

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 • Krügergold/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

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE


Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Wir geben Ihrer Trauer Raum und Zeit...

BARTELS
Bestattungsinstitut


Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Wasserflächen
DLRG Werra-Meißner warnt vor Einbrüchen.



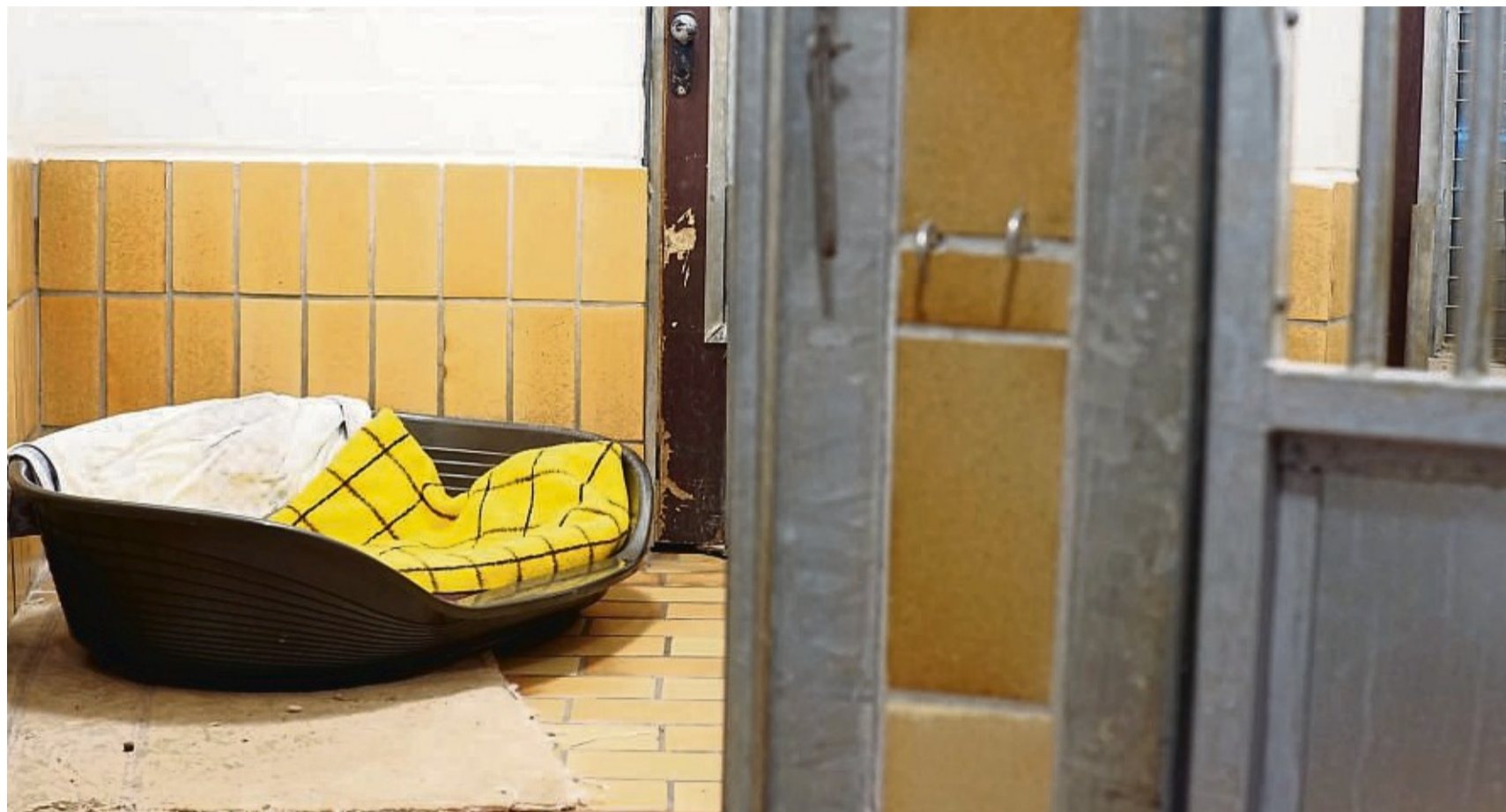
SONTRAER STADTKURIER

Eltern
Was tun, wenn ein Kind angesprochen wird?



42. Jhg. ■ Nr. 52

24. Dezember 2022



Gerade zur Weihnachtszeit werden Tiere gerne verschenkt, ohne dass sich die Besitzer über Zeit- und Kostenaufwand im Klaren sind. Oftmals landen die Geschenke dann im Tierheim, aber die stehen an der Grenze des Machbaren.

FOTO: ULRIKE KÄBBERICH

Seit 22. November gilt eine neue Gebührenordnung

Am 22. November ist die neue Gebührenordnung für Tierärzte (GOT) in Kraft getreten. Der Gesetzgeber hat die GOT von 1999 um moderne tierärztliche Leistungen erweitert und die Preise entsprechend dem heutigen Standard in der Tiermedizin angepasst, um den Praxen eine kostendeckende Arbeit zu ermöglichen. Dies führt zu einem Anstieg der Preise für die Behandlung eines Heimtieres. Teilweise haben sich die Kosten für einzelne tierärztliche Maßnahmen verdoppelt.

mag

Schwere Zeiten für Tierheime

Gestiegene Kosten für Energie und Tierarzt bereiten Sorge

Werra-Meißner – Auf die Tierheime kommen schwere Zeiten zu. Der Anstieg von Kosten für Energie, Futter und tierärztliche Behandlungen birgt eine finanzielle Mehrbelastung, die zukünftig zu Problemen führen kann. Tendenziell erwartet der Deutsche Tierschutzbund eine höhere Anzahl von Tierabgaben, weil die Kosten für Tierhalter im privaten Bereich ebenfalls steigen.

Gabriele Kaestner, Leiterin des Eschweger Tierheimes, rät deshalb zu Bedacht, wenn es um die Anschaffung von

Tieren geht. „Bevor man sich ein Tier zulegt, sollten sich alle Beteiligten umfassend informieren“, sagt Kaestner. Außerdem müsse sich jeder im Klaren über den Zeit- und Kostenaufwand der Tierhaltung sein.

Die Prognose für das kommende Jahr fällt düster aus. „Viele Tierheime werden an die Grenzen des Machbaren geraten“, so Kaestner.

Die Anzahl der in deutschen Haushalten lebenden Haustiere ist während der Corona-Pandemie deutlich angestiegen. Innerhalb des Jah-

res 2020 legten sich die Deutschen laut Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) und dem Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe Deutschlands (ZZF) zirka eine Million neue Haustiere zu. Zu dieser Zeit konnten viele Arbeitnehmer im Homeoffice arbeiten, sodass sich die Pflege eines Tieres mit der Arbeit vereinbaren ließ.

Die Situation heute stellt sich anders dar. Die Lebenshaltungskosten sind aufgrund der Inflation von rund 10 Prozent (Stand: November 2022) und der hohen Energie-

preise rapide gestiegen, viele Arbeitnehmer sind nicht mehr im Homeoffice tätig. Hinzu kommen die höheren Kosten für die Behandlung von Tieren aufgrund der reformierten Gebührenordnung für Tierärzte. Leidtragende der Situation sind häufig die Tiere, die aufgrund finanzieller Engpässe der Halter abgegeben werden.

Für die Tierheime im Werra-Meißner-Kreis eine Belastungsprobe, arbeiten sie doch auf Spendenbasis. „Wir erwarten eine Flut an Katzenabgaben“, sagt Susanne Kle-

mens vom Katzenhaus Witzhausen. „Schon jetzt erhalten wir Anfragen von Tierhaltern mit der Bitte um finanzielle Unterstützung.“

Für die Tierarzt-Behandlungen im Dezember rechnet sie mit einer Verdopplung der normalerweise anfallenden Kosten. Wie und ob das Katzenhaus weiterhin existieren wird, könne Klemens nicht sagen.

Um eine Chance auf einen Fortbestand zu haben, seien Spenden notwendig. Ebenso würden ehrenamtliche Helfer gesucht.

mag

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
0 56 53 16 40

Zulassung zu allen Krankenkassen

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

DI. BIS SA.
VON 11.30 UHR BIS 16.30 UHR
27.12. BIS 31.12.2022

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Die Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleichwertige Geschenk! Zu jedem Getränk muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Auf helle Weihnachten!



JETZT GESCHMACKVOLL (EIN)SCHENKEN

Ein schönes Weihnachtsfest und für das Jahr 2023 alles Gute.

Handy- Repairstore
Inh. Serkiss Beth Hiyo
Enge Gasse 1 in Eschwege
Tel. 0 56 51/7 41 90 33

Urlaub
vom 27. 12. 2022 bis 7. 1. 2023

JAHRES ENDSPURT

VIELE SUPER SONDER-ANGEBOTE in allen Abteilungen

%% %

Besuchen Sie uns auch hier

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.–Fr.: 9–18 Uhr | Sa.: 9–14 Uhr

www.hartmann-wohndeiden.de

Keller **Hyper** Systemfeuerwerk Effektfeuerwerk
5.99 **30 Schuss**

becker

...IMMER WAS BESONDERES

Kein Verkauf an Jugendliche unter 18 Jahren!

SILVESTER GLANZ
270 TEILE
Pyro Medley
100 versch. Teile
35.00

Keller
Hell Night
ca. 30 Meter Effekthöhe
180 Sek. Brenndauer
213 Schuss
25.00

Keller
Wunsch Rakete
Steighöhe ca. 90 m
1.89

NICO
Feuerkasten
Fontänenbatterie
4-facher Verwandlung
90 sek. Brenndauer
7.99

NICO
Feuer Tonne
3er-Fontänenbatterie
Effektdauer ca. 60 sek.
3.99

DEVIL INSIDE
Heuler-Inferno-Batterie
300 Schuss
8mm Kaliber Ø
ca. 50 m Effekthöhe
5.99

FAMILIENSORTIMENT Happy New Year
4.89
Best ever Family
buntes Familien-Sortiment
157 Teile
12.98
15.00

NICO
Rocket Strike
3 versch. Raketenfarben
3 Leitwerk-raketen
5.99

WECO
Lord of Fire
Effekthöhe ca. 60 m
200 Schuss
Effektdauer ca. 70 sek.
15.00

Moonlight Shadow
29 Schuss
Effekthöhe ca. 40 m
12.98

Rising Sky
Raketen-Sortiment mit Effekt-Raketen
10 Raketen
5.99
Stardust
mit 19 Power-Raketen
19 Raketen
9.98
Fantastic Rockets
Raketen-Sortiment mit 15 Bomben-Effekt-Raketen
15 Raketen
15.00
Rocket World
Mega großes Raketen-Sortiment
27 Raketen
17.98

300 Schuss
8mm Kaliber Ø
ca. 50 m Effekthöhe
weco
5.99

NICO
Funky Monkey
4er-Fontänenverbund
Effektdauer ca. 50 sek.
3.99

Schnuffelhase
100 Schuss
4.99

120 Schuss
Langer Lulatsch
Lichter-Batterie
2.99

1 Love Unicorns
4er Mega-Fontänen-Batterie
7.98

weco
SHOOT OUT
210 Schuss
ca. 58s Brenndauer
25m Effekthöhe
6.99
Lucky Eight
Crackling Effekt
3 Stck.
1.99

Scream Machine
Heuler Batterie
222 Schuss
weco
Effekthöhe: ca. 50 m,
8 mm Kaliber Ø
4.99

Mini-Raketen
100 Stck.
1.99
Reibkopf-Knaller
20 Stck.
0.99

Knallfrösche
4 er Pack
0.59

Super Böller D
80 Kracher
4.99
China Cracker
320 Kracher
5.55

Super Böller II
80 Kracher
8.50

BOMBENROHR
Großkalibriges Römische Licht mit 5 Effektbombetten
50m Effekthöhe
2.99

NICO
Farbrausch
Leucht-Sortiment
13 Teile
5.55

Festival of Lights
Brilliantes Leucht-Feuerwerk-Sortiment
18 Teile
weco
2.49

Römische Lichter
10 x 20 Schuss
3.99

Riesen Vulkan
hoch sprühender Verwandlungsvulkan
Effekthöhe ca. 4 m
2.49

weco **BUZZER**
ca. 25m Effekthöhe,
ca 35s Brenndauer
25 Schuss
1.49

Whistler
Batterie
25 Schuss
0.99

5 Garten-Wunderkerzen
70 cm
1.49
100 Wunderkerzen
1.49

Street Fun
Verbundfeuerwerk
82 Schuss
15.00

Steampunk
Batterie-Feuerwerk
41 Schuss
25.00

Feuer Frei!
Effekthöhe ca. 40 m,
Effektdauer ca. 55 sek.
288 Schuss
15.00

Turbo Wirbel
2 Stück
1.99

MeteorSchlag
Grüne Bengallflamme
10 Stück
1.99

Pyromobil
130 Teile
4.99

Herz-Wunderkerze
0.49

Raclette - Partygrill
1200W, für bis zu 8 Personen, antihaftbeschichtet
29.50

Waffeleisen
Antihaftbeschichtet, für belgische Waffeln, 1000W, Kontrollleuchte
19.98

Hengstenberg Mildessa Sauerkraut
versch. Sorten
550 g
1.89

Pomito Tomaten Stückchen
versch. Sorten
390 g
0.79

Nudeln
versch. Sorten
500g
1.98

Cola, Cola Zero, Cola Cherry, Mezzo Mix oder Fanta
0,33l
0.39

MONSTER Ginger Brew Energy Drink
0,5l
0.29

effect Vodka & Energy
10% Alc.
0,33l
1.29

Emmi Raclette Käse
Classic
200 g
1.89

Bihunsuppe Indonesia
1150 ml
3.99

Grissini
Classico oder Sesam
125 g
0.79

Twix minis
275g
1.49

Milka Schokolade
versch. Sorten, 87 - 100 g
0.59

M&M's
Peanut
300 g
1.49

Berentzen "Signature" Likör, 25% Alc.
Birne, Apfel oder Zwetschge
0,7 l
7.99

Emmi Raclette Käse
Pepper oder Chili
150 g
1.39

Iberico-schmalz
versch. Sorten
100 g
1.39

Wiener-, Geflügel- oder Bockwürste
ca. 800g
Preis pro kg
5.29

Bounty minis
227g
1.29

Milka Schokolade
versch. Sorten, 250 - 300 g
1.69

Mikado Stangen
75 g
0.89

Becker
...IMMER WAS BESONDERES

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.

Wasserflächen nicht betreten

DLRG Werra-Meißner warnt vor Einbrüchen wegen zu dünner Eisschichten

Werra-Meißner – Durch die eisigen Temperaturen der vergangenen Tage hat sich auf Seen, Flüssen und deren Überflutungsflächen eine dünne Eisschicht gebildet. Und darauf liegt Schnee. Eine trügerische Idylle, die Menschen möglicherweise dazu verleitet, die Eisflächen zu betreten. Aber genau hier lauert eine große Gefahr.

Die DLRG im Bezirk Werra-Meißner warnt nun eindringlich vor den Gefahren, die von den Eisflächen ausgehen. „Auch wenn aktuell die extreme Kälte die Gewässer gefrieren lässt, auf denen dann Schnee eine trügerische Sicherheit gibt, sollten die Eisflächen nicht betreten werden, wenn sie nicht von den Behörden ausdrücklich freigegeben wurden“, erklärt Jens Stöber, Technischer Leiter der DLRG Werra-Meißner. „Es ist nicht erkennbar, wie dick die Eisfläche durchgefroren ist. Während an einigen Stellen eine Eisstärke von zwei bis fünf Zentimetern vorherrscht, kann gleich daneben durch ungünstige oder warme Strömungen die Eisdicke nicht ausreichen, um eine oder mehrere Personen zu tragen“, mahnt Jens Stöber.

Und was dann geschieht, kann dramatisch enden: Eine Person bricht ins Eis ein und

wird augenblicklich von eiskaltem Wasser umschlossen. Die Temperaturen des Wassers liegen knapp über dem Gefrierpunkt. Auf den Schock über den Einbruch folgen Schmerzen auf der Körperoberfläche wie tausend Nadelstiche. Gleichzeitig saugen sich die Kleider voll Wasser – und wegen der kalten Witterung werden besonders viele Kleidungsstücke getragen. Zusätzlich kann es zu einer vorübergehenden Lähmung der Atemmuskulatur kommen.

Wenn es zum Einbruch in das Eis gekommen ist, muss die Eigensicherung der Helfer an erster Stelle stehen: Ihr Gewicht muss dann auf eine größere Fläche, zum Beispiel mit Leitern oder Ähnlichem, verteilt werden. Die Helfer sollten sich zudem anseilen, um gegebenenfalls von den am Ufer stehenden Helfern zurückgezogen werden zu können. „Das müssen auch unsere erfahrenen Wasserretter immer wieder üben“, sagt Jens Stöber. Man könne dem Verunglückten auch schwimmfähige Gegenstände zuwerfen, nach Möglichkeit an einer Leine, mit deren Hilfe dann versucht werden kann, die Person aus dem Wasser zu ziehen.

Für denjenigen, der in das



Eis eingebrochen ist, gilt es, nach Möglichkeit schnell und zügig, aber nicht panisch zu handeln: Über die Eiskante kann man versuchen, in möglichst flachem Winkel das Wasser zu verlassen. „Laut rufen ist auf jeden Fall wichtig, aber wildes Winken mit den Armen kann zum Untertauchen führen“, erklärt Jens Stöber.

Eisrettung ist für Laien eine sehr schwierige und komplexe Sache, die zudem extrem gefährlich ist. Und selbst nach erfolgreicher Rettung

ist die Gefahr für den Verunglückten nicht vorbei. Durch die nasse Kleidung und die eisigen Temperaturen kann es schnell zu Unterkühlungen oder Erfrierungen kommen. Daher darf die Person nur vorsichtig bewegt und langsam aufgewärmt werden. Eine mögliche Folge ist der sogenannte Bergungstod: Vereinfacht gesagt, gelangt kaltes Blut zu den lebenswichtigen Organen. Die Folgen sind Herzrhythmusstörungen beziehungsweise gänzlich Versagen der Herz-Kreislauf-

tätigkeit. Passanten sollten auf jeden Fall den Notruf über 112 absetzen, um im Ernstfall schnellstmöglich Hilfe zu holen.

Kontakt: Gern stehen die Mitglieder des DLRG Werra-Meißner als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung. Alle Kontakte online unter: <https://bez-werra-meissner.dlrg.de>

Eisregeln in zehn verschiedenen Sprachen gibt es unter: dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/eisregeln-alle-wichtigen-sicherheitstipps/

Wasserretter der DLRG üben das Retten von Personen, die ins Eis eingebrochen sind. Eine komplexe Angelegenheit, denn selbst nach erfolgreicher Rettung ist die Gefahr für den Verunglückten nicht vorbei. Durch die nasse Kleidung und die eisigen Temperaturen kann es schnell zu Unterkühlungen oder Erfrierungen kommen.

FOTO: STEPH DITTSCHAR/DLRG

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug
Tel.: 0561-498835

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

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 Wehretal-Reichensachsen
Tel.: 0 56 51 / 24 80

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

Lions-Kalender

Das sind die Gewinnernummern

18. DEZEMBER
3722, 2052, 6985: Dorn-Breuß-Massage (Gesundheitsberaterin Grazyna Kempka); 4830, 2664, 2555, 58, 4400, 3240, 1945, 5561, 5092, 5934, 5020, 5796, 2535, 7004: 20-Euro-Frühstücksgutschein (Köhler Kalk GmbH); 6646, 2726, 5513: zwei Monate Trainingsmitgliedschaft (Bewegungsfreiheit Jan Giller).

19. DEZEMBER
6996, 1315, 5388, 4388, 363, 5578, 7320, 1124, 4705, 1828, 570, 1705, 6581, 2608: 15-Euro-Speisegut-



schein (Ab und Zu); 3520, 5918, 295, 2699, 4484: Eschweger Gut-schein; 2851: JBL Bluetooth Box Flip 5 (H. Küllmer GmbH & Co. KG); 6055, 1100, 6371, 3445, 388, 5994, 6208, 2516, 4322, 5947, 4229, 463: 25-Euro-Geschenkgutschein (Henkel Polstermöbel); 4519, 1224, 18, 3830, 5411, 4700, 2387, 3873, 3215, 3594, 1899: 15-Euro-Einkaufsgutschein (Vitrine Eschwege).

20. DEZEMBER
4226, 279, 4757, 4412, 6118, 81, 433, 2339, 2166, 2461, 4747, 702, 6302: 20-Euro-Bäckereigutschein (Bäckerei Wolf); 3602, 7419, 3871, 620, 3433: 30-Euro-Gutschein (Fein und Ripp); 6917: Soundbar (Expert Eschwege); 1270, 1397, 6849, 4038: 25-Euro-Einkaufsgutschein (Vicky Bommhardt).

21. DEZEMBER
5151: 200-Euro-Reisegutschein (Tischlerei Axel Heckmann); 5024, 2459, 3661, 2093: 50-Euro-Ge-

schenkbox (Reichelts feinste Getränke und Geschenke); 3736, 965, 4079, 1633, 1110: 40-Euro-Gutschein (SUET); 4554, 42, 3027, 4495, 153, 5377, 1551, 1652, 7474, 4184: 15-Euro-Gutschein (Hofgut Philipp Wicke)

22. DEZEMBER
7487, 526, 7103, 730, 3631, 4694, 5919, 7217, 6509, 3500, 3463, 4326, 7097, 1688, 1856: Entspannungsmassage (Therapiezentrum Wolf); 6781, 2014, 5007, 6606, 6669, 836, 4173, 3118, 877, 7316, 5203: 50-Euro-Spargutschein (Deutsche Bank); 613: 200-Euro-Reisegutschein (Reisebüro Schmauch); 6681, 5097, 769, 2857, 7435: Duschabzieher (Bäder Becht-hum).

23. DEZEMBER
7021, 1727, 2919, 2475, 825, 5665, 2451, 5456, 1022, 6696, 3394: 25-Euro-Blumengutschein (Hörgeräte Rode); 1445, 3651, 4590, 3188, 19, 650, 5138, 1246, 4399, 6818, 3633: 15-Euro-Büchergutschein (Münkel

GmbH & Co. KG); 6351: Streetwa-er Package (skatedeluxe OHG); 1191, 5242, 383: 50-Euro-Gut-schein (Friseursalon Haarmonie).

FOTO: HERBERT ALBERT

24. DEZEMBER
5686: 1000-Euro-Tankgutschein (VR Bank Werra-Meißner).

Adventszauber
Bald ist Weihnachten, wie freu' ich mich drauf, da putzt die Familie ein Bäumlein schön auf.
Es glänzen die Äpfel, es funkelt der Stern und alle haben die Vorweihnachtszeit gem.
Ein frohes Fest und alles Gute für das Jahr 2023
wünschen wir allen unseren Kunden, Geschäftsfreunden und Bekannten.
SPEDITION
H. VOGELEI
ESCHWEGE

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Frohe Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2023.

Jetzt noch Möbelkreis-Preisvorteile 2022 sichern!
Sicherheit durch 1 Jahr Preisgarantie.



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Str. 6 • 37269 Eschwege • 05651 / 9217-0
27. - 30.12.2022 geöffnet, Heiligabend und Silvester geschlossen



MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Eschwege • www.moebelkreis.de

Kinder gut vorbereiten

Umgang mit Fremden: Was tun, wenn ein Kind angesprochen wird?

Wanfried – Es ist der Horror jedes Elternteils: Das Kind wird auf dem Schulweg von einem Fremden angesprochen und aufgefordert, in ein Auto einzusteigen. So geschehen vor Kurzem in Wanfried, als das Kind gegen 13.30 Uhr auf dem Heimweg im Innenstadtbereich unterwegs war. Glücklicherweise reagierte das Kind genau richtig und kam mit einem Schrecken davon, bestätigt der Jugendkoordinator der Polizei, Alexander Först, auf Anfrage.

„Die Wahrscheinlichkeit, dass die erwachsene Person in solchen Fällen der Familie tatsächlich komplett fremd ist, ist eher unwahrscheinlich“, weiß der Polizist. Häufig stelle sich im Nachgang heraus, dass ein Großteil der Erwachsenen aus dem Nahbereich des Kindes stamme. Trotzdem sei eine solche Situation keinesfalls zu unterschätzen und die Eltern seien dazu angehalten, mit ihren Kindern entsprechende Regeln festzulegen, sagt Först.

„Sind Kinder allein unterwegs, sollten sie nicht ohne elterliche Absprache mit anderen Erwachsenen mitgehen“, mahnt Först – auch nicht, wenn es der nette Nachbar von nebenan ist, den das Kind kennt.

Sollte es zu einer ernststen Situation kommen, sollten Kinder von ihren Eltern lernen, wie und wo sie sich Hilfe holen können. Wie hält man Ausschau nach eventuellen Auswegen, in welchem Geschäft brennt noch Licht und so weiter.

Der Jugendkoordinator gibt den Hinweis: „Um vermeintliche Vertrautheit vorzuspielen, sprechen Täter die Kinder mit Namen an, den sie eventuell am Rucksack oder



In Wanfried wurde ein Schulkind von einem Fremden aus dem Auto heraus angesprochen. Die Polizei gibt Tipps.

FOTO: FRANK RUMPFENHORST/DPA

Turnbeutel lesen können.“ Er betont mehrfach, wie wichtig es sei, dass Eltern mit ihren Kindern einen ganz klar definierten, engen Kreis an Menschen festlegen, zu denen sie beispielsweise ins Auto steigen oder mitgehen dürfen. „Die Kinder müssen konkret

wissen, wer sie von der Schule abholen darf. Nur mit diesen Personen sollten sie dann auch mitgehen.“

Först: „Erwachsene, die den Weg oder die Uhrzeit wissen wollen, können dafür andere Erwachsene ansprechen. Kinder müssen wissen,

Tipps für Kinder, Eltern und Beteiligte

Folgende Tipps gibt der Polizist Alexander Först für Kinder, Eltern, Großeltern, aber auch Umstehende, die eine solche Situation wie in Wanfried beobachten:

- Nicht auf Ansprache von Fremden reagieren.
- Laut rufen, auf sich aufmerksam machen und weglaufen.
- Abstand zu der fremden Person halten/schaffen und laut und deutlich „Nein“ sagen.

■ Fremde Personen immer mit „Sie“ und nicht „Du“ ansprechen. Das vermittelt laut Polizei auch den Umstehenden, dass ein Kind den Erwachsenen nicht kennt.

- Festlegen, wer als fremd gilt und wer zum engsten Kreis gehört.
- Bei Angst in umliegenden Geschäften Hilfe suchen.
- Wenn möglich, den Schulweg in einer Gruppe zurücklegen, wenn keine erwachsene Vertrauensperson dabei ist.

dass sie auf eine solche Ansprache von Fremden nicht reagieren sollten.“ Auch betont er klar, dass Fremde immer „Sie“ und nicht „Du“ sind: „Spricht ein Kind alleine mit einem Fremden und sitzt diesen, schafft das direkt eine Distanz und signalisiert auch Umstehenden eine Fremdheit zwischen den beiden.“ Das sei maßgeblich wichtig, denn so werden umstehende Erwachsene eher aufmerksam auf eine kriti-

sche Situation. Der Jugendkoordinator der Polizei weist aber auch darauf hin, dass es wichtig sei, den Kindern die Angst zu nehmen. In der Grundschule Wanfried wurden die Schülerinnen und Schüler nun durch die Lehrkräfte entsprechend sensibilisiert, weitere Auskunft möchte die Schulleitung zu dem Vorfall nicht geben.

Die Polizei Eschwege hat die Fahndung eingeleitet und ermittelt nun.

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE: Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbaugeräte mit Cr.-Feld € 299,-
NEUE ADRESSE seit 3.1.22:
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfahrlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

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

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 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 (Berliner Str., Zimmerweg)
Kleinvach, Sooden (Am Gradierweg)
Weiden
- **BÜHREN:**
- **GROSSALMERODE:** Rommerode (Walburger Str.)
Stadt (Hohlerainstr.), Trubenhäuser
- **HANN. MÜNDEN:** Kattenbühl (Falkenhorst, Sichelsteiner Weg)
- **HESS. LICHTENAU:** Fürstenhagen (Losseweg, Schulstr., Siedlung)
Stadt (Am Graben, Bergstr., Hirschhagen, Pommernstr., Sudetenstr.), Walburg
- **NEU-EICHENBERG:** Hermannrode, Marzhäuser
- **SCHEDEN:** Dankelshausen, Meensen, Oberscheden
- **STAUFENBERG:** Landwehrhagen (Obere Dorfstr.), Spiekershausen
- **WITZENHAUSEN:** Hundelshausen (Kirchstr.)
Stadt (Eichsfeldstr.), Unterrieden

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

SONTRAER STADTKURIER MARKTSPIEGEL HEIMATNACHRICHTEN TOP DIREKT

Sondergebühr für Müllsünder

Im Bioabfall der Kreisstadt befinden sich zu viele Fremdstoffe

Eschwege – Die Stadt Eschwege wird in Zukunft verstärkt gegen diejenigen vorgehen, die ihren Müll nicht richtig trennen. Insbesondere der In-

halt von Bio-Tonnen wird jetzt verstärkt kontrolliert. Hier wurden in Eschwege zuletzt häufig Fremdstoffe im Biomüll gefunden. Auch beim Altpapier gibt es Auffälligkeiten.

Was gehört in die Biotonne? Gartenabfälle, Essensreste, Küchenpapier, Zitruschalen, Rindenabfälle, Wurzeln, Laub, Rasenschnitt, Unkraut, Haare, Blumensträuße, Topfpflanzen ohne Topf, Nusschalen, Papierservietten, beschmutztes Küchenpapier, Papiertaschentücher und kompostierbare Sammelbeutel dürfen in Eschwege in der braunen Tonne landen. Nicht erlaubt sind beispielsweise, Plastik, Alu, Porzellan, Straßenkehricht, Katzenstreu, tote Tiere, Schlachtabfälle, Windeln, Holz, Sperrmüll, Asche

oder Staubsaugerbeutel.

Störstoffe in den Bioabfällen sind ein kreisweites Problem. Eine Bioabfallanalyse im Frühjahr 2022 für den Landkreis Kassel und das Gebiet des Werra-Meißner-Kreises hat ergeben, dass insbesondere bei den eingesammelten Bioabfällen aus der Kreisstadt die Fremdstoffanteile deutlich überschritten wurden. Drei Prozent, so Andreas Hölzel (FWG), der als Vorsitzender aus dem Finanzausschuss der Kreisstadt berichtet, seien erlaubt. Im Eschweiger Biomüll befinden sich 5,8 Prozent Fremdstoffe. Das mindert dann die Qualität der Kompostierbarkeit. „Es könnte dazu führen, dass der Biomüll aus Eschwege in der Aufbereitungsanlage



In den Mülltonnen befinden sich zu viele Fremdstoffe. Hier finden jetzt vermehrt Kontrollen durch die Stadt Eschwege statt.

FOTO: LARA THIELE

Behälter dann auch einzuliefern. Stattdessen wird eine höhere Restmüllmenge angenommen. Jede Leerung wird dann auch teurer. Sie soll das Doppelte des Restmülls kosten (120 Liter Bioabfall als Restmüll 15,20 Euro, 240 Liter Bioabfall als Restmüll 30,40 Euro).

Um diese Maßnahmen umzusetzen, hat die Stadtverordnetenversammlung die Satzung geändert und die Sondergebühr eingeführt. Die Abstimmung erfolgte mit 33:1.

Knut John (SPD) regte an, die Müllfahrzeuge der Stadt mit Detektoren auszurüsten, die den Müll computergestützt überprüfen. Das würde die Mitarbeiter des Baubetriebshofes entlasten. Nach Angaben von Ausschussvorsitzendem Hölzel kostet ein Scanner rund 130 000 Euro pro Fahrzeug.

nicht mehr angenommen wird“, erklärt Hölzel. Auch Strafzahlungen von bis zu 400 000 Euro stehen im Raum, die dann auf alle Verbraucher umgelegt würden. Um die Qualität des Bio-Abfalls zu verbessern, wurden jetzt mehrere Maßnahmen beschlossen.

■ Bei Verstößen werden die Biotonnen erst dann wieder geleert, wenn zuvor Störstoffe wie Plastiktüten, Glas und Hausmüll aussortiert wurden.

■ Wird der Aufforderung zur Nachsortierung nicht nachgekommen, berechnet die Stadt Eschwege die falsch befüllte Tonne als teureren Restmüll.

■ Im Wiederholungsfall wird der Biomüll nicht mehr abgefahren. Die Stadt kann den

Bester Nebenjob!
Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zeitungszusteller zur **Zustellung in:** Eschwege, Schwelbda, Weidenhausen, Rambach, Vierbach, Niederhone, Reichensachsen, Oetmannshausen, Langenhain, Weißenborn
Springer zur Festanstellung für: Eschwege, Herleshausen, Ringgau, Waldkappel, Berkatal, Sontra
Bewirb Dich jetzt!
Telefonisch unter 05651/3359-50 oder per Mail an logistik@werra-rundschau.de

Ankauf
Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen
Telefon 0173 2650986
Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031
Auto-Ankäufe
Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
0800-186 00 00 (kostenlos)
www.ankaufwohnmobile.de
Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-av.de. Fa.
Wir holen kostenlos Ihr Alt/Schrottfahrzeug ab! **Tel: 0172-5605982**

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-Str. 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



Schöne Bescherung

Was tun, wenn das Weihnachtsgeschenk nicht gefällt?

Für viele Menschen gehört die Bescherung fest zum Weihnachtsfest dazu. Doch nicht immer ist die Freude danach groß. Der selbst gestrickte Pullover kratzt vielleicht, mit der fünften Pfanne kann man wenig anfangen und das teure Parfüm wirklich so gar nicht riechen.

Nur: Darf man das seinen Liebsten sagen? Ja, findet der Psychologe Matthias Richter, Vorstandsmittglied der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSTF). Allerdings mit Fingerspitzengefühl.

Im Interview erzählt er, warum Notlügen an Weihnachten meistens keine gute Idee sind - und wie man drumherum kommt.

Nach dem Auspacken des Weihnachtsgeschenks wird klar: Es entspricht leider gar nicht dem eigenen Geschmack. Und dann?

Matthias Richter: Grundsätzlich halte ich Ehrlichkeit für die beste Strategie. Es ist für die Beziehungen zu nahestehenden Menschen sicherlich immer noch besser, vielleicht auch eine kleine Kränkung auszulösen, als so zu tun, als würde man sich freuen - und die Enttäuschung mit sich herumzuschleppen. Denn das verfolgt einen weiter.

Und es ist ja auch etwas Menschliches, dass man beim Schenken mal danebengreift. Ich glaube, jeder Mensch hat das schon erlebt: Man be-

kommt etwas geschenkt, das einem nicht so richtig zusagt. Oder man hat etwas verschenkt und spürt, dass es bei der anderen Seite einfach nicht passt. Wenn dann nichts gesagt wird, macht das ja auch eine Art schlechte Stimmung.

Meine Empfehlung wäre, erstmal zu schauen: Was an dem Geschenk kann ich denn würdigen, auch wenn es mir vielleicht nicht so gefällt? Also die gute Absicht etwa, die Mühe, die sich jemand gemacht hat. Und dann damit zu beginnen und nicht kategorisch zu sagen: Das ist überhaupt nichts. Dann kann man hinzufügen, was mir an dem Geschenk nicht gefällt und auch gemeinsam einen Ausweg finden. Bei gekauften Sachen gibt es ja vielleicht auch noch eine Umtauschmöglichkeit.

Die gibt es beim selbst gestrickten Pullover nicht. Ein Grund für eine Notlüge?

Richter: Nur weil ein Pullover selbst gestrickt ist, würde mir das nicht für eine Notlüge reichen. Da würde ich sagen: Ich kann sehen, wie viel Arbeit du dir gemacht hast, aber ich mag die Wolle, die Farbe, die Form oder vielleicht den Stil nicht.

Gerade bei etwas Selbstgestricktem könnte eine andere Verwendung ja auch viel sinnvoller sein, als dass man es dann mit nach Hause

nimmt, im Schrank liegen lässt und später wegwirft. Vielleicht findet sich jemand anderes, der mehr damit anfangen kann. Aber darüber kommt man nur ins Gespräch, wenn man offen sagt, das gefällt mir nicht. Und dann gemeinsam mit der schenkenden Person überlegt: Wie kann man denn jetzt damit umgehen?

Anders sieht das natürlich bei Menschen aus, die noch nicht oder nicht mehr in der Lage sind mit einer solchen Enttäuschung zurechtzukommen. Da denke ich insbesondere an Kinder, die vielleicht ein Bild gemalt haben oder etwas gebastelt haben, mit dem man nichts anfangen kann. Oder an alte Menschen, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes oder ihres Erinnerungsvermögens so eine Situation nicht mehr gut verarbeiten können.

Frage: Lassen sich Enttäuschungen über Weihnachtsgeschenke überhaupt vermeiden?

Richter: Ich finde: Ja. Nicht hundertprozentig natürlich. Aber die Anzahl solcher Erlebnisse lässt sich reduzieren, indem man vorher Absprachen trifft und sich fragt: Mit welcher Haltung wollen wir uns beschenken, wenn wir es denn überhaupt tun? Ich habe mit meinen erwachsenen Kindern zum Beispiel längst vereinbart, dass wir uns nichts schenken, sondern dass wir uns an der Begeg-

nung freuen.

Wenn man beschließt sich etwas zu schenken, kann man vorher besprechen in welche Richtung das Geschenk gehen könnte. Dann grenzt man das so ein bisschen ein und überlässt es nicht völlig der Fantasie der schenkenden Person. Das wären Maßnahmen, um Enttäuschungen zu reduzieren.

Es gibt aber natürlich auch Familien, die schätzen genau diese Überraschung. Da geht es darum, dass man sich Gedanken macht, was man der betreffenden Person schenken könnte. Dann sollte man aber auch damit rechnen, dass mal ein Treffer daneben geht. Hat man das vorher abgesprochen, ist das ja auch nicht weiter schlimm.

Jeder kennt sie: Die Geschichte vom Pullover unter dem Weihnachtsbaum, den man nie anziehen würde. Das Geschenk untrifft nicht den eigenen Geschmack. Eine heikle Situation. Doch Freude vorspielen ist oft keine gute Idee.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

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

Bruno, 36

aufspringer

„...genieße die Verantwortung in vollen Zügen.“

* *beirb dich auch!*

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHNHOFSDIENSTLEISTUNGEN
www.bist-du-bereit.com

B **GEBRÜDER BOMMHARDT**

Zum 1. August 2023 suchen wir für unseren Hauptsitz Waldkappel-Bischhausen

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

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

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

Jetzt bewerben!

Ich will im Winter nicht frieren!

Zusatzheizung unter der Decke

Fast jeder sucht Alternativen beim Heizen.

Der schnelle Umbau oder eine Erneuerung der Heizungsanlage scheitert oft an der Verfügbarkeit neuer, energiesparender Anlagen und an langfristig ausgebuchten Handwerkern. Das Lagerfeuer im Wohnzimmer ist bekanntlich keine Option, scheidet also auch aus.

Was lässt sich alternativ und unabhängig zu Gas- oder Ölheizungen einbauen? Wie wäre es mit einer Infrarotheizung? Infrarot sorgt für behagliche Wärme. Wie bei Sonnenstrahlen spürt die Haut diese Wärme sofort. Herrlich! Auch für Hausstauballergiker.

Infrarotheizungen können elegant unter Spanndecken „versteckt“ werden. Plameco bietet Dir eine neue, glatte Decke



unabhängig heizen mit Infrarot Heizung unter der Decke

mit integrierter LED-Beleuchtung und Infrarotheizung. Morgen können wir noch in diesem Jahr schöner wohnen – ohne Frieren und Bibbern. Deine Decke mit Infrarotheizung montieren. Ruf an oder besuche unsere Ausstellungen in Kassel oder Bad Hersfeld.

PLAMECO
SPANNDECKEN

Eine neue Decke mit Beleuchtung nach Wunsch

morgen schöner wohnen
Plameco Spanndecken
Homburger Str. 83
36251 Bad Hersfeld

Sa: 10 - 13
& nach Vereinbarung

Leipziger Str. 163
34123 Kassel
& nach Vereinbarung

Mo-Do: 13 - 18
Fr-Sa: 10 - 13
& nach Vereinbarung

Ruf an: 0561-9532674 oder komm in die Ausstellung
plameco.de



Als Cocktail: Der „Dark & Stormy“ wird aus lange gereiftem Rum mit einem Schuss Limettensaft und Eiskwürfeln sowie Ginger Beer zubereitet.

FOTO: DESTILLERIE LANTENHAMMER/DPA-TMN

Purer Genuss

Guten Rum sollte man bei Zimmertemperatur genießen

Junger Rum wird nur selten pur getrunken, sondern landet meist als Zutat in leichten, spritzigen Drinks. Lange gereifte Verwandte lassen

sich dafür eher in kräftigen, vollmundigen Cocktails einsetzen, empfiehlt Barexperte und Buchautor Stephan Hinz („Cocktailkunst. Die Zukunft der Bar“) aus Köln.

Kann man denn Rum dennoch pur trinken? Wer bereits Erfahrung mit Purgewässern anderer fassgereifter Spirituosen hat, könne pro-

blemlos mit einem länger gereiften Rum einsteigen. Für den reinen Rumgenuss rät Thomas Weinberger von der Destillerie Lantenhammer im bayerischen Hausham: „Rum sollte immer bei Zimmertemperatur serviert werden. Runterkühlen ist so eine Sache. Die Kälte verdeckt nur das Aroma.“

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

Und wann heiratet ihr?

Wie man mit neugierigen Verwandten umgeht

Wenn die Familie zusammenkommt, kann das anstrengend sein. Vor allem, wenn die Anverwandten ihre Nase in Angelegenheiten stecken, die sie eigentlich nichts angehen. Doch man kann sich vorbereiten.

Am ersten Weihnachtstag sucht Tante Hedwig irgendwann zwischen Gänsebraten und Kaffeetafel über den Rand ihrer Brille den Blickkontakt: „Sag mal, wann heiratest du eigentlich endlich?“ So schön es ist, dass man sich in der Familie füreinander interessiert und Anteil nimmt an Freud und Leid: Manche Dinge möchte man in dieser Runde dann lieber doch nicht erörtern. Und erst recht nicht mit Tante Hedwig.

In solchen Situationen cool und gelassen zu kontern, ist aber gerade im familiären Kontext leichter gesagt als getan. Beziehungen zu Verwandten haben ihre eigenen Gesetze: Man sucht sie sich im Unterschied zu Freunden nicht aus, sie können enorm nerven und trotzdem fühlt man sich ihnen verbunden.

„Das sind Urinstinkte: Wir wollen zum Rudel dazugehören. Je näher einem eine Person steht, umso mehr möchte man gefallen“, sagt Gisela Ruffer, Paartherapeutin und Beziehungskoach aus Landshut und Autorin des Buchs „Selbstbewusst Nein sagen“.

■ **Passende Antworten zurechtlegen**

Wenn das Rudel die eigene Lebensweise in Frage zu stellen scheint, dann schmerzt das besonders, sagt Ruffer: „Das trifft den Selbstwert, weil es um die entscheidenden Fragen geht: Wer bin ich, was darf ich, warum genüge ich nicht?“

Am besten wappnet man sich mit einem Schutzschild aus Schlagfertigkeit. „Du hast aber ein schönes rundes Bäuchlein“, kommentiert Cousine Sarah und möchte doch eigentlich nur wissen, ob ein Baby unterwegs ist. „Stimmt. Und das war harte Arbeit. Mit ganz viel Lasagne.“

Mit einer solchen Antwort



Wenn die Familie zusammenkommt, sollte man mit unangenehmen Fragen und spitzen Bemerkungen der Verwandtschaft rechnen und sich vorbereiten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

„hat man das Fass ganz schnell wieder zugemacht“, sagt Nicole Staudinger. Die Autorin („Schlagfertigkeitstechniken: In jeder Situation wortgewandt und majestätisch reagieren“) und Trainerin gibt Schlagfertigkeitstipps vor allem für Frauen.

■ **Schlagfertigkeit lässt sich trainieren**

Die schnelle, gelassene Reaktion sollte man ruhig üben, empfiehlt sie, „denn für eine schlagfertige Antwort hat man nur drei Sekunden“. Für den Anfang reichen wenige Worte, ein trockenes „Ach was“ oder ein schlichtes „Schau an“ mit hochgezogenen Augenbraue. „Nicht verlegen herumdrücken zu müssen, sondern spontan und schnell reagieren zu können, rettet die Souveränität und fühlt sich gleich viel besser an“, sagt Staudinger.

Die Schlagfertigkeit ist der Schutzschild für den Moment. Wie gut sie gelingt, hängt auch von der Tagesform ab. Vielleicht trifft Cou-

sine Sarah mit ihrer Bemerkung ausgerechnet den wunden Punkt, der einen selbst schon seit Monaten beschäftigt. Und bringt einen so aus der Fassung, dass selbst der antrainierte Konter im Hals steckenbleibt.

Schon im Vorfeld absehbaren Themen begegnet Nicole Staudinger deshalb lieber mit „guter Kommunikation“. Statt an der Kaffeetafel nervös darauf zu warten, von Cousine Sarah wieder auf ein Bäuchlein angesprochen zu werden, „könnte man sie im Vorfeld anrufen und sagen, dass man sich sehr freut, sie bei der Familienfeier zu treffen, dass man aber das Thema einer möglichen Schwangerschaft lieber ausklammern möchte“, rät Staudinger. „Dann ist das von vornherein geklärt.“ Und die Torte schmeckt gleich besser.

■ **Die eigene innere Haltung entscheidet**

Ändern ließen sich die neugierigen Verwandten ohnehin nicht, weder Cousine Sa-

rah und erst recht nicht die alte Tante Hedwig, dessen müsse man sich immer bewusst sein, sagt Staudinger. Wie gut sich das aushalten lässt, sei vor allem eine Frage der eigenen inneren Haltung: „Man kann sich sagen: Die Frau ist ein Ergebnis ihrer Generation, hören wir ihr gut zu, vielleicht sind wir selbst in 20 Jahren auch nicht besser.“

Und wenn das nicht funktioniert, „dann sollte man sich überlegen, ob man wirklich zu dem Fest kommen möchte. Der Ball liegt nicht bei Tante Hedwig, der Ball liegt bei einem selbst.“

Sich der eigenen Position im Familienverbund bewusst zu sein, kann ebenfalls zu mehr Gelassenheit beitragen, sagt Beziehungskoach Gisela Ruffer: „Innerhalb des Clans halten sich Rollen sehr hartnäckig.“ Dass einen Onkel und Tante nicht ernst zu nehmen scheinen, obwohl man längst erfolgreiche Managerin ist, kann damit zusammenhängen, dass man in ih-

ren Augen immer die Kleine bleibt, die es beim Klettern nie ohne Hilfe auf den Baum schaffte. Und der man immer noch die Welt erklären muss.

■ **Mit Gegenfrage von sich selbst ablenken**

Auch Ruffer hält deshalb die innere Einstellung für ganz entscheidend: Wer sich seiner selbst sicher ist, fühlt sich nicht so leicht persönlich angegriffen. Und kann besser kontern. „Am besten mit einer Gegenfrage, denn damit bringt man das Thema von sich selbst weg“, sagt Ruffer.

„Wie läuft es im Job?“, „Wünscht ihr euch Kinder?“, „Ist es wirklich gesund, sich vegan zu ernähren?“ Es kann auch sein, dass sich hinter solchen Fragen statt Neugier und Lästerlust ein echtes Interesse verbirgt. „Dann kann man anbieten, zu einem späteren Zeitpunkt über das Thema zu sprechen“, sagt Ruffer. Ganz in Ruhe und ohne weitere neugierige Kaffeetafel-Zuhörer.

Wie Menschen mit Diabetes clever naschen

Dominosteine, Stollen, Gebäck: Auch Menschen mit Diabetes dürfen bei diesen weihnachtlichen Leckereien zugreifen. Damit es aber nicht zu übermäßig vielen Glukosespitzen über den Tag kommt, essen sie Süßes nach Angaben des Verbands der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) aber am besten nach einer Mahlzeit anstatt zwischendurch.

Am besten selbst gebacken. Dabei lohnt es sich, auf selbst gebackene Plätzchen umzusteigen. Denn durch die Auswahl der Zutaten können Diabetikerinnen und Diabetiker steuern, wie sich die Weihnachtsleckereien auf ihren Glukosespiegel auswirken. Denn: Gekaufte Plätzchen enthalten oft viel Zucker, so der VDBD.

Wer beim Backen Weißmehl durch Vollkornmehl ersetzt und Zucker durch Austauschstoffe wie Erythrit, hat am Ende gesündere Kekse in der Dose. Denn sie lassen den Glukosespiegel weniger stark ansteigen. Der VDBD gibt außerdem den Tipp, Zutaten wie Nüsse oder Haferflocken fürs Backen zu verwenden - auch sie steigern den Gesundheitswert.

tmn

Energie sparen: Zweitkühlschrank abstellen

Es gibt sie in vielen Haushalten: Die versteckten Stromfresser. Haben Sie auch einen extra Getränke-Kühlschrank im Keller, der durchgängig läuft? Das ist in Zeiten hoher Energiekosten echter Luxus.

So rät die Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern, jedes nicht oft genutzte Elektrogerät im Haushalt nach jedem Einsatz vom Netz zu nehmen. Vor allem gilt das für Kühl- und Gefriergeräte, denn solch große Haushaltsgeräte zählen zu den Energiefressern im Haushalt.

Zumal: An kühlen Wintertagen kann man die Getränke ja sowieso anders kühlen - etwa, indem Sie sie einfach nach draußen stellen.

tmn

Brandgefahr

Kaputte Glühbirne in Lichterkette austauschen

Viele dürften sie noch haben: Ältere Lichterketten mit Glühbirnen. Ist eine von ihnen kaputt, sollte man sie direkt austauschen. Sonst droht Brandgefahr.

Eine durchgebrannte Glühbirne kann bei Kontakt einen Stromschlag verursachen oder dazu führen, dass andere Glühbirnen durch den veränderten Widerstand sehr heiß werden und brennbare Materialien entzünden, erläutert Hermann Dinkler, Experte für Brand- und Explosionsschutz beim TÜV-Verband. Er warnt grundsätzlich vor der Brandgefahr solcher älteren Lichterketten, insbesondere mit Netzbetrieb bei 220 bis 240 Volt. Ihre Leuchteinheiten erhitzen sich bei längerem Gebrauch stark. Das kann brennbare Gegenstände in der Nähe der Lichterketten entzünden - etwa den Weihnachtsbaum, das Geschenkpapier der Präsente unter dem Baum, den Ad-



LED in Lichterketten laufen nicht heiß - im Gegensatz zu den nicht mehr produzierten älteren Modellen mit Glühleuchten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

vents Kranz oder auch Vorhänge. Daher sollte man die Lichterketten immer ausschalten, sobald man das Haus verlässt oder schlafen geht. Und sowieso: Nicht in der Nähe brennbarer Materialien aufhängen.

Anders sieht auf den ersten Blick das Brandrisiko bei neueren Modellen aus, in der Regel LED-Niedervolt-Lichterketten. Da sie laut TÜV mit einer niedrigeren Spannung

betrieben werden, bleiben sie auch bei langem Gebrauch kühl. Sie stellen, so Dinkler, „in der Regel kein großes Brandrisiko dar und sind so konzipiert, dass sie theoretisch mehrere Tage lang eingeschaltet bleiben können.“

Man sollte aber ein Auge auf den Transformator werfen - also die Einheit, die in der Regel mit dem Stecker verbunden ist. Denn auch er kann heiß laufen.

tmn

Vorsicht Schädlinge

Spinnmilben befallen im Winter Zimmerpflanzen

Scheinbar urplötzlich, mitten im Winter sind sie da: Schädlinge an Topfpflanzen. Allen voran die Spinnmilben.

Sie können mit den Pflanzen von Balkon, Terrasse und Garten ins Winterquartier im Haus gewandert sein - und finden dort nun gute Bedingungen vor, um sich zu vermehren.

Daher bemerken wir sie nicht nur an den eingelagerten Topfpflanzen von draußen, sondern auch an unseren Zimmerpflanzen. Vor allem in einer Umgebung mit trockener Heizungsluft fühlen sich die Tiere wohl und vermehren sich stark.

Spinnmilben haben einen länglich ovalen, gelblich-grün oder roten Körper. Sie sind mit rund 0,5 Millimetern sehr klein, mit dem bloßen Auge aber gerade noch sichtbar.

Man findet Spinnmilben vor allem an den Rückseiten der Blätter, wo sie an den



Erhöht man mit dem Nebel aus einer Sprühflasche die Luftfeuchtigkeit direkt um eine Zimmerpflanze, ist sie besser vor Spinnmilben geschützt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Pflanzenzellen saugen. Das hinterlässt kleine, gelblich-weiße Sprenkel an den Blättern. Diese werden in der Folge eines stärkeren Befalls fahl, dann gelblich und sie trocknen ein. Teils sind Blätter und ganze Triebe mit feinen Gespinnsten überzogen, so der Pflanzenschutzdienst der Landwirtschaftskammer NRW.

Die Schädlinge wird man wieder los, indem man ihre

Entwicklung und Vermehrung hemmt. Da die Tiere es trocken lieben, erhöht man am besten die Luftfeuchtigkeit an und in unmittelbarer Nähe zu den Pflanzen, indem man dort regelmäßig etwas Wasser versprüht, rät der Pflanzenschutzdienst.

Bei einem stärkeren Befall entfernt man am besten zusätzlich die geschädigten Blätter oder die betroffenen Triebe.

tmn

Krankenversicherung

Jetzt Geld aus Bonusprogramm sichern

Mit den Bonusprogrammen gesetzlicher Krankenkassen können Versicherte sich teils mehrere Hundert Euro erarbeiten. Aber nur dann, wenn erbrachte Leistungen fristgerecht nachgewiesen werden. Ob für die Impfung, die sportliche Aktivität oder die Vorsorgeuntersuchung: Viele gesetzliche Krankenkassen belohnen ihre Versicherten mit einer Geldprämie für gesundheitsförderliches Verhalten. Bonusprogramm oder Bonusmodell nennt sich das Angebot.

Wer in diesem Jahr noch geförderte Maßnahmen unternehmen möchte, sollte sich ranhalten. Wer schon

Teile des Programms erfüllt hat, sollte den Nachweis fristgerecht einreichen. Laut der Verbraucherorganisation Geld und Verbraucher (GVI) endet die Frist zur Einreichung bei einigen Kassen entweder zum 31. Januar oder zum 31. März 2023. „Allerdings verschenken Krankenkassen die Geldprämien oder Kostenzuschüsse aus dem Bonusprogramm ihrer Krankenkasse nach unseren Erfahrungen oft aus Unwissenheit oder Bequemlichkeit“, sagt GVI-Präsident Siegfried Karle. Darum sollten sich Versicherte bei Fragen rechtzeitig an ihre Krankenkasse wenden.

tmn



Gibt's das Geld aus dem Bonusprogramm der Krankenkasse, oder gibt es das nicht? Eine Voraussetzung dafür ist, dass die entsprechenden Nachweise fristgerecht eingereicht werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Lassen Sie alles stehen und liegen, wenn der von Ihnen so heiß erwartete Anruf kommt. Die Vorbereitungen für das Fest muss ein anderer erledigen!



STIER 21.4.-21.5. Noch haben Sie nicht alle Geschenke zusammen: Stürzen Sie sich möglichst zu Wochenbeginn noch einmal ins Getümmel, damit doch noch alles klappt.



ZWILLING 22.5.-21.6. Der größte Wunsch eines Freundes ist nicht mit Geld zu erfüllen. Das wissen Sie – und haben gerade deshalb die Chance, dieses Geschenk zu machen.



KREBS 22.6.-22.7. Die Weihnachtsvorbereitungen haben ein großes Loch in Ihr Portemonnaie gerissen, doch Sie haben schon eine Idee, wie Sie schnell wieder flüssig werden.



LÖWE 23.7.-23.8. Lassen Sie sich nicht wie letztes Jahr vom Stress auffressen: Genießen Sie jeden Abend eine stille Stunde, in der Sie sich auf das Fest vorbereiten.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Jedes Jahr fragen Sie sich, warum Sie sich den ganzen Stress antun. Ja, warum denn? Brechen Sie doch mal aus den gewohnten Bahnen aus.

Auf den Darm achten

(djd-k). Stillstand auf dem stillen Örtchen? Rund 15 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Jahr daran. Dennoch ranken sich immer noch so einige Mythen um den trägen Darm – etwa, dass nur Ältere betroffen sind und eine ballaststoffreiche Ernährung das Problem beseitigen kann. Doch auch jüngere Menschen leiden unter Verstopfung, wie eine aktuelle Umfrage im Auftrag von Sanofi zeigt. Und Ballaststoffe wirken eher vorbeugend als behandelnd. Kein Mythos ist aber, dass Wirkstoffe wie Macrogol, etwa in DulcoSoft, oder Bisacodyl und Natriumpicosulfat, wie in Dulcolax, das Problem planbar und gut verträglich lösen können. Unter www.dulcolax.de gibt es weitere Informationen und Tipps, wie sich die Darmtätigkeit aktiv unterstützen lässt.



Foto: djd-k/Sanofi/Dulcolax (Bisack/Praxitack/Stanidin)



WAAGE 24.9.-23.10. Haben Sie noch nicht alle Geschenke? Kein Problem – denn Sie lieben es zu improvisieren und sich selbst mit spontanen Einfällen zu überraschen!



SKORPION 24.10.-22.11. Sie sind froh, dass jemand Sie bei der Vorbereitung des Festes nach Kräften unterstützt. Das sollte Ihnen ein besonderes Dankeschön wert sein!



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Managerqualitäten sind gefragt, wenn alles rechtzeitig klappen soll. Sie müssen lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Sie haben gerade noch rechtzeitig die Kurve gekriegt und sich aus Ihrer Lethargie befreit. Mit einem Schlussspurt werden Sie das Ziel erreichen.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Wer sich in der letzten Woche vor Weihnachten hetzen lässt, ist selber schuld. Dank Ihres planerischen Könnens haben Sie alles bestens im Griff!



FISCHE 20.2.-20.3. Sie haben sich einfach zu viel aufgelastet. Schalten Sie einen Gang zurück, sonst haben Sie keine Chance, in Weihnachtsstimmung zu kommen.

Angebote gültig vom 27.12. - 31.12.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

wünscht einen guten Start ins neue Jahr!

Unsere Filialen sind für Sie am 31.12.22 bis 14.00 Uhr geöffnet!

Veltins Pilsener
„Steinle“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,35 €

-32%
8.88

Jever Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

ANGEBOT
12.99

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

ANGEBOT
14.99

Desperados
Bier aromatisiert mit Tequila,
Pack = 4 x 0,33 l,
zzgl. 0,32 € Pfand,
11 = 3,78 €

-21%
4.99

Corona
Extra, Cero 0,0 %,
Pack = 6 x 0,355 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,81 €

-33%
5.99

Mixery Biermix
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,5 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €

Aktion!
Beim Kauf von 3 Dosen + 1 Dose GRATIS!

-29%
0.99

Rosbacher Mineralwasser*
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €

-21%
4.99

Benediktiner Hell, Weissbier
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 1,50 €

-21%
14.99

Aktion!
+ 2 Flaschen GRATIS!
Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

top frisch Orangensaft
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,08 €

-24%
6.49

fritz-kola*
koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 2,15 €

-26%
16.99

Red Bull Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,25 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 3,96 €

-41%
0.99

Bundaberg Brew
diverse Sorten,
0,33-Flasche,
zzgl. 0,08 € Pfand,
11 = 3,91 €

Aktion!
Beim Kauf von 4 Flaschen + 1 Flasche GRATIS!

-24%
1.29

Franziskaner Weissbier
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

Knallerpreis!
-38%
11.99

Kleiner Klopfer
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Karton = 25 x 0,02 l,
11 = 16,98 €

9.99
8.49

Kuemmerling
Kräuter Likör, Mini,
Karton = 25 x 0,02 l,
11 = 16,98 €

Aktion!
+ 1 Sonnenbrille + 1 Hut GRATIS!

-25%
8.49

Bembel with care
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,5-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €

-23%
0.99

Vitello Primitivo
Cabernet, Merlot,
0,75 l-Flasche,
11 = 7,99 €

6.49
5.99

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

10.99
8.99

Ficken
Fruchtlikör,
0,7 l-Flasche,
11 = 14,27 €

11.99
9.99

Bad Brückener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,46 €

-27%
5.49

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

-25%
10.49

Rotkäppchen Sekt
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 3,99 €

-25%
2.99

Jack Daniel's Whiskey
Old No. 7, Honey,
0,7 l-Flasche,
11 = 22,84 €

18.99
15.99

ERNEUT AUSGEZEICHNET.
Wir freuen uns!

DSGV / Deutsche Gesellschaft für Verbraucherschutz
HERAUSGEGEBENES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNISS
HERAUSGEGEBENES KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT

FAZ-INSTITUT
Deutschlands Fairste Getränkemärkte 2022
1. Platz
Kategorie: Bier/Fachmarkt

In Ihrer Nähe:

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



Zu Besuch bei der Feuerwehr

Klasse 4b der Regenbogenschule erlebt spannenden Tag

Sontra – Anfang Dezember durfte Stadtbrandinspektor André Bernhardt und weitere Feuerwehrkameraden die Klasse 4b der Regenbogenschule in der Feuerwache der Stadt Sontra begrüßen.

Die Schülerinnen und Schüler hatten sich vorher im Unterricht mit dem Thema „Feuerwehr“ intensiv beschäftigt und eine Lernkontrolle geschrieben. Zum Abschluss der Unterrichtseinheit war Klassenlehrerin Anne Herwig mit ihren Kindern zur praktischen Vertiefung des Erlernten in die Feuerwache gekommen. Die Feuerwehr Sontra führt bereits seit vielen Jahren die Brandschutzaufklärung in den Kindertagesstätten und den Schulen durch.

Im Lehrraum, in dem „keine Arbeiten geschrieben werden“, so Stadtbrandinspektor André Bernhardt, wurde mit den Kindern das Verhalten im Brandfall genauestens besprochen. Die Kinder wussten aber bereits, dass man im Brandfall die 112 wählen, Fenster und Türen schließen und auf dem Boden kriechen



Hatten einen tollen Ausflug: Die Klasse 4b vor der Drehleiter - der „Königin der Feuerwehr“.

muss, weil dort die beste Sicht ist und man nicht alle Brände mit Wasser löschen darf. Fabian kannte sich bestens aus, weil er in seiner Freizeit bei der Kinderfeuerwehr ist, und so wusste er auch, dass Ölbrände mit Schaum gelöscht werden müssen, weil es sonst zu einer Explosion kommen kann. Die 5 W-Fragen (Wo ist es passiert? Was ist passiert? Wie viele Betroffene/Verletzte? Welche Art der Verletzung? Warten auf Rückfragen) kannten die Kinder aus dem Unterricht und so durfte ein Schüler bei der Leitstelle

des Werra-Meißner-Kreises einen „echten“ Notruf absetzen. Auf dem Melde-Empfänger des Stadtbrandinspektors konnten die Kinder sogar die Alarmierung lesen. Der Notruf war vorher mit der Leitstelle abgesprochen.

Auch eine Wärmebildkamera haben die Kinder ausprobiert und so konnten die Mitschülerinnen und Mitschüler in der Dunkelheit gesehen werden. Anschließend erkundeten die Kinder die Feuerwehrautos und bekamen die Fahrzeugtechnik erklärt.

Auch die benachbarte Poli-

zei ließ es sich nicht nehmen und kam im Feuerwehrhaus vorbei. Sie stellten kurz ihre Aufgaben vor und hatten einen Polizei-Hund mit dabei. Die Polizeihundeführerin Martina Neumann hat mit Diensthund Ted einen Gangster gejagt und gefangen. Bürgermeister Thomas Eckhardt bedankte sich sowohl bei der Feuerwehr als auch der Polizei für die hervorragende Zusammenarbeit mit den Kindergärten und Schulen in der Stadt und führte aus, „dass praktische Erfahrungen für Kinder und Jugendliche im Handyzeitalter äußerst wichtig sind, denn jeder weiß von sich selbst, dass der Lernstoff aus der Schulzeit schnell in Vergessenheit gerät, aber ein Besuch auf der Feuerwache lang in Erinnerung bleibt und sich die Kinder noch lange an den Anruf bei der Leitstelle oder das Erkunden der Feuerwehrfahrzeuge erinnern werden. Und auch der Diensthund Ted wird bei den Kindern und Jugendlichen ganz sicher bestimmt noch mal Gesprächsthema werden.“

BEKANNTMACHUNGEN

Stadtverwaltung Sontra zwischen den Jahren geschlossen

Die Stadtverwaltung Sontra bleibt zwischen den Jahren, d. h. vom 27. Dezember 2022 bis zum 30. Dezember 2022, geschlossen.

In dringenden Notfällen erreichen Sie uns unter der Rufnummer 0151/53 85 50 76. Die Bediensteten der Stadtverwaltung sind ab dem 2. Januar 2023 zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder erreichbar. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Mit freundlichem Gruß
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Standesamt bietet Samstagstrauungen an

Wie schon in den vergangenen Jahren bietet das Standesamt auch im Jahr 2023 wieder außerhalb der regulären Dienstzeit Samstagstrauungen an.

Brautpaare können an folgenden Terminen zwischen 10.00 Uhr und 12.00 Uhr im Standesamt Sontra die Ehe schließen:

Termine:
14.01.2023
11.02.2023
11.03.2023
22.04.2023
13.05.2023
17.06.2023
15.07.2023
16.09.2023
21.10.2023
18.11.2023
16.12.2023

Im August werden wegen den Sommerferien keine Samstagstrauungen stattfinden.

Falls Sie beabsichtigen, an einem der vorgenannten Termine im Standesamt Sontra zu heiraten, empfehlen wir eine baldmöglichste Kontaktaufnahme mit den Standesbeamtinnen.

Für weitere Rückfragen und Informationen stehen Ihnen die Standesbeamtinnen der Stadt Sontra unter der Telefonnummer 0 56 53/97 77 46, per E-Mail unter standesamt@sontra.de sowie persönlich während der Öffnungszeiten gerne zur Verfügung.

gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Blutspendetermin des DRK-Ortsvereins Sontra

In Sontra am 16. Dezember

Sontra – Am Freitag, den 16. Dezember, führte der DRK-Ortsverein Sontra einen Blutspendetermin in der Adam-von-Trott-Schule in Sontra durch. Insgesamt 46 Bürgerinnen und Bürger erschienen an diesem Tag zur Blutspende.

Für den Ablauf der Veranstaltung sorgten sechs freiwillige Helferinnen und Helfer in Zusammenarbeit mit einem Team des Blutspendedienstes Hessen des DRK aus Kassel.

Bei diesem Blutspendetermin konnten wir außerdem einen erstmaligen Blutspender begrüßen.

Für die Verzögerung zu Beginn bitten wir um Verständnis. Das Team des Blutspen-

dedienstes stand auf der B 7 im Stau.

Wir danken allen Blutspendern herzlich für ihr freiwilliges und unentgeltliches soziales Engagement und darüber hinaus allen, die - vor und hinter den Kulissen - diesen Termin möglich gemacht haben.

Bitte nehmen Sie die angebotenen Blutspendetermine wahr. Bei Krankheit und Unfällen kann unverhofft ein jeder von uns schon morgen auf die Blutspende anderer angewiesen sein!

Weitere Informationen zur Blutspende sind unter der gebührenfreien Hotline 0800/1 19 49 11 und im Internet unter www.blutspende.de erhältlich.

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

24. Dezember
Christians Apotheken, Schlossplatz 8, Eschwege, Tel. 0 56 51/33 57 00

25. Dezember

Bonifatius-Apotheke, Ringstr. 37, Wanfried, Tel. 0 56 55/8066
Stadt-Apotheke, Hindenburgstraße 1, Waldkappel, Tel. 0 56 56/9 89 50

26. Dezember

Wehretal Apotheke, Langenhainer Str. 4, Reichensachsen, Tel. 0 56 51/4267

31. Dezember

Meinhard-Apotheke, Eschweiger Straße 22, Grebendorf, Tel. 05651/32434
Ringgau-Apotheke, Landstraße 18, Netra, Tel. 0 56 59/9 20 66

1. Januar

Meißner-Apotheke, Steinweg 59, Abterode, Tel. 0 56 57/232
Glückauf-Apotheke, Herrenstr. 6, Sontra, Tel. 0 56 53/8339

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/ RETTUNGSDIENSTE: 112

Rettungsdienste

Arbeiter-Samariter-Bund
Aufträge zu richten über:
Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/1 92 22
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

Frauenhaus Eschwege

Tel. 0 56 51/3 26 65

Kinder- und Jugendhilfe

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

Hospizdienst Sontra

Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

Strom- und Gasversorgung

EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32
Entstörungsdienst
Strom: 0800/3 41 01 34
Erdgas: 0800/3 42 02 34

Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung

Stadt Sontra
24 Std.-Rufbereitschaft

Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87

Abwasserbeseitigung: 0151/53 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

WIR GRATULIEREN

24. Dezember

90 Jahre: Stephanie Goth, Wichmannswiese 3, Sontra

25. Dezember

80 Jahre: Waltraud Streng, Welcker Straße 26, Sontra

100 Jahre: Karoline Tierling, Wichmannswiese 3, Sontra

26. Dezember

95 Jahre: Willi Mangold, Wichmannswiese 3, Sontra

27. Dezember

80 Jahre: Waltraud Ewald, Schloßberg 6, Sontra

28. Dezember

70 Jahre: Adelheid Dorm, Biehlerweg 6, Berneburg

29. Dezember

80 Jahre: Helmut Hofmann, Am Berg 9, Heyerode

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

Veröffentlichung von Ehejubiläen:

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

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.

VEREINSGEMEINSCHAFT HORNEL Wanderung am 29. Dezember

Wanderung mit Ausklang

Wir wollen das Jahr 2022 mit einer gemeinsamen Wanderung und einem anschließenden gemeinsamen Imbiss ausklingen lassen.

Termin: Donnerstag, 29. De-

zember, wir treffen uns um 14.30 Uhr am DGH Hornel. Das Ziel ist Hotel Link in Sontra. Nichtwanderer kommen einfach gegen 17 Uhr direkt nach Sontra. Bitte gebt mir zur besseren Planung, über Telefon 1485 oder WhatsApp die Zahl der Teilnehmer durch. Wir hoffen auf rege Beteiligung.

Heinz Schmauch





Wandergruppe 50 Plus Wichmannshausen schließt Saison ab

Nachdem die Mitglieder der Wandergruppe 50 Plus Wichmannshausen ihren Wanderplan für 2022 mit dem Ziel, den Werra-Burgen-Steig von Hann. Münden bis Nentershausen erreicht hatte, wanderten die Freunde zum Jahresabschluss von Sontra um den Holstein herum nach Breitau, wo dann die Weihnachtsfeier der wanderfreudigen Rentner stattfand. Zuvor hatte Wan-

derfreund Erwin Walter einen Bus-transfer mit dem Linienbus nach Sontra organisiert und man startete vom Autohaus Lindemann. Bei der anschließenden Besprechung in der Gaststätte Heiligenberg legten die Wanderfreunde ihren Plan für das kommende Jahr fest und man war sich einig, dass die Premium-Wanderwege im Werra-Meißner-Kreis im Mittelpunkt stehen werden,

bei denen unser heimischer Geologe, Dr. Egon Rabe wieder Gelegenheit bekommen wird, auf die erdgeschichtlichen Besonderheiten der Region hinzuweisen. Natürlich können auch weitere interessierte Wanderfreunde zu der Gruppe dazukommen. Ansprechpartner und Verantwortlicher: Herbert Cebulla, Wichmannshausen

Martin König ist der neue Schützenkönig

Königsschießen der Berneburger Schützen

Berneburg – Nach zwei Jahren Corona bedingter Pause führte der Schützenverein Berneburg wieder ein Königsschießen durch. Dabei konnte Martin König seinem Namen alle Ehre machen und mit dem besten Schuss die Königsscheibe erringen. 1. und 2. Ritter wurden Marita Bachmann und Carolin Pfaffenbach. Bei den Jugendlichen holte sich Marie Gonnermann mit dem besten Schuss des Abends die Würde der Prinzessin. Ihr zur Seite stehen Sophie Gonnermann

und Greta Lang als 1. und 2. Knappe. Nach dem gemeinsamen Abendessen wurde durch die Vorsitzenden Rolf Leimbach und Ralf Niebel die Proklamation durchgeführt. Vorab bedankten sie sich bei dem scheidenden Königshaus mit Harald Bachmann als König für die geleistete Arbeit in den zurückliegenden Jahren. Sportvorstand Christian Hollstein ehrte im Anschluss noch die Mitglieder Eva Brill, Rolf Leimbach und Boris Borschel für ihre langjährigen Verdienste. red

JUGENDFEUERWEHR WICHMANNSHAUSEN

Weihnachtsbäume werden eingesammelt
Wie auch in den vergangenen Jahren sammelt die Jugendfeuerwehr deinen Weihnachtsbaum ein. Über eine Spende freut sich die Jugendfeuerwehr sehr. Die Jugendabteilung ist am Samstag, 7. Januar 2023, ab 9 Uhr unterwegs: Bitte stellt die Bäume abgescmückt und gut sichtbar an die Straße.

FRIEDHOFSVERWALTUNG DIEMERODE

Spendenaufruf
Wie jedes Jahr ruft die Friedhofsverwaltung Diemerode zu einer Spende auf. Angebracht ist ein Betrag in Höhe von 3 Euro pro erwachsener Person. Entsprechende Überweisungsträger finden Sie demnächst im Briefkasten. Für Ihre Spende bedankt sich die Friedhofsverwaltung Diemerode im Voraus.

KATHOLISCHE KIRCHEN

Samstag, 24. Dezember
17 Uhr Christmette in Nentershausen
19 Uhr Christmette in Sontra
Montag, 26. Dezember
10.45 Uhr Hochamt in Sontra
Donnerstag, 29. Dezember
18 Uhr Anbetung in Sontra
18.30 Uhr Hl. Messe in Sontra

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt.

EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra
Mittwoch, 21. Dezember
8.30 Uhr Weihnachtsgottesdienst der Adam-von-Trott-Schule, Kirche Sontra
Samstag, 24. Dezember
16 Uhr Hornel, Krippenspiel
16.30 Uhr Sontra, Krippenspiel mit den Konfirmanden
17 Uhr Thurnhosbach
18 Uhr Sontra, Christvesper mit dem Kirchenchor
19 Uhr Weißenborn mit Abendmahl
23 Uhr Sontra Christmette mit dem Posaunenchor
Sonntag, 25. Dezember
6 Uhr Stadthosbach mit Abendmahl
10 Uhr Sontra mit Spontanchor und Abendmahl
Montag, 26. Dezember
10 Uhr Thurnhosbach mit Abendmahl
11 Uhr Hornel mit Abendmahl
17 Uhr Sontra Singegottesdienst

Kirchspiel Ulfen
Samstag, 24. Dezember
16 Uhr Breitau
16 Uhr Ulfen
17 Uhr Krauthausen
17 Uhr Blankenbach
Sonntag, 24. Dezember
9 Uhr Wölfterode
Sonntag, 26. Dezember
10 Uhr Breitau
10 Uhr Ulfen
11 Uhr Blankenbach
11 Uhr Krauthausen
Samstag, 31. Dezember
15 Uhr Krauthausen
16 Uhr Breitau
17 Uhr Ulfen
18 Uhr Blankenbach
Sonntag, 1. Januar
18 Uhr Wölfterode

Kirchspiel Wichmannshausen, Hoheneiche, Mitterode
Samstag, 24. Dezember
15.45 Uhr Christvesper Wichmannshausen
18.30 Uhr Christvesper Hoheneiche
17 Uhr Christvesper Mitterode
14.30 Uhr Christvesper Oetmannshausen
21 Uhr Christnacht Oetmannshausen
Sonntag, 25. Dezember
11 Uhr Wichmannshausen
9.30 Uhr Mitterode
Montag, 26. Dezember
11 Uhr Hoheneiche
9.30 Uhr Oetmannshausen

Kirchspiel Berneburg
Samstag, 24. Dezember
15.30 Uhr Diemerode
16.30 Uhr Berneburg
17.30 Uhr Heyerode
Sonntag, 25. Dezember
9.30 Uhr Diemerode mit Abendmahl
Montag, 26. Dezember
9.30 Uhr Berneburg mit Abendmahl
10.40 Uhr Heyerode mit Abendmahl

EVANGELISCHE KIRCHE VERANSTALTUNGEN

Regelmäßig montags
20 Uhr Posaunenchorprobe Stadtkirche Sontra
Regelmäßig donnerstags
Kirchenchorprobe Stadtkirche Sontra um 20 Uhr
Der Kinderspielkreis trifft sich donnerstags um 10.30 Uhr im Gemeindehaus Sontra

ORTSLANDWIRT SONTRA

Ausspracheabend der Landwirte
Der nächste Ausspracheabend der Landwirte findet am Freitag, 6. Januar 2023, um 19.30 Uhr im Hotel Link in Sontra statt.
Der Ortslandwirt Schmidt

Die Adam-von-Trott-Schule Sontra stellt sich vor ...
Tag der offenen Tür an der Adam-von-Trott-Schule Sontra

Am Samstag, den 26. 11. öffnete die Adam-von-Trott-Schule in Sontra ihre Türen für die zukünftigen Fünftklässler und Fünftklässlerinnen, deren Eltern und andere Interessierte. Sie wurden herzlich von dem Schulleiter Herrn Methe und der Schulband unter der Leitung von Herrn Urban begrüßt.
Die 9aR versorgte in der Mensa alle mit vielen unterschiedlichen Leckereien. Für diesen besonderen Tag hatten sich die Lehrer und Lehrerinnen eine spannende Rallye ausgedacht: In den verschiedenen Räumen waren Bilder der Schulbiene versteckt. Wenn man mindestens 10 Bienen gefunden hatte, erhielt man ein kleines Gläschen Schulhonig. Diese Bienen sollten die Kinder mit ihren Eltern suchen. Weiterhin gab es viele geschmückte Räume, in denen die Kinder etwas



entdecken und lernen konnten. Außerdem begeisterte Herr Strube mit seiner Lego-Robotic-AG viele der Kinder. Die Roboter konnten sich bewegen und wurden mit Tablets ferngesteuert. Für fast jedes Fach gab es einen eigenen dekorierten Raum. Im Biologie-Fachraum konnte man unter anderem Bienen unter einem Mikroskop betrachten und im Physikraum konnte man Schaltungen bauen. Im Förderstufengebäude konnte man sich selbst Crêpes machen. Zu jedem Fach gab es spannende Aktionen und noch vieles mehr.
Die zukünftigen Fünftklässler und Fünftklässlerinnen gingen begeistert und mit vielen neuen Eindrücken nach Hause. Sie freuen sich jetzt schon auf die kommende Zeit an der Adam-von-Trott-Schule.
Klasse 9aG, Klassenlehrer Herr Strube

PROGRAMMVORSCHAU

Dienstag, 27. Dezember
AWO-Ortsverein Sontra
14.30 Uhr, AWO-Ortsverein, Begegnungsnachmittag im Blickpunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41, Sontra, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

Mittwoch, 28. Dezember
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
Werratalverein Sontra
13.30 Uhr, Weihnachtsnacht-wanderung mit dem Werratal-

verein Sontra, nach den Feiertagen mit Festessen wird zur Bewegung an der frischen Luft eingeladen. Zum „Breitschen“ Holstein und zurück, ca. 5 km mit mittlerer Steigung, keine Einkehr
Bürgerhilfe Sontraer Land
14 bis 16 Uhr, Bürgerhilfe Sontraer Land, Blickpunkt, Treffen im Cafe FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte

Donnerstag, 29. Dezember
Bürgerhilfe Sontraer Hilfe
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

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

Landfuxx
LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

www.ep-bierwirth.de

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

NEUEDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG - LÜFTUNG
SANITÄR
SERVICE 1. Klasse
Sontra - Tel. 05653/1866

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

Frohe Weihnachten



Weihnachtstraum

Zu Weihnachten, da träume ich
von einem schön geschmückten Baum.
Wenn ich aus dem Fenster blick,
mag ich meinen Augen kaum trau'n.

Eine helle Schneedecke,
in der dunklen Nacht,
die Sterne, die glitzern,
welch' himmlische Pracht.

Die Menschen,
die singen gemeinsame Lieder,
auf der Straße, ein Tanz,
alle haben sich wieder.
Das Glück ist vollkommen,
die Liebe entfacht,
die Wärme, die spüre ich,
in dieser wundervollen Nacht.

Einfach nur DANKE!

Wir vom Team Larbig möchten gern **DANKE** sagen!
Danke für Ihre Treue, Ihr Vertrauen und für die tolle Zusammenarbeit.

Wir wünschen frohe & erholsame Festtage sowie einen guten Rutsch in ein gesundes, erfolgreiches & glückliches neues Jahr!

Wir haben auch im neuen Jahr **#lustaufhandwerk** und freuen uns schon auf Sie!

larbig
Haustechnik

Tel. (05651) 97 98 0
www.feuer-wasser-larbig.de

Allen Kunden,
Freunden und Bekannten
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes neues Jahr.

Hiebenthal
Hoch + Tiefbau
GmbH

Eschwege
Tel. 05651/98080

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes neues Jahr.

Lukas Körber
Fliesenlegermeister
Steinweg 12
37287 Wehretal

Tel. 0151 / 73047817
info@fliesen-lukas.de
www.fliesen-lukas.de

Hufgard

Wir danken unseren Kunden für ihre Treue und ihren guten Geschmack. Ihnen allen wünscht die Bäckerei Hufgard und das ganze Team ein frohes Fest und einen guten Rutsch, bleiben Sie gesund!

Betriebsferien vom 27. 12. 2022 – 1. 1. 2023.
Ab 2. 1. 2023 sind wir zu gewohnten Zeiten wieder für Sie da.

Unseren Patienten, den behandelnden Ärzten und allen Kooperationspartnern wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Praxis für Ergotherapie
Patricia C. de Fischer

Neurologie · Pädiatrie · Psychiatrie Othopädie · Geriatrie
Neurofeedack · Biofeedback · Tiergestützte Therapie

Schwebdaer Straße 3
37276 Meinhard
Tel. 0 56 51 / 229 00 59
Fax 0 56 51 / 339 42 40

Therapiezentrum
Am Waldpark 1 – 3
Tel. 0 56 56 / 42 72
ergopraxisfischer@hotmail.de

Ein wunderschönes Weihnachtsfest...
...und einen guten Start ins Jahr 2023
wünscht Ihnen das Team der Firma

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

36205 Sontra · Schloßstraße 16 · Telefon 05653/91313
www.bachmann-gebäudetechnik.de

Frohes Fest und ein glückliches neues Jahr

Familie Klaus Kollmann und Mitarbeiter

KOLLMANN

Metallbau · Landmaschinenfachbetrieb · Gartentechnik
☎ 0 56 53 - 91 41 05 · www.kollmann-sontra.de

Waldkappel - Bischhausen

Mein Lieblings-Metzger **Beck** ... der Qualität verpflichtet!

Beste Qualität · Fleisch & Wurst aus dem Werra-Meißner-Kreis

Eschwege
Goldbachstr. · Friedrich-Wilh.-Str.
Wochenmarkt

REWE-Markt
Waldkappel

Nahkauf-Markt
Kirchstraße
in Allendorf

Wir sagen **DANKE** für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen frohe und gesegnete Weihnachten sowie ein gutes und gesundes neues Jahr!

Ihre Familie Beck

DIE WEIHNACHTSZEIT MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN!

Hörsysteme können mehr, als nur einen Hörverlust auszugleichen. Sie erinnern, sie schützen, sie alarmieren und spielen Ihre Lieblingslieder direkt ins Ohr. Unsere Hörsysteme verbinden ... und das nicht nur per Bluetooth-Streaming.

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch wünscht

hörgerätemeister
Perfektion für Ihr Gehör

www.hoergeraetemeister.com

HÖRSYSTEME MIT ALLEM
PIPAPPO

- STURZALARM
- SPRACHHERVORHEBUNG
- FITNESS-TRACKING
- GERÄUSCH-UNTERDRÜCKUNG
- BLUETOOTH-STREAMING
- KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
- ERINNERUNGS-FUNKTION
- MODERNE AKKUTECHNIK

www.persch-die-kueche.de

FROHES FEST

und ein friedvolles neues Jahr wünscht Ihnen Ihre Familie Persch!

Peter Persch ... die Küche!

Donnershag 4 · Sontra · Telefon (05653) 91949-0



Frohe Weihnachten

Ich wünsche mir

Ich wünsche mir zu Weihnachten
einen schönen Baum.

Ich wünsche mir zu Weihnachten
einen Mensch', dem ich kann trau'n.

Ich wünsche mir zu Weihnachten
lauter tolle Sachen.

Ich wünsche mir zu Weihnachten
ein herzliches, frohes Lachen.

Ich wünsche mir zu Weihnachten
wahnsinnig viele Dinge,

doch was ich mir am meisten wünsch', ist,
dass ich Zeit mit dir verbringe.



Wir danken allen,
die ihre Aufgaben und Anliegen
vertrauensvoll in die Hände unseres
Teams gegeben haben
und wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten
märchenhafte Weihnachtstage und für das neue Jahr Zeit und
Mut zum Innehalten für die Momente,
die das Leben so wertvoll machen.

EFS Haustechnik
Elektro Friedrich Sanitär GmbH
Gebrüderstraße 4
37269 Eschwege
Telefon 0 56 51-30 78-0
E-Mail: eschwege@efshaustechnik.de
Website: www.efshaustechnik.de

UTHE
BESTATTUNGSHAUS

Frohe Weihnachten

Wir möchten uns von Herzen für das
entgegengebrachte Vertrauen bedanken
und wünschen all unseren Kunden,
Mitarbeitern und Geschäftspartnern
schöne Weihnachten und einen guten
Start in das neue Jahr!

**MOBILITÄTS-
SERVICE**
KFZ MEISTERBETRIEB
Klima-Fachbetrieb

- Fahrzeug-Elektrik
- Fahrzeug-Mechanik
- Karosserieinstandsetzung

**CAR
FIT**

Ch. Namyslo • Berliner St. 5
im Industriegebiet in Eschwege
Tel.: 0 56 51 / 95 23 28

Frohe Weihnachten und ein gesundes
neues Jahr 2023 wünscht

**Malerbetrieb
Bernd
Bachmann e. K.**
Inh. Peter Letsch
37217 Kleinammerode • Kasseler Straße 35
Telefon 05542 8176
E-Mail: info@letsch-bbek.de

Wir erfüllen auch im neuen
Jahr außergewöhnliche Wünsche!

Unseren Kunden, Freunden und Bekannten
wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch!

Das Team der Fa. Rehbein

Metalbau
FAHREBEIN
GmbH Waldkappel
Tel.: 0 56 56 / 2 21
Fax: 0 56 56 / 92 39 93

**Hans
Philipp**
Roter Rain 3 • 36205 Sontra
Tel.: 05653/9198562
Mobil: 0172/5632215
Notdienst: 0151/15392370

Kai Kalk

Unseren treuen Kunden,
Freunden und Bekannten
ein frohes Fest und
alles Gute für das neue Jahr

Netraer Weg 25 Tel. 0 56 59/9 23 16 66
37296 Ringgau-Grandenborn Fax 0 56 59/9 23 16 67
E-Mail: kalkalk@web.de Mobil 01 75/4 15 12 51

Gartenbau Ladner

Wir gestalten Natur!

Wir wünschen allen Kunden,
Bekanntem und Freunden ein
frohes Weihnachtsfest und viel
Glück im neuen Jahr!

Telefon: 0 56 53 / 14 77 - Fax: 0 56 53 / 82 67
Inh. Kai Ladner - Lurloch 11 - 36205 Sontra
www.gartenbau-ladner.de

Stefan Müller
Kfz-Meisterbetrieb
Wir halten Sie fair mobil.

Donnershag 2
36205 Sontra
Tel. 0 56 53 / 91 57 06
www.kfz-mueller-sontra.de

Wir erfüllen auch im neuen Jahr
außergewöhnliche Wünsche!

Unseren Kunden, Freunden und Bekannten wünschen
wir ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!

**Groß und
Kleintierpraxis**
Ute Wallner

www.tierärztin-sontra.de

wünscht frohe Weihnachten und ein gesundes
und erfolgreiches neues Jahr.

Wir sind auch zwischen den Feiertagen für Sie da.

Sontra • Schulstraße 19 • Telefon 0 56 53 - 9 17 79 40

Die besinnliche Zeit des Jahres
bricht an - Weihnachten steht vor
der Türe und es ist an der Zeit
DANKE zu sagen für Ihr Vertrauen
in diesen besonderen Zeiten!

Wir wünschen Ihnen
angenehme Feiertage und
einen optimistischen Start
ins neue Jahr!

**Christoph
Bergner GmbH**
Bei der Kirche 10 - 37290 Meißen

Frohe Weihnachten



ALLEN UNSEREN KUNDEN, FREUNDEN UND BEKANNTEN WÜNSCHEN WIR EIN FROHES WEIHNACHTSFEST UND EIN GLÜCKLICHES NEUES JAHR.

STUDIO belhair
SABINE WENDEMUTH

WEIDENHÄUSER STR. 9 · 37269 ESW · TEL. 0 56 51 - 95 28 38

ESCHWEGER TURN- UND SPORTVEREIN 1848 E.V.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Mitgliedern und Gönnern.

Wir bedanken uns bei unseren Kunden für das uns entgegengebrachte Vertrauen und wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

SCHNITTWINKEL
Inh. Mareike Buchenau
Am Kirchrain 7
37276 Jestädt
Tel. 0 56 51/3 36 64 46

Frohe **Weihnacht** und ein glückliches **neues Jahr** wünscht

Werra Haustechnik GmbH
Heizung · Sanitär · Kundendienst
Öl- und Gasfeuerung

Niederhoner Straße 42 · 37269 Eschwege
Telefon: (05651) 92 19 90 · Telefax: (05651) 92 19 95

KRUG FAHRSCHULE

Reichensachsen · Landstr. 74
Röhrda · Schulberg 3
mobil: (01 71) 65 77 900
Telefon: (0 56 51) 4 03 18

Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr!

Grab- u. Gartenpflege
Sandra Niebel

Biehlkuppe 2 · 36205 Sontra/Berneburg
Tel.: 0 56 53 - 91 41 60
Mobil: 01 62 - 930 64 68 · E-Mail: sandra-niebel@web.de

Quartierssanierung im Werra-Meißner-Kreis

Frohes Fest und ein gutes neues Jahr!

www.qs-wmk.de

Frohe **Weihnachten**

Zum Weihnachtsfest wünschen wir allen Kunden, Freunden und Bekannten frohe und besinnliche Stunden und für das kommende Jahr ein strahlendes Licht mit wenig Schatten.

Unser Team dankt für Ihr Vertrauen und die gute Zusammenarbeit.

TAXI ESCHWEGE Cezary Lange
0 56 51 / 339 6 338
24 h Service

Der Fußpflegesalon Gundlach wünscht seinen Kunden ein frohes Weihnachtsfest!

Med. Fußpflege ANGELIKA GUNDLACH

Hinter den Scheuern 5
37269 Eschwege
Tel. 05651-338061

Wir wünschen frohe Weihnachten und alles Gute für das kommende Jahr.

KARL STAUFFENBERG
SANITAR HEIZUNG KLIMA

Zur Meierei 3
36205 Sontra-Ulfen
Tel. 05653-9 12 17
www.karl-stauffenberg.de

BLUMENLAND DECKE

In der Lache 3 (Am Bahnhof)
37287 Reichensachsen
Tel. 0 56 51 / 43 08

LADNER Recycling GmbH

- Autoverwertung
- Schrotthandel • Containerdienst

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 16.30 Uhr, Sa. 8.00 - 12.00 Uhr
Brodberg 15 • 36205 Sontra
Telefon (0 56 53) 73 78
www.ladner-recycling.de
Wir haben vom 24.12.2022 bis zum 08.01.2023 geschlossen!

Das Team von Ganzheitlich Gesund

bedankt sich bei allen Patient*innen, Kursteilnehmer*innen und Kursleiter*innen für Ihr Vertrauen und die gute Zusammenarbeit. Wir freuen uns auf ein aufregendes, erfolgreiches **Jahr 2023!**

Es wartet ein tolles neues Kursprogramm, lasst Euch überraschen...

Aber auch unser umfangreiches Therapieangebot steht Euch zur Verfügung, u.a. Akupunkt-Massage nach Penzel.

Wir wünschen allen von Herzen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2023.

Euer Team von

Ganzheitlich Gesund
Brühlweg 24 · 99830 Großburschla
Tel. 036923/150019
www.att-ergo.de/ganzheitlich-gesund

STADTWERKE ESCHWEGE

Kundenservice
0800 / 080 7000
www.stadtwerke-eschwege.de

Wir möchten uns bei unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen herzlichst bedanken.

Wir wünschen Ihnen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und für das Jahr 2023 alles Gute und allzeit gute Fahrt!

Service Center Schüler
Eisenacher Straße 1, 37267 Eschwege
Tel. 05651-951844
auto.schueler@t-online.de
www.schueler-eschwege.de

Meisterhof **auto reparatur**



Frohe Weihnachten

Ihr **SUZUKI** -Vertragshändler in Sontra

OTTO KAESE GmbH
Kompetenz auf zwei und vier Rädern

Sontra

Mühlbergstraße 6 · 36205 Sontra
autohaus@kaese-motorrad.de
www.kaese-motorrad.de
Tel.: 05653-9773-0
Fax: 05653-9773-30

Büroklammer
Büromöbel · Bürobedarf

Humboldtstraße 2 · 37269 Eschwege
T 05651 3366262 · F 05651 3366282
www.bueroklammer-claus.de

Wir beraten, planen
und richten Ihr
Büro ein.

Fußpflege
Rosemarie Ratz

Hinter der Mauer
36205 Sontra
0 56 53 / 236

**Bleiben Sie
gesund!**

martina möller
Praxis für Podologie/med. Fußpflege & Kosmetik

*Wir wünschen unseren Kunden,
Freunden und Bekannten
besinnliche Weihnachten
und alles Gute für das neue Jahr.*

Termine nach Vereinbarung
Telefon 0 56 53 - 91 55 40
36205 Sontra-Ulfen

**Dachdeckermeister
Christian John**

Gartenstraße 2 · 37269 Eschwege
Telefon: 0 56 51 / 9 92 92 15
dachdeckermeisterjohn@gmail.com

Mein Physio
Stefanie Buchalski-Friedrich
- Physiotherapeutin -

Telefon: 0 56 53 - 919 00 50
Termine nach Vereinbarung
Schloßstr. 2 · 36205 Sontra

Herschelmann
TEXTILDRUCKEREI & MEHR

Barbara Herschelmann
herschelmann@fn.de
Schlagdstrasse 16
37281 Wanfried
Tel.: 05655 -
3209748

**MIETWAGEN
Witzel**

Wir wünschen unseren Patienten und
Kunden ein frohes und besinnliches
Weihnachtsfest und alles Gute
für das nächste Jahr!

**SONTRA
056 53 1640**

Esso
Back-Shop
• LPG-Autogas • Shop
• Soft-Autowäsche

Esso Station Reichelt
Reichensächser Str. 24
37269 Eschwege
Tel.: 05651 - 13640

Deutsche Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Geschäftsstelle für
Deutsche Vermögensberatung

Armin Müncheberg e. Kfm.
Struthstr. 11
37269 Eschwege
Tel. (0 56 51) 3 26 93
Fax (0 56 51) 62 39
www.dvag.de/
armin.muencheberg

KRIMAG
IMMOBILIENMANAGEMENT

Wir helfen bei der Erfüllung Ihrer Wohnträume!

Wir wünschen unseren
Kunden und Geschäftspartnern
frohe Weihnachten
und ein glückliches neues Jahr.

05651 - 7 40 92 10 · www.krimag.de

SALUS
Ambulanter Pflegedienst
Daub & Pfister GbR

Wir wünschen allen
Kunden, Bekannten
und Freunden
eine schöne
Weihnachtszeit!

**Frohe und gesegnete Weihnachten und ein
erfolgreiches neues Jahr wünschen wir allen
Kunden, Freunden und Bekannten.**

**Kfz-Service
Teßmann**

Inh. Thomas Teßmann · Ringgau-Datterode · Leipziger Str. 3
Tel. 0 56 58 / 85 52 · Fax: 0 56 58 / 83 32

Für die vertrauensvolle
Zusammenarbeit in diesem
ganz besonderen Jahr danken
wir Ihnen ganz herzlich.
Mögen Sie während der Festtage den
Fokus ganz bewusst auf die Dinge richten,
die das Leben schöner machen und beginnen Sie das
neue Jahr mit Zuversicht und Optimismus.
Wir wünschen unseren Kunden, Freunden, Bekannten und ihren
Liebsten ein frohes Weihnachtsfest und für das neue Jahr alles Gute, vor allem Gesundheit.

**Taxi & Transporte
OHNESORGE**

Fliederweg 3
37287 Wehretal
Tel.: 0 56 51 - 43 32
Fax: 0 56 51 - 43 39

Kleintierpraxis am Höhenweg

Dr. Inka Niebel
Höhenweg 1a
37269 Eschwege
Telefon: 0 56 51 / 85 88
info@tierarzt-eschwege.de
www.tierarzt-eschwege.de

NORMA®

Mehr fürs Geld.

ab Dienstag,
27. Dezember

Unsere Öffnungszeiten an Silvester:
mindestens von 7 Uhr bis 16 Uhr*

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

teilweise koffein-haltiges Erfrischungsgetränk
1,25-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand
(1 l = -55) je Flasche

48% billiger
statt 1,35
-,69* 1,25 Liter

Aktionszeitraum: 27.12. bis 01.01.2023

BECHEROVKA
Kräuterlikör
das Original – Der Kräuterlikör aus Tschechien
38% vol, 0,7-l-Flasche
(1 l = 12,84) je Flasche

25% billiger
UVP 11,99
8,99*

2 Kästen
Süßler Premium Pils
2x20x0,5-l-Flasche, zzgl. 2x3,10 Pfand
(1 l = -84) je 2 Kästen

42% billiger
statt 29,20
16,80*

zzgl. 2x3,10 Pfand

Mini Echeveria in Feuerwerksfarben im Potcover
• Glänzend gefärbt und gegliedert in den Farben z. B. lachs, gold, violett, gelb oder bronze • Höhe ca. 10 – 15 cm inkl. 6-cm-Kulturtopf
• Feuerwerks-Explosion, kleiner Glücksbringer für einen guten Rutsch ins neue Jahr je Pflanze

1,99*

CONTE PASSIONE Hugo
Original und weitere Sorten; aromatisierter, weinhaltinger Cocktail
0,75-l-Flasche
(1 l = 1,48) je Flasche

25% billiger
statt 1,49
1,11*

Aktionszeitraum: 27.12. bis 01.01.2023

BACARDI
Spiced Spirit Drink
35% vol, 1,5-l-Flasche
(1 l = 12,66) je Flasche

entspricht: 0,7-Liter-Flasche = 8,86

18,99* 1,5 Liter

Wolenz Erdnusslocken XXL
Classic, 275-g-Packung
(1 kg = 5,05)

51% billiger
UVP 2,89
1,39* XXL

Glückskleie im Sektkübel oder in einer Ziermanschette
• Höhe ca. 13 – 18 cm inkl. 9-cm-Kulturtopf • z. B. mit Lametta, Pilz oder Schornsteinfeger mit Champagnerflasche • In den Blattfarben grün oder rot je Pflanze

1,99*

Snackline Knabberspaß
Paprika Mix 100-g-Beutel (1 kg = 9,90), Snack Bacon, Mais Balls Käse oder Onion Rings 125-g-Beutel (1 kg = 7,92) je Beutel

UVP 1,39
-,99* **28% billiger**

River Valley Früchte im Glas
Pflirsche Abtr.-Gew. 305 g (1 kg = 6,52), Aprikosen Abtr.-Gew. 310 g (1 kg = 6,42) oder 5-Frucht-Cocktail Abtr.-Gew. 330 g (1 kg = 6,03), 540-g-Glas je Glas

1,99* 540 g

Reeva Instant Nudeln Cup Rind- oder Huhn-Geschmack, ergibt 400 ml, 75-g-Becher je Becher

14% billiger
UVP 1,39
1,19* 400 ml

Staroproamer Premium Bier XXL
8x0,5-l-Flasche, zzgl. 8x -08 Pfand (1 l = 1,75) je 8er-Pack

6,99*

Univer Delikatess Creme Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürzcreme, Pizzacreme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube

35% billiger
UVP 2,79
1,79*

Glückskekse
14 Stück, einzeln verpackt, 84-g-Packung (1 kg = 18,93)

14 Stück
1,59*

Glücksbringer Handgefertigte Marzipanschweinchen. Versch. Motive aus Marzipan, z. B. Glücksschweinpaar 19-g-Packung (1 kg = 104,74) oder Glücksschwein 21-g-Packung (1 kg = 94,76) je Packung

20% billiger
UVP 2,49
1,99*

Feinste Thüringer Nudeln Spiralen oder Makkaroni aus Hartweizengrieß, 1-kg-Packung (1 kg = 1,99) je Packung

1 kg
1,99*

Fruchtsecco Granatapfel, Sauerkirsche, Schwarze Johannisbeere, Himbeere, Mango, Pflirsich oder NEU:
Blaubeere, 4x0,2-l-Flasche (1 l = 5,55) je 4er-Pack

Sorte des Jahres: Blaubeere

20% billiger
zum Vergleich: Einzelflasche = 1,39
4,44* 4er-Pack

Pikx am Spieß feinsaures, pikantes Partygemüse 670-g-Glas, Abtr.-Gew. 320 g (1 kg = 10,28)

billiger
UVP 3,59
3,29*

Prima Sprit Ansatzspirituose
69,5% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 15,70) je Flasche

15% billiger
UVP 12,99
10,99*

Königsberger Klopse/Hackbraten 1500-g-Packung (1 kg = 4,99) je Packung

1500 g
7,49*

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

GENIE® Aktenvernichter
240S mit Kreditkartenvernichter
• Automatische Start/Stopp-Funktion
• Inklusive Papierkorb ca. 10 Liter (40 Blatt) • Streifenchnitt
• Schnittleistung 6 Blätter

16% billiger
UVP 29,95
24,99*

24 Auch online

Steckdosen „Comfort“
3 Jahre Garantie

Intertek Funksteckdose 2er-Set mit Fernbedienung
Rundsteckdose, 2-fach Steckdose

je Ausführung **9,99***

24 Auch online

KRAFT WERKZEUGE Abschießbarer Wand- und Deckenhalter 2er-Set
inklusive Schlösser • Einfache Installation an Hauswand, Garage, Carport u.v.m. • Größe je ca. 282x216 mm • Belastbarkeit pro Haken max. 15 kg • Inkl. 2x 40 mm Messing-Vorhängeschloßern mit je 2 Schlüsseln

je 2er-Set **19,99***

24 Auch online

Perfekt zum diebstahlgeschütztem Lagern von Leitern, Fahrrad- oder Gartenutensilien

GENIE® Laminiergerät DIN A4 200 LA • Für Formate bis DIN A4 (Arbeitsbreite 230 mm) • Verwendbare Folienstärke 80 – 125 Micron • Kurze Aufwärmzeit

21% billiger
UVP 22,95
17,99*

24 Auch online

Multimedia-Zubehör

MediaRange USB-Stick 64 GB **33% billiger**
UVP 14,99
je Ausführung **9,99***

Micro SD Karte 64 GB **38% billiger**
UVP 12,99
7,99*

5 Tasten Funkmaus Ergonomisches Mauspad

KRAFT WERKZEUGE Cleveres Schraubendreher-Set

Schraubendreher-Bit-Satz 21tlg.
• Inklusive 6 Schraubendreher mit Magnetspitzen, 4 Präzisions-schraubendreher und 10 S2-Bits

Ratschen-schraubendreher mit flexibler Verlängerung 14tlg.
• Inkl. 12 x 25 mm S2-Bits, welche praktisch im Griff verstaubt werden können

Ratschen-schraubendreher-Satz 34tlg.
• Inkl. 20 x 25 mm S2-Bits, 12 Steck-nüssen, Verlängerungen und Ratschenschraubendrehergriff

18 in 1 multifunktionaler T-Griff-Schraubendreher
• Inkl. 7 Doppelbits Verlängerungen und 90° drehbarem Schraubendrehergriff

Schnell umrüstbar für viele Schraubarbeiten

je Set **7,99***

Büro-Zubehör

Kugelschreiber Grip „Metallic“ 5er **1,99***

Kugelschreiber Star 2er + 2 Ersatzminen **NEU**

Tinten-Feinschreiber „18K Gold-Edition“ 4er

Jumbo-Radierer 5er

Metallic-Marker 4er

Haftnotizen-Set 2er-Set mit Lochstreifen
je Ausführung **2,49***

Haftnotizen-Tisch-Set

Haftnotizblock 2er-Set

Motiv-Haftnotizen 4er-Set

Kontoauszugsordner 2er-Set
Schwarz oder Blau

Designbücher 2er-Set A5
je Ausführung **3,49***

*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/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. • Öffnungszeiten können variieren – bitte beachten Sie den Aushang in Ihrer Filiale.

NORMA® **NEUGIERIG? JETZT SCHON ALLE ANGEBOTE DER NÄCHSTEN WOCHE IN UNSERER APP!**

Hier APP gratis downloaden