für optimale Wärmeleitung und -verteilung • Pfannen backofenfest bis ca. 150 °C, jeweils mit Softtouchgriff
• Töpfe backofenfest bis ca. 240 °C (mit Glasdeckel bis ca. 180 °C)

je Topf/Pfanne: **16,99*** **18,99*** **19,99*** **21,99***

Auch online

XXL-Kaschmir-Touch-Decke
ca. 180 x 220 cm • Superweich und wärmend
• Mit hochwertiger Veloursbandenfassung
• 100 % Polyester je Decke

je Decke **19,99***

Auch online

Nicki-Spannbettuch in 2 Größen
• 100 % Polyester • Mit Rundumgummizug • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
• Besonders weiche und langlebige Qualität
• Steghöhe ca. 27 cm

je Spannbettuch **9,99*** **14,99***

Auch online

Jacquard-Tischdecke mit Fleckschutzbeschichtung
• Pflegeleicht und strapazierfähig • 100 % Polyester • Abriebfest
• Einfach abwaschbar je Tischdecke

je Tischdecke **8,99***

Auch online

Renforcé-Wende-Bettwäsche „Glow in the dark“
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• Hautsympathisch durch reine Baumwolle
• Mit hochwertigem Marken-Reißverschluss
je Bettwäsche

16,99*

Wende-Nachthemd für Damen
• Hautsympathisch durch reine Baumwolle
• Angenehm weiche und wärmende Interlock-Qualität
• Größen M (40/42) – XL (48/50) je Nachthemd

je Nachthemd **11,99***

Zugluftstopper ca. 95 cm
• Individuell zuschneidbar
• Stoppt Zugluft, Kälte, Gerüche, Staub und Insekten (1 m = 5,25) je Zugluftstopper

75% billiger
UVP 19,99
4,99*

Schrauben-Sortiment
im Henkelkeimer

je Ausführung **6,99***

* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionen.html. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unverändert 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. *Letzter Aktionspreis innerhalb 30 Tagen.

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

507/22

NEUGIERIG? JETZT SCHON ALLE ANGEBOTE DER NÄCHSTEN WOCHEN IN UNSERER APP!

Hier APP gratis downloaden

NORMA®

www.norma-online.de

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

