

JUWELIER BABYLON
JEWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1996
STADT 34 37269 ESCHWEGE

UHREN
BRILLANT
SCHMUCK
GRAVUREN
ALTGOLD
ANKAUF
REPARATUR
SERVICE
TRAURINGE

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Ihr Partner
für Suzuki und SsangYong

41 Jahre
SUZUKI
Eisenträger

Autohaus Kurt Eisenträger
Inh. Kurt Eisenträger
VERTRAGSHÄNDLER
Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege
Tel. 0 56 51 - 3 15 03 • Fax: 6 05 83
www.suzuki-eisentraeger.de

Eschwege
Dr. Armin Fischer
verlässt dass Klinikum.

SONTRA
STADTKURIER

Sontra
Karten für Autritt des Heeresmusikkorps erhältlich.

43. Jhg. ■ Nr. 42

21. Oktober 2023

Wildberry Lillet auf dem Flair

Nina Chuba kommt nach Eschwege zum 40. Open Flair

Eschwege – Die nächsten Bands für das Open Flair 2024 sind bekannt: Neben altbekannten Bands wie Kapelle Petra oder Dritte Wahl ist mit Nina Chuba auch die Durchstarterin aus 2022 dabei, die mit ihrem Hit „Wildberry Lillet“ an der Spitze der deutschen, österreichischen und Schweizer Charts stand.

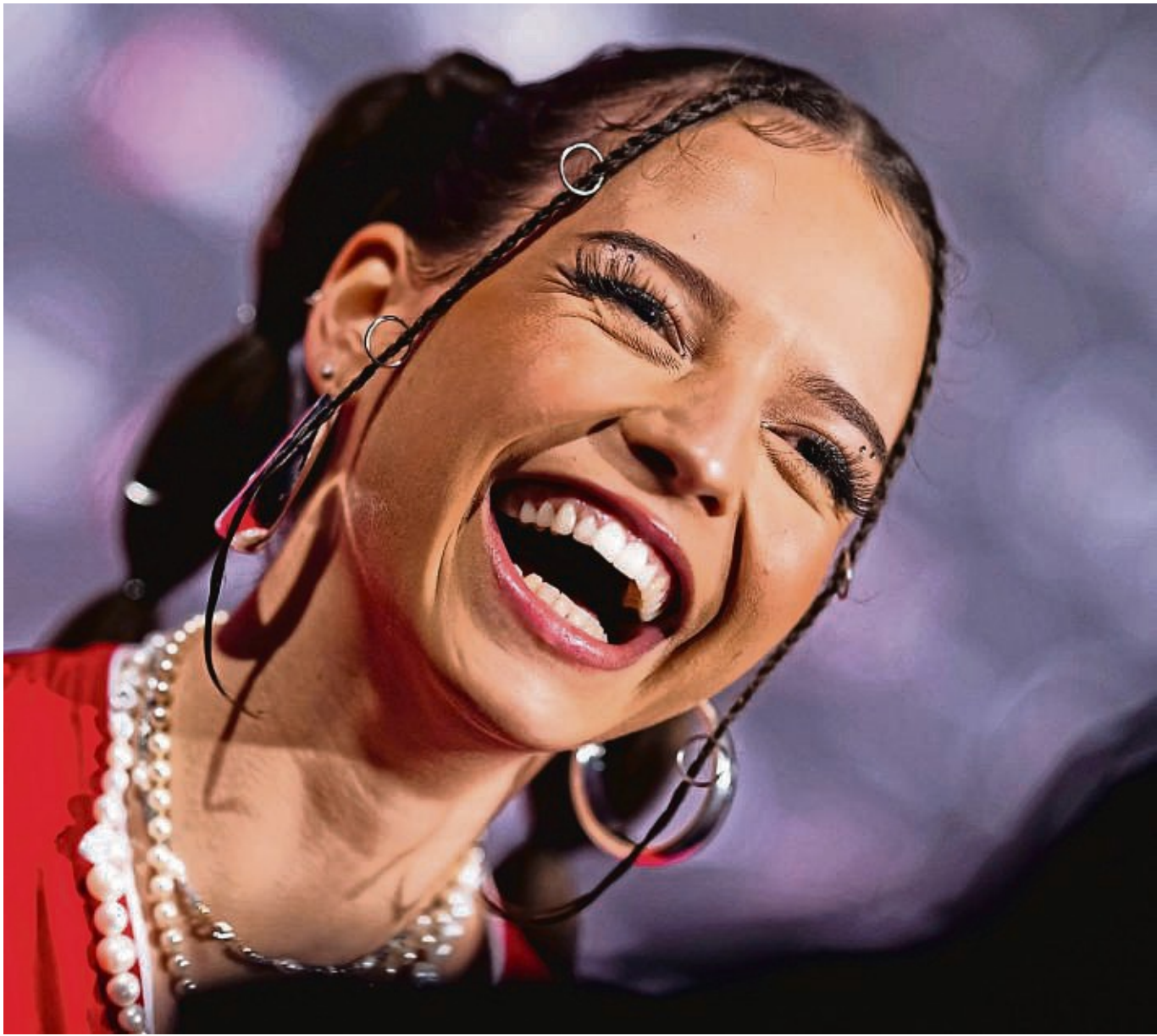
■ Nina Chuba

Ihre deutschsprachige Debütsingle „Neben mir“ (2021) war der Startschuss für den Erfolg von Nina Chuba. Nur zehn Monate später stand die Sängerin und Songwriterin mit „Wildberry Lillet“ plötzlich an der Spitze der Charts. Der Hit hält sich seit der Veröffentlichung im Sommer 2022 in den Top 100 und wurde sowohl in Deutschland als auch in Österreich und der Schweiz mit Doppelplatin ausgezeichnet.

Die Hamburgerin Nina Kaiser, die gestern 25 Jahre alt wurde, begann ihre Karriere im Kinderfernsehen. Sie hatte eine Hauptrolle in der Kinderserie „Die Pfefferkörner“. In den Jahren darauf wirkte sie als Kinderdarstellerin an zahlreichen Serien und Filmen mit. Sie war im „Traumschiff“ oder in mehreren Folgen von „Bettys Diagnose“ zu sehen. Seit 2018 widmet sie sich der Musik. 2022 trat sie unter anderem auf dem Deichbrand, dem Reeperbahn Festival und dem Lollapalooza-Festival auf.

■ Dritte Wahl

Schon 35 Jahre machen Dritte Wahl gemeinsam Musik. Das 1996er-Album „Nimm Drei“ gilt längst als Meilenstein des deutschsprachigen



Ihr Hit „Wildberry Lillet“ läuft auf jeder Party: Rapperin Nina Chuba hat den Durchbruch geschafft und kommt nun im August 2024 zum 40. Open Flair.

FOTO: ROLF VENNENBERND/DPA

Punkrocks und als Dritte Wahl beim Open Flair 2014 im E-Werk spielten, „flog der bestens besuchten Veranstaltungshalle fast der Deckel weg“, wie es in der Ankündi-

gung des Open Flair heißt. Nach ihrem gleichsam umjubelten Auftritt vier Jahre später am See stand das Rostocker Kultquartett mit dem Album „3D“ (2020) sogar auf

Platz sechs der deutschen Charts.

■ Kapelle Petra

Spätestens seitdem Sarah Kuttner den Song „Geburts-

tag“ (2007) in ihrer MTV-Show einsetzte, ziehen die Nordrhein-Westfalen immer weitere Kreise und sind längst auch bundesweit voll konkurrenzfähig. Mit dem

2018 veröffentlichten Album „Nackt“ haben Kapelle Petra erstmals die Top 50 der deutschen Charts erreicht. Nach vier EPs – zusammengefasst als Konzeptalbum „Die vier Jahreszeiten“ (2021) – sind das Indie-Rock-Trio und ihre lebende Bühnenskulptur Gazelle im kommenden Jahr mit dem neuen Album „Hamm“ unterwegs.

■ Weitere Bands

Außerdem wurde gestern die Verpflichtung von Annisokay, Montreal, Antje Shomaker, 100 Kilo Herz, Leap, Tequila & The Sunrise Gang, Setyoursails und Janiz bekannt gegeben. Bereits im September hatten die Organisatoren verlautbaren lassen, dass Deichkind und Massendefekt als erste Bands des Festivals im kommenden Jahr verpflichtet wurden.

Das Open Flair findet vom 7. bis 11. August statt. Es ist die 40. Auflage des 1985 aus der Taufe gehobenen Festivals. Im VVK wurden schon rund zwei Drittel der 20 000 Eintrittskarten verkauft. Derzeit ist die Dauerkarte für 169 Euro zu haben. Mit Camping kostet sie im Moment 219 Euro. ts

open-flair.de

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

STADTHALLE ESCHWEGE

Wir machen Betriebsferien vom 23. 10. bis 31. 10. 2023!
Am 1. 11. ist es soweit, es beginnt die Gänse- und Entenzeit.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und eine Tischreservierung.
Neue Öffnungszeiten ab Oktober:
Montag und Dienstag Ruhetag
Mittwoch bis Samstag 17.30 Uhr bis 22.00 Uhr und
Sonntag von 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr.
Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
hotel@stadthalle-esw.de

SOMMER SPAR VERKAUF

Viele Möbel aus der Ausstellung **drastisch REDUZIERT!**

Möbel aus der Ausstellung **SOFORT LIEFERBAR!**

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

Kuckucksmarkt in Braach
28.10. + 29.10.23

Der größte Handwerker- und Bauernmarkt unserer Region mit über 70 Ständen!

- Großes Kinderkarussell
- So 17:15 Uhr Lampionumzug

Alle Informationen auf www.kuckucksmarkt.info

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SONNTAG – SAMSTAG
22.10. – 28.10.2023

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage 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

Geflügel Holle: Hühner, Gänse, Enten, Puten, Mast, samstags in Eschwege, He.-Li., Zierenberg, Gudensberg, Tel. 0171-2280030

Zeitung lesen –
und mitreden können!



Frauenpower?

„Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist schon manchmal stressig. Trotzdem will ich nebenbei mein eigenes Geld verdienen. Als MARKTSPIEGEL- UND SONTRAER STADTKURIER-Zustellerin habe ich einen Job, der Spaß macht und sich trotzdem mit Familie und Haushalt vereinbaren lässt.“

© 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 & SONTRAER STADTKURIER **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **BERKATAL**
Frankershausen
- **ESCHWEGE**
- **MEINHARD**
Neuerode
- **MEIßNER**
Alberode
- **SONTRA**
Stadt
Berneburg
Blankenbach
Wichmannshausen

- **WALDKAPPEL**
Burghofen
- **WANFRIED**
- **WEHRETAL**
Hoheneiche
- **WEIßENBORN**
Rambach

**MARKT
SPIEGEL**
REGION ESCHWEGE

**TOP
DIREKT** **SONTRAER
STADTKURIER**

Bewirb Dich jetzt:

Tel. 0561 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de

Abschied aus gesundheitlichen Gründen

Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe
Dr. Armin Fischer verlässt Klinikum

Eschwege – Nach einem halben Jahrzehnt verlässt der Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe, Dr. Armin Fischer, Ende Oktober aus gesundheitlichen Gründen das Klinikum Werra-Meißner. Ab November wird die Abteilung allein von Dr. Christine Seitz, die kürzlich schon in die Doppelspitze als weitere Chefarztin neben Dr. Fischer berufen wurde, geführt.

Neben allen fachlichen Meilensteinen war Dr. Armin Fischer vor allem eins wichtig: „Das harmonische Miteinander der einzelnen Disziplinen Pflege, Hebammen und Ärzte lag mir besonders am Herzen.“ Durch intensive Kommunikation, Teambuildingmaßnahmen und Coaching sei dieses Miteinander sehr zum Positiven hin entwickelt worden. „Das wirkte sich auch positiv auf die Betreuung der sich uns anvertrauenden Frauen aus und förderte das Vertrauen in die Abteilung“, sagt Dr. Armin Fischer.

Als er im September 2018 den Chefarzt-Posten übernahm, gab es auch in fachlicher Hinsicht viel zu tun. So



Chefarzt Dr. Armin Fischer verlässt das Klinikum Werra-Meißner. Neben allen fachlichen Meilensteinen war ihm vor allem eins wichtig: das harmonische Miteinander.

FOTO: KLINIKUM WERRA-MEISSNER

wurde die Abteilung zunächst organisatorisch und inhaltlich auf den aktuellen Stand der Leitlinien und Prozeduren gebracht. Zudem, so Fischer, habe er die Kommunikation mit den niedergelassenen Kollegen auf ein besseres Niveau angehoben, was sich in mehr Einweisungen widerspiegeln. „Letztlich haben wir durch das Einbinden der niedergelassenen Ärzte auch für eine überdurchschnittliche Patientenzufriedenheit gesorgt, was sich in Umfragen zeigte.“

Auch die Geburtshilfe sei von Dr. Armin Fischer und seinem Team im von den werdenden Eltern erwarteten familienfreundlichen Ambiente geführt worden, das ein Wohlfühlen im Kreißsaal und auf der Wochenstation ermöglicht habe. „Das führte zu einer kontinuierlichen Steigerung der Geburtenzahlen in den vergangenen Jahren.“

Dabei wurde stets Wert auf

hohe Sicherheit gelegt. Zudem gelang es uns, die Kaiserschnitt-Rate deutlich unter den Durchschnittswert zu senken“, so Dr. Fischer. Eins seiner Steckenpferde war ferner die Urogynäkologie und Beckenbodenchirurgie. In Verbindung mit seiner MVZ-Sprechstunde wurde beispielsweise ein Beckenbodenchek nach der Geburt angeboten. Die Kooperation mit niedergelassenen Ärzten aller Fachrichtungen sowie überregionale Reputation brachten laut Dr. Armin Fischer Patientinnen aus ganz Deutschland in die Sprechstunde und Klinik nach Eschwege. Dies führt er vor allem auf leitliniengerechte und patientenorientierte konservative Behandlung statt oder vor einer Operation zurück. Ein weiterer Faktor sei die Steigerung des Bekanntheitsgrades durch zahlreiche Fachpublikationen gewesen. In Zusammenarbeit mit der Abteilung Viszeral-

chirurgie habe man komplexe Beckenbodenfunktionsstörungen interdisziplinär behandeln sowie auch komplexe onkologische Eingriffe anbieten können.

Wichtig war Dr. Armin Fischer darüber hinaus die Facharzt-Weiterbildung der Assistenzärzte. „Die jungen Kollegen konnten sich in meiner Abteilung umfangreiches Fachwissen aneignen und viel Erfahrung sammeln. Bei neuen Aufgaben gelang es ihnen immer, sich auf Basis dessen gut zu integrieren und erfolgreich zu arbeiten“, so Fischer.

Die Abteilung in Eschwege verlässt Dr. Armin Fischer nach der Trennung in beidseitigem Einvernehmen mit einem weinenden Auge, denn er hat immer gern mit den Kollegen aller Abteilungen zusammengearbeitet und die Patientinnen aus dem Werra-Meißner-Kreis betreut.

„Wir danken Dr. Armin Fischer für sein Engagement in den vergangenen fünf Jahren und wünschen ihm für die private und berufliche Zukunft alles Gute“, sagt Geschäftsführer Christoph R. Maier. Ebenso wünscht er Frau Dr. Christine Seitz als nun alleinige Chefarztin viel Erfolg beim Führen der Abteilung.

red/esp

www.rb-becker.de

ab Mo, den 23.10.2023

Kaminofen Usedom 5 II
5kW, Speckstein, schwarz, (BxHxL): 49,2 x 98,2 x 37,3 cm, ca. 93 kg
JUSTUS Dreifach-Luftsystem Scheibenspülung
STATT 998,50 899,50
1005382 ohne Deko II. Wahl

Kaminofen Brasil Fireplace
6kW, Speckstein, schwarz, (BxHxL): 53 x 90,2 x 36,7 cm, ca. 95 kg
Fire-Plus Verbrennungssystem
STATT 899,00 699,50
1004397 ohne Deko II. Wahl

Kaminofen Aduro 9-7
6kW, Stahl, schwarz, (BxHxL): 50 x 150 x 44,7 cm, ca. 169,2 kg
Autom. Luftregelung, Scheibenspülung, 2-Punkt-Verriegelung, Aduro-Tronic, Holzfach
1399,50
946935 ohne Deko II. Wahl

Holz-Briketts
96 Pack à 10 kg auf Palette
MEGAPREIS 349,50
1 Bündel à 10 kg 3,99 / 1 kg=0,399

TrolliBytes
Gummi-Bonbons mit Dextrose, Mate-tee-Extrakt, Zink und Vitamin B6
160g 0,79
1kg=4,94

Corny BIG Riegel
versch. Sorten
40/50g 0,59
1kg=14,75/11,80

Salami oder Katenrauchwurst
in Scheiben
240g 1,59
1kg=6,63

Müritzer o. Sylter Käse
geschnitten
150g 1,29
1kg=8,60

Werder Feinkost Soßen
versch. Sorten
250ml 0,89
1l=3,56

Käse Snackwürfel
versch. Sorten
2x80g 0,89
1kg=5,56

Speisekartoffeln, 10 kg
vorwiegend festkochend 1 kg=0,479
festkochend 1 kg=0,529

Speisewiebeln, 5kg
3,59
1kg=0,718

Gerätehaus, 274 x 154 cm
Metall, anthrazit, pulverbeschichtetes Stahlblech, inkl. Regenrinnenset, Firsthöhe: 218 cm
899,50
Ausstellungsstück in WIZ/Kleinallmerode
IN KASSEL UND GUDENSBURG NUR AUF BESTELLUNG!
Art.-Nr.: 1002720

AUS DEUTSCHLAND

Stanley Benzin-Laubsauger »3-in-1«
750W, 26 ccm, 2-Takt/Luftkühlung, Scavenging-Schichtmotor, Auffangbeutelmax. 8000 U/min, Tankinhalt: 0,48 L
1003077
blasen, saugen & zerkleinern
79,98

Gerätehaus, 274 x 154 cm
Metall, anthrazit, pulverbeschichtetes Stahlblech, inkl. Regenrinnenset, Firsthöhe: 218 cm
899,50
Ausstellungsstück in WIZ/Kleinallmerode
IN KASSEL UND GUDENSBURG NUR AUF BESTELLUNG!
Art.-Nr.: 1002720

WIZ/Kleinallmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelesbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witztenhausen/Kleinallmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge 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**

Seriöse Fakten aus der Region – schnell, fundiert, umfassend informiert!

Testen Sie jetzt 14 Tage die gedruckte Ausgabe der **WR**.

2 WOCHEN GRATIS!

JETZT BESTELLEN
unter Telefon 056 51-33 59 55

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber:
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 0561/33 59-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 0561/33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 5 61 / 920 940
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 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

Für alle Facetten des Lebens

Liedertafel Niederhone feiert Konzert der Vielfalt

Niederhone – Von der täglichen Freude bis hin zur Vielfalt des Lebens: Die Sommerkonzerte der Liedertafel Niederhone 1861 stehen jedes Jahr unter einem emotionalen Motto, das die Liederwahl und deren Arrangement wie ein roter Faden durchweht. Beim sechsten Sommerkonzert versprach das Motto „Das Leben ist ein Regenbogen“ eine Feier der Menschlichkeit mit all ihren Facetten. Altbekannte und neue Songs bildeten genauso wie Balladen und Evergreens unter der Leitung von Ulrike Hildebrandt eine literarische Sym-

biose. Mit der Eröffnung „Sing und swing im Chor“ von Michael Schmoll präsentierten die Sänger ausdrucksstark die Leidenschaft, die sie vereint: „Das schönste der Instrumente wurde uns allen von Gott geschenkt: unsere Stimme“, resümierte Pfarrerin Imme Mai.

Den Blick in die Vergangenheit auf die reichhaltige Lebenserfahrung des Alters richteten zwei Songs, deren Titel kaum ambivalenter sein könnten: „Alt wie ein Baum“ von den Puhdys und „Ich wollte nie erwachsen sein“ von Peter Maffay und Rolf Zuckowski gingen dem Publi-

kum in der vollen Niederhoner Kirche unter die Haut. Songs wie der altdeutsche „Heast as net“ und Lorenz Maierhofers „Weit, weit weg“ zelebrierten den Lauf des Lebens mit all seinen Verzweigungen, bevor der Chor den thematischen Fokus in stilistischen Exzellenz auf die Zukunft mit ihren Chancen und Möglichkeiten legte. Michael Kunzes „Ihr von Morgen“ und „Solange man Träume noch leben kann“ von Aron Strobel entließen das Publikum besinnlich in den Alltag. Ulrike Hildebrandt und Hans-Otto Schweighardt, erster Vorsitzender, blickten auf

die lebhaften und tiefsinnigen Proben zurück, die das Konzert in seiner Vielschichtigkeit ermöglicht haben.

Orgelspiel

Ergänzt wurde es virtuos durch Christian Mühlhause als Gastmusiker an der Orgel. Bei selbst arrangierten Songs von Udo Jürgens und Frank Sinatra zeigte er, dass die Orgel nicht nur sakrale Klänge, sondern auch heitere Evergreens und Popmusik streuen kann. Höhepunkte waren „Dancing Queen“ und „Waterloo“ von Abba, die den Besuchern in der klangvollen Akustik eine Gänsehaut ver-



Mit Tüchern in den Farben des Regenbogens widmeten sich die Sänger der Liedertafel unter der Leitung von Ulrike Hildebrandt (rechts) der Vielfalt des Lebens.

FOTO: LORENZ SCHÖGGL

liehen. Für eine Überraschung sorgte der Kinderchor Bückeberg-Lerchen: Die jungen Sänger standen voller Vorfreude bereit und wollten trotz eines erschöpfenden Auftritts am Vortag ihre

Songs zum Besten geben. Lieder wie „Im Lande Zimbabue“ oder „Der Mondluftballon“ entlockten dem Publikum ergriffenes Schmunzeln und Applaus.

lsc

Waldheim ab jetzt zwölf mal mobiler mit dem Rad

Sparkassen-Stiftung finanziert Fahrräder für das Jugendwaldheim Meißner

Hoher Meißner – Das Jugendwaldheim Meißner setzt auf Fahrradmobilität. Um schnell und klimaneutral von Einsatzstelle zu Einsatzstelle zu kommen, wurde die Fahrradflotte auf dem Meißnerplateau erneuert. Die Verantwortlichen vom Verein Jugendwaldheim Meißner der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald haben sich für die Anschaffung von zwölf Fahrrädern stark gemacht und bei der Sparkassen-Stiftung „Gutes bewahren, Zukunft gestalten“ sowie dem Rotary-Club Kaufungen engagierte Geldgeber gefunden. Die Räder wurden im Beisein von Andrea Stöber, stellvertretende Vorsitzende des Stiftungskuratoriums, und Marc Semmel, Vorsitzender des Vorstandes der Sparkasse Werra-Meißner, offiziell übergeben. „Eine tolle Sache“, waren

sich Stöber und Semmel einig: „Wir schätzen die Initiative und den Weitblick von Revierförster Lothar Freund und seinem Team sehr“. Kinder und Jugendliche für Natur- und Klimaschutz zu sensibilisieren und gleichzeitig eine Möglichkeit zu finden, waldpädagogische Aktivitätsbereiche unkompliziert zu erreichen, sei ihnen die Unterstützung mit 3500 Euro gern wert.

Die Stiftung fördert jährlich Projekte in den Bereichen Denkmalschutz, Kunst und Kultur, Jugend- und Altenpflege sowie Wissenschaft und Naturschutz. „Gute Ideen und sinnvolle Anschaffungen, die den Menschen zu Gute kommen, fördern wir gern“, sagen Stöber und Semmel und ergänzen: „Da sind unsere Stiftungsgelder besonders gut aufgehoben“.

elu



Radeln fürs Klima: Die Sparkassen-Stiftung hat Fahrräder für das Jugendwaldheim Meißner gesponsert.

FOTO: SPARKASSE WERRA-MEISSNER

Wellnesstage für pflegende Angehörige

Werra-Meißner – Der Werra-Meißner-Kreis lädt private Pflegepersonen, die ihre Angehörigen mit mindestens Pflegegrad 1 zu Hause pflegen und betreuen, zu einer Auszeit in die Werratal-Therme in Bad Sooden-Allendorf ein. Dieser Tag unter dem Thema „Wellnesstag für pflegende Angehörige“ wird angeboten am Mittwoch, 8. November, und Dienstag, 28. November, jeweils ab 10

Uhr. Weitere Informationen geben die Stadt- oder Gemeindeverwaltungen sowie das Seniorenbüro. Da die Plätze begrenzt sind, wird um frühzeitige Anmeldung gebeten. Anmeldeschluss für den ersten Termin ist der 31. Oktober, für den zweiten Termin der 20. November 2023. Das Seniorenbüro Werra-Meißner bietet Unterstützung, wenn Hilfe bei der Organisation einer Ersatzpflege,

zum Beispiel durch einen ambulanten Pflegedienst oder eine Tagespflege, benötigt wird, heißt es weiter.

sp

Anmeldung: Seniorenbüro Werra-Meißner, Schlossplatz 9, Eschwege, Tel. 0 56 51/3 02 14 33 und - 14 34, Fax: 0 56 51/3 02 14 39, E-Mail: Seniorenbuero@Werra-Meissner-Kreis.de. Anmeldungen nehmen außerdem die Gemeinde- und Stadtverwaltungen entgegen.

Wir laden ein!

- Führungen
- persönliche Gespräche
- Ausstellung
- Kinderprogramm
- Für das leibliche Wohl sorgt die Freiwillige Feuerwehr Ulfen

Tag der offenen Tür!

Wann: Samstag, 28.10.2023
11:00Uhr bis 16:00 Uhr
Wo: Husarenpark 1
36205 Sontra

KARL STAUFFENBERG GmbH
SANITÄR HEIZUNG KLIMA

www.karl-stauffenberg.de
05653-97 39 20

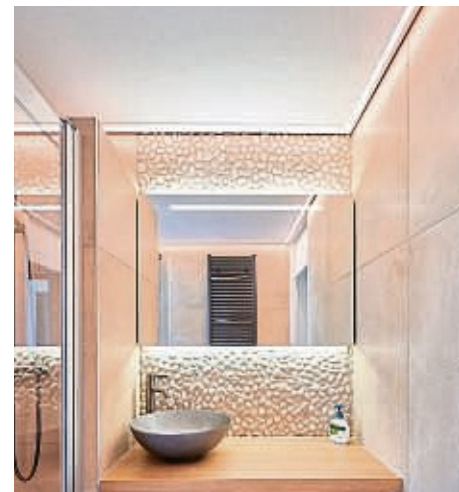
Neuer Look in einem Tag

Mit Deckenmodernisierung – morgen schöner wohnen

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

Plameco bietet dir dazu flexible Zimmerdecken in vielen verschiedenen Farben und Dessins. Ob matt, hochglänzend, mit Zierprofilen, oder

LED-Beleuchtung: Die Decken sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb



Mit Licht dein Wohnzimmer verzaubern

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



PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Plameco Spanndecken
0561-9532674

Leipziger Str. 163
34123 Kassel

Mo. Di. Do. Fr. 13:00 - 18:00 Uhr
Sa. 10:00 - 13:00 Uhr
Gern auch nach Vereinbarung

Homberger Str. 81
36251 Bad Hersfeld
Sa. 10:00 - 13:00 Uhr
Gern auch nach Vereinbarung

Komm vorbei!

Ruf an oder komm in die Ausstellung

Wohltätigkeitskonzert in Sontra

Karten für Autritt des Heeresmusikkorps ab sofort erhältlich

Sontra – Eine lieb gewonnene Tradition wird in Sontra fortgeführt. Das Wohltätigkeitskonzert des Heeresmusikkorps Kassel findet in diesem Jahr am Dienstag, 14. November, statt. Das teilt die Stadt Sontra mit. Das volkstümliche Ensemble des Heeresmusikkorps tritt ab 19.30 Uhr im Bürgerhaus Sontra auf. Die Eintrittskarten für das Konzert ohne Abendkasse sind ab sofort erhältlich.

■ **Egerländer-Besetzung**

Musikalisch erwartet die Besucher die Egerländer-Besetzung. Sie bildet mit etwa 20 Musikern das größte Ensemble innerhalb des Heeresmusikkorps. Die Besetzung widmet sich im Schwerpunkt der traditionellen Volksmusik, aber auch der Marschmusik oder neueren Arrangements. Ihre Auftritte reichen von der Umrahmung traditionel-

ler Feierlichkeiten innerhalb der Bundeswehr über die Truppenbetreuung im In- und Ausland bis hin zur Ausrichtung von Wohltätigkeitskonzerten.

Hier zieht die Egerländer-Besetzung mit ihrer Interpretation traditioneller böhmischer, mährischer und tschechischer Werke das Publikum in seinen Bann und schafft es, auch jüngeres Publikum für diese Musik zu begeistern. Dirigiert wird das Ensemble von Hauptfeldwebel Jan Schröter.

■ **Soziale Zwecke**

Der Erlös des Konzertes in der Berg- und Hänselstadt wird auch in diesem Jahr für soziale Zwecke zur Verfügung gestellt.

Laut Bürgermeister Thomas Eckhardt sei die Verbindung zwischen dem Heeresmusikkorps und der ehemali-



Für das Wohltätigkeitskonzert kommt das Heeresmusikkorps Kassel nach Sontra. Zu sehen sind die Musiker hier auf dem Gelände des Schlosses Wilhelmsthal.

FOTO: ANNE WEINRICH/INH

gen Garnisonsstadt Sontra eine ganz besondere. Gewürdigt werde sie mit dem alljährlichen Wohltätigkeitskonzert. „Die Stadt Sontra freut sich sehr, wieder höchst-

en Musikgenuss im Bürgerhaus erleben zu dürfen und die Einnahmen gemeinnützigen Zwecken zu stiften“, so Eckhardt weiter.

Die besondere Note dieses

Profi-Orchesters zeige sich in der lebendigen Art der Darbietung seines vielseitigen Repertoires, wie es vonseiten der Stadt heißt.

Einlass zum Konzert ist ab

19 Uhr. Eintrittskarten können für 12 Euro im Bürgerbüro der Stadt Sontra zu den allgemeinen Öffnungszeiten erworben werden.

red/esr

Kastanienlaub einsammeln

Naturschützer: Kastanien jetzt vor Miniermotten schützen

Werra-Meißner – Braune Blätter an Rosskastanien sind häufig die Folge von Rosskastanienminiermotten. Obwohl der aus dem Balkan

stammende Falter den Bäumen nicht lebensbedrohlich schadet, schwächt er sie und macht sie stressanfälliger für Wassermangel, andere Schädlinge und Krankheiten, teilt der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) Hessen mit.

Die Kastanien sind als natürliche Kühlung gegen die Hitzebelastung besonders

wichtig. Zum Erhalt der Bäume – vor allem alter Kastanien – ist es daher empfehlenswert, sie gegen den Befall zu schützen. Meisen haben die Miniermotten vor einigen Jahren als Nahrung entdeckt, so der Bund.

Mit einem Nistkasten kann man versuchen, Kohl- oder Blaumeisen gezielt anzusiedeln. Wenn man im Frühjahr

spezielle Lockstoff-Fallen für die Rosskastanienminiermotten in die Bäume hängt, lassen sich viele Männchen schon vor der Paarung abfangen, sodass der Vermehrungsdruck reduziert wird.

Wenn das nicht hilft, kann man dem Befall im Herbst entgegenwirken: Indem man das Falllaub aufsammelt und in Kompostierungsanlagen

vernichtet, verhindert man das Schlüpfen neuer Miniermotten im Folgejahr, so der BUND. Wichtig ist, das Laub vollständig – auch unter Büschen und Hecken – zu entfernen.

Die witterungsbeständigen Larven überwintern nämlich in sogenannten Minen, die sie in das Blattmaterial fressen, und im folgenden Früh-

jahr schlüpfen ausgewachsene Falter aus dem Laub. Insgesamt kann es bis zu drei Jahre dauern, um den Befall zu beheben. Wer plant, eine neue Kastanie zu pflanzen, kann auf die rotblühende Scharlach-Kastanie (*Aesculus x carnea* ‚Briotii‘) zurückgreifen, die gegen die Miniermotte resistent scheint.

sen

bund-hessen.de/tipps

Flohmarkt
Hann. Münden
21./22.10.
Rode, Tel.0160 96237622

Anzeige

GESUNDHEIT

Rubrik: Arthrose

Pflanzlicher Wirkstoff macht Gelenke wieder beweglich¹

Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien: Die Patienten sind wieder deutlich beweglicher¹ und haben weniger Gelenkschmerzen².

Rund 15 Millionen Deutsche leiden an chronischen Gelenkschmerzen – bei der Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine fühlbare Steigerung der Lebensqualität und Linderung verspricht ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland. Der Pflanzenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Arthrose-Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit einer Tagesdosis von 2.400mg als moderne Filmtablette aufbereitet (Apotheke, Gelencium®

EXTRACT). In klinischen Studien mit Knie- und Hüftarthrose-Patienten zeigte sich bei Einnahme des Wirkstoffes eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit (+35%) sowie eine Reduzierung der Gelenksteife.¹ Darüber hinaus wurden die mit dem Knorpelverschleiß einhergehenden Gelenkschmerzen nachweislich reduziert. So war die Wirkung nach einer 6-wöchigen Einnahme sogar mit chemischen Schmerzmitteln vergleichbar.² Der pflanzliche Wirkstoff ist dank seiner sehr guten Verträglichkeit vor allem für Patienten mit wiederkehrenden oder dauerhaften

Gelenkbeschwerden ein Segen. 97% der Verwender des Pflanzenextraktes hatten keine Nebenwirkungen.³ Viele Betroffene konnten zudem die Einnahme chemischer Schmerzmittel deutlich reduzieren² – und somit auch deren häufige Nebenwirkungen (u.a. Bluthochdruck, Magengeschwüre).

Fazit: Mit dem pflanzlichen Wirkstoff in Gelencium® EXTRACT können Sie Arthrose-Schmerzen wirksam lindern. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelencium® EXTRACT.

Studienergebnisse:



**SCHMERZEN
GELINDERT**

Erwiesene Linderung der Gelenkschmerzen - Wirkung vergleichbar mit chemischen Schmerzmitteln²



**BEWEGLICHKEIT
VERBESSERT**

Erwiesene Verbesserung um

+ 35 %¹



Für die Apotheke

Gelencium® EXTRACT
75 Tabletten PZN 16236733
150 Tabletten PZN 16236756
300 Tabletten PZN 17532250

www.gelencium.de

¹⁾ Wegener, In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165–1172. ²⁾ Chubasik, In Rheumatology (Oxford) 2003;42:141-148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelencium EXTRACT. ³⁾ Viachojannis, Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien.

Pflichttext: Gelencium® EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Enthält Lactose und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

Kunstaussstellung: „Am Ende unseres Weges“

Trauer und Tod in der Kunst

Eschwege – Über die Themen Sterben, Tod und Trauer reden und einen Umgang damit finden: Dabei sollen die jährlichen Themenabende „Am Ende unseres Weges“ den Teilnehmern helfen.

In diesem Jahr begleitet eine Ausstellung mit Bildern des Berliner Künstlers Peter Schmidt-Schönberg die Reihe. Inspiriert wurden die Aquarelle von den Symphonien Gustav Mahlers, insbesondere von den titelgebenden „Kindertotenliedern“ auf Texte Friedrich Rückerts. Zehn neue Bilder hat Schmidt-Schönberg speziell für „Kindertotenlieder Rückert/Mahler“ erarbeitet.

Die Veranstalter möchten diesen Bezug zwischen den drei Kunstformen auch am Abend der Ausstellungseröffnung herstellen, wie Michael Nowotny vom Caritasverband Werra-Meißner erklärt. Entsprechend wird es nach der Eröffnung durch Landrätin Nicole Rathgeber passende Musik zu den Bildern geben. Bei dieser ersten Veranstaltung am Mittwoch, 8. November, ab 19 Uhr wird



Eines der Bilder ist zum Text „Oft denk ich, sie sind uns nur vorausgegangen“ entstanden.

Ludwig Zeisberg am Klavier zu hören sein und Mirjam Widmann singen. Danach wird die Ausstellung noch bis zum Freitag, 24. November, im Hochzeitshaus in Eschwege zu sehen sein. Weiter geht es mit einer Lesung mit Zsuzsa Bánk aus ihrem Buch „Sterben im Sommer“ am Mittwoch, 15. November, ab 19 Uhr in der Stadtbibliothek Eschwege. Den Abschluss bildet das Schau- und Puppenspiel „Herr Gerber will heim“, das sich mit dem Thema Demenz beschäftigt. Die Compagnie Marram führt es am Mittwoch, 22. November, ab 19 Uhr in der Aula der Volkshochschule in Eschwege auf. Angeboten wird die Reihe von der Allgemeinen Sozial- und Lebensberatung der Caritas Nordhessen, der Kirchlichen Allgemeinen Sozial- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Werra-Meißner und der Hospizgruppe Eschwege.

Tipp fürs Homeoffice

Klare Trennung von Job und privat

Damit das Frühstück im Pyjama nicht nahtlos in die Arbeit am Laptop übergeht, hilft ein Morgenritual. Das schlägt das Portal „Xing“ auf seiner Webseite „Job & Karriere“ vor. Für einen klaren Start in den Joballtag kann ein kleiner Morgenspaziergang oder eine Yoga-Session guttun.

Struktur gibt auch die räumliche Gestaltung. Wer eine feste Arbeitsecke hat, kann besser eine klare Linie zwischen Freizeit und Job ziehen.

Auch zeitlich helfen klare Vorgaben: feste Arbeitszeiten und auch eine Mittagspause, am besten fern vom Schreibtisch.

Nach Feierabend sollten Homeoffice-Arbeitende dann auch erstmal digitalen Abstand nehmen. Computer aus, Handy zur Seite und Quality-Time für sich selbst. Achtsamkeits-Momente sind zudem auch immer mal zwischen durch sinnvoll: Ob bewusste Atemübungen oder ein kurzer Meditationssprint.

SPIELPLAN

November 2023

PARIS, PARIS	
19.	15.00 Uhr
GRAND HOTEL	
04., 25.	19.30 Uhr
05.,	18.00 Uhr
DIE ZAUBERFLÖTE	
09.	19.30 Uhr
DER NUSSKNACKER	
10.	19.30 Uhr
OPERN GALA	
24.	19.30 Uhr
ROMEO UND JULIA	
11., 23.	19.30 Uhr
26.	15.00 Uhr
AMEISE AUF WELTREISE	
12.	15.00 Uhr
2. SINFONIEKONZERT	
17.	19.30 Uhr
KASPER.WIE VERHEXT. ALLES NUR THEATER	
19.	11.00 Uhr
DER SATANARCHÄO-LÜGENALKOHÖLLISCHE WUNSCHPUNSCH	
22.	10.00 Uhr
28., 29.	09.00 Uhr und 11.30 Uhr
BEZIEHUNGSSTATUS. ERLEDIGT	
18.	AUSVERKAUFT!!!!
LATE NIGHT BAR	
10.	22.00 Uhr

Theaterkasse:
03691/256-219



LANDE
STHEA
TEREIS
ENACH

Ausführliche Informationen zum Spielplan und Buchung unter:
landestheater-eisenach.de

Keime überleben Minusgrade

Erhitzen von Tiefkühlbeeren in Mikrowelle reicht nicht aus

Tiefkühler auf, ein paar Beeren zum Smoothie in den Mixer oder als süße Deko auf den Kuchen - so lieben es Beerenfans. Wer will denn schon matschig zerkochte Exemplare? Besser wäre es aber schon.

Wenn es mit frischen Beeren vom Feld oder aus dem Garten mau aussieht, greifen viele gern zu süßen, vitaminreichen Früchtchen aus dem Tiefkühlregal. Allerdings sollten die nicht roh gegessen oder verarbeitet werden. Darauf weist die Verbraucherzentrale NRW hin. Denn Tiefkühlbeeren können krank machen.



Um eventuelle Keime abzutöten, empfiehlt es sich, Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr für einige Minuten bei 90 Grad zu erhitzen.

Tückische an diesen Krankheitserregern ist laut den Ernährungsexperten, dass sie auch die Minusgrade im Tiefkühler überleben und nach dem Auftauen weiter aktiv sind. So können die Erreger vor allem älteren Menschen, Schwangeren, Babys und kleinen Kindern gefährlich werden.

Werden die Tiefkühlbeeren aber gekocht oder mit gebacken, zum Beispiel in Blaubeermuffins, ist man auf der sicheren Seite. Dabei werden

die fieseren Erreger beseitigt. Das Erhitzen in der Mikrowelle hingegen empfiehlt sich nicht, warnen die Verbraucherschützer. Bei der Methode ist nicht sichergestellt, dass die Hitze überall gleichmäßig ankommt.

Große Polster-Tausch-Aktion!

Wir zahlen Ihnen bis zu € 500,- für Ihre alten Polstermöbel.*

Mehr unter
www.moebelkreis.de



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



*Gültig nur bei Neuaufträgen bis zum 11.11.2023. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Kostenlose Lieferung!

Wir liefern Ihr neues Sofa oder Ihren neuen Sessel direkt zu Ihnen nach Hause – natürlich kostenlos.

Kostenlose Entsorgung!

Bei der Lieferung Ihrer neuen Polstermöbel werden Ihre alten Polstermöbel umweltgerecht entsorgt.

Kostenlose Beratung!

Unsere Einrichtungsprofis nehmen sich gerne Zeit für Sie und Ihre persönliche Traumeinrichtung.

MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN
Eschwege · www.moebelkreis.de

Wie entkommen wir dem Herbstblues?

Interview mit der Psychiaterin Sabine Barry

Draußen vor dem Fenster ist es trüb - und im eigenen Gemüt auch. Das fehlende Licht im Herbst schlägt auf die Stimmung. Hier erfahren Sie, was Sie dem Herbstblues entgegensetzen können.

Durch raschelnde Blätter spazieren, die erste Kürbissuppe löffeln, wieder in den kuscheligen Pullovern leben. Das sind die romantischen Seiten des Herbstes.

Doch nicht alle Menschen können die nass-graue Zeit so genießen. Bei einigen nisten sich Antriebslosigkeit, Müdigkeit und trübe Gedanken im Alltag ein - kurz: der Herbstblues.

Der hat laut der Psychiaterin Sabine Barry viel mit den kürzeren Tagen und dem fehlenden Sonnenlicht zu tun. Denn das ist unter anderem wichtig für unseren Tagesrhythmus und für die Produktion von Vitamin D, das Einfluss auf unsere Stimmung nimmt.

Im Interview verrät sie, mit welchen Routinen wir dem Herbstblues entkommen können - und woran wir erkennen können, dass wir möglicherweise bereits eine Depression entwickelt haben.

Was können wir tun, damit uns der Herbstblues nicht erwischt?

Ich empfehle, viel in die Sonne gehen und das Tageslicht nutzen. Etwa in der Mittags-



Raus ans Tageslicht, raus in die Natur: Bewegung an der frischen Luft kann Depressionen vorbeugen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA THEMENDIENST/DPA-TMN

pause einen Spaziergang zu machen oder einen Ausflug in die Natur - und vielleicht mal Waldbaden ausprobieren. Auch Bewegung und Sport sind wichtig, sie wirken präventiv, also vorbeugend, gegen eine Depression. Das fängt schon bei kleinen Gewohnheiten an. Zum Beispiel, auf den Aufzug zu verzichten und die Treppe zu nutzen. Wir können außerdem darauf achten, Trypto-

phane in die Ernährung einzubauen. Das ist eine hormonelle Vorstufe des Serotons, das als Glückshormon bekannt ist. Tryptophan steckt in Käse, Fisch, Fleisch, Nüssen und Hülsenfrüchten - und auch in Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil. Ohnehin sollte man gerade im Herbst und Winter auch auf die Ernährung achten und viel frisches Obst und Gemüse einbauen.

Und auch Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D können eine Option sein. Die meisten Menschen in unseren Breitengraden haben im Herbst und Winter einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Wer den Verdacht hat, einen Mangel zu haben, für den ist eine Messung des Vitamin-D-Spiegels beim Arzt durchaus sinnvoll. So lässt sich bestimmen, mit welcher Dosis man gegensteuern kann.

Auch Tageslichtlampen können helfen. Was muss ich beim Kauf und bei der Nutzung beachten?

Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Lampe ein zertifiziertes Medizinprodukt ist und sie eine Beleuchtungsstärke von mindestens 10 000 Lux hat.

Um den natürlichen Tagesrhythmus zu unterstützen, setzt man sich am besten morgens vor die Lampe, min-

destens eine halbe Stunde. Man kann das aber auch zu einer anderen Tageszeit machen - nur vor dem Schlafengehen ist ungünstig.

Dabei sollte man hin und wieder in das Licht hineinblinzeln. Man sollte aber nicht die ganze Zeit in die Lampe hineinschauen, das kann den Augen auf Dauer schaden.

Woran merke ich denn, ob sich mein Herbstblues bereits zur saisonal abhängigen Depression entwickelt hat, die behandelt werden sollte?

Man kann sich einen Überblick über die Symptome verschaffen. Ist man lustlos, motivationslos, reizbar, hat Stimmungsschwankungen, ist eher müde und hat Heißhunger-Attacken, vor allem auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten? Das alles können Hinweise auf eine saisonal abhängige Depression sein.

Ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe sollte man sich suchen, wenn sich diese Symptome immer stärker ausprägen. Also zum Beispiel, wenn man keine Lust mehr hat, aus dem Haus zu gehen. Oder: Wenn man seiner Arbeit nicht mehr nachgehen kann, der Haushalt liegen bleibt oder man die Post nicht mehr öffnet.

Zur Person: Dr. Sabine Barry ist Chefärztin der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald für Suchterkrankungen. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

tmn

Buchenbrennholz, Kaminholz
trocken, offenfertig geschnitten,
frei Hof lieferbar
Holzindustrie Templin
Werk Nentershausen GmbH
Hopfenwiese 5, 36214 Nentershausen
Tel. 06627/9215-11

Bekanntschaften

Hannelore, 77 J., hübsche Witwe, kann mich gut anpassen, bin mobil mit kleinem Pkw. Darf ich mich bei Ihnen vorstellen o. Sie zu mir einladen? Hoffe so sehr, dass Sie sich melden, denn so allein will ich nicht bleiben. Ein Umzug zu Ihnen wäre jederzeit möglich. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Jutta, 63 J., mit schöner weibl. Figur u. dem Herz am rechten Fleck. Den Haushalt mache ich mit links, ich koche für mein Leben gern, doch für mich alleine macht es keine Freude. Ruf üb. PV an u. lass uns frisch verliebt den Herbst genießen u. an tristen Tagen zusammen auf dem Sofa kuscheln. Tel. 0176-43646934

Auto-Ankäufe

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

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 944 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier
Anja Montag
Eschwege-Wanfried-Meinhard-Ringgau-Berkatal-Herleshausen
05651 / 335-948
anja.montag@werra-rundschau.de



Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd 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**

1A Buche ab 92,50 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.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

Ich kaufe Kleidung, Porzellan, Kristall,
Bücher, Schallplatten, Näh- und
Schreibmaschinen, Puppen, Arm- u.
Taschenuhren, Münzen und Modeschmuck ☎ 0163 454 9071

Suche Pelze und Nerze von privat
☎ 06623 300 5229

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz, 79 €/SRM, Buche, Eiche,
30 cm Abschnitte v. Sägewerk, LKW mit
10 SRM inkl. Lief., Tel. 0176 62681914

Stellenangebote

KREISSTADT ESCHWEGE
Baubetriebshof – Eigenbetrieb
Der Baubetriebshof der Kreisstadt Eschwege – Eigenbetrieb – sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt
eine/n mitarbeitende/n Maschinisten/in für die Grünflächenpflege (m/w/d)
Bitte bewerben Sie sich bis zum 31.10.2023 auf unserem Online-Bewerberportal
https://kreisstadt-eschwege.stellen.center/

Bester Nebenjob!
Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zeitungszusteller zur
Zustellung in:
Eschwege, Altfeld, Sontra, Grandenborn, Frankershausen, Jestädt
Springer
in Festanstellung
Herleshausen, Berkatal, Ringgau, Sontra
Bewirb Dich jetzt! **WR**
Telefonisch unter 05651/3359-50 oder per Mail an logistik@werra-rundschau.de
Zeitung lesen - und mitreden können!

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!

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

www.localjob.de

Immobilienankauf

Vollverkauf Ihrer Immobilie^{plus+} und Sie können weiter darin wohnen!
+ Schnelle Sofortauszahlung
+ Mehrerlösbeteiligung (nur bei uns)
+ Langersehnte Träume erfüllen
+ Sicherheit für jedes Alter
+ Notariell abgesichert
Jetzt kostenlos informieren 06625-1820
Immobilien-Sofortkauf.de
Fa. Mötzing - Schulrain 8 - 36272 Niederaula - 0172-2827004

Für den Fall der Fälle

Wie sinnvoll ist der Abschluss einer Hochzeitsversicherung?

Sie hat Ja gesagt - und damit beginnt oft die Planung für die Hochzeit. Manches Paar denkt im Zuge dessen auch über den Abschluss einer Hochzeitsversicherung nach. Deren Notwendigkeit ist umstritten.

Das Hochzeitskleid kommt nicht rechtzeitig an, die Location brennt ab, der Bräutigam wird krank: Am Tag der Hochzeit kann so einiges schiefgehen. Eine Hochzeitsversicherung kann in einigen Fällen helfen. Sie kommt für den finanziellen Schaden - oder zumindest Teile davon - auf, wenn beispielsweise die Hochzeit kurzfristig abgesagt werden muss. Aber lohnt sich der Abschluss der Police überhaupt?

Die Produkte, die Versicherer häufig unter dem Namen „Event- und Hochzeitsversicherung“ zusammenfassen, sind keineswegs standardisiert, beobachtet Brigitte Mayer von der Verbraucherzentrale Hessen. Manch eine Police springe etwa dann ein, wenn Braut, Bräutigam oder ein enger Angehöriger unerwartet und schwer erkrankt oder ein gebuchter Dienstleister insolvent wird, sagt Henriette Neubert, Expertin für Sachversicherungen beim Ratgeberportal Finanztip. „Einige zahlen auch bei Absage



Träume, Wünsche, Sehnsüchte: Vieles davon geht mit der eigenen Hochzeit in Erfüllung. Vor einer möglichen Bruchlandung der Feierlichkeiten kann eine Hochzeitsversicherung schützen.

FOTO: SINA SCHULDT/DPA/DPA-TMN

wegen schlechten Wetters.“

In anderen Fällen aber leisten Versicherungen gar nicht oder nur bedingt - zum Beispiel „wenn die Hochzeit abgesagt wurde, weil Braut oder Bräutigam kalte Füße bekommen hat“, so Neubert. Auch Elementarereignisse wie die Überschwemmung des Veranstaltungsorts sind häufig nicht versichert. Wer in privaten Räumlichkeiten feiert, bleibt bei einem Ausfall mit-

unter ebenfalls auf den Kosten sitzen. Dabei tragen Versicherungsnehmer einen Teil des Schadens in der Regel ohnehin selbst - denn die meisten Policen sehen eine Selbstbeteiligung vor.

■ Zeitfenster für Abschluss oft limitiert

Hinzu kommen oftmals weitere vertragliche Feinheiten. So muss eine Hochzeitsversicherung bei einigen An-

geboten mit einem gewissen Vorlauf zum Fest abgeschlossen werden. Andererseits darf der Abschluss mitunter auch nicht zu lange nach Buchung des Hochzeitsarrangements erfolgen. Andernfalls greift der Schutz nicht.

Weil sich die angebotenen Tarife also oft gravierend unterscheiden, rät Verbraucherschützerin Mayer Interessierten, die Vertragsbedingungen immer ganz genau anzu-

schauen. Dabei seien die wichtigsten zu klärenden Fragen, wer und was überhaupt versichert ist und unter welchen Bedingungen.

■ Finanzieller Schaden oft nicht existenzbedrohend

Trotzdem sind Hochzeitsversicherungen für Mayer durchaus eine Überlegung wert - vor allem dann, wenn die Hochzeit sehr teuer wird,

die Eventlocation schon lange im Voraus gebucht werden muss oder die Großeltern alt und krank sind. „Dann empfiehlt sich tatsächlich ein Vertrag, bei dem schwere Erkrankungen und der Tod von nahen Verwandten mitversichert sind“, sagt sie. Aber im Grunde drehe sich alles um eine Frage: „Kann man im Fall der Fälle mit den Stornokosten umgehen, oder nicht?“

Neubert sieht eine Hochzeitsversicherung kritischer: „Wir bei Finanztip erachten sie als nicht sinnvoll“, so die Expertin. Das Risiko, dass der Bräutigam einen Tag vor der Hochzeit einen Blinddarmdurchbruch habe oder sich die Braut am großen Tag das Bein breche, sei doch eher gering. Noch dazu sei eine solche Police vergleichsweise teuer. „Für eine Feier im Wert von 25 000 Euro kostet die Absicherung 500 bis 600 Euro - plus unter Umständen eine Selbstbeteiligung“, sagt Neubert.

Vor allem aber soll eine Versicherung vor existenzbedrohenden Ereignissen schützen wie Berufsunfähigkeit, Verlust der Immobilie oder Krankheit des Hauptverdieners. „Wer so viel Geld für seine Hochzeit ausgibt, dass er bei einer kurzfristigen Absage in finanzielle Nöte gerät, sollte das Ganze grundsätzlich noch einmal überdenken“, findet Neubert. tmn

Leser Thema Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

21. Oktober 2023

Muss ich eine Sterbeurkunde beantragen?

Was muss im Todesfall beachtet werden: Die Sterbeurkunde

Die Sterbeurkunde ist die amtliche Beurkundung über den Tod eines Menschen. Sie muss beim Standesamt der Ortsgemeinde oder Stadtverwaltung des Ortes, an dem der Mensch verstorben ist, beantragt werden. Das können Angehörige und Vertrauenspersonen des Verstorbenen, Bevollmächtigte oder Bestatter übernehmen.

In der Sterbeurkunde stehen alle persönlichen Daten des Verstorbenen. Zu diesen zählen alle Vor- und Nachnamen, Geburtsname, Tag und Uhrzeit des Todes sowie der Ort, an dem der Mensch verstorben ist. Auch der letzte Wohnsitz, Geburtstag und Geburtsort, die Religionszugehörigkeit und der aktuelle Familienstand geben Auskunft über die verstorbene Person. Schließlich enthält die Sterbeurkunde den Ort des aus-

stellenden Standesamtes, das Datum der Beurkundung, Name und Unterschrift des beurkundenden Standesbeamten, eine Sterberegisternummer sowie ein amtliches Siegel.

Welche Unterlagen brauche ich, um die Sterbeurkunde zu beantragen?

Für die Ausstellung einer Sterbeurkunde werden der Totenschein und Personalausweis, ferner bei ledigen Menschen die Geburtsurkunde und bei verheirateten Personen zusätzlich das Familienstammbuch benötigt. Bei geschiedenen Paaren ist ebenfalls das Scheidungsurteil erforderlich. Im Falle von verwitweten Menschen muss dem Standesamt ferner die Sterbeurkunde des bereits verstorbenen Ehepartners vorgelegt werden. Der Totenschein, der aus medizinischer Sicht den Tod dokumentiert, bildet die Grundlage für die Ausstellung einer Sterbeurkunde.

de und Bestattung. Sind nicht alle Dokumente auffindbar, sollte man sich beim Standesamt erkundigen, welche Ersatzdokumente akzeptiert werden.

Muss ich eine Sterbeurkunde beantragen?

Ja, denn es besteht eine gesetzliche Verpflichtung zur Anforderung einer Sterbeurkunde. Die meisten Verstorbenen werden innerhalb von drei bis zehn Tagen nach Eintreten des Todes beigesetzt. Ausnahmen bilden unnatürliche Todesfälle, die der Gerichtsmedizin übergeben und obduziert werden. In allen Fällen ist jedoch eine Bestattung ohne Vorlage einer Sterbeurkunde nicht möglich.

Wie viele Exemplare der Sterbeurkunde bekomme ich?

Bei jedem Todesfall werden mehrere Sterbeurkunden für die Bestattung, Ab-

meldung von Versicherungen, Kündigung von Verträgen, das Beantragen von Renten- und Erbsprüchen, aber auch für Darlehen, Hypotheken und Grundbucheintragungen benötigt. Sterbeurkunden müssen immer spätestens am dritten Werktag nach dem Eintreten des Todes beim zuständigen Standesamt des Sterbeortes beantragt werden. Je nach Gemeinde und Verwendungszweck werden bis zu drei Sterbeurkunden kostenfrei erstellt, weitere Exemplare sind gebührenpflichtig. Dabei kostet das erste Exemplar etwa 10 Euro, weitere Exemplare 5 Euro, die Kosten variieren von Gemeinde zu Gemeinde. In Deutschland besteht eine Bestattungspflicht.

Sterbeurkunde bei Todesfall im Ausland

Tritt der Tod im Ausland ein, sollten sich die Angehörigen oder Mitreisende an die Deutsche Botschaft oder

ein Konsulat beziehungsweise Generalkonsulat der Bundesrepublik Deutschland wenden. Diese übernehmen alle notwendigen Formalitäten und setzen sich über das Auswärtige Amt in Berlin mit der zuständigen Behörde in Deutschland in Verbindung. red

BÖTTNER
 Bestattungen
 Andrea Böttner
 Mobil 0160 | 1120413
 Telefon 05651 | 9515670
 Landstraße 59
 37287 Wehretal-Reichensachsen
 bestattungen-boettner@t-online.de

Den Abschied persönlich gestalten.
 Wir nehmen uns Zeit für Sie.
PIETÄT KÖTHER
 Bestattungen GmbH
 www.pietat-koether.de
 Telefon 05651 - 31077 · Neustadt 96 · 37269 Eschwege

Bestattungsinstitut
 Elke Lehmann
 Bestattungsvorsorge · Grabpflege · FriedWald Partner
 Erd-, Feuer- und Seebestattungen · Hausbesuche
7 Tage 24 Stunden erreichbar
 Mitglied im Bundesverband der deutschen Bestatter
 Herrenstraße 15 · 36205 Sontra · Tel. 05653 917791 · Mobil 0170 1232012
 Lederecke 4 · 36214 Nentershausen · Tel. 06627 770

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

 Lars-Henning Bartels
 Bestattermeister
Wir geben Ihrer Trauer Raum und Zeit...
 Unsere Ziele:
Gedenken und Bewahren und würdevoll Abschied nehmen, denn in jedem Leben keimt die Ewigkeit.
...in unserem stilvollen Abschiedsraum für Sie und Ihre Trauergäste.
 Neue Adresse: Moritz-Werner-Str. 16 Eschwege

Regelungen zum Lärmschutz

Betrieb von Lärm erzeugenden Geräten und Maschinen im Freien

■ Grundregel

Jeder Anwohner sollte sich so verhalten, dass andere nicht mehr als nach den Umständen vermeidbar durch Lärm belästigt bzw. beeinträchtigt werden.

■ Nachbarschaftslärm

Geräusche, die durch Tätigkeiten von Privatpersonen in der Nachbarschaft hervorgerufen werden und störend oder belästigend wirken, werden als Nachbarschaftslärm bezeichnet. Hierzu gehören beispielsweise laut eingestellte Fernseher, eine Party, Heimwerkerarbeiten in der Wohnung sowie im Garten oder auch der Betrieb von

Fahrzeugen oder Rasenmäher auf privatem Gelände. Regelungen zum verhaltensbezogenen Nachbarschaftslärm sind in den Immissionsschutzgesetzen der Bundesländer, in Regelungen der Kommunen oder auch in Hausordnungen enthalten.

■ **Nutzung Rasenmäher, Sägen und weitere diverse Geräte**

Nach der Geräte- und Maschinenlärmschutzverordnung (32. BImSchV) dürfen zahlreiche für den Betrieb im Freien bestimmte Geräte und Maschinen in allgemeinen Wohngebieten, Kleinsiedlungsgebieten, Sondergebieten

ten, die der Erholung dienen, an Sonn- und Feiertagen ganztägig sowie an Werktagen in der Zeit von 20.00 Uhr bis 7.00 Uhr nicht betrieben werden.

■ **Nutzung besonders laute Geräte**

Die Geräte- und Maschinenlärmschutzverordnung legt zudem weitere zeitliche Beschränkungen für den Betrieb von besonders lauten Geräten fest, wie zum Beispiel für Laubbläser, Laubsammler, Motorsensen, Grastrimmer und Graskantenschneider mit Verbrennungsmotor. Für diese Geräte gilt grundsätzlich auch ein Be-

triebsverbot in der Zeit von 7 Uhr bis 9 Uhr, 13 Uhr bis 15 Uhr und 17 Uhr bis 20 Uhr.

■ Ausnahmen

Elektronisch betriebene Geräte und Maschinen sind von den Ruhezeiten ausgenommen, wenn diese die zulässige Lautstärke nicht überschreiten.

Des Weiteren ist der Bauhof der Stadt Sontra zu allen Arbeiten mit Geräten und Maschinen von den vorgenannten Ruhezeiten und Beschränkungen der Geräte- und Maschinenlärmschutzverordnung befreit.

Thomas Eckhardt
Bürgermeister



Haben die Bürgerscheune in Form gebracht: Die Teilnehmenden vom Freiwillingentag in Blankenbach. FOTO: PRIVAT/NH

FOTO: PRIVAT/NH

Viele Hände, schnelles Ende

Freiwilligentag 2023 in Blankenbach

Blankenbach – Der diesjährige Freiwillingentag fand am 16. September unter dem Motto „Viele Hände, schnelles Ende“ statt. Pünktlich um 10 Uhr standen 20 freiwillige Blankenbacher Bürgerinnen und Bürger mit allen benötigten Werkzeugen parat, um für ein sauberes Blankenbach zu sorgen.

Einige Bürger nahmen sich die Bürgerscheune vor. Hier wurden Fenster, Böden und Küche gereinigt, sowie eine Jahresinventur durchgeführt.

Im Ort wurde in zwei Kolonnen gearbeitet. Die einen nahmen sich das Umfeld um

den Spielplatz und der Bushaltestelle vor, die anderen die Arbeiten rund um die Kirche. Dabei wurde das Unkraut entfernt, sowie Hecken und Büsche geschnitten.

Im Anschluss wurde noch zusammen „gevespert“ und bei dem ein oder anderen Kaltgetränk, nette Gespräche geführt.

Wir haben viel geschafft und ich bin stolz und dankbar auf jeden einzelnen Helfer, denn nur gemeinsam sind wir stark.

Viele heimatische GrüÙe
Patrick Hefe
(Ortsvorsteher)

Erben und vererben - was ist zu beachten

Awo-Infoveranstaltung

Sontra – Im Awo-Seniorenzentrum in Sontra findet am Donnerstag, 26. Oktober, um 18 Uhr eine kostenlose und öffentliche Informationsveranstaltung zum Thema „Erben und vererben - was ist zu beachten“ statt. Sie ist Teil der diesjährigen Vortragsreihe der Awo-Nordhessen „Beruhigt in den Lebensabend“ und richtet sich an Seniorinnen und Senioren, Angehörige und weitere Interessierte.

Worauf muss ich beim Verfassen meines Testaments achten? Spielt dabei auch mein „digitales Erbe“ eine Rolle? Diesen Fragen gehen unsere Referenten, die Rechtsanwälte Ralf und Silke Schelkmann, Fachanwälte für Erbrecht und Vorsorgeanwälte, nach und beleuchten dabei besonders, wie man sicher geht, dass wirklich nur die Menschen erben, die auch erben sollen.

Bei dieser Frage sollte man

sich auf keinen Fall auf die gesetzliche Erbfolge verlassen. „Dann könnten nämlich entfernteste Verwandte erben, die man nicht schätzt oder vielleicht gar nicht kennt“, wissen die Experten. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig ein Testament zu machen.

Fundiert und anschaulich präsentieren sie die aktuellen Regelungen zur Erstellung eines Testaments. Anhand praxisnaher Beispiele erläutern die Referenten, wie man sicherstellt, dass genau diejenen erben, denen man etwas hinterlassen will. Dabei geben sie zahlreiche Tipps und stehen für Fragen zur Verfügung.

Das Awo-Seniorenzentrum in Sontra freut sich auf viele Gäste und bittet aus organisatorischen Gründen um Anmeldung zum Vortrag. Anmeldung unter Telefon 0 56 53/91 77 00. red



Wie man richtig vererbt: Das ist das Thema zu dem die AWO in Sontra einlädt.

FOTO: PANTHERMEDIA / DANIELA STÄRK

Acker: Erosionsschutz

Ackerflächen, die der Wasser-
erosionsstufe KWasser1+2
zugewiesen sind, dürfen vom
01.12. bis 15.02. nicht ge-
pflügt werden. Bei KWasser1
ist Pflügen nach der Ernte
nur bei Aussaat vor dem
01.12. zulässig. Bei KWasser2
ist Pflügen zwischen dem
16.02. und 30.11. (ohne Rei-
henkulturen) nur bei unmit-
telbar folgender (spätestens
30.11.)

Aussaat zulässig. Das Pflügen vor Reihenkulturen bei KWasser2 ist verboten. Zu vorgenannten Bundesvorgaben gibt es aber landesspezifische Abweichungen, was das Pflugverbot vom 01.12. bis 15.02. betrifft: Auf Ackerflä-

chen KWasser1+2 darf quer zum Hang gepflügt werden, wenn eine raue Winterfurche vor einer frühen Sommerkultur (ohne Mais) angelegt wird oder auf schweren Böden (Bodenart > 17 % Tongehalt), eine späträumende Gemüsekultur als Vorfrucht dient, eine Bodenbedeckung ab der Ernte der Vorfrucht vorliegt, Erosionsschutzstreifen angelegt werden. Bei KWasser2 ist das Pflügen (16.02. bis 30.11.) auch ohne unmittelbare Aussaat von Sommerkulturen zulässig, wenn quer zur Haupthangrichtung gearbeitet wird.

Mehr Infos gibt es unter
www.aglw.de

Die **AvT** stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

Klassen 5 erkunden Sontra – Stadtrallye der AvT

Die Fünftklässler der Adam-von Trott-Schule machten sich am Freitag, 22.09.2023, auf eine spannende Erkundungstour durch ihre Schulstadt Sontra. Die Rallye, welche traditionell in den ersten Schulwochen durchgeführt wird, bot nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine großartige Gelegenheit, die Umgebung besser kennenzulernen.

Nach einer kurzen Begrüßung fiel um 8.20 Uhr der Startschuss, als die ersten Gruppen mit Fragebögen in der Hand das Schulgelände verließen. Ziel war es, Fragen rund um Sontra zu beantworten und Punkte zu sammeln.

Anlaufpunkte waren beispielsweise der Barbaraplatz, das Rathaus, die Kirche, der Bahnhof und die Polizeistation.

Während der Stadtrallye konnten die Schülerinnen und Schüler neben dem Wissen über die Stadt auch ihre Teamfähigkeit unter Beweis stellen.

Nach einem aufregenden Vormittag kehrten die Teams in die Schule zurück, um ihre Ergebnisse vorzulegen.

Die Spannung war förmlich greifbar, als Förderstufenleiterin Kathleen Rhein die Ergebnisse bekanntgab. Die Klasse 5c konnte mit einer beeindruckenden Punktzahl den Sieg für sich verbuchen.

Die Stadtrallye war ein voller Erfolg und wird sicherlich noch lange in den Erinnerungen der Kinder präsent sein.

Kathleen Rhein, Leiterin der Förderstufe

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

www.ep-bierwirth.de

Sontra - Tel. 05653/1866

Sontra, ☎ 05653-8363 - www.tapeten-bocksberger.de



Markus Jungermann verteidigt Titel

Schützenverein Mitterode beendet Schießsaison 2023

Mitterode – Die Schützen des SV Mitterode haben am 14. Oktober das Schützenjahr mit dem traditionellen Abschlusschießen beendet. Die Schießveranstaltung fand im Schützenhaus der Schützengilde Sontra statt. Es gab bei diesem Wettbewerb Medaillen, Pokale und Ehrenscheiben zu gewinnen. Das herausragendste Ergebnis dieser Veranstaltung schoss Manfred Wilhelm mit 100 Ringen auf 100 m KK-Gewehr.

Nach der Siegerehrung lud das amtierende Königshaus um Königin Christine Fischer, im Schützenhaus der Schützengilde Sontra, zu einem wohlgeschmeckenden Essen ein, an dem die Mitglieder des SV Mitterode mit Partnern, sowie Abordnungen der Schützengilde Sontra, der Bergknappen Kupferschieferbergbau Sontra, dem SSV Heldra, dem SSV Sontra, dem SV Aue, dem SV Germerode und dem SV 1433 Eschwege, teilnahmen. Die Mitglieder und Gäste des SV Mitterode bedanken sich recht herzlich für diese großzügige Geste von Schützenkönigin Christine Fischer, 1. Ritter Ken Schulze und 2. Ritter Marco Dietrich.

Der 1. Vorsitzende Manfred Wilhelm bedankte sich bei allen die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben und der Schützengilde Sontra für die Nutzung der Räumlichkeit.

■ Ergebnisse

Vereinspokal Herren KK-Gewehr 50m: 1. Hans-Jürgen Wiescholke 48 Ringe, 2. Manfred Wilhelm 47, 3. Markus Jungermann 46, 4. Felix Dietrich, Marco Dietrich, Faraz Farhoodi und Ken Schulze, alle 45.

Vereinspokal Damen KK-Gewehr 50m: 1. Tanja Lentschig 47 Ringe, 2. Heike Simon 46,



Ehrungen: 1. Vorsitzender Manfred Wilhelm, Harald Rüffer, Carmen Brüllner, Hans Werner Wegehenkel und Schiesssportleiter Hans-Jürgen Wiescholke.

FOTOS: SCHÜTZENVEREIN MITTERODE



Proklamation des Königs der Könige: 1. Vorsitzender Manfred Wilhelm, Markus Jungermann und Schiesssportleiter Hans-Jürgen Wiescholke.

3. Yulija Jakobs, Johanna Simon, beide 42, 4. Ilona Brandau 41.

Vereinspokal KK-Gewehr 100m: 1. Manfred Wilhelm 100 Ringe, 2. Tanja Lentschig 99, 3. Johanna Simon und Hans-Jürgen Wiescholke, beide 98, 4. Björn Strube 97.

KK-Gewehr mit Zielfernrohr: 1. Kurt Knierim 49 Ringe, 2. Andre Krug 48, 3. Heinrich Müller 47.

Ehrenscheibe: Marco Dietrich 10 Ringe n. St.

Bester Schütze des Jahres: 1. Faraz Farhoodi 275,75 Ringe.

Beste Schützin des Jahres: 2. Johanna Simon 274,25 Ringe Ehrenscheibe Gäste: 1. Heiko Brüllner (SSV Heldra) 10 Ringe n. St. 10, 2. Karina Simon (SV Aue) 10 Ringe n. St. 9, 3. Ingrid Wilhelm (SSV Heldra) 10 Ringe n. St. 8 Ringe.

■ Wanderpokalpokal des Knappenvereins

Damen u. Herren: Für diesen Pokal wird der Durchschnitt des Vereinspokal KK-Gewehr 50m zu Grunde gelegt. Sieger wurde Johanna Simon mit 42 Ringen nach Stechen, gegen

Yulija Jakobs, die dem Durchschnitt von 42,33 Ringen am nächsten kam.

■ Alpsteinpokal

Für diesen Pokal wird der Durchschnitt des Vereinspokal KK-Gewehr 100m zu Grunde gelegt. Diesen sicherte sich Haleh Omid, nach Stechen gegen Faraz Farhoodi, mit 92 Ringen die dem Durchschnitt von 92,3 Ringen am nächsten kam. Höhepunkt des Abends war die Proklamation des Königs der Könige. Hierbei schossen alle Könige des Vereines um diese Würde. Markus Jungermann wurde nach Stechen gegen Manfred Wilhelm mit 10 Ringen erneut König der Könige. Der 1. Vorsitzende Manfred Wilhelm und Schiesssportleiter Hans-Jürgen Wiescholke ehrten, bevor der gemütliche Teil begann, den 1. Vorsitzenden des Kupferschieferbergbau Sontra Hans Werner Wegehenkel, den Sportleiter der Schützengilde Sontra Harald Rüffer und die 1. Vorsitzende des SSV Heldra Carmen Brüllner mit dem großen Vereinsehrenkreuz in Silber, für langjährige Verbundenheit.

red



Schnitten Büsche und pflügten den Friedhof: die Freiwilligen von Mitterode.

FOTO: PRIVAT/NH

Viele fleißige Helfer in Mitterode

Freiwilligentag 2023

Mitterode – Um 9.30 Uhr trafen sich 15 Freiwillige in Mitterode, um einige anstehende Arbeiten zu verrichten. Auf dem Friedhof wurden rund um den Brunnen Büsche zurückgeschnitten und Unkraut entfernt. Die Gieskannenstation bekam einen neuen Anstrich. Die Nebenträume der Friedhofshallen wurden aufgeräumt und gesäubert.

Rund um die Kirche wurde ebenfalls Unkraut entfernt und Rabatten gepflegt.

Am Jugendraum strich man Latten für Bänke.

Um 12:30 Uhr trafen sich alle Teilnehmer zum gemeinsamen Mittagessen.

Allen Arbeitern, Groß oder Klein vielen Dank.

Heike Hohmann
Ortsvorsteherin

ADONIA-Musical HIOB in Eschwege

Konzert am 28. Oktober

Eschwege – 39 Projektchöre bringen das neue Musical deutschlandweit 139 Mal auf die Bühne. In Eschwege sind 70 junge Menschen aus Hessen vereint als Adonia Projektchor und Band am Samstag, 28. Oktober, um 18.30 Uhr in der Stadthalle zu erleben.

Veranstalter sind die Landeskirchliche Gemeinschaft Eschwege, die Christl. Gemeinde Brücke sowie der CVJM Eschwege zusammen mit der Jugendorganisation Adonia.

Chor- das ist Adonia. Die 70 Mitwirkenden haben sich für ein sogenanntes Musicalcamp angemeldet und vor zwei Monaten Album und Noten des Musicals erhalten, um die Lieder bereits zuhause zu üben. In einem intensiven Probecamp wird das 90-minütige Programm einstudiert. Und das Ergebnis ist erstaunlich: die Jugendlichen sind nicht nur hoch motiviert und begabt. Ihre Auftritte begeistern auch durch eine hohe Professionalität.

■ Adonia e.V.

Seit 2001 steht Adonia für ganz besondere Musicaleslebnisse: Inzwischen sind 60 regionale Adonia-Projektchöre mit 4000 Kindern und Jugendlichen unter der Leitung von 1000 ehrenamtlichen Mitarbeitern, Betreuern und Musikern unterwegs.

Der Eintritt ist frei, eine freiwillige Spende zur Kostendeckung wird erwünscht. Weitere Infos unter www.adonia.de

EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra

Sonntag, 22. Oktober

9.30 Uhr Gottesdienst in Berneburg

10 Uhr Gottesdienst in Sontra

10.40 Uhr Gottesdienst in Heyerode

Kirchspiel Ulfen

Sonntag, 22. Oktober

10 Uhr Gottesdienst in Breittau

11 Uhr Gottesdienst in Krauthausen

Kirchengemeinde Datterode/Röhrda

Sonntag, 22. Oktober

10 Uhr Gottesdienst in Röhrda

11 Uhr Gottesdienst in Datterode

■ Die Story

Obdachlos, krank, von der Frau verlassen - so sitzt er an der Bushaltestelle. Wie konnte das passieren? Und vor allem warum? Bis gerade war er noch der clevere und reich gesegnete Hotel-Besitzer mit einer blühenden Zukunft vor Augen. Keiner der Erklärungsversuche hilft und Hiobs Vertrauen auf Gott wir auf eine harte Probe gestellt. Warum greift Gott nicht ein? Wo ist er? Lange Zeit schaut Gott vermeintlich unbeteiligt zu, doch dann verändert eine Begegnung alles.

Warum lässt Gott das zu? Das mitreißende Musical zur Frage aller Fragen. Erschreckend ermutigend!

■ Die Künstler

Theater und Tanz, eine coole Projektband und ein großer

KATHOLISCHE KIRCHE

Sonntag, 22. Oktober

10.45 Uhr Sonntagsmesse in Sontra

Samstag, 28. Oktober

16.15 Uhr Gräbersegnung in Nentershausen

17 Uhr Vorabendmesse für die Verstorbenen in Nentershausen

FOTO: HVBG

Ulfe zu neuem Leben erwecken

Programm „100 Wilde Bäche für Hessen“

Sontra – Zur Erreichung der Ziele der EU-Wasserrahmenrichtlinie soll die Ulfe im Auftrag der Stadt Sontra renaturiert werden. Im ersten Schritt wurde ein Planungsbüro beauftragt, um Vorschläge für die Renaturierung der Ulfe zu erarbeiten. Dafür werden Beteiligte voraussichtlich in der 43. KW die Ulfe besichtigen und die erforderlichen Grundlagen am Gewässer aufnehmen.

Ein wesentlicher Bestandteil eines nachhaltigen Gewässerschutzes ist die Wiederherstellung eines naturnahen Zustandes des Gewässers sowie deren Ufer und Auenbereiche. Besonders im Fokus steht dabei die barrierefreie Durchwanderbarkeit für alle Organismen in Bächen und Flüssen. Darüber hinaus sollen die Struktur und das Umfeld des Gewässers verbessert werden. Gewässerrenaturierung ist eine Gemeinschaftsaufgabe und geht uns alle an. Die im Dezember 2000 in Kraft getretene EU-Wasserrahmenrichtlinie (WRRL) formuliert als eines ihrer Ziele die Erreichung eines guten ökologischen Zustandes aller Oberflächengewässer. Die

Stadt Sontra ist zur Unterhaltung der Ulfe und somit für die Umsetzung der Wasserrahmenrichtlinie verpflichtet. Der Zeitplan zur Umsetzung der WRRL und Erreichen der Planungsziele sieht für die gesamte EU, inkl. der Ausnutzung von Verlängerungszeiträumen, das Jahr 2027 vor. Um die Umsetzung der Wasserrahmenrichtlinie voranzubringen, die Öffentlichkeit für das Thema Gewässerökologie und Gewässerschutz zu sensibilisieren und einen Beitrag zur Hessischen Biodiversitätsstrategie zu leisten wurde im Jahr 2019 das Programm „100 Wilde Bäche für Hessen“ durch das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) initiiert. Im Rahmen eines Teilnahme Wettbewerbs hat sich die Stadt Sontra mit der Ulfe beworben und wurde für das Programm ausgewählt. Die anfallenden Kosten für die Renaturierung werden bis zu 95 Prozent vom Land Hessen übernommen.

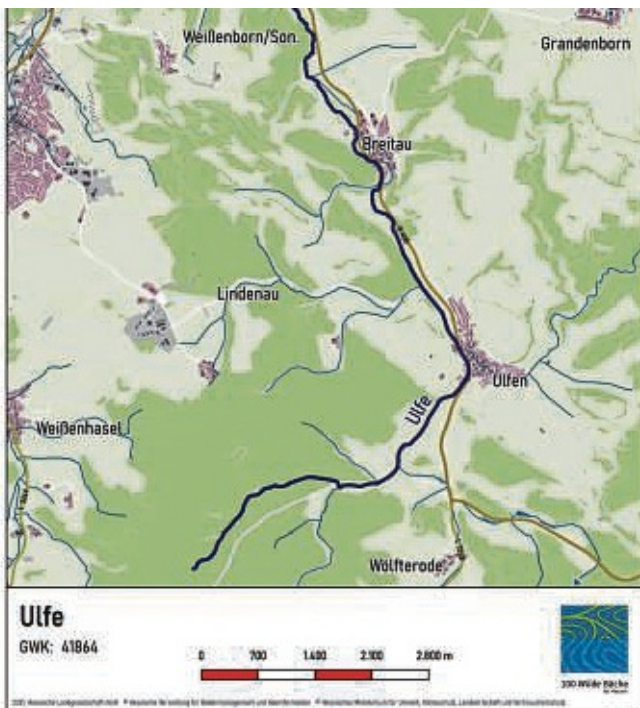
Durch die Teilnahme am Programm erhalten die Kommunen eine umfassende Un-

terstützung bei den Gewässerrenaturierungen. Dazu wird ihnen mit der Hessischen Landgesellschaft mbH (HLG) ein Dienstleister an die Seite gestellt, der sie bei der Maßnahmenumsetzung von

der Planungsphase bis zur Bauumsetzung begleitet und bei allen Aufgaben der Bau-trägerschaft entlastet.

Weitere Informationen finden Sie auf www.wildebaechehessen.de

red



Die Ulfe zu neuem Leben erwecken: Fließgewässer wird im Rahmen des Programms „100 Wilde Bäche für Hessen“ renaturiert.

NORMA®

Riesenauswahl – „die wünsch' ich mir alle!“

ab Montag, 23. Oktober

Kinder-Adventskalender
gefüllt mit Kinder-Über-
raschungs-Ei, Kinder-Riegel,
Kinder-Schoko-Bons und
Kinder-Schokofiguren
351-g-Kalender
(1 kg = 31,31)

21% billiger
UVP 13,99
10,99*

Adventskalender, der
glückliche Kinderherzen
garantiert

**Edle Tropfen
Adventskalender**
eine Premium-Spezialität für Genießer
verschiedene Ausführungen, 300-g-Kalender
(1 kg = 19,30) je Kalender

22% billiger
UVP 7,49
5,79*

**Edler Tee-
Adventskalender**
mit 6 abwechslungsreichen Teesorten
48-g-Kalender, 26 Beutel (1 kg = 83,13)

3,99*

**Adventskalender
Happy Winter Pralines**
245-g-
Packung
(1 kg = 27,18)

16% billiger
UVP 7,99
6,66*

Zitronen
Spanien, Kl. I, Sorte: Primofiori,
große, ausgewählte, saftige
Früchte

2-kg-Netz
(1 kg = 1,67)
je Netz

3,33* 2 kg!

**„Big Ben“ feinste
Zartbitterschokolade**
mit edler Pfefferminz-
Cremefüllung
185-g-Kalender
(1 kg = 54,-)

Höhe:
ca. 43 cm

28% billiger
UVP 13,99
9,99*

**Weihnachtsmarkt-
Adventskalender**
Mit den von unseren Maîtres Chocolatiers
liebevoll kreierten 24 Lindt-Mini-Kugeln
(ohne Alkohol) 250-g-Kalender (1 kg = 79,96)

13% billiger
UVP 22,99
19,99*

Nuss Adventskalender
Ihr täglicher GeNUSS im
Advent, gefüllt mit erlesenen
Nüssen & Früchten

600-g-
Kalender
(1 kg =
26,65)

15,99*

Inhalte z.B.
• Macadamia
mit Honig,
geröstet
• Cashewkerne,
geröstet &
gesalzen
• Pistazien,
geröstet &
gesalzen
• Stauden-
fütter u.v.m.

**Nagellack-Adventskalen-
der XMAS House oder Be Merry**
24x3,5-ml-Nagellackfläschchen
(1 l = 130,83)

je Kalender

45% billiger
UVP 19,99
10,99*

Metzgerzwiebeln
Deutschland Kl. I,
besonders große
Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate
und Schmorgerichte, Kal. 80/100 mm,
3-kg-Netz
(1 kg = 1,11)
je Netz

3 kg!

3,33* besonders groß!

Mehr fürs Geld.

Glanz Meister
Geschirrspüler Tabs
mit Extra-
Trocken-Effekt,
Alles in 1, 90-Tab-Packung
(pro Waschgang – 0,9)

11% billiger
UVP 8,99
7,99*

**Mega Pack
90 Tabs**

KOMETA Echt ungarische
Salami

Classic
1-kg-Packung
(1 kg = 10,99)
je Packung

21% billiger
UVP 13,99
10,99* 1 kg

MINGES Café Creme
Schümli/Vienna

ganze Bohne
1-kg-Packung
(1 kg = 9,99)
je Packung

41% billiger
UVP 16,99
9,99*

ABRAHAM Pikanto Edelschinken

600-g-Packung (1 kg = 16,65)

16% billiger
UVP 11,99
9,99* 600 g

Spitzpaprika
Türkei/Marokko
rot, Kl. I,

750-g-Beutel
(1 kg = 3,99)
je Beutel

2,99*

NORMA®

DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!

Zum **DRITTEN**
Mal in Folge

FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDSTELLE

**PREIS
SIEGER**
1. Platz Discounter
MONEY
ANBIETERREPUTATION
PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDSTELLE

Kurz-/Lang-Steppmantel
für Damen

- 100 % Polyester
- 2 seitliche Eingrifftaschen
- Mit hochschließendem Kragen und Kapuze
- Leicht tailliert
- Warme Wattierung
- Größen M (40/42) – XL (48/50)

je Steppmantel

19,99*

24 Auch online

Langmantel Rot

**Kapuze mit kontrast-
farbigem Innenfutter**

Kurzmantel Dunkelblau

Langmantel Schwarz

Fleece-Blouson
Ronley für Herren • 100 % Polyester

- Oberstoff aus angenehm weichem Mikrofleece
- Seitliche Eingrifftaschen mit Reißverschluss
- Größen M (48/50) – XXL (60/62)

je Fleece-Blouson

17,99*

24 Auch online

Schwarz

Jogg-Hose für Herren

Ronley • 60 % Baumwolle, 40 % Polyester • Innenseite weich angeraut

- Elastikbund mit Kordelzug
- Größen M (48/50) – XXL (60/62)

je Hose

11,99*

24 Auch online

Olive

**15 kabellose LED
Weihnachtskerzen**
ca. 9 cm, inklusive Fernbedienung

- 5-fach Dimmung im Warmweiß- und Kaltweiß-Modus
- Mit Flackerfunktion im Warmweiß-Modus
- Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
- Für den Innen- und geschützten Außenbereich (IP44)

3 Jahre Garantie je Set

19,99*

24 Auch online

Farbwechsel, Kaltweiß oder Warmweiß einstellbar

Thermo-Leggings
für Damen

- Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil
- Größen S (36/38) – XXL (52/54)

je Leggings

5,99*

24 Auch online

Schwarz

Thermo-Leggings
Schwarz

Anthrazit-Melange

Strickfleece-Mantel
für Damen, mit Kapuze

- Leicht tailliert, in trendiger Länge
- Mit modischer Applikation
- 100 % Polyester
- Größen S (36/38) – XL (48/50)

je Mantel

13,99*

24 Auch online

Grün-Melange

**LED-Outdoor-
Laternen „Clara“**

- Warmweißes, flackerndes LED-Licht
- Automatische Abschaltung durch Timerfunktion
- ca. 14 x 14 x 30 cm

3 Jahre Garantie

14,99*

24 Auch online

Kuschelkleid
in kuschelig weicher Coral-Fleece-Qualität

- 100 % Polyester
- Mit Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung
- Größen S (36/38) – XXL (52/54)

je Kuschelkleid

12,99*

24 Auch online

Bordeaux mit Rundhals-Ausschnitt

Strickfleece-Mantel
für Damen, mit Kapuze

- Leicht tailliert, in trendiger Länge
- Mit modischer Applikation
- 100 % Polyester
- Größen S (36/38) – XL (48/50)

je Mantel

13,99*

24 Auch online

Rot-Melange

Strickfleece-Mantel
für Damen, mit Kapuze

- Leicht tailliert, in trendiger Länge
- Mit modischer Applikation
- 100 % Polyester
- Größen S (36/38) – XL (48/50)

je Mantel

13,99*

24 Auch online

Grün-Melange

Arbeits-Softshelljacke
für Herren

- Wind- und wasserdichter Oberstoff, 96% Polyester/4% Elasthan
- Warmes Innenfutter, 100% Polyester
- Mit Membran für optimalen Klimaausgleich
- Kinder-Größen 110/116 – 146/152
- Herren-Größe M (48/50) – XL (56/58)
- In Grau oder Schwarz erhältlich

je Kinder-Jacke

12,99*

24 Auch online

Winterhausschuhe
Ronley für Damen und Herren

- Obermaterial aus synthetischem Filz oder Mikrofaser
- Textile Innenausstattung oder Warmfutter
- Druckdämpfende Soft-PU-Laufsohle
- Damen Größen 37 – 41
- Herren Größen 41 – 45

je Paar

9,99*

24 Auch online

Schwarz/Multi

Winterhausschuhe
Ronley für Damen und Herren

- Obermaterial aus synthetischem Filz oder Mikrofaser
- Textile Innenausstattung oder Warmfutter
- Druckdämpfende Soft-PU-Laufsohle
- Damen Größen 37 – 41
- Herren Größen 41 – 45

je Paar

9,99*

24 Auch online

Schwarz/Multi

Outdoorschuhe mit Warmfutter für Damen und Herren

- Robustes und strapazierfähiges Obermaterial
- Zusätzliche Zehenkappe schützt den Fuß vor Stößen
- Robuste und profilierte TPR-Laufsohle
- Damen-Größen 38 – 41
- Herren-Größen 42 – 45

je Paar

33% billiger
UVP 29,95
19,99*

24 Auch online

Herren Schwarz/Blau

Arbeits-Softshelljacke
für Kinder oder Herren

- Wind- und wasserdichter Oberstoff, 96% Polyester/4% Elasthan
- Warmes Innenfutter, 100% Polyester
- Mit Membran für optimalen Klimaausgleich
- Kinder-Größen 110/116 – 146/152
- Herren-Größe M (48/50) – XL (56/58)
- In Grau oder Schwarz erhältlich

je Herren-Jacke

19,99*

24 Auch online

Große Deko Auswahl!
in Ihrer Filiale

Jeder Artikel 1,-*

Hirsch mit Schleife ca. 19 cm

Elch Samtoptik ca. 19 x 8 cm

Engel ca. 8 x 11 cm

Winter-Stiefeletten
mit Warmfutter für Herren

- Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial
- Leichte PU-Laufsohle
- Größen 41 – 45

je Paar

UVP 29,99
19,99*

33% billiger

24 Auch online

Dunkelbraun

Winter-Stiefeletten
mit Warmfutter für Herren

- Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial
- Leichte PU-Laufsohle
- Größen 41 – 45

je Paar

UVP 29,99
19,99*

33% billiger

24 Auch online

Schwarz

Arbeits-Softshelljacke
für Kinder oder Herren

- Wind- und wasserdichter Oberstoff, 96% Polyester/4% Elasthan
- Warmes Innenfutter, 100% Polyester
- Mit Membran für optimalen Klimaausgleich
- Kinder-Größen 110/116 – 146/152
- Herren-Größe M (48/50) – XL (56/58)
- In Grau oder Schwarz erhältlich

je Kinder-Jacke

12,99*

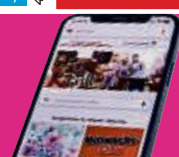
24 Auch online

* 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



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

IHR WOCHENHOROSKOP

- 

WIDDER 21.3.-20.4. Wollen Sie Ihr Wunschdenken nicht mal zurückschrauben? Sie werden sehen: Mit mehr Realitätssinn geht Ihnen der Alltag leichter von der Hand.
- 

STIER 21.4.-21.5. Im ersten Gespräch wird klar, dass es keine grundsätzlichen Meinungsverschiedenheiten gibt. Sie haben also mit Ihren Plänen freie Bahn.
- 

ZWILLING 22.5.-21.6. Sie befinden sich in ausgezeichneter Verfassung. Dem kann ein kleines Stimmungstief nichts anhaben, unter dem Sie am Wochenende leiden!
- 

KREBS 22.6.-22.7. Einen kleinen Familienstreit können Sie rasch bereinigen. Danach stehen Ihnen wunderbare Tage bevor, die Sie in vollen Zügen genießen können.
- 

LÖWE 23.7.-23.8. Die ersten Ansätze sind vielversprechend: Wenn Sie erstmal Fakten geschaffen haben, müssen sich die anderen nach Ihnen richten!
- 

JUNGFRAU 24.8.-23.9. Wenn Sie sich etwas mehr um die kleinen und großen Sorgen Ihrer Liebsten kümmern, legt sich so manche Unstimmigkeit von ganz alleine.

Einstieg in die Digitalisierung (djd-k). Viele Kleinunternehmen erkennen zwar die Notwendigkeit der Digitalisierung, treiben diese aber oft nur langsam voran. Der Grund dafür ist häufig fehlende Zeit. Man ist froh, etwa die Buchführung an den Steuerberater abgeben zu können. Nichtsdestotrotz macht es vieles einfacher, wenn auch ein Kleinbetrieb den Einstieg in die Digitalisierung schafft – wie das Beispiel der Landwirtschaft beweist. Statt komplexe und teure digitale Technik auf dem Hof einzuführen, kann schon die Umstellung weniger kleinerer Prozesse große Wirkung zeigen. Mit Farm Book etwa kann man seine Belege digital erfassen, offene Rechnungen schnell bezahlen und sie online organisieren. Mehr Infos: www.just-farming.de. Die digitalisierten Belege stehen dem Steuerberater oder der Buchstelle zeitgleich zur Verfügung.

Foto: djd-k/Just Farming/Getty Images/Chris Ferthing

- 

WAAGE 24.9.-23.10. Sie müssen mal wieder unter Leute gehen, um auf neue Gedanken zu kommen. Auch im Privatleben täte ein wenig Abwechslung gut.
- 

SKORPION 24.10.-22.11. Sie stehen zu Ihrer Meinung, wenn es zu Diskussionen im Freundeskreis kommt. Das ist auch richtig so, doch achten Sie auf Ihre Wortwahl.
- 

SCHÜTZE 23.11.-21.12. Nehmen Sie sich in dieser Woche mehr Zeit für Ihr Herzblatt. Das wird der Beziehung guttun, die in letzter Zeit ein wenig gelitten hat.
- 

STEINBOCK 22.12.-20.1. Eine Information erreicht Sie erst spät. Dennoch sollten Sie sich überlegen, ob es sich nicht lohnt, auf den fahrenden Zug aufzuspringen.
- 

WASSERMANN 21.1.-19.2. Gut, dass Sie sich mit Ihren Lieben so gut verstehen und mit ihnen viel Zeit verbringen. Dennoch dürfen Sie Wichtiges nicht vernachlässigen.
- 

FISCHE 20.2.-20.3. Wachsamkeit ist im privaten Bereich angesagt. Jedes Zugeständnis könnte Ihren persönlichen Freiraum in Zukunft erheblich einschränken.



Ist es dunkel und nass, hilft helle Kleidung im Straßenverkehr, um besser gesehen zu werden. FOTO: PANTHERMEDIA / YURI ARCUS

Hell und auffällig

Als Fußgänger sicher durch den Herbst

Der Herbst ist golden und bunte Blätter tanzen? Mag manchmal so sein. Aber oft ist er dunkel, nass und für Verkehrsteilnehmer wie Fußgänger gefährlich. So erhöhen Sie jetzt ihre Sichtbarkeit.

Auffallen bringt mehr Sicherheit - das gilt in der dunklen Jahreszeit für Fußgänger im Straßenverkehr. Denn dann steigt laut Dekra vor allem für sie die Gefahr, übersehen zu werden.

Für mehr Sicherheit kann alles sorgen, was auch aus gewisser Distanz noch ins Auge springt. So zählt Dekra helle, kontrastreiche Kleidung und retroreflektierende Elemente an Kleidung oder Taschen auf. Solche Elemente sind besonders wirksam, wenn sie dort angebracht werden, wo Bewegung im Spiel ist - also etwa an den Beinen und Füßen.

Wer über die Straße will, macht das an Ampeln, Zebrastreifen oder Fußgängerfurten - und stets auf direkten Weg, schnell heraus aus der Gefahrenzone.

Meiden sollte man Stellen, die schlecht einsehbar sind, wie zum Beispiel zwischen parkenden Autos oder wo andere Dinge die Sicht behindern.

tmn



Angebote gültig vom 23.10. – 28.10.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!

Bad Brückener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,50 €

ANGEBOT
5,99
1 l = 0,42 €

Beck's Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €

Aktion!
Beim Kauf
von 2 Kästen
+ 1 Sixpack
GRATIS!
zzgl. Pfand

-30%
13,99
1 l = 1,30 €

Hofbräu Winterzwickl
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,60 €

48,99
15,99

Ayinger Festmärzen
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,60 €

-20%
15,99
Nur solange der Vorrat reicht.

Störtebeker Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,70 €

20,99
16,99
1 l = 1,60 €

Benediktiner Hell, Weissbier
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,70 €

49,99
16,99

Heineken Original
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,67 €

5,99
5,29

Hacker Pschorr Münchner Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,40 €

-33%
13,99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 0,75 €

-22%
4,49
1 l = 0,67 €

Black Forest Mineralwasser
still,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,71 €

-25%
5,99

hassia Mineralwasser
diverse Sorten,
2 Kasten = 12 x 1,0 l,
zzgl. 6,60 € Pfand,
1 l = 0,50 €

Aktion!
DOPPEL-KASTEN!

-25%
11,98

Förstina Schorle, Vital
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,00 €

-20%
5,99

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €

Aktion!
+ 4er Pack GRATIS!

15,99
13,99
Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €

top frisch Apfelsaft
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,08 €

ANGEBOT
6,49

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

-25%
0,59

Lillet
Berry, Tonic,
Pack = 3 x 0,2 l,
1 l = 11,65 €

ANGEBOT
6,99

Graeger Sekt
diverse Sorten,
0,2 l-Flasche,
1 l = 5,95 €

ANGEBOT
1,19

Lebenslust
Qualitätswein,
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 5,32 €

ANGEBOT
3,99

Echter Nordhäuser Doppelkorn
0,7 l-Flasche,
1 l = 9,27 €

ANGEBOT
6,49

pepsi Kombikiste
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,75 €

-25%
8,99

Smirnoff Red Label
Vodka,
0,7 l-Flasche,
1 l = 12,69 €

ANGEBOT
8,88

Sturm
Cola Orange,
Hauslimonade Zitrone,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,00 €

Exklusiv bei logo!

ANGEBOT
9,99

Jameson
Irish Whiskey,
0,7 l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1 l = 21,41 €

Aktion!
+ 1 Flasche Schweppes Ginger Ale 1 l GRATIS!

-25%
14,99

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

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

NEU

Google Play
App Store

www.logo-getraenke.de

1 x Dyson Airwrap
...und weitere attraktive Gewinne

*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.

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg

www.logo-getraenke.de