

Grüne Hessen

TAREK AL-WAZIR

Ihre Wahl.

Ihr Ministerpräsident.

Hessen lieben. Zukunft leben.

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999


Unser Abschiedsraum für Sie und Ihre Trauergäste...

BARTELS Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Eschwege


Open Flair wieder zum besten Festival gekürt.



& SONTRAER STADTKURIER

Werra-Meißner

Regionale Autorin bringt Hörbuch für Kinder raus.



43. Jhg. ■ Nr. 39

30. September 2023

Das beste Festival

Open Flair gewinnt zum dritten Mal Publikumspreis

Eschwege – Es ist das perfekte Triple: Das Open Flair ist zum dritten Mal als bestes Festival des Jahres mit einem Publikumspreis ausgezeichnet worden (2019 und 2022). Der Helga-Award – eine goldfarbene Raviolidose – wurde Veranstalter Alexander Feiertag und seinem Flair-Team vergangene Woche in Hamburg beim Reeperbahnfestival überreicht.

„Damit haben wir gar nicht wirklich gerechnet“, sagt Flair-Veranstalter Alexander Feiertag, der erst am Morgen der Preisverleihung entschied, spontan mit kleinem Flair-Team nach Hamburg anzureisen. „Es ist toll, dass die Fans uns so die Treue halten. Wir haben eine strake Publikumsbindung.“

Um allen Festivals – sowohl den Großen als auch den Kleinen – eine faire Chance zu geben, galt jede Stimme jeweils im Verhältnis zur Festivalgröße und der Anzahl aller abgegebenen Stimmen. Das Eschweiger Festival setzte sich im finalen Voting gegen Ab geht die Lutz, Orange Blossom Special Festival, Reload Festival und Watt en Schlick Fest durch.

Die Macher und Macherinnen hätten erneut bewiesen, dass sie das beste Festival sind und auch Festival-Fans waren sich demnach in allen Public Voting Runden einig, dass es den Award erneut erhalten soll, heißt es in einer Mitteilung des Helga-Festival-Awards. In den Vorjahren haben bereits Nature One, Haltern Pop und A Summer's Tale den die Publikumsabstimmung – und somit die Königsdisziplin – für das beste Festival des Jahres gewonnen. Alle anderen Kategorien werden von einer Fachjury ausge-



Sind überglücklich: Das Team des Open-Flair konnte zum dritten Mal in Hamburg den Preis für das „Beste Festival Deutschlands“ entgegennehmen.

zeichnet. „Die Stadt macht mit, das ist riesen Ding“, sagt Alexander Feiertag glücklich, als er den Preis entgegennimmt. Für das Open Flair würden mehr Festivalbesucher nach Eschwege kommen, als die Kreisstadt überhaupt Einwohner habe. „Das ist einfach toll“, schwärmt er. Eschwege sei zwar mittendrin in Deutschland, aber doch leerer Fleck Land, sinniert Feiertag. Schon vor 39 Jahren, als Alexander Feier-

tag erstmals das Open Flair organisierte, lief dieses unter dem Motto „Macht Provinz bunt und lebendig“. Kultur aufs Land zu holen, sei ihm damals schon ein großes Anliegen gewesen.

Feiertag bedankte sich nicht nur bei allen Fans, die für das Flair abgestimmt haben, sondern vor allem bei seinen rund 2000 freiwilligen und bunt diversen Helferinnen und Helfern, ohne die das Eschweiger Festival nicht um-

setzbar wäre. „Die machen das Open Flair auch aus.“ Der bundesweite Helga-Festival-Award wird seit 2013 alljährlich im September in Hamburg verliehen. Präsentiert vom Reeperbahn-Festival in Kooperation mit dem Bundesverband der Musikspielstätten in Deutschland (LiveKomm) sowie der Plattform Häme. Für Festivals gilt die Helga-Auszeichnung als der offizielle Deutsche Festival Preis. Bereits im Jahr 2016 ge-

wann das Open Flair in der Kategorie „Netteste Security“. Doch das Eschweiger Open Flair ist nicht das einzige Musikfestival aus dem Werra-Meißner-Kreis, das für einen Helga-Award nominiert war. Das Soundgarten-Open-Air aus Bad Sooden-Allendorf ging in der Kategorie „Höchster Hürdensprung“ an den Start, konnte sich schlussendlich aber nicht durchsetzen. Der Preis ging an Die andere Seite der Welt.

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA 05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

VERKAUFSOFFEN
12.00-17.00 Uhr

Bauernmarkt

Sonntag 8. Okt.

Marktplatz BAD SOODEN-ALLENDORF

suche. finde. Job.

localjob.de

Das regionale Jobportal

27. Burgfest

Samstag, 30.09.

Sonntag, 01.10.

Tannenburg

36214 Nentershausen

www.tannenburg.de

Großes Aktionswochenende beim Möbelkreis Werraland!

7.–8. Oktober 2023

www.mobelkreis.de/aktionswochenende-werraland

Sa, 7. Oktober von 9–18 Uhr
So, 8. Oktober von 11–18 Uhr (nur Schautag)

MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.mobelkreis.de

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams

einen Verkäufer (m/w/d)

für unsere Fleischerei in Vollzeit.

Ihre Arbeitszeit wird auf maximal 5 Tage in der Woche innerhalb unserer Öffnungszeiten von Montag bis Samstag in Absprache mit Ihnen aufgeteilt.

Bewerbung bitte an Mail: Arnomuehlhausen@web.de

oder

Fleischerei Arno Mühlhausen
Steinweg 28 · 37290 Meißner-Abterode

Fleischerei A. Mühlhausen
Qualität hat einen Namen!

Die Landschlachterei mit Hausmacher-Wurst, herzhaft und gesund! Grill- und Partyservice

Steinweg 28 · 37290 Meißner-Abterode
Tel. 05657 301 · www.fleischerei-muehlhausen.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 7.30–13.00 Uhr
Di., Mi., Do., Fr. 15.00–18.00 Uhr, Sa. 7.00–13.00 Uhr

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
01.10. – 07.10.2023

Angebot gilt nach Gutscheinverfügbarkeit vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleichwertige geschenkt. Zu jedem Gericht 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

Kitaleiterin Rosel Renner verabschiedet

45 Jahre lang hat sie alles für die Kinder gegeben

Eschwege – Mit einem quirligen Familiengottesdienst und einem Empfang verabschiedete die Kreuzkirchgemeinde auf der Struth zusammen mit ihrer Kita, dem Elternbeirat und vielen Gästen jetzt ihre Kitaleiterin Rosel Renner in den wohlver-

dierten Ruhestand. Nach 45 Jahren Kitaarbeit, davon 44 Jahre im Kindergarten Kreuzkirche und 35 Jahren als Leiterin dort, blickte Rosel Renner zurück auf viele bunte Ereignisse und Erlebnisse und auch auf eine intensive Umgestaltung der Kita-Strukturen und der Pädagogik. Zusammen mit Frau Itter, der Vertreterin des Verbandes der Evangelischen Kindertagesstätten der kurhessischen Landeskirche, überreichten Gabriele Vock und Pfarrerin Nicola Feller-Dühr für den Kirchenvorstand Rosel Renner eine Ehrenurkunde des Diakonischen Werkes und das Kronenkreuz in Gold als Dank und Anerkennung für ihre mit viel Herzblut treu geleistete Arbeit.

Neben der Gratulation von Bürgermeister Alexander Heppeschlossen sich diesem Dank weitere Persönlichkeiten an wie gegenwärtige und frühere Kolleginnen aus dem Leitungsteam anderer Kitas bis hin zur Marinekameradschaft, die die Kita Kreuzkirche als Patenkindergarten des Tenders Werra immer wieder begleitet.



In einem quirligen Familiengottesdienst wurde die langjährige Leiterin der Kita Kreuzkirche Rosel Renner (vorn, mit Kind auf dem Arm) von Kindern, Eltern, Ehemaligen und Kollegen verabschiedet.

FOTO: KOHLIGRAFIE

Alle guten Wünsche und Hoffnungen für den kommenden Lebensabschnitt drückten Pfarrehepaar Feller-Dühr, der Kirchenvorstand und Kolleginnen mit einer persönlichen Segnung im Zentrum des Gottesdienstes aus.

red/ts

Missbrauch des Davidsterns

Lesung: Demütigung durch „Judenstern“

Abterode – Unter den zahllosen Diskriminierungen und Demütigungen gegenüber Jüdinnen und Juden in der Nazizeit nimmt die „Polizeiverordnung über die Kennzeichnung von Juden“ vom September 1941 eine besondere Stellung ein. Sie verpflichtete alle Juden, in der Öffentlichkeit einen gelben Aufnäher mit der Aufschrift „Jude“ auf der linken Brustseite ihrer Kleidung zu tragen, den sogenannten Judenstern.

Es war ein Missbrauch des Davidsterns, eines wichtigen jüdischen Symbols. Die Träger wurden damit zum Ziel antisemitischer Demütigungen und Angriffe. Viktor Klemperer hat in seinen Tagebüchern viele Beispiele notiert, was das

Tragen des Judensterns für ihn bedeutete. „Alle Einzelfelder reichen nicht aus, die Bitterkeiten des Judensterns zu notieren“, schreibt er. Sebastian Perels vom Jungen Theater Eschwege las nun aus Klemperers „LTI - Lingua Tertii Imperii“. In diesem Buch analysiert der Literaturwissenschaftler Klemperer feinsinnig die Sprache des Dritten Reiches. Cassian Lier von der Musikschule Werra-Meißner ergänzte die Lesung durch Gitarrenmusik.

Martin Arnold vom Verein der Freundinnen und Freunde jüdischen Lebens im Werra-Meißner-Kreis berichtete, dass alle in Abterode lebenden jüdischen Personen am 20. Oktober 1941 um 6 Uhr zu einem



Lesen „Die Bitterkeiten des Judensterns“: Cassian Lier (links) und Sebastian Perels.

FOTO: FREUNDE JÜDISCHEN LEBENS IM WERRA-MEISSNER-KREIS

Appell antreten mussten. Dabei wurde ihnen die Polizeiverordnung zum Tragen des Judensterns eingeschärft. Laura Wallmann erzählte von Abraham Hesse aus Hebenshausen, der denunziert und angezeigt wurde, weil er einmal in der Öffentlichkeit keinen getragen hatte. Im Lern- und Gedenkort Synagoge Abterode sind zahlreiche weitere Beispiele für Ausgrenzung und Demütigung in der Region Werra-Meißner dokumentiert. Kontakt für Führungen unter info@synagoge-abterode.de

red

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

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

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 02.10.2023

Rasenmäher ECO WHEELER 464.2 R
50 l. Half/Half Grasfangsack, Power Engine S 435V Motor, Reversierstart, Primer Pumpe, Schnittbreite: 45,6 cm
199,50

Rasenmäher BIG WHEELER 554.2 R
65 l. Grasfangsack, Getränkehalter, Power Engine S 630V Motor, Reversierstart, Primer Pumpe, Schnittbreite: 55 cm
259,50

Elektrokettensäge KS 355 EC
leichte und handliche Elektrokettensäge, Schnittlänge: 345 mm, 1400 W
59,50

Benzin-Kettensäge KS 400-41 V, 5,9kg
Oregon Kette + Schwert, Federunterstütztes Leichtstartsystem, SDS - Kettenschluppsystem, Schnittlänge: 375 mm, 1,9 PS
99,50

Holzspalter liegend GHS 520 / 7 TE
2,3 kW, 230 V, max. Spaltgut Ø 250 mm
289,50

Holzspalter /Langholz GHS 1000/10 TE-A, 400 V
Spaltmesser aus Spezialstahl, max. Spaltgut Ø: 400 mm
699,50

Heizlüfter mit 2 Heizstufen, Überhitzungsschutz, Umkippschutz
2000 Watt
99,8

KRATKI Kaminofen "Thor"
8kW, Stahl verkleidet, schwarz, (BxHxT): ca. 52,1 x 122,4 x 43,8 cm, ca. 140 kg
Wahnschneidpreis **1299,50**

Holz-Briketts
96 Pack à 10 kg auf Palette
MEGAPREIS **349,50**

18V Akku-Aschesauger AS 18-20T-05
15L Behältervolumen, Hepa-Feinstaubfilter, 2,0 AH/Li-Ion Akku
69,50

Kohleanzünder
32 Stück Holz & Wachs
0,69

Holz-Pellets
70 Sack à 15 kg auf Palette
MEGAPREIS **399,50**

Chrysanthem-Busch
versch. Farben, 19cm Topf, ca. Ø40 cm
4,99

Herbstzauber-Sortiment
versch. Pflanzen, 11cm Topf
1,79

Silberdraht
13cm Topf
1,59

Callunen Twin Girls
11cm Topf
1,49

Callunen
versch. Farben, 11cm Topf
1,29

Hebe-Mix
versch. sortiert, 11cm Topf
1,49

Obst- & Beerenpresse OP6
robuste Stahlspindel, inklusive Pressstich
35,00

Waffeleisen für belgische Waffeln
1000 W, Antihaltbeschichtung, Kontrollleuchte
19,98

Wasserkocher LED beleuchtet
2200 W, 1,7l, inkl. Wasserfilter
15,00

Heißblutfrühstück
3,5 Liter, 1400 W, autom. Ausschalter
39,98

Schickes Sofa mit Schlaffunktion
ca. 205 x 100 cm, creme, leichtes Aussehen, stabiles Gestell, inkl. Matratze, zeilloses Design
399,50

Couchtisch
Marmorplatte, Gestell goldfarben, Ø80 cm, ca. 46 cm hoch
25,00

Seber's Mettwurst Stracke
Mettwurst am Stück, ca. 500g
1,50

Gourmet Feigen-Sensauce
ideal zum Käse, Sorten Kiwi, Schoko oder Vanille
0,29

OSBORNE Carlos.I Brandy
40% vol., Gran Reserva
19,98

AUS DEUTSCHLAND Speisekartoffeln, 10 kg
vorwiegend festkochend
4,99

Bergader Almzeit
Weichkäse am Stück, 150g
1,11

Kuchenmeister Rührkuchen
am Stück, versch. Sorten Kiwi, Schoko oder Vanille
1,69

Branca Menta
Krauterlikör (28% vol.), hochwertiger Süßholzwurz
9,98

Speisewiebeln, 5kg
3,79

becker
...IMMER WAS BESONDERES

WIZ/Kleinalmerode Industriest. 1 05542 / 93 39 60
Kassel Hegelbergstr. 21 0561 / 49 172 551
Gudensberg Kassel Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

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

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

Keine Kohle?

„Im Studium ist das Geld häufig knapp. Mit meinem Nebenjob als MARKTSPIEGEL- UND SONTRAEER STADTKURIER-Zusteller finanziere ich meinen Semesterbeitrag!“

Foto: Ray - www.fotolia.com

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

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

- **BERKATAL** Frankershausen
- **ESCHWEGE**
- **MEINHARD** Neuerode
- **MEIßNER** Alberode Wolfterode
- **SONTRA** Stadt Berneburg Blankenbach Wichmannshausen
- **WALDKAPPEL** Burghofen
- **WANFRIED**
- **WEHRETAL** Reichensachsen
- **WEIßENBORN** Rambach

Bewirb Dich jetzt:
Tel. 0561 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
TOP DIREKT
SONTRAEER STADTKURIER

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAEER STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber:
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 056 51 / 33 59-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister
Anzeigenverkauf: Tel.: 056 51 / 33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Redaktion: Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)
Druck: Zeitungsdruck Dierchs 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. 2 vom 1.1.2023

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

Erstes Hörbuch veröffentlicht

Kinderbuch „Polli Pimpel“ von regionaler Autorin nun zum Hören

Werra-Meißner – Mit Hörbüchern träumen sich schon Kinder in ihre eigene Welt, in die Welt der Geschichten. Gehört wird nur der Text, ohne Bilder zu sehen. Und diese Bilder, die Gefühle, Gedanken, kurz: die ganze Welt der Geschichte entsteht – anders als beim Film oder im Fernsehen – ganz allein auf der Grundlage von Sprache im Kopf des Kindes selbst.

Ein Hörbuch regt nicht nur die Fantasie der Kleinen an, sondern es vermittelt auch Wissen und Werte. Löwenmut, Freundschaft und die Frage nach dem eignen Selbst, beispielsweise. Und das sind genau die Themen, denen Kinderbuch-Autorin und Journalistin Maren Schimkowiak aus Neu-Eichenberg in ihrem Erstlingswerk „Polli Pimpels rote Stiefel“ nachspürt – immer kindgerecht, mit großer Sensibilität und noch mehr Herz.

„Polli Pimpel“ hat nach ihrem Erscheinen als illustriertes Kinderbuch im Frühjahr des vergangenen Jahres (wir berichteten) eine wahre Erfolgsgeschichte hingelegt und Kinder wie Erwachsene berührt und begeistert. Der nächste Schritt ist eigentlich ganz logisch: Maren Schimkowiaks Erstling wurde als reguläre Hörbuch-Produktion mit professioneller Sprecherin im Berliner Alias-Tonstudio inszeniert – „ein unglaubliches Gefühl“, sagt die zweifache Mutter stolz.



„Polli Pimpel“, die Achtjährige mit den dunklen Locken und den knubbeligen Knien, ist das Herzensprojekt der 37-jährigen. Geschrieben hat sie ihre Geschichte für ihre beiden Töchter. Klar, dass die Autorin auch bei den Studioaufnahmen Mitspracherecht in allen Details hatte. „Mit Unternehmerin und Produzentin Annett Schwichtenberg aus Berlin hatte ich dafür die perfekte Partnerin an meiner Seite“, lobt Maren Schimkowiak. Den Kontakt

in die Hauptstadt wiederum hat der Göttinger Hörspielproduzent Sven Schreivogel hergestellt.

Drei Sprecherinnen standen für die Rolle der Polli zur Auswahl – entscheiden hat sich Maren Schimkowiak für die Schauspielerin und Synchronsprecherin Adelheid Kleinadam (bekannt unter anderem aus den Fernsehserien „Schloss Einstein“ und „Tierärztin Dr. Mertens“). „Sie hat das richtige Gefühl für die Geschichte und die Fi-

gur mitgebracht und durch ihre Stimme transportiert“, sagt die 37-jährige begeistert. Regieanweisungen, die passenden Musik- und Tonsequenzen – bei allem hatte die Neu-Eichenbergerin das letzte Wort. Ihre Polli muss eben ihre Polli bleiben.

Mit dem Hörbuch ist die Reise des kleinen Mädchens im Übrigen noch lange nicht zu Ende: Eine Fortsetzung der Reihe ist in Planung. Am meisten freuen, so viel ist sicher, wird es die Kinder. esp

◀ **Kreative Atmosphäre im Berliner Tonstudio:** Hörspielproduzent Sven Schreivogel, Synchronsprecherin Adelheid Kleinadam und Autorin Maren Schimkowiak bei den Arbeiten an „Polli Pimpels rote Stiefel“.

FOTO: PRIVAT/INH

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

Bruno, 36

aufspringer

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

besuch dich auch!

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDDLPH

www.bist-du-bereit.com

Zeitungenlesen heißt informiert sein

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge

05 61-89 99 90

Lotte Moser hielt die Lachmuskeln auf Trab

Interkommunale Gesundheitstage luden zum Comedy-Abend ein

Werra-Meißner – Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“, heißt es sprichwörtlich und jeder weiß, „Lachen ist gesund“ und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus, so Bürgermeister Thomas Eckhardt, der die Besucherinnen und Besucher zum Comedy-Abend im Sontraer Bürgerhaus begrüßte.

Anlässlich der 2. Interkommunalen Gesundheitstage hatten die Kommunen Sontra, Herleshausen, Nentershausen und Cornberg deshalb zum gemeinsamen Comedy-Abend „Lachen mit Lotte Moser“ eingeladen. Mit Charme, Schlagfertigkeit und feinsinnigem Wortwitz schaffte es Lotte Moser alias Andrea C. Ortolano, die Zuschauer von einer Lachsalve zur nächsten zu führen.

Dabei erzählte Lotte Moser, auch Moserlotte genannt, von ihrem munteren Witwen-Dasein und wie ihr Hans-Werner durch eine unbedachte Bewegung mit der Bratpfanne ums Leben gekommen war. Sehr viel Zeit verbrachte die Moserlotte auch auf Kaffeefahrten mit ihren Freundinnen von „Strick und Häkeln“, mit denen sie auch viele amüsante Geschichten erlebte. Mit ihrer Leidensgenossin Marlies machte sie Bekanntschaften auf Malle und bei einem Flirtkurs im Sauerlandstern sollte auch der Richtige gesucht werden. Aber am Ende kommt Lotte zu der Erkenntnis: wenn sie nochmal jemanden kennenlernen sollte, kommt für sie nur noch am-



Sorgte für ausgelassene Stimmung: Lotte Moser trat in Sontra auf.

FOTO: STADT SONTRA

bulant infrage, auf keinen Fall mehr stationär!

Nach einer kurzen Pause wurde auch das unbeliebte „Abnehmen“ thematisiert, wobei sie sehr stolz war, dass sie bei einer Diät 1,5 Kilogramm abgenommen hatte – allerdings brauchte sie dafür ein Jahr – und die lästigen Haltegriffe im Hüftbereich wollten einfach nicht verschwinden, obwohl sie sich die „Butter vom Brot nehmen“ lies. Beim 50-jährigen Abi-Klassentreffen begegnete sie „Ilse Bilsle keiner willse“ Kohl-

mann und staunte nicht schlecht, welch heißer Feger sie geworden war. Nach heißen Nächten mit Eduardo und zunehmendem Körpergewicht, zeigte ihr der Schwangerschaftstest an „nicht schwanger – nur zu dick“.

Beim Rückblick auf ihre letzten Jahre und der durch Corona erschwerten Partnerschaftssuche, führte sie ihr Weg oft ins Tanzkaffee „Zur letzten Chance“ und in den Hundesalon ihrer Freundin Marlies, die Boris Johnson

zum Haare schneiden eingeladen hatten. Die heißen Sommer verbrachte die Moserlotte in der METRO in der Kühlabteilung, weil ihre Polyester-Blusen nur bei 30 Grad gewaschen werden dürfen und somit auch keine 38 Grad Außentemperaturen aushalten und eingehen würden.

Viele Lachtränen hatten die Besucherinnen und Besucher beim Verlassen des Bürgerhauses in den Augen und waren dankbar für den kurzweiligen Abend. red

BEIDE STIMMEN für Grün

Felix Martin

Für Sie im Landtag

Hessen lieben. Zukunft leben.

KREISSTADT ESCHWEGE www.eschwege.de

Samstag, 7. Oktober 2023

20:00 Uhr Stadthalle Eschwege

Mariele Millowitsch und Walter Sittler

Nach dem Roman „Alte Liebe“ von Elke Heidenreich und Bernd Schröder

Tickets online und bei allen bekannten VVK-Stellen

LESUNG

Alte Liebe

Zwölf neue Pflegefachkräfte

Institut für Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung feiert Absolventen

Werra-Meißner – Gerade haben zwölf Auszubildende zur generalistischen Pflege im Institut für Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung der Gesundheitsholding Werra-Meißner GmbH (IfGK) ihre Prüfung erfolgreich abgelegt, schon sind die nächsten Plätze bereit: Ab Oktober können 30 Auszubildende eine Ausbildung zur Pflegefachkraft mit Vertiefungseinsatz in der klinischen stationären Akutpflege beginnen. Das teilt Institutsleiter Andreas Voigt mit. Die Ausbildung wird in Kooperation des Klinikum Werra-Meißner GmbH und der Pflegeschule angeboten. Nach acht Wochen Blockunterricht im Jahr 2020 und fortlaufend bis 2022 erschwerten Ausbildungsbedingungen durch Corona in der Praxis, können sich die zwölf Absolventen nun nach

Bestehen ihrer mündlichen Abschlussprüfung Pflegefachfrau oder Pflegefachmann nennen. Die Notenverkündung mit außerordentlich guten Ergebnissen erfolgte durch die stellvertretende Prüfungsvorsitzende Jutta Schmid, im Auftrag des Hessischen Landesamtes für Gesundheit und Pflege, im Beisein des Prüfungsausschusses. Allen Absolventen konnte eine Anstellung angeboten werden. Auch auf dem Markt sei ihre Perspektive gut. Ihren Abschluss als Pflegefachkraft haben Jasmin Dominguez Ingenrieth, Dragana Fischbach, Ricardo Funke, Amelie Gleim, Sina Göbel, Anna-Lena Kirchner, Gina Mohr, Britta Müller-Kleinschmidt, Nina Osterhoff, Liesa Schäfer, Tamara Schmidt, Christian Stolz erreicht.



Der Abschluss der zwölf Absolventen wurden bei der traditionellen Feierstunde begangen. FOTO: IFGK

FLÖHMARKT

Höffner, KS-Fuldabrück
Di. 3. Oktober

KS, Wilhelmstraße
30. Sept./7. Okt.

Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Flohmarkt
Metro
01.10.

Freier Eintritt
Antik +

Flohmarkt
Hann. Münden
02./03.10.

Standgebühr 8 €/lfdm.
ohne Anmeldung

Bester
Nebenjob!

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen
Zeitungs Zusteller zur

Zustellung in:

Eschwege,
Altefeld,
Sontra,
Grandenborn
Frankershausen

Springer

in Festanstellung

Herleshausen, Berkatal,
Ringgau, Sontra



Bewirb Dich jetzt!

Telefonisch unter 05651/3359-50 oder per
Mail an logistik@werra-rundschau.de

Tag der offenen Tür beim Jugendrotkreuz

Ortsverein Reichensachsen feiert am 1. Oktober ein Fest

Reichensachsen – Wenn das kein Grund zum Feiern ist: Der Jugendrotkreuz-Ortsverein Reichensachsen hat nun vollständig Quartier in seiner neuen Unterkunft bezogen. Über ein Jahr lang wurde hier renoviert und so einiges verändert, damit die Räumlichkeiten auch den Vorgaben des Katastrophenschutzes entsprechen. Vieles davon haben die Helfer ehrenamtlich in Eigenleistung erbracht.

Und nicht nur das: Das Jugendrotkreuz Reichensachsen feiert sein Jubiläum. Seit 50 Jahren werden Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 27 Jahren in Erster Hilfe ausgebildet, lernen etwas über Gesundheitsthemen oder die Umwelt und vergnügen sich bei Ausflügen und Freizeiten.

Der Ortsverein Reichensachsen plant daher ein Fest anlässlich des Jubiläums und der Einweihung der Unterkunft. Am Sonntag, 1. Oktober, wird es ab 11 Uhr am Steinweg 84 in Reichensachsen ein vielfältiges Programm geben. Neben einer Praxisstation für Erste-Hilfe-Maßnahmen und der Ausstellung der Fahrzeuge wird es auch ein Mitmach-Angebot für Kinder geben, zum Beispiel Kinderschminken und eine Hüpf-



Das Jugendrotkreuz Reichensachsen feiert Jubiläum. Seit 50 Jahren werden hier Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 27 Jahren ausgebildet. FOTO: PRIVAT/NH

burg. Das Jugendrotkreuz wird zudem ein Teddy-Krankenhaus anbieten. Musikalisch wird die Veranstaltung begleitet von „The Gordon Pikes“.

Das Projekt Teddy-Krankenhaus in Kooperation mit der BKK Werra-Meißner will den Kindern auf spielerische Art und Weise die Angst vor dem Gesundheitswesen nehmen. Im Teddy-Krankenhaus geht es nicht darum, kaputte Kuscheltiere zu reparieren; Ziel ist es, die Psyche und das Vertrauen des Kindes in medizinisches Personal zu stärken. Das Konzept basiert auf

einem Rollenspiel mit den Kindern. Das geliebte Kuscheltier ist krank und die Kinder übernehmen die Rolle der Eltern. Sie müssen zum Teddy-Krankenhaus und dort wird das Kuscheltier untersucht und behandelt. Die Kinder erleben den Ablauf aus einer anderen, sicheren Perspektive, weil sie nicht direkt betroffen sind.

Ein Kuscheltier oder eine Puppe, die „verletzt“ oder „krank“ sind, können also gern mitgebracht werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: In Arztpraxen oder Krankenhäusern

werden meist eine Krankenkassenkarte, eine Überweisung oder etwas Ähnliches benötigt. Solche Dinge können mit dem Kind zusammen gebastelt und mitgebracht werden.

Für Speisen und Getränke ist natürlich gesorgt: Mittags kann man sich auf den legendären Erbsen-Eintopf freuen, der mit Vorbestellung auch abgeholt werden kann (Telefon 0176/ 55 92 02 20). Außerdem wird es Spießbraten im Brötchen und Grillkartoffeln geben. Nachmittags werden selbst gebackene Kuchen angeboten. red/esp

Überzeugen Sie sich jetzt von den Vorteilen des WR ePapers!



2
WOCHEN
GRATIS!

WR **JETZT BESTELLEN**
ePaper unter Telefon 05651-335955



Frankershausen besucht die Pfunds-Kerle

Fanfaren- und Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Frankershausen in Tirol

Frankershausen – Ende August trat der Fanfaren- und Musikzug Freiwillige Feuerwehr Frankershausen erneut die Konzertfahrt ins Tiroler Pfunds an. Dort war der Fanfaren- und Musikzug Gast der Pfunds-Kerle, welche in diesem Jahr ihr 30. Pfunds-Kerle-Fest veranstalteten.

Obwohl der Fanfaren- und Musikzug bereits seit 15 Jahren immer wieder Gast des Festes ist, war es wieder eine bereichernde Fahrt. Insbesondere die Teilnahme am Festumzug, der anschließende Auftritt im Festzelt, sowie ein Konzert im Biergarten des Posthotels, welches dem Fanfaren- und Musikzug als Unterkunft diente, stellten musikalische Highlights dar. Auch außerhalb des Musikali-



Der Fanfaren- und Musikzug Frankershausen unternahm eine Konzertfahrt ins Tiroler Pfunds. FOTO: PRIVAT

schen standen tolle Aktivitäten auf dem Programm, bei denen die Kameradschaft gepflegt werden konnte.

Teil dieses Programms waren Wandertouren, bei denen Jung und Alt vertreten

waren. Ausflüge mit dem Bus in nahe gelegene Städte und Rafting sowie Canyoning für den Nervenkitzel.

Nach den ereignisreichen Tagen konnten tolle Abende im Festzelt bei guter Verpfle-

gung und Musik der Pfunds-Kerle verbracht werden.

Ein besonderer Dank gilt den Organisatoren, durch die die Konzertfahrt problemlos gelingen konnte. red/mag

So schmeckt der Radicchio weniger bitter

Rezept-Tipp: Geschmorter Radicchio mit Honigmelone und Pipe Rigate

Food-Blogger Manfred Zimmer hat den Radicchio für sich entdeckt. Bei ihm landet er nicht roh im Salat, sondern geschmort auf dem Teller. So schmeckt er weniger bitter und passt gut zu Hörnchennudeln.



Hübsch, gesund und aromatisch: Immer mehr Menschen wagen sich an Radicchio, darunter auch Food-Blogger Manfred Zimmer. Er kombiniert das Gemüse mit Hörnchennudeln.

FOTO: MANFRED ZIMMER/HERRGRUENKOCHT.DE/DPA-TMN

Der Radicchio gehört zu den Salatsorten, die man immer häufiger in den Gemüseabteilungen sieht. In der Vergangenheit haben ihn viele Menschen wegen der Bitterstoffe gemieden. Aber das hat sich geändert.

Ich denke, mittlerweile hat sich herumgesprochen, dass Bitterstoffe sehr gesund sind. Und wer sie nicht mag, kann sie durch kurzes Wässern entziehen.

Außerdem ist der Radicchio, wie ich finde, nicht nur sehr hübsch, sondern hat auch wunderbare Aromen.

In diesem Rezept schmore ich den Radicchio, so verliert er ein bisschen von seinen Bitterstoffen. Gleichzeitig würze ich ihn mit Knoblauch, Ingwer und frisch gemörserten Kreuzkümmelsamen, was ihm eine orientalische Note gibt.

Als Mitspielerin wähle ich die erfrischende Honigmelone – ungekocht und mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt.

Zutaten für 2 Personen:

Für den Radicchio: 300 g Radicchio, 1 große Knob-

lauchzehe, 1 Stück Ingwer (5 g – geschält gewogen), 1 leicht geh. TL frisch gemörsertes Kreuzkümmelsamen, 3 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Sauce: 120 g Zwiebel, 1 große Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, 1 leicht geh. TL gemörserte Kreuzkümmelsamen, 1 geh. TL Thymian, 2 EL Sojasauce, 1 EL Ahornsirup, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zusätzlich: ca. 140 g Pipe Rigate (Hörnchennudeln), ca. 100 g Honigmelone, etwas Hartkäse

Zubereitung

1. Den Radicchio in 6 Teile schneiden, sodass der Strunk sie unten zusammenhält.

2. Die Knoblauchzehe und

den geschälten Ingwer in Würfelchen schneiden.

3. Die Pfanne (ohne Öl) erhitzen und die Hälfte des gemörserten Kreuzkümmels ganz kurz erhitzen.

4. Das Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

5. Die Radicchiostücke mit den Ingwerwürfeln und dem restlichen Kreuzkümmel in die Pfanne geben und ca. 5 bis 6 Minuten schmoren, bis der Radicchio hier und da braune Stellen hat.

6. Den Radicchio aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen.

7. Die Zwiebel in grobe Stücke und die Knoblauchzehe in Würfel schneiden.

8. Zwischendurch die Pipe Rigate (Hörnchennudeln) nach Anweisung kochen.

9. 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke und die Knoblauchwürfel darin dünsten, bis die Zwiebeln etwas geschmort sind.

10. Die Hälfte des Kreuzkümmels und des Thymians in die Pfanne geben und kurz mitandünsten.

11. Die Sojasauce, den Ahornsirup sowie den restlichen Kreuzkümmel und Thymian in die Pfanne geben.

12. Die Hälfte der Sauce in der Pfanne belassen. Die andere Hälfte in eine Schale geben.

13. In die Pfanne mit der Saucenhälfte den Radicchio geben, erhitzen und auf die Teller verteilen.

14. Die andere Saucenhälfte zusammen mit den Pipe Ri-

gate wieder in die Pfanne geben und erhitzen. Dann ebenfalls auf die Teller verteilen.

15. Melonenstücke auf dem Radicchio verteilen und etwas mit Salz und frisch ge-

mahlenem Pfeffer würzen.

16. Auf die Pipe Rigate etwas Hartkäse reiben. tmn

Mehr Rezepte unter herrgruenkocht.de

Dachfenster schnell und sauber tauschen

Jetzt Dachfenster tauschen für mehr Wärme, Licht und Komfort. Rückzug fertig, ohne Staub und Dreck im Haus. Umfassende Beratung und fachgerechter Einbau.

Rufen Sie an: 05651 228488

EINER. ALLES. SAUBER.
Wohnräume in besten Händen

Zimmerer- und Dachdeckermeister
Eugen Reimuth
www.einer-alles-sauber.de/reimuth



Eugen Reimuth GmbH & Co. KG - Riedweg 7 - 37287 Wehretal-Reichensachsen

creativoptik
Inh. Cornelia Kolb e.K.

In Bebras Mitte Gutes Sehen zu fairen Preisen

30 Euro auf unsere Basicbrillen Rabatt Nur im Oktober

Einstärkenbrille
Basicfassung, entspiegelt, gehärtet
statt 128 Euro, Standardgläser in Ihrer Sehstärke

98

Gleitsichtbrille
Basicfassung, entspiegelt, gehärtet
statt 197 Euro, Standardgläser in Ihrer Sehstärke

167

Computerbrille
Basicfassung, entspiegelt, gehärtet
statt 197 Euro, Standardgläser in Ihrer Sehstärke

167

Blaulichtfilter 10 Euro Aufpreis statt 60 Euro wenn gewünscht

Nürnberg Str. 38 Mo bis Fr 09.30-13 / 14-18 Sa 09 bis 13

ANZEIGE

Inkontinenz: „Ich wollte es anfangs nicht wahrhaben.“

Es passierte beim Treppensteigen, Niesen oder beim Heben der Einkaufstaschen – Barbara P. konnte ihre Blase vielfach schlecht kontrollieren.

Ein Pflanzenextrakt gab ihr neue Hoffnung.

Barbara P. (52)* ist ausgebildete Bürokauffrau und steht mitten im Leben. Doch seit einiger Zeit leidet sie an Inkontinenz: Selbst bei kleinen körperlichen Anstrengungen wie beim Husten oder Treppensteigen gelang es ihr nicht mehr, ihre Blase zu kontrollieren. „Ich wollte mir anfangs nicht eingestehen, dass ich ein Problem habe. Meine größte Sorge war, dass jemand etwas bemerkt.“ So wurden Slipeinlagen für sie zum unverzichtbaren Begleiter.

chen auftritt, gibt es einige Möglichkeiten, um selbst aktiv zu werden. Dazu zählt etwa die Stärkung des Beckenbodens durch gezieltes Training. Beim Heben schwerer Gegenstände kann es helfen, auf die Körperhaltung zu achten: Beine beckenbreit auseinanderstellen und aus der Hocke mit der Kraft der Beine heben. Das entlastet nicht nur die Wirbelsäule, sondern schon auch den Beckenboden.

parat zum Einsatz bei Inkontinenz entwickelt: Die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher und effektiver Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die

Natürliche Unterstützung

Ihr Heilpraktiker empfahl Barbara P. zudem die Einnahme eines speziellen Extraktes aus Kürbiskernen. In der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) ist dessen positive Wirkung auf den Beckenboden und die Blase schon lange bekannt. Heute belegen wissenschaftliche Untersuchungen ihren positiven Effekt – und das schon nach wenigen Wochen: Die Inkontinenzepisoden verringerten sich im Schnitt von über 7-mal auf knapp 1-mal pro Tag.¹



„Ich bin froh, dass ich mich entschieden habe, diese Tabletten zu probieren. Der Unterschied ist deutlich erkennbar.“
Barbara P. (52)*

Tipps für den Alltag

Die gute Nachricht: Gerade bei leichter Inkontinenz, wie sie aufgrund der genannten Ursa-

Diese Erkenntnis haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Prä-



MERKZETTEL FÜR DIE APOTHEKE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737; *Name von der Redaktion geändert.

Übergangsregelung gilt noch ein Jahr

Kindersitze alter Norm nur noch befristet im Verkauf

Bis zu einem bestimmten Alter oder einer gewissen Größe dürfen Kinder im Auto nur in einem geeigneten Kindersitz mitfahren. Sitze einer älteren Norm werden noch übergangsweise verkauft.



ECE-R 44 teils bereits vor Einführung der i-Size-Norm höherer Sicherheitsstandards erfüllt hätten als vorgeschrieben: „Wer einen hochwertigen, zum Kind passenden Kindersitz wählt, diesen vorschriftsgemäß einbaut und das Kind darin korrekt anschnallt, ist auf der sicheren Seite – egal ob ECE-R 44 oder ECE-R 129.“

Sie können laut ACE also ebenso sicher sein wie Modelle der neuen Norm. Da dies aber für die einzelnen Modelle der älteren Normen nur erahnt werden könne und nicht explizit getestet wurde, könne es im Zweifel sinnvoll sein, einen Kindersitz zu kaufen, welcher der neuen Norm entspricht, der auch leichter in der Bedienung sei.

Das gelbe oder orangefarbene, rechteckige Etikett der Prüfnorm findet sich in der Regel an der Unter- oder Rückseite des Sitzes, manchmal auch an der Seite. Damit

Kinder im Auto mitfahren dürfen, müssen sie bis sie zwölf Jahre alt oder mindestens 150 Zentimeter groß sind, in einem geeigneten Rückhaltesystem gesichert sein.

Bei Montage von Sitz und dem Anlegen der Gurte ist stets die Bedienungsanleitung zu beachten. „Der Gurt ist nur dann ein Lebensretter, wenn er unterhalb des Bauchs gestrafft anliegt und nicht verrutschen kann“, so der ACE. Um Verletzungen vorzubeugen, sollte demnach nur eine flache Hand zwischen Kind und Gurt passen.

In Herbst und Winter getragene dicke Kleidung trägt auf und verhindert ein korrektes Anliegen. Daher möglichst auf dicke Kleidung verzichten und lieber eine Kuschedecke oder eben die Jacke über das Kind legen, nachdem es korrekt angeschnallt wurde.

tmn

Bislang waren beim Verkauf von Kindersitzen und Babyschalen zwei Normen parallel gültig. Seit September dürfen neue Sitze der alten Norm ECE-R 44 als Lagerware nur noch übergangsweise für 12 Monate abverkauft werden – ab September 2024 gar nicht mehr. Darauf weist der Auto Club Europa (ACE) hin.

Wichtig zu wissen: Eine Austauschpflicht für vorhandene Sitze gilt auch danach nicht - sie können weiterhin benutzt werden. Bei Sitzen der aktuellen, 2013 eingeführten Norm ECE-R 129 (i-Size)

Seit September 2023 gelten strengere Normen für Kindersitze: Die alte Norm ECE-R 44 erlaubt nur noch den Verkauf von Restbeständen für 12 Monate, danach ist sie ungültig.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

ze) wurden die Sicherheitsnormen verschärft, so der ACE. So müssen sie im Unterschied zur alten auch einen Seitenaufpralltest bestehen.

Außerdem dürfen hier Kinder in ihren ersten 15 Monaten nur rückwärts transportiert werden. Zudem basiert der Standard nicht mehr auf

dem Gewicht, sondern auf der Größe der Kinder.

Allerdings verweist der ACE darauf, dass auch Kindersitze der älteren Norm

Stellenangebote

KREISSTADT ESCHWEGE
Baubetriebshof – Eigenbetrieb

Der Baubetriebshof der Kreisstadt Eschwege – Eigenbetrieb – sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine/n Garten- und Landschafts-/Friedhofsgärtner/in (m/w/d)

Bitte bewerben Sie sich bis zum 20.10.2023 auf unserem Online-Bewerberportal
<https://kreisstadt-eschwege.stellen.center/>

KREISSTADT ESCHWEGE

Die Kreisstadt Eschwege sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt für das Zentralklarwerk eine/n

Elektroniker/in für Betriebstechnik (m/w/d)

Bitte bewerben Sie sich bis zum 20.10.2023 auf unserem Online-Bewerberportal
<https://kreisstadt-eschwege.stellen.center/>

Offener Bewerbungstag
Mittwoch 04. Oktober

10:00 - 14:00
Eschwege
Niederhoner Str. 4

Schauen Sie auf einen gratis Kaffee vorbei.

Wir suchen **Mitarbeitende** (m/w/d) für unsere **Guter Gerlach Filialen in Eschwege und Reichensachsen**. Wir laden Sie auf einen guten Kaffee und ein gutes Gespräch ein. **Spontan, ohne Termin.**

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

localjob.de
Das regionale Jobportal

Stellengesuche

WR

Du bringst es

Du sorgst für einen guten Morgen und für treue Leser.

Wir bieten

- Festanstellung 20 Std. oder mehr
- attraktives Gehalt
- krisensicherer Arbeitsplatz
- leistungsgerechte Bezahlung

Du bist

- mind. 18 Jahre alt
- hast einen Führerschein
- körperlich fit
- flexibel, engagiert & zuverlässig

Bewirb Dich jetzt!

Telefonisch unter **05651/3359-50** oder online unter **vertrieb@werra-rundschau.de**.

Wir freuen uns auf Dich!

Bundesanstalt für Immobilienaufgaben

Labore
Gewerbeflächen
Bibliotheken
Kasernen
Truppenübungsplätze
Museen
Wälder
Leuchttürme
Schlösser
Ministerien

Bundesimmobilien
und vieles mehr auf www.bundesimmobilien.de

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion Koblenz sucht für die Sparte Facility Management am Arbeitsort Eschwege zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine/einen:

Elektrotechnikermeisterin/ Elektrotechnikermeister (w/m/d)
(Entgeltgruppe 9a TVöD Bund, Kennung KOFM229910)

Was sind Ihre Aufgabenschwerpunkte?
Als Leitung des operativen Betriebsbereiches stellen Sie die Betriebsfähigkeit und -sicherheit der betriebstechnischen Anlagen sicher:

- Sachgemäße Bedienung, Wartung und Instandsetzung der zentralen Versorgungsanlage; Einleiten von Sofortmaßnahmen bei Störungen und erforderliche Beauftragung von Fremdfirmen – auch außerhalb der regelmäßigen Arbeitszeit
- Überwachung und Betriebsführung aller übrigen liegenschaftsgebundenen technischen Ver- und Entsorgungsanlagen, mit eigenem Personal bzw. durch Beauftragung von Fremdfirmen
- Erteilung und Überwachung von Arbeitsaufträgen sowie Abnahme der durchgeführten Arbeiten

Was erwarten wir?
■ Erfolgreich abgeschlossene Meisterprüfung zur/zum Elektrotechnikermeister/in, staatlich geprüften Techniker/in (w/m/d) in der Fachrichtung Elektrotechnik oder vergleichbare elektrotechnische Qualifikation

Zur vollständigen Stellenausschreibung gelangen Sie über unsere Homepage in der Rubrik Karriere.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum 3. November 2023 auf www.interamt.de unter der Stellen-ID 1024691.

www.bundesimmobilien.de

Bekanntschaffen

Sigrid, 68 J., bin eine bodenständig, attraktiv. Frau u. liebe es den Haushalt zu führen. Selbstverständlich bin ich mobil, aber leider als Witwe ganz allein. Es heißt doch immer, nichts passiert ohne Grund u. ich denke es ist Schicksal, dass Sie meine Annonce hier lesen. Rufen Sie ü. PV an, ich warte schon so lange auf Sie. **Tel. 0176-34498648**

Alexandra, 60 J., mit schöner fraulicher Figur u. viel Liebe im Herzen. Ich bin keine Reisetante u. eher häuslich, habe keine großen Ansprüche. In meiner Wohnung lebe ich ganz allein und könnte auch zu Dir kommen. Ehrlichkeit, Treue und Respekt würde ich Dir schenken. Ruf ü. PV an u. lass es uns zus. versuchen. **Tel. 0176-43632696**

Ralf, 54 J., sportl.-schlank, mit breiten Schultern zum Anlehnen u. e. Herz voller Liebe nur an DICH zu verschenken. Bin humorvoll, fürsorgl., gepfl. u. vielseitig int. Suche die Frau, die mein Herz berührt u. hoffe DU meldest Dich! PV, Anruf u. Vermittl. kostenlos **Tel. 0800-2886445**

Kartenlegerin Frau Lydia Lange
Termin unter **WIZ 05542 6139708** o. **0152 21515244**

Immobilienverkauf

Hausbesichtigung Sonntag
01.10.2023, 14:00-16:00 Uhr

36460 Kraysenberggemeinde OT Kieselbach, Theo-Neubauer-Str. 12
Wir planen für Sie individuell Stein-auf-Stein massiv gemauert oder auch in Holz, immer mit Option zur Fordeung: rufen Sie uns an!

Ihre Traumräume werden wahr!

Tel. 036967-5980
www.Mihm-Thermohaus.de

IBC GUSSHEIZKESSEL (GK) für Holz, Kohle & Pellets.
10 Jahre Garantie! Ab 7.499 €, bis zu 45% Förderung.
www.ibc-heiztechnik.de © 03632/667470

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!

NEUE:

- Wäschetrockner ab € 129,-
- Waschmaschinen ab € 199,-
- Geschirrspüler ab € 199,-
- Einbaugeräte mit Cr-Feld € 299,-

Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

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

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

money point

Friedrichsplatz 6 - 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen
Telefon 0173 2650986

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche, Eiche 79 € SRM
inkl. Lief. Abschnitte vom Sägewerk, Lkw mit 10 SRM Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

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

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

Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier
Hans-Joachim Laun
Eschwege-Waldkappel-Sontra-Wehretal-Meißner
05651 / 335-945
Hans-joachim_laun@werra-rundschau.de

MARK SPIEGEL

NORMA®



VORRATS-KAMMER

ab Montag, 2. Oktober

Reeva Instant Nudeln XXL
Rind-, Gemüse- oder Huhn-Geschmack, 5x60-g-Packung, ergibt 5x300 ml = 1500 ml (1 l = 1,33) je Ser-Pack

32% billiger
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = -59

1,99* **5er-Pack**

Potato MASTER Brat-Kartoffeln XXL
mit Zwiebeln oder Speck, 900-g-Packung (1 kg = 2,47) je Packung

33% billiger
zum Vergleich: UVP 400-g-Packung = 1,49

2,22* **900 g**

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

62% billiger
UVP 11,89

4,49*

Celebrations gefüllt mit Snickers, Twix, Mars, Maltesers, Milky Way, Bounty, Galaxy Classic und Galaxy Caramel
269-g-Packung (1 kg = 11,12)

40% billiger
UVP 4,99

2,99* **269 g**

Spitzpaprika Marokko/Türkei
Kl. I, rot, 750-g-Beutel

750 g!

2,99* (Abbildung ähnlich)

Vobro Pralinen
Hazelnut Passion, Salty Caramel oder Duo Delissimo

900-g-Packung (1 kg = 6,66) je Packung

900 g

5,99*

xox Erdnüsse XXL geröstet gesalzen oder ungesalzen
1-kg-Beutel (1 kg = 4,89) je Beutel

18% billiger
UVP 5,99

4,89* **1 kg**

Eucalyptus-Menthol-Bonbons XXL
erfrischende Bonbons 1-kg-Packung (1 kg = 2,99)

25% billiger
UVP 3,99

2,99* **1 kg**

Top-Wave Müllbeutel-Set
extrem reißfest, 4 Farben 4x20 Beutel, 35 Liter

Mega Pack

3,49*

Äpfel vom Bodensee
Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorte: Elstar, große Früchte

Kal. 70/80 + 75/85mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

neue Ernte! **große Früchte!**

2,2 kg!

2,99*

Lust auf Pilze!

Getrocknete Pilze Steinpilze, Champignons mit Pfefferlingen
60-g-Dose (1 kg = 66,50) oder Waldpilze gemischt 100-g-Dose (1 kg = 39,90) je Dose

3,99*

Bonduelle Champignons Minis oder Scheiben, 1. Wahl, 3x195-g-Dose, Abtr.-Gew. 345 g (1 kg = 10,99) je 3er-Pack

42% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 2,19

3,79* **3er-Pack**

Pilztopf aromatisch
980-g-Glas, Abtr.-Gew. 530 g (1 kg = 4,70)

2,49* **980 g**

XXL Kekse Pilz Bande Kakao, weiße Schoko, Erdbeer oder Karamell
600-g-Packung (1 kg = 8,32) je Packung

26% billiger
zum Vergleich: 150-g-Packung = 1,69

4,99* **600 g**

Premium Tafeltrauben Italien
Sorte: Italia, Kl. I, ausgewählte, aromatisch süße Früchte, 2-kg-Steige (1 kg = 2,22) je Steige

2 kg!

4,44* **XXL**

NORMA®

IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN - IMMER DER BESTE PREIS!

TOPTEX Funktionsjacke 3 in 1
• Oberjacke 100% Polyamid, wasser- und winddicht durch versiegelte Nähte

- Futter 100% Polyester
- Fleece-Innenjacke 100% Polyester
- Fleecegefütterter Stehkragen
- Mit Reflektordruck
- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen L (52/54) - XL (56/58) je Jacke

4.000 MM WASSERSÄULE!

34,99*

Herren Anthrazit/Mud **Damen Marine/Rot**

3 IN 1 AUSSENJACKE FLEECE-INNENJACKE ALLWETTER-JACKE

MICRO TEX!
Mit atmungsaktiver und wärmeisolierender MICRO-TEX-Membran

TOPTEX Softshell-Outdoor-Arbeitsjacke für Herren
• 96% Polyester, 4% Elasthan
• Warmendes Mikrofleece-Futter
• Wasserabweisend und winddicht
• Mit Membran für einen optimalen Klimaausgleich
• Größen M (48/50) - XXL (60/62) je Jacke

19,99* **24 Auch online**

TOPTEX Arbeitshose für Herren
• Oberstoff: 65% Polyester, 35% Baumwolle
• Extra robuste, strapazierfähige Twill-Qualität mit einem Gewicht von ca. 280 g/m²
• Größen S (46) - XL (56) je Arbeitshose

14,99* **24 Auch online**

Premium-Abdeckplane
• 100% wasserdicht und UV-beständig
• Hohe Reiß- und Zugfestigkeit
• Besonders starke Ösen
• 5 Jahre Garantie je Ausführung

9,99*

Outdoor-Schuhe für Damen und Herren
• Strapazierfähiges und pflegeleichtes Obermaterial • 3M-Scotchlite™-Reflektoren für mehr Sichtbarkeit im Dunkeln • Profilierte und flexible TPR-Laufsohle • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 41-44 je Paar

21,99* **51% billiger**

Outdoor-Stiefel für Damen und Herren
• Robustes Obermaterial aus Nylon und pflegeleichtem PU • Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung • Ausgeprägte Profillaufsohle aus griffigem TPR

22,99* **53% billiger**

POWERCOLOR Holz-Profi-Pinsel „PRO“ 7tlg.
• Stiel aus FSC®-zertifiziertem Holz (FSC® N001587)
• Hohe Deckkraft durch hochwertige Borsten
• Ergonomischer Griff

4,99*

KRAFT Bohrer-/Kegelsenkernsatz
3 Jahre Garantie
• Bohrer- und Gewindeschneid-Satz 7tlg. M3-M10
• Bohrer- und Gewindebohrer-Satz 15tlg.
• HSS-Kegelsenkern-Satz 6tlg. 6,3-20,5 mm
• HSS-Stufenbohrer-Satz 3tlg. 4-12 mm, 4-20 mm, 4-32 mm
• HSS-Spiralbohrer-Satz 25tlg. 1-13 mm

9,99* **24 Auch online**

LED-Deko-„Pomo“
mit 15 warmweißen Micro-LEDs
• Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
• Leuchtdauer ca. 120h • Ø ca. 16 cm
3 Jahre Garantie

12,99* **24 Auch online**

Filzlogs für Damen und Herren
• Obermaterial und Innenausstattung aus synthetischem Filz • Vorgeformtes Komfort-Tiefvlösetbett mit Deckschle aus chromfrei gebleichtem Leder • Flexible EVA-Laufsohle mit einer stoßabsorbierenden Zwischenschle mit EVA-Kissen im Fersenbereich

11,99* **40% billiger**

BAUFIX XXL-Express-Deckfarbe 5l
• Für Holz und Mauerwerk • Für innen und außen
• Elastisch-deckend • Schnellere Durchhärtung
• Zwei Anstriche pro Tag möglich
• Extrem wetterbeständig
• 5 Liter reichen für ca. 50m² (1 l = 5,-) je Ausführung

24,99* **37% billiger**

KRAFT Nietmuttern-Zangen-Set 151tlg.

29,99* **24 Auch online**

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne 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.

NEU DIE NEUE NORMA-APP IST DA!

FILIALANGEBOTE, ONLINE-PROSPEKTE, NORMA24-ONLINESHOP
DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

Hier gratis downloaden oder updaten



Kreisfreiwilligentag in Weißenborn

Weißenborn – Am Samstag stand für die Weißenbörner der 16. Kreisfreiwilligentag an. 31 Freiwillige trafen sich bei sonnigem Wetter, um die geplanten Arbeiten in Angriff zu nehmen. Rund um den Friedhof wurden Büsche, Obstbäume und Hecken geschnitten, die in die Jahre gekommenen Bänke am DGH wurden mit neuen Holzelementen repariert.

Die Mauer unterhalb vom DGH wurde neu verfügt, eine Grundreinigung in der Kirche wurde kurzfristig durchgeführt.

Endlich konnten wir auch unsere schöne Bank, die wir vom Bürgermeister T. Eckhardt zur 675. Jahrfestfeier ge-



Schnitten Hecken und reparierten Bänke: In Weißenborn haben 31 Freiwillige einen Vormittag kräftig angepackt.

FOTO: PRIVAT

schenkt bekamen, an einem wunderschönen Ort oberhalb vom Dorf setzen. Aufgrund der Vielzahl von anwesenden

Helfern konnte man um 13 Uhr den Freiwilligentag beenden und am schönen Dorfbrunnen, bei gut organisier-

ten Essen und gekühlten Getränken, den Tag ausklingen lassen. Vielen Dank an die vielen fleißigen Helfer!

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
30. September
Christians Apotheke, Schlossplatz 8, Eschwege, Tel. 0565/1 33570-0

1. Oktober
Bonifatius Apotheke, Ringstraße 37, Wanfried, Tel. 0565/8066

Stadt-Apotheke, Hindenburgstraße 1, Waldkappel, Tel. 05656/98950

3. Oktober
Adler Apotheke, Obermarkt 23, Eschwege, Tel. 05651/33 54 30

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

Rettenngsdienste
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 Holz- apfel) 0 56 58 / 9 32 93



25 Freiwillige helfen mit: Unter anderem wurde der Friedhof von Wölfterode in Ordnung gebracht.

FOTO: PRIVAT/NH

Wölfterode packt an

Wölfterode – Am 23. September 2023 war es wieder soweit, der Freiwilligentag war da. Die Beteiligung war wieder Spitze, 25 Personen konnte Ortsvorsteher Siegfried Bogdanski zählen. Jeder packte kräftig mit an.

Um die Kirche und den Friedhof wurden die Hecken geschnitten. Es wurde gekehrt und gereicht. Unkraut wurde gejätet und Gehwege von Unkraut befreit. Das Ehrenmal wurde neu mit herbstlichen Blumen bepflanzt. Beim Mehrgeneratio-

nenplatz wurden die Sträucher gestutzt. Groß und Klein waren im Einsatz, um das Dorf wieder auf Vordermann zu bringen.

Siegfried Bogdanski bedankte sich bei einem gemeinsamen Mittagessen bei allen für die geleistete Arbeit und lädt schon zum nächsten Freiwilligentag im kommenden Jahr ein.

GEBURTSTAGE

Wir gratulieren herzlichst:

30. September
80 Jahre: Irmtraud Hielscher, Hüttenstraße 3, Sontra

2. Oktober
75 Jahre: Lothar Michael Nelke, Am Berg 19, Heyerode

3. Oktober
80 Jahre: Karl Heinrich Schäfer, Breslauer Straße 6, Sontra

4. Oktober
80 Jahre: Irene Elisabeth Meier, Lindenauer Straße 21, Sontra
85 Jahre: Doris Kraemer, Mühlgasse 2, Wichmannshausen

5. Oktober
70 Jahre: Doris Elisabeth Siebert, Burgweg 3, Breitau
75 Jahre: Heinrich Curschmann, Kupferstraße 1, Hornel
85 Jahre: Elfriede Anna Katharina Sippel, Am Mühlberg 15, Ulfen

6. Oktober
70 Jahre: Martha Ingeborg Brigitte Waltraud Fernau, Pfaffenrain 4, Ulfen

Sängerstammtisch

Der nächste Sängerstammtisch des Männergesangvereins 1884 Berneburg e.V. findet am Mittwoch, 4. Oktober 2023 um 19.30 Uhr im Gasthaus Gonnermann statt. Hierzu sind natürlich wieder Nichtmitglieder bzw. Sangesfreunde in unserer gemütlichen Runde recht herzlich willkommen.

Ausspracheabend

Der nächste Ausspracheabend der Landwirte findet am Donnerstag, 5. Oktober 2023, um 19.30 Uhr im Hotel Link in Sontra statt. Der Ortslandwirt, Schmidt

PROGRAMMVORSCHAU

Montag, 2. Oktober
Bürgerhilfe Sontraer Land e.V., BlickPunkt

9 bis 12 Uhr: Sprechstunde des SoVD Sozialverband Deutschland zur Sozialberatung

Schuldner- und Insolvenzberatung im Blickpunkt
15 bis 18 Uhr: Keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Adam-von-Trottschule, Jahnstraße 16, Sontra

Sitz- und Stehgyrnastik Gesunder Werra-Meißner-Kreis,
15 bis 16 Uhr: IGvZ Sontra, Anmeldung über veranstaltung@gesunder-wmk.de oder per Telefon unter 05651/952192-2.

Dienstag, 3. Oktober
Wandertag in der Partnerstadt Tambach-Dietharz

9 Uhr, Breitwiese: Alle wanderinteressierten Bürgerinnen und Bürger sind ganz herzlich eingeladen. Die Kosten für den Bus werden von der Stadt Sontra übernommen. Die Wanderstrecke beträgt ca. 10 km (Schwierigkeitsgrad mittel) und führt durch den herrlichen Thüringer Wald. Für das leibliche Wohl ist gut gesorgt. Anmeldung bitte an stadtverwaltung@sontra.de oder telefonisch unter 0 56 53/97 77 11 (Frau Gebhardt)

AWO Ortsverein Sontra, Begegnungsnachmittag im Blickpunkt

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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

Ehejubiläen

Ehejubiläen werden nur dann im Stadtkurier veröf-

14.30 Uhr: Mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41, Sontra. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 4. Oktober
Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional.

Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region
Bürgerhilfe Sontraer Land
14 bis 16 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, Blickpunkt, Treffen im Cafe FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Adam-von-Trottschule, Jahnstraße 16, Sontra

Donnerstag, 5. Oktober
Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt

11 bis 14 Uhr: Niederstadt 41. Veranstalter ist die Bürgerhilfe Sontraer Land e.V.
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr: Adam-von-Trottschule, Jahnstraße 16, Sontra

Sonntag, 8. Oktober
Wald-Erlebnis-Tag
14 Uhr, Waldlehrhaus Sontra: für Familien in Sontra in Kooperation mit Sontraer Land. Klimagesundheit, Baumpflanzaktion und Windbeutelessen auf der Windhauser Pfir Doris Weiland 01 51/10 23 08 26

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

Freiwilligentag in Krauthausen

Am Samstag, den 23. September stand für die Krauthäuser der mittlerweile 13. Kreisfreiwilligentag an.

In 3 Gruppen aufgeteilt, ging es ab Uhr an die Arbeit. Spiel und Generationenplatz sowie Friedhof und Dorfgemeinschaftshaus mit Umfeld standen auf der Agenda.

Alle Arbeiten konnten erledigt werden. Vielen Dank allen Helfern und Helferinnen für ihr Engagement!

FOTO: LINHOSE red



FFW Sontra-Breitau

Alters - u. Ehrenabteilung:
Die Senioren der Freiwilligen Feuerwehr Breitau werden hiermit recht herzlich zum Kaffeemittag eingeladen. Dieser findet am 2. Oktober ab 14 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus statt.

ORTSBEIRATSSITZUNG KRAUTHAUSEN

Am Donnerstag, 5. Oktober 2023, 20:15 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Krauthausen, im Dorfgemeinschaftshaus eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.

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

Tagesordnung Teil II
1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. PV-Freiflächenanlagen im Gebiet der Stadt Sontra hier: Stellungnahme
4. Verpachtung städtischer Flächen
5. Anfragen und Anregungen

Bitte melden Sie sich an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Tapezieren leicht gemacht

Kostenloser Workshop

Mittwoch, 18. Oktober 2023 - ab 19 Uhr

bocksberger
... kreative Raumgestaltung

Niederstadt 27 | 36205 Sontra | Tel.: (05653) 83 63
bocksberger@t-online.de | www.tapeten-bocksberger.de

FARBEN
TAPETEN
BODENBELÄGE
MALER- &
TAPEZIERARBEITEN
FUSSBODENVERLEGUNG

WINDHAUSE

HÜTTEN-CAFÉ
ÜBER SONTRA

... ab Wanderparkplatz Jahnstraße hinter dem Reitplatz.

per Rad, zu Fuß oder Shuttle
natürlich draußen

2. Oktober ab 17.00 Uhr
DJ Gaudimax! Eintritt 5,- Euro

3. Oktober ab 10.30 Uhr
Original LindenMusikanten Frank Winkler Eintritt 5 €

Bayrische Spezialitäten
Bitte Tische reservieren unter 05653 9197788



Kastration von Katzen

Stadt Sontra appelliert an Besitzer, Freigänger zu kastrieren

Aufgrund der stetig wachsenden Katzenpopulation und der daraus resultierenden überfüllten Tierheime möchten wir uns an die Besitzer von Katzen-Freigängern wenden. In der heutigen Zeit ist noch immer nicht jeder Katzenbesitzer bereit, seinen Freigänger kastrieren zu lassen, sodass immer wieder vermehrt Katzen ausgesetzt

werden und ggf. in den ohnehin überfüllten Tierheimen landen oder als wilde Katzen aufwachsen. Dies ist mit einer der Grundsteine für die Katzenschwemme. Es gibt viele engagierte Bürger, die die verwilderten, herrenlosen Katzen einfangen und zur Kastration bringen, jedoch kann diese Katzenschwemme schon durch eine Kastrati-

on im Vorfeld gestoppt werden. Die Kosten bei den herrenlosen Katzen werden zwar vom Tierheim übernommen, jedoch verfügt das Heim auch nur über geringe Mittel und ist auf Spendengelder angewiesen. Daher richtet sich unser Appell an die Besitzer von Freigängern, sich der Verantwortung zu stellen und zu dem Tierarzt seines Vertrau-

ens zu gehen und die Kastration auf eigene Kosten durchführen zu lassen.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit dieser Mitteilung einen kleinen Beitrag zum Tierschutz leisten können und vielleicht einige Besitzer bereit sind, ihre Freigänger kastrieren zu lassen. Wir bedanken uns für Ihr Verständnis. red



Hatten sichtlich Spaß: Die Kinder der Kita Rabennest hatten Besuch von der Feuerwehr. FOTO: KINDERGARTEN RABENNEST



Freiwilligentag in Wichmannshausen: Überschaubare neun Freiwillige kamen zusammen. FOTO: ARBEITSGRUPPE WICHMANNSHAUSEN

Wichmannshausen

Wichmannshausen – Pünktlich um 08.30 Uhr fand sich die überschaubare Zahl von Freiwilligen von 9 Personen am Anger ein. Aus dem Ortsbeirat kam die Anregung, die Abdeckung der Schautafeln des Wetterlehrpfades, der vor Jahren rund um Wichmannshausen entstanden ist und eine Besonderheit im Stadtgebiet Sontra darstellt, zu erneuern.

Arno Maske vom Museumsverein leistete Vorarbeit, besorgte die 13 Dachplatten und versah sie mit einem Schutzanstrich. Am Samstag bildeten sich daraufhin zwei Trupps, die mit dem Auswechseln der Dächer und dem Freischneiden der Standorte beschäftigt waren. Hierzu zählten Lothar Stunz, Günter Leimbach, Reiner Reimuth (mit Traktor), Uli Brill. Der nachfolgende Trupp versah die Pfosten und die Ein-

rahmung der Schautafeln mit einem Neuanstrich, er bildete sich aus Björn Bartholmai, Ralf-Siegbert Giesen, Thomas Schäfer und Herbert Cebulla. Edith Cebulla versorgte, wie in den Jahren zuvor, die fleißigen Helfer nach getaner Arbeit mit einem leckeren Mittagsmahl, das im Pferdestall des Museumsvereins eingenommen wurde.

Aber auch vor dem Kreisfreiwilligentag ruhte die ehrenamtliche Tätigkeit in Wichmannshausen nicht: Lothar Stunz und Thomas Schäfer reparierten nach dem Dorffest die DGH-Tische, Thomas Schäfer und Rainer Jonas reinigten das Gelände über die Sontra auf dem Alten Graben. Und eine Woche zuvor reinigten Heidi Dietzel, Inge Reimuth und Inge Weimar den Platz rund um den Dorfbrunnen in der Eschweger Straße. red

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottes-

dienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt. Weitere Informationen unter 0 56 53/ 6 33 98 28.

ENTSORGUNG VON BAUMSCHNITT

Wir bieten allen Bürgerinnen und Bürgern zur Entsorgung ihres Baum- und Strauchschnitts in diesem Jahr am Samstag, 21.10.2023 in der Zeit von 8 Uhr bis 12 Uhr auf dem MSC-Parkplatz am Husarenring die Möglichkeit, ihren Baum- und Strauchschnitt (Durchmesser max. 8 cm) fachgerecht und vor allem kostenfrei zu entsorgen. Wir möchten Sie bitten, in dem o.g. Zeitfenster den Baum- und Strauchschnitt auf der entsprechenden Fläche des Parkplatzes abzulagern, damit dieser anschließend vom Bauhofteam gehäckselt und entsorgt werden kann!

VOLLSPERRUNG RADWEG

Im Zuge der Arbeiten an der A 44 soll die Radwegeverbindung zwischen Wichmannshausen und Krauthausen unter Vollsperrung wiederhergestellt werden. Der Radweg wird - wie auch im restlichen Verlauf - mit einer Asphalt-schicht versehen und somit wird die Lücke im Radwegnetz wieder geschlossen. Während der Bauzeit vom 2.10. bis 27.10.2023 ist der Radweg für alle Verkehrsteilnehmer, auch für Fußgänger, voll gesperrt. Seitens der bauausführenden Firma wird eine Umleitung des Radverkehrs über Weißenborn eingerichtet. Wir bitten alle Verkehrsteilnehmer um Verständnis für die notwendigen Einschränkungen, die durch die Vollsperrung einhergehen. red

Weltkindertag

Sontra – Der diesjährige Weltkindertag am 20. September stand unter dem Motto „Jedes Kind braucht eine Zukunft!“. An diesem Tag fanden bundesweit Aktionen statt, in denen auf die Situation der Kinder und ihre Zukunft und Rechte aufmerksam gemacht wurden. An diesem Weltkindertag hat sich auch die AWO-Stadtjugendförderung Sontra beteiligt und einen Informationsstand auf dem Marktplatz aufgebaut.

Hier konnten Kinder an einem Glücksrad drehen und Kleinigkeiten gewinnen. Dabei wurden die Kinder befragt, ob sie schon mal von Kinderrechten gehört haben oder welche Kinderrech-

te sie kennen. Die Kinder führten auf, dass Sie beispielsweise das Recht auf Schule, Spaß, Versorgung, Freiheit, keine Armut und vieles mehr, haben und sich vor allem diese Rechte für alle Kinder auf dieser Welt wünschen. Bürgermeister Thomas Eckhardt war sehr dankbar für die Aktion der Stadtjugendförderung, denn es ist wichtig, gerade den ganz kleinen und damit den Kindern schon sehr früh bewusst zu machen, dass ihnen schon in den jungen Jahren bereits Rechte in unserer Gesellschaft zustehen und es sich lohnt, dafür einzutreten und zu kämpfen. red

KATHOLISCHE KIRCHE

Samstag, 30. September 10.45 Uhr Sontra, Kath. Kirche St. Maria, Sonntagsmesse zum Erntedank mit KiTa

Spielplan SG Pfaffenbachtal

Sonntag, 1. Oktober Kreisliga A Spiel gegen SG Frieda/Schwebda/Aue, 15 Uhr in Frieda

Übung im Kindergarten

FFW Berneburg zu Besuch

Berneburg – Am 20. September war die Feuerwehr Berneburg zu einer Fluchtwegübung im Kindergarten Rabennest. Dabei stand die Frage im Vordergrund, wie man im Brandfall den Kindergarten verlässt und welcher alternative Weg genommen werden kann, wenn der Flur durch Rauch versperrt sein sollte. Der alternative Fluchtweg durch das Fenster wurde dann auch mit den Kindern geübt. Mit Hilfe der Feuerwehrkameraden verließen die Kinder den Kindergartenraum durch ein Fenster und liefen zum Sammelpunkt auf

den nahe gelegenen Spielplatz. Anschließend konnten die Kinder im Feuerwehrauto Platz nehmen und sich die Gerätschaften auf dem Fahrzeug näher anschauen, welches ansonsten im Gerätehaus verdeckt hinter einem großen roten Tor direkt gegenüber dem Kindergarten steht. Natürlich durften die Kinder auch mal ein Strahlrohr in die Hand nehmen und selbst mit Wasser spritzen. Am Ende gab es von den Kindern als Dankeschön ein vorher gemaltes Bild, über das sich die Feuerwehrkameraden sehr freuten. red

EVANGELISCHE KIRCHE

Samstag, 1. Oktober 10 Uhr Gottesdienst Sontra 11 Uhr Heyerode: Erntedank m. Abendmahl

Donnerstag: 16.30 Uhr Kinderspielkreis, Pfarrhaus Sontra 19.30 Uhr Flötenchor 20 Uhr Kirchenchor Gemeindehaus Sontra Freitag: 10.30 Uhr Krabbelgruppe, Pfarrhaus Sontra

Veranstaltungen Montag: 20 Uhr Posaenchorprobe Stadtkirche Sontra

Die AVT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

Nachtexkursion enthüllt die verborgenen Geheimnisse der Dunkelheit

Die Konfirmandinnen und Konfirmanden der evangelischen Gemeinde Sontra konnten die verborgenen Geheimnisse der Nacht bei einer Nachtexkursion entdecken. Diese Veranstaltung, organisiert von Pfarrerin Frau Weiland, Revierförster Herrn Göllner und Biologielehrer Herrn Frenzel, versprach den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine spannende Reise in die Dunkelheit.

Die Nachtexkursion fand in den Wäldern am Segelfluggelände Sontra statt. Sie begann bei Sonnenaufgang, als die Nacht langsam hereinbrach. Ausgestattet mit einem Nachtsichtgerät und einem Ortungsgerät für Fledermäuse machten sich die Teilnehmer auf den Weg. Die Dunkelheit öffnete eine völlig neue Perspektive und enthüllte eine Vielzahl von Geräuschen, Düften und geheimnisvollen Wesen, die normalerweise im Verborgenen bleiben.

Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, Tiere wie Rehe, Fledermäuse und nachtaktive Insekten in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Rehe, die sich im hohen Gras ablegten, konnten mit Hilfe der Wärmebildkamera sichtbar gemacht werden. Als bei fortschreitender Dämmerung die ersten Fledermäuse am Nachthimmel erschienen, konnten ihre Rufe, die im Ultraschallbereich eigentlich nicht für das menschliche Ohr hörbar sind, mit Hilfe des Fledermausdetektors hörbar gemacht werden. Die Geräusche einer vorbeifliegenden Fledermaus hören sich darin an wie ein schnelles Klopfen auf Holz.

Der Fledermausdetektor wurde im Rahmen der Kooperation zwischen der Adam-von-Trott-Schule und der Stadt Sontra finanziert und steht für weitere Exkursionen zur Verfügung. Ohne weitere Hilfsmittel begeisterten die bald auftauchenden Glühwürmchen alle. Dabei muss aus biologischer Sicht erwähnt werden, dass es sich bei Glühwürmchen um Insekten und nicht um Würmer handelt. Diese nutzen ein kaltes Licht (ähnlich erzeugt wie in einem Knicklicht) zum Finden ihres Fortpflanzungspartners. Auch der Nachthimmel begeisterte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Diese konnten bei klarer Sicht einen guten Blick auf mehrere Planeten und Sternbilder werfen. Die Nachtexkursion wurde nicht nur zu einer Entdeckungsreise in die Natur, sondern auch zu einer Gelegenheit für alle Beteiligten, ihre Ängste vor der Dunkelheit zu überwinden – ganz mutige Konfirmandinnen und Konfirmanden gingen dabei eine dunkle Strecke voraus. Schon am Nachmittag im Juli zeigten die Kinder und Betreuer Einsatz bei einer Pflegemaßnahme im Klimawald der AVT. Auch hierbei unterstützten die Kolleginnen und Kollegen der AVT.

Jörg Frenzel, MINT-Beauftragter der AVT

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

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

Bachmann
 Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

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

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

LANDFUXX DIETERICH
 Sontra, Tel.: 05653-613

www.ep-bierwirth.de

studiomittelmühle
 Büro für Text, Grafik und Fotografie
 Elisabeth Mühler, Peter Krause
 Bahnhofstr. 3, 36285 Sontra
 +49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

Silber Silber
 JEWELIER

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

NEUENDORF
 Haustechnik GmbH
 HEIZUNG • LÜFTUNG
 SANITÄR
 SERVICE 1. Klasse
 Sontra • Tel. 05653/1866

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

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

Angebote gültig vom 02.10. – 07.10.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,61 €

6.79
5.49 **4.99****
1l = 0,55 €

<p>Karamalz Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,10 €</p> <p>Aktion! +1 Handyhalterung GRATIS!</p> <p>-21% 10.99 9.99** 1l = 1,00 €</p>	<p>Köstritzer Schwarzbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>-29% 11.99 1l = 1,20 €</p>	<p>Binding Bier* Römer Pils, Export, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>13.99 11.99 1l = 1,20 €</p>	<p>Kulmbacher Bier edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,30 €</p> <p>ANGEBOT 12.99 11.99** 1l = 1,20 €</p>
<p>Bitburger Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13.99 12.99** 1l = 1,30 €</p>	<p>Hofbräu Original, Hofbräuhaus Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15.99 14.99** 1l = 1,50 €</p>	<p>Paderborner Pilsener* Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 0,70 €</p> <p>ANGEBOT 6.99</p>	
<p>Neuschwansteiner Helles Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>17.99 15.99 14.99** 1l = 1,50 €</p>	<p>Helles Pülleken Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>4.99 4.49</p>	<p>Benediktiner Hell Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p>4.99 4.49 3.99** 1l = 2,02 €</p>	<p>Elisabethen Quelle Mineralwasser* diverse Sorten, 2 Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>ANGEBOT 11.98</p>
<p>Franziskaner Weissbier naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,30 €</p> <p>-38% 12.99</p>	<p>Plose Limonade Limonata, Aranciata, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,33 €</p> <p>-20% 7.99</p>	<p>Förstina Vital 3, OK Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,89 €</p> <p>9.49 7.99</p>	
<p>Trade Islands Iced Tea Sunny Peach, Lemon-Lime, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 3,53 €</p> <p>8.49 6.99 6.49** 1l = 3,28 €</p>	<p>Moselland Akzente diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 5,32 €</p> <p>ANGEBOT 3.99 3.49** 1l = 4,65 €</p>	<p>Torre Galasso diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 5,99 €</p> <p>5.49 4.49</p>	<p>Chantré Weinbrand, 0,7 l-Flasche, 1l = 9,99 €</p> <p>-22% 6.99</p>
<p>Bacardi diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 1l = 14,99 €</p> <p>-25% 10.49 9.99** 1l = 14,27 €</p>	<p>Smirnoff Red Label Vodka, 0,7 l-Flasche, 1l = 12,69 €</p> <p>ANGEBOT 8.88</p>	<p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,75 €</p> <p>-22% 8.99 8.49** 1l = 0,71 €</p>	<p>Aperol Aperitivo 0,7 l-Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p>11.99 10.99</p>

Die neue logo Getränke App
Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

1 x SMEG Kühlschrank Spezi Edition

...und weitere attraktive Gewinne

Google Play | App Store

www.logo-getraenke.de

Drei Tipps

So merken Sie sich Ihre PIN

Sie stehen an der Kasse oder am Geldautomaten – und auf einmal ist sie Ihnen entfallen: Die Geheimzahl Ihrer Zahlungskarte. Kennen Sie das?

Keine schöne Vorstellung. Dennoch sollten Sie auf keinen Fall einen Notizzettel mit der PIN im Geldbeutel aufbewahren oder diese als Notiz im Handy speichern.

Für jede Ziffer ein Bild: Das Gemeinschaftsunternehmen der deutschen Banken und Sparkassen, Euro Kartensysteme, empfiehlt stattdessen: Die Zahlenkombination der PIN mit Geschichten und Bildern verknüpfen. Dadurch ließe sie sich leichter merken.

Ein Beispiel: Lautet Ihre PIN etwa 5741 könnten Sie sich vor dem geistigen Auge fünf Freunde vorstellen, die am Sonntag, also dem siebten Wochentag, mit dem Segelboot (Form einer Vier) zum Leuchtturm (steht so aufrecht wie die Eins) schippern.

PIN mit Route verbinden: Eine andere Möglichkeit, die Euro-Kartensysteme auf der Webseite „pin-im-sinn.de“ nennt: Den Ziffern der PIN

bestimmte Orte daheim oder auf dem Weg zur Arbeit zuordnen – und so eine Route abstecken.

Geht man etwa von der PIN 9351 aus, könnte man sich überlegen, dass es neun Stufen bis zum Haus sind, man durch drei Türen in die Wohnung kommt, an der Garderobe fünf Haken sind und es in der Küche ein Fenster gibt. Schreite man diese Route dann vor dem geistigen Auge ab, könne man die PIN so zusammenbringen.

PIN steht für Datum: Das ist Ihnen zu kompliziert? Auch ein Ereignis kann man der PIN zuordnen. Falls die PIN mit unserem Kalender vereinbar ist, stehen deren Ziffern dann für ein Datum. Für dieses recherchiert man ein markantes Ereignis, das als emotionale Brücke dient – und visualisiert es.

Liegen die ersten beiden Ziffern der PIN beispielsweise zwischen 01 und 12, kann sie als Monats- und Jahresangabe gelesen werden. Liegt die PIN zwischen 0000 und 2020, funktioniert sie als Jahreszahl. Hat man die PIN 1492 könnte man sich dann beispielsweise merken, dass Christoph Kolumbus in diesem Jahr auf Amerika stieß.

tmm



Wer die Zahlenkombination der PIN mit Geschichten und Bildern verknüpft, kann sie sich leichter merken.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMM

Schmerz, lass nach

Was gegen Fußkrämpfe hilft

Unheimlich ist es schon: Wie aus dem Nichts spannen sich die Muskeln im Fuß an - und wie. Der Reha-Mediziner Bernhard Dickreiter von der Gelenk-Klinik Gundelfingen erklärt, woher Fußkrämpfe kommen und was dann gut tut.

schwerden wie Diabetes, Nerven- oder Schilddrüsenkrankungen sowie etwa Durchblutungsstörungen dahinter stecken“, so Bernhard Dickreiter.

Was hilft – akut, aber auch vorbeugend?

Dickreiter kennt eine Übung, die Fußkrämpfe lindern soll. Dafür zieht man im Sitzen die verkrampten Zehen mit einer Hand zum Körper heran. Mit der anderen Hand streicht man den Fuß sanft aus – und zwar zum Herz hin.

Krämpfen kann man vorbeugen, indem man der Muskulatur immer mal wieder etwas Entspannung gönnt. Zum Beispiel, indem man die Beine hochlegt oder sich ein warmes Fußbad gönnt.

Warum bekomme ich einen Krampf im Fuß?

Das kann laut Dickreiter verschiedene Ursachen haben. Oft steckt eine Überlastung der Fußmuskulatur dahinter, zum Beispiel, weil man sich beim Joggen übernommen hat. Doch auch eine Fußfehlstellung – ein Platt- oder Senkfuß etwa – kann laut dem Mediziner für eine Überlastung sorgen.

Bei Krämpfen denken viele schnell an einen Magnesiummangel: Auch er kann für das schmerzhaft Ziehen im Fuß verantwortlich sein – muss es aber nicht. Muskelkrämpfe können zudem eine Nebenwirkung von Medikamenten sein.

Und wer der Ursache für seine Fußkrämpfe auf den Grund gegangen ist, kann gezielt nachsteuern. Etwa mit Schuheinlagen, wenn denn eine Fehlstellung der Auslöser ist.

Wann sollte ich damit zum Arzt?

Wenn die Fußkrämpfe nicht nur vereinzelt auftreten, sondern regelmäßig. Denn: „In einigen Fällen können auch ernsthafte Be-

Oder mit Magnesium-Präparaten, falls es am Mineralstoff-Haushalt liegt. Was nach dem Sport immer eine gute Idee ist: ein magnesiumhaltiger Snack. Dickreiter rät zu einer Banane, Nüssen oder etwas Vollkornbrot.

tmm

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!

** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.