

**WER NEU WILL FÄHRT GÜNSTIG**

Die besten Neuwagen-Angebote, die du noch nicht kennst. Jetzt bei Glinicke und nur solange der Vorrat reicht!

[glinicke.de/sparen](http://glinicke.de/sparen)

Autohaus Stöber Eschwege GmbH & Co. KG  
Hessenring 2 | 37269 Eschwege | 05651 80099-0

**stöber**  
Glinicke Gruppe

# MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar  
**05651 12999**

Würdevoll  
Abschied  
nehmen...

**BARTELS**  
Bestattungsinstitut


Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

**Eschwege**  
Die Puppenfesttage waren ein Besuchermagnet.



## & SONTRAER STADTKURIER

**Sontra**  
Stadt bringt einen neuen Fotokalender heraus.



## Discos bleiben vorerst geschlossen

Mausefalle/Amadeus: Noch immer sind Brandschutzauflagen nicht erfüllt

**Eschwege** – Die für Oktober angedachte Wiedereröffnung von Mausefalle und Amadeus Dance-Club in Eschwege wird vorerst nichts. Das berichtet der ehemalige Betreiber Wolfgang Wirsing, der zusammen mit dem früheren Geschäftsführer Matthias Kleinhenz Diskothek und Club an der Thüringer Straße wieder neues Leben einhauchen möchte. Nach Angaben der interessierten Betreiber scheitert die Wiedereröffnung an der Bereitschaft des Eigentümers, Brandschutzauflagen zu erfüllen.

Bereits im Frühjahr hatten sich Wirsing und Kleinhenz um die Wiedereröffnung der einst so beliebten Disco auf dem Kaufland-Gelände bemüht. Der Eigentümer der Immobilie, die ILG in München, sollte sich um die aktuellen Brandschutzauflagen kümmern, damit hier wieder eine Disco einziehen kann. „Die Lüftungsanlage erfüllt die aktuellen Anforderungen nicht“, berichtet der Sprecher des Werra-Meißner-Kreises, Jörg Klinge. Schon seit 2018 wurde dem Eigentümer nahegelegt, hier nachzubessern. Aufgrund des bis dato problemfreien Betriebes wurde der Weiterbetrieb durch die Bauaufsicht geduldet. Gleichzeitig wurde aber ein Bauantrag gefordert. „Da der Bauantrag bis heute noch immer nicht vorliegt, wird die Duldung aufgehoben“, heißt es vonseiten der Bauaufsicht gegenüber unserer Zeitung. Grundsätzlich stehen keine bauaufsichtlichen Gründe einer Wiedereröffnung entgegen, wenn die brandschutztechnischen Maßnahmen abgearbeitet sind. Vor einigen



**Bleibt bis auf Weiteres geschlossen:** Hinter der Eingangstür von Amadeus und Mausefalle sollen Ausstattung und Technik noch vorhanden sein, sodass schnell wiedereröffnet werden könnte.

FOTO: MAURICE MORTH

Monaten wurde die ILG telefonisch darauf hingewiesen, den Bauantrag einzureichen. Getan hat sich nach Angaben des Werra-Meißner-Kreises seitdem nichts. „Es hat sich niemand mit uns bezüglich eines Gesprächstermins oder eines gemeinsamen Ortstermins in Verbindung gesetzt“, berichtet der Sprecher des Werra-Meißner-Kreises, Jörg

Klinge. Auch Betreiber Wirsing hat auf Anfrage keine Auskunft erhalten. Bis zum Redaktionsschluss reagierte die ILG auch nicht auf eine Anfrage unserer Zeitung.

Laut Wolfgang Wirsing könne man schnell wiedereröffnen, sobald die Brandschutzauflagen erfüllt seien. Seinen Angaben zufolge bestehe ein gültiger Mietvertrag

über drei Jahre, der bei Wiedereröffnung wieder zum Tragen komme. „Wir würden renovieren und dann loslegen“, sagt der Geschäftsmann, der deutschlandweit bislang am Aufbau von rund 200 Diskotheken beteiligt war.

Zuletzt hatte er Diskotheken in Erfurt, Lüneburg, Karlsruhe oder Kaiserslautern

nach pandemiebedingter Schließung wieder an den Start gebracht. Die Ausstattung und Technik im Inneren sei in den Räumen in Eschwege noch vorhanden, müsse aber auf Vordermann gebracht werden. Zur Modernisierung soll auch eine neue Lichtanlage mit sparsamerer LED-Technik gehören. Am Konzept von Party-Dis-

co und Dance-Club in einem Betrieb soll sich nichts ändern. Am 28. September 2001 öffnete die Disco unter ihrem damaligen Namen Mausefalle erstmals ihre Pforten und sorgte für Belebung in der Eschweiger Discoszene. Das Konzept kam bei den Eschweiger Partygängern rasch an. Die Mausefalle war ein Garant für gute Stimmung und ausgelassene Partys. Sie wurde neben einem beliebten Feierort auch Kontaktbörse. Knapp zehn Jahre nach der Eröffnung wurde mit dem Amadeus quasi ein Club im Club eröffnet – und zog Menschen an, die zu Black-Music und Elektro feiern wollten. Die Corona-Pandemie sorgte für das endgültige Aus des Tanzladens. Für den 12. März 2020 war die letzte Party im Amadeus angekündigt. Seitdem sind die Türen verschlossen.

Mausefalle und Amadeus seien nicht das größte Geschäft, aber durchaus in Ordnung, sagt Wolfgang Wirsing. Deswegen möchte er auch an der Mausefalle und an einer Wiedereröffnung festhalten.

red

**MIETWAGEN WITZEL**

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

**SONTRA 05653 1640**

Zulassung zu allen Krankenkassen

**Wir planen Ihre Küche mit viel Liebe zum Detail.**



**BLANCO** **prisma** **nobilis**

Termin-Planungs-Hotline:  
**Tel. 05651 - 92230**

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-wohndeuten.de](http://www.hartmann-wohndeuten.de)

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG**  
**12.11. – 18.11.2023**

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**

**ECKSTEIN**  
einfach besser



**30.10. BIS 27.12.2023**

**GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN**  
MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN,  
HERZHAFTEM ROTKOHLEN UND  
KLASSISCHER BRAUNER SOßE

**NUR 22,90 €**

**ECKSTEIN-LIEFERT.DE** / **IM ECKSTEIN**

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

- ✓ Displaywechsel
- ✓ Akkutausch
- ✓ Datensicherung
- ✓ Displayfolien
- ✓ Wasserschaden
- ✓ Zubehör

Mo. - Fr. 10.30 - 17 Uhr  
Sa. 10.30 - 14 Uhr

Enge Gasse 1  
37269 Eschwege  
Tel. 05651 7419033

[handy-repairstore.de](http://handy-repairstore.de) | Inh. S. Beth Hiyo

# Liebhaberstücke und Alltagsflucht

Eschweger Puppenfesttage sind nach wie vor ein Besuchermagnet

**Eschwege** – Am Wochenende war es wieder so weit: Die Eschweger Puppenfesttage in Eschwege haben zum 28. Mal stattgefunden. Aus ganz Deutschland sind Menschen angereist, um sich die Ausstellung in der Stadthalle anzuschauen. Es fanden sich 120 Aussteller aus Deutschland, den Niederlanden und Dänemark in der Stadthalle und der Dünzbacher-Torturm-Halle ein und stellten ihr Handwerk vor.

Schon vor Betreten der Halle war klar: Die Puppen-Fans sind auch dieses Jahr wieder zahlreich angereist; vor der Stadthalle bildete sich eine lange Schlange für den Einlass. Die Besucherinnen und Besucher waren gekommen, um sich neue Modelle anzuschauen oder für ihre Puppe Zubehör zu kaufen. Dabei blieb kaum ein Wunsch unerfüllt: Es gab Puppen aus allerlei verschiedenen Werkstoffen; wer auf der Suche nach neuer Puppenkleidung war, wurde auch schnell fündig. Aber auch Kissen oder ganze Liegen und Betten für die Puppen gab es dieses Jahr im Angebot.



**Lebensecht:** Die Reborn-Babys sind Neugeborenen nachempfunden. Für sie gibt es bei den Puppenfesttagen viel Zubehör wie Schnuller, Windeln und Kleidung.

FOTO: JOHANNES KÜLLMER

Wer glaubt, dass Puppen nur ein Spielzeug für Kinder sind, liegt falsch, erklären die Aussteller: Oft werden die Puppen an Altenheime oder Perinatal-Zentren verkauft,

um den Umgang mit Babys und Neugeborenen zu schulen. Die vorrangig weiblichen Besucher nennen zahlreiche Gründe für ihre Puppenfascination: Viele sammeln Puppen aller Art als Kunstgegenstände, die sie in einer Vitrine ausstellen. Bei den Puppentagen waren aber auch Frauen anzutreffen, die sich für ein eigenes Kind noch zu jung fühlen und mit einer sogenannten Newborn-Puppe aber schon mal das Gefühl simulieren möchten, ein eigenes Kind zu haben.

Als weiteren Grund für die Liebe zu Puppen nannten Besucherinnen, dass sie Trost und Ruhe in den Puppen wiederfinden: „Es ist manchmal eine Flucht aus all dem Schlechten“, erklärt eine vierfache Mutter. „Es ist schwierig zu beschreiben, die Puppen wirken auf mich beruhigend und helfen mir, wenn es mir nicht gut geht.“

An die Puppenfesttage angeschlossen ist traditionell ein verkaufsoffener Sonntag in Eschwege, der auch in diesem Jahr – trotz schlechtem Wetter – gut besucht war. Fast alle Geschäfte hatten geöffnet und neben einem Unterhalter, der den Leierkasten spielte, gab es Imbisswagen, an denen sich Donuts und Crêpes großer Beliebtheit erfreuten.

jk

## Online-Eltern-Talk:

### „Das erste Smartphone“

**Werra-Meißner** – Weihnachten rückt näher und damit wächst bei vielen Kindern der Wunsch nach einem eigenen Smartphone – häufig auch verstärkt durch den Gruppendruck im Freundeskreis. Viele Eltern sind unsicher, wann Kinder ein Smartphone bekommen sollten und was es dabei zu beachten gibt.

Ab welchem Alter ist ein Smartphone sinnvoll? Welche Apps sind angesagt? Wo-

ran erkenne ich geeignete Apps für Kinder? Welche Regeln zur Nutzung sollte ich vereinbaren? Und wie finde ich die Balance zwischen „Kontrollieren“ und Begleiten?

Diese Fragen sollen gemeinsam geklärt werden. Der Online-Eltern-Talk zum Thema „Das erste eigene Smartphone“ findet am Don-

nerstag, 23. November, von 20 bis 21 Uhr statt. Nach einem kurzen Vortrag mit Informationen und Tipps für Eltern gibt es genügend Raum für Fragen und zum Austausch. Referenten sind Dirk Rudolph (Medienzentrum Werra-Meißner-Kreis) und Armin Bahl (Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis).

#### Die Anmeldung erfolgt online

Anmeldung online unter <https://t1p.de/OET17>. Die Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung einen Link, mit dem sie sich am Veranstaltungstag in die Videokonferenz einwählen können. Zur Teilnahme werden ein Computer, Mikrofon, stabiles Internet und optional eine Webcam benötigt.

red/esp

**Handy-Queen?**

„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als MARKTSPIEGEL- und SONTRAER STADTKURIER-Zustellerin leisten!“

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

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

- **ESCHWEGE**
- **HERLESHAUSEN** Wommen
- **MEINHARD** Neuerode
- **MEIßNER** Alberode
- **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



**www.rb-becker.de**

**becker**

ab Mo, den 13.11.2023

**Balu, Cinderella o. Dumbo** mit Sound, ca. 30 cm groß **7,99 €**

**Lego Creator o. City** Delfin u. Schildkröte oder Feuerwehrhubschrauber **5,99 €**

**Nerf Dinosquad Amorstrike** 8 Dart-Trommel, 8 Dart-Aufbewahrung **15,99 €**

**Das Hauptquartier** playmobil **39,98 €**

**Dino Rise** playmobil **39,98 €**

**Zeichen- und Malset** über 80 Teile **3,99 €**

**Arla Buko** versch. Sorten 200g **1,99 €**

**Heringsfilets** versch. Sorten & Marinaden 200g **1,29 €**

**TUC** versch. Sorten 100g **0,79 €**

**Butter-Mandel-Stollen** 700g **4,99 €**

**Schaumwaffel- o. Schaumkuss-eimer** 600/650g **4,49 €**

**Mandarin-Orangen** geschält, leicht gezeckelt 300g **0,59 €**

**Mildessa Weinsauer- o. Bayerisch-kraut** 2650ml **1,99 €**

**WIZ/Kleinalmerode** Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

**Kassel** Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

**Gudensberg** Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

**RB-Ralf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

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

**MARKT SPIEGEL** REGION ESCHWEGE

**SONTRAER** STADTKURIER

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:** Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege Tel.: 0561 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.: 0561 51 33 59-22 E-Mail: [wochenzeitung@werra-rundschau.de](mailto: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](mailto: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](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

# Großer Weihnachtsbaum abzugeben

Wanfriebs Bürgermeister bietet Baum über Facebook an

**Wanfried** – Die Stadt Wanfried hat eine knapp 25 Meter große Fichte abzugeben. „Vielleicht ist ja eine Großstadt, ein Bundesministerium, das Kanzleramt, eine Staatskanzlei etc. noch auf der Suche nach einem üppigen Weihnachtsbaum“, sagt Wanfrieds Bürgermeister Wilhelm Gebhard und ist dabei keineswegs größtenwahnsinnig.

Denn es wäre nicht der erste Weihnachtsbaum aus Wanfried, der den Ehrenhof des Bundeskanzleramts in Berlin schmückt, sondern bereits der dritte – die beiden ersten noch unter Regierung von Angela Merkel. Bereits 2020 wurde eine 70 Jahre alte Fichte aus dem Wanfrieder Schlierbachstal in der Hauptstadt aufgestellt. Auch zu Weihnachten 2012 kam der Baum fürs Kanzleramt aus dem Wald bei Wanfried.

„Ich erinnere mich, dass ich 2012 sogar Angela Merkel getroffen habe, als der Wanfrieder Baum in Berlin offiziell beleuchtet wurde.“ Das sei definitiv ein Höhepunkt seiner Karriere gewesen: „2020 gab es allerdings keine Übergabe an die Kanzlerin. Die Veranstaltung musste wegen Corona ausfallen.“

Wird also dieses Jahr das Wanfrieder Weihnachtsbaum-Tripel fürs Kanzleramt perfekt? „Nein, leider nicht. Jedes Jahr wird in der Woche vor dem ersten Advent ein Weihnachtsbaum an das



**Für Bundesministerium oder die Staatskanzlei?:** Die Stadt Wanfried hat eine Fichte als Weihnachtsbaum zu verschenken.

FOTO: PRIVAT

Bundeskanzleramt gestiftet, jedes Jahr ist ein anderes Bundesland dran – und dieses Jahr ist es nicht Hessen“, erklärt Gebhard. Die Wanfrieder Fichte wird also nicht den

Ehrenhof am Kanzleramt schmücken.

Fest steht jedoch – der Baum muss weichen. „Es wäre toll, wenn die Fichte noch eine sinnvolle Verwendung findet“, so Gebhard. Der knapp 25 Meter hohe Baum gehört der Stadt und ist kostenlos abzugeben. „Die Fichte muss allerdings selbst gefällt und abtransportiert werden.“

Ob die Wanfrieder Fichte am Ende des Weihnachtsmarkts einer Großstadt, ein Ministerium oder eine Kanzlei schmückt, stünde aktuell noch nicht fest. „Falls sich kein Abnehmer für den kompletten Baum findet, könnten die Zweige auch für Dekozwecke abgegeben werden, sagt der Bürgermeister.

**Bei Interesse** bitte an die Stadtverwaltung Wanfried wenden: post@wanfried.de oder 0 56 55/98 94 17

## Bauernverband lädt ein zur „Farmersparty“

**Witzenhausen** – An der Feier seines 75-jährigen Bestehens will der Kreisbauernverband alle Menschen im Werra-Meißner-Kreis teilhaben lassen. Dazu lädt der Vorstand zu einer „Farmersparty Dorf Love“ in die große Bodenhalle der Deula in Witzenhausen, Am Sande, ein. Sie findet am Freitag, 10. November, ab 21 Uhr statt. Für Stimmung soll die Partyband Red sorgen. Der Eintritt ist frei. Überdies bietet der Bauernverband einen kostenlosen Shuttle-Service innerhalb des Werra-Meißner-Kreises an. Dafür wird um Anmeldung gebeten unter Tel. 0 56 51/74 56 60 und per E-Mail an kbwerra-meissner.de. Die Haltestellen werden dann noch rechtzeitig mitgeteilt.

Sogar das Übernachten in der Deula ist möglich, wenn man sich dafür noch schnell anmeldet.



Mit dem „Julchen“, der historischen Dampflok 35 1097, und den Eisenbahnfreunden Treysa fährt man im Dezember durch hoffentlich verschneite Winterlandschaften.

FOTO: EISENBahnFREUNDE TREYSA

## Mit der Dampflock zum Weihnachtsmarkt

Fahrten nach Erfurt und Goslar

**Treysa** – Die Eisenbahnfreunde Treysa bieten zum Jahresende Fahrten nach Erfurt und nach Goslar an. Beide Fahrten werden mit der Dampflok 35 1097 mit dem Spitznamen „Julchen“ unternommen, teilen die Eisenbahnfreunde in einer Pressemitteilung mit.

• **Nikolausdampfsonderfahrt zum Erfurter Weihnachtsmarkt:** Der Nikolaus der Eisenbahnfreunde Treysa bricht am Samstag, 16. Dezember, zu einer Fahrt zum Erfurter Weihnachtsmarkt auf. Er hat für jedes Kind im Zug ein Geschenk in seinem Sack. Im Fahrpreis ist ein kleines Frühstück enthalten,

welches am Morgen vom ehrenamtlichen Zugpersonal an den Platz serviert wird. Der historische Speisewagen ist auch dabei, in dem man Snacks und warme und kalte Getränke aus regionaler Produktion erwerben kann. Der Zug macht Halt in Butzbach-Gießen – Niederwalgern – Marburg – Kirchhain – Stadtallendorf – Neustadt – Treysa – Wabern – Kassel-Wilhelmshöhe – Melsungen – Rotenburg – Bebra – Erfurt.

• **Glühweinfahrt nach Goslar:** Zwischen den Jahren, am Donnerstag, 28. Dezember, bieten die Eisenbahnfreunde eine Fahrt auf den Weihnachtsmarkt in Goslar an. An

Bord des Zugs gibt es für die großen Fahrgäste einen Becher Glühwein während der Fahrt an den Platz serviert, die kleinen Gäste bekommen einen alkoholfreien Punsch. Der Speisewagen sichert wieder die Verpflegung im Zug. Der Zug macht Halt in Butzbach – Gießen – Niederwalgern – Marburg – Kirchhain – Stadtallendorf – Neustadt – Treysa – Wabern – Kassel-Wilhelmshöhe – Hann. Münden – Goslar.

**Weitere Informationen** sowie die Fahrkarten gibt es unter eftreysa.de oder Tel. 0 66 98/9 11 04 41

# SCHNAPP DIR DEN BESTEN JOB!

... bevor es andere tun.

**(w/m) SICHERUNGSPOSTEN**

- ✓ Guter Verdienst
- ✓ Krisensicher
- ✓ Für Quereinsteiger
- ✓ Aufstiegschancen

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

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDDOLPH

www.bist-du-bereit.com

Beiwirb dich jetzt!

Donnerstag bis Sonntag

**WINTERZAUBER**  
königlich  
ORANGERIE KASSEL

www.gartenfestivals.de

**9. – 12. November 2023**  
VORWEIHNACHTLICHER MARKT  
Orangerie Kassel

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse  
Donnerstag bis Samstag 11 bis 21 Uhr · Sonntag 10 bis 19 Uhr

Evergreen GmbH – Tel. 0561-400 96 160  
Veranstaltungsort: Orangerie Kassel, Auedamm 20, 34121 Kassel

RUNDUM GUT VERSORGT!

**Diakonie** ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

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

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

www.diakonie-eschwege.de

% % % %

**Ab sofort:**  
**Räumungsverkauf**

**Wir schließen!**

**50% auf ALLES**  
(auch auf bereits reduzierte Ware)

% % % %

R&S Schuhe GmbH & Co. KG · Dörnaer Weg 4 · 99976 Eigenrieden  
(direkt an der B 249 zwischen Mühlhausen und Eschwege)  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10.00 – 18.00 Uhr | Sa. 10 – 14.00 Uhr

# Fotokalender aus Sontra

Stadt druckt 13 Fotos von Bürgern in einem Kalender ab

**Sontra** – Der Fotokalender der Stadt Sontra für das Jahr 2024 wurde nun gedruckt. Die Stadt hatte zu Beginn des Jahres zu einem Wettbewerb aufgerufen. Festhalten sollten die Teilnehmer in außergewöhnlichen Bildern, was ihnen in Sontra und Umgebung besonders gefällt und beeindruckend ist.

Wie die Stadt nun mitteilt, sind diesem Aufruf neun Einsender gefolgt. „Ganz besonders haben wir uns über die Beteiligung der katholischen Kindertagesstätte St. Maria gefreut, wo sich die Vorschulkinder mit einer Kamera auf den Weg durch Sontra gemacht und die für sie schönsten Orte bildlich festgehalten haben“, so Sontras Stadtmanagerin Bianca Schmidt.

Aus fast 60 eingesandten Fotos habe man die 13 eindrucksvollsten Bilder herausuchen müssen. Das überließ die Stadt den Besuchern aller Altersklassen, die zum Sontraer Familientag im September gekommen waren. So

## Fotos vorab im Rathaus ausgestellt

wohl hier als auch später im Eingangsbereich des Rathauses wurden die Bilder ausgestellt und konnten bewertet werden. Die 13 Fotos, die die meisten Stimmen erhielten, wurden im Kalender abgedruckt.

Sie stammen von der katholischen Kindertagesstätte St. Maria, Carina Angeli,

Bernd Apel, Norbert George, Lea Funk, Torsten Schmidt, Wolfgang Seum und Andreas Marschall.

„Über die vielseitigen Bild-Einsendungen haben wir uns sehr gefreut und ich bin allen Einsendern sehr dankbar, dass sie bildlich die Sehenswürdigkeiten unserer Berg- und Hünfeldstadt und auch die Faszination der Natur unserer Region festgehalten haben“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt. Er sagt über die Ergebnisse: „Beeindruckt war ich, wie abwechslungsreich und unterschiedlich die Einsendungen tatsächlich gewesen sind.“

es

► Die Glück-Auf-Lore vor dem Rathaus ist dank der Vorschulkinder der katholischen Kita im März zu sehen. FOTO: STADT SONTRA/NH



## Vortrag: „Feudale Jagd und Bauernnot“

**Eschwege** – Zu einem Vortrag über die Jagd und das Jagdrecht in vergangenen Zeiten unter dem Titel „Feudale Jagd und Bauernnot“ laden die Historische Gesellschaft und der Eschweger Geschichtsverein am Dienstag, 14. November, um 19 Uhr in die Aula der Volkshochschule in Eschwege ein. Roland Ger-

mand aus Walburg, selbst ein engagierter Jäger und Regionalhistoriker, spricht über das Thema der feudalen Jagd und die Not der Bauern, denen das Recht zur Jagd vor-enthalten war.

Anhand von zahlreichen Archivquellen und historischen Abhandlungen behandelt er das Spannungsfeld

zwischen den althergebrachten Rechten des Adels, einschließlich der Landesherrschaft, und der Landbevölkerung in unserer Region.

Die sogenannte Hohe und die Niedere Jagd regelte die Eingriffe in den Wildbestand. Die Landgrafschaft Hessen war jedoch auch bemüht, dem Wildbestand eine Zu-

kunft zu sichern. Die an der Spitze der Nahrungskette stehenden Raubtiere wie Bär, Wolf oder Luchs mussten diesem System weichen.

Die Volkshochschule in Eschwege befindet sich vor dem Berge 1.

Der Eintritt kostet 5 Euro, Mitglieder des Geschichtsvereins zahlen 3 Euro. salz

**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

**ANTIK- & TRÖDELMARKT**  
**12. Nov. 2023**  
**Homburg (Efze)**  
Info's unter: 0174 620 87 80

**Antik 11./12.11.**  
**Flohmarkt**  
**Hann. Münden**  
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

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

ANZEIGE

# Dünnes Haar? Muss nicht sein!

Eine spezielle Nährstoffkombination gibt den Haaren neue Kraft.



Volle, glänzende Haare strahlen Vitalität und Gesundheit aus. Doch was kann man tun, wenn dem nicht so ist?

Unsere Haarpracht ist sehr empfindlich. Schon kleine Einflüsse können dafür sorgen, dass unsere Haare leicht brechen, dünner werden oder langsamer nachwachsen. Schnell denken dann viele an das Schreckensszenario Haarausfall. Doch in der Regel ist dies kein Thema und die Ha-

re brauchen einfach wieder einen Schubs in die richtige Richtung. Während es hierfür zahllose „Wundermittel“ am Markt gibt, hat sich seit Jahren besonders eine spezielle Kombination aus der Apotheke bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

### Unterstützung von innen

Die durchdachte Rezeptur des Qualitätsproduktes setzt mit wissenschaftlich belegten Inhalts-

stoffen dort an, wo äußerliche Pflegeprodukte nicht hinkommen: direkt an der Haarwurzel. So geht man das Problem glanzloser, dünner Haare nicht nur oberflächlich an, sondern sorgt langfristig für sichtbare Ergebnisse. Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Das

enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Haare mehr Feuchtigkeit speichern können und widerstandsfähiger werden. Ebenfalls wichtig ist Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch die organische Schwefelverbindung MSM. Schwefel hilft dem Körper nämlich, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

### Der Vorteil gegenüber Shampoos

Häufig werden bei dünnem oder brüchigem Haar auch äußerliche Pflegeprodukte (z. B. Shampoos) empfohlen. Optisch erzielen diese zwar einen ähnlichen Effekt, im Vergleich zu einer sinnvoll dosierten Nährstoffkombination können sie aber die generelle Haarstruktur nicht beeinflussen. In den meisten Fällen wirken die Haare dann nur deshalb glänzender und voluminöser, weil das jeweilige Pflegeprodukt eine Silikon-Schicht rund um die Haare bildet. Der Einsatz eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das über die Blutbahn direkt zu den Haarwurzeln gelangt, verspricht hingegen einen langfristigen Erfolg.

### Vertrauen Sie auf das österreichische Original

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten kommen aus Österreich und sind dort bereits seit Jahren am häufigsten gekaufte Produkt für gesundes Haarwachstum.\* Seit einiger Zeit sind sie nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugen Anwender mit



„Ich bin sehr zufrieden mit Dr. Böhm® Haut Haare Nägel – vor allem weil man die Ergebnisse wirklich sieht. Meine Haare fühlen sich stärker und dichter an.“

Kerstin S. (52)\*\*

sichtbaren Ergebnissen. Wie alle anderen Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimitelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

**Tipp:** Da Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat wachsen, erzielen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel kurmäßig etwa 8–12 Wochen hindurch einnehmen.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Öfftake MAT 08/2023. \*\*Name und Alter geändert

**Jetzt sparen! 2+1 GRATIS**

**3-MONATS-KUR**  
(3 x 60 Stk.) in Ihrer Apotheke!  
Solange der Vorrat reicht.

Falls nicht verfügbar bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie: **PZN: 18851135**



**Für den Ernstfall geprobt:** Die Freiwillige Feuerwehr Waldkappel-Kernstadt musste sechs Personen (drei Menschen, drei lebensgroße Puppen) aus einem simulierten Wohnungsbrand retten. FOTO: JOHANNES KÜLLMER

## Waldkappler Wehr trainiert im Regen

Bei der Herbstabschlussübung der Freiwilligen Feuerwehr läuft alles glatt

**Waldkappel** – Es strömt Rauch aus dem Fenster, ein rotes Loder ist zu sehen, Stimmen rufen um Hilfe. Was zunächst nach einer dramatischen Szene klingt, ist zum Glück nur, um die Herbstabschlussübung der Freiwilligen Feuerwehr aus Waldkappel Kernstadt, die am Samstagabend am Kirchplatz stattfand.

Simuliert wurde dabei ein Wohnungsbrand mit sechs zu rettenden Personen (drei Menschen und drei lebensgroße Puppen). Mit Nebelmaschine und Einsatz von buntem Licht wurde das Feuer

fingiert. Zunächst wurde es laut: Die durchdringende Feuerwehrsirene meldete den Kameraden und Kameradinnen den anstehenden Einsatz, dann waren Funkmelder bei den Einsatzkräften zu hören, dann herrschte konzentrierte Ruhe. Doch nicht lange, denn mit drei Einsatzfahrzeugen rückte die Freiwillige Wehr Waldkappel-Kernstadt zum fingierten Brand an und nahm Stellung.

Unter der Einsatzleitung von Martin Tippach legten die Feuerwehrleute Wasser-schläuche und bauten in Windeseile Leitern auf. Un-

glücklicherweise regnete es zur Einsatzzeit, also wurde zur Sicherheit kurzfristig etwas umgeplant: Ursprünglich sollte ein Sprungtuch zum Einsatz kommen und eine Person über die Leiter ins

### Viele Zuschauer trotzten dem Regen

Freie gerettet werden. Doch um die Sicherheit bei der Übung zu wahren, beschlossen die Einsatzkräfte, die in Not geratenen Hausbewohner über das Treppenhaus ins Freie zu bringen. Viele Zu-

schauer beobachteten trotz Regen fasziniert, wie die Brandbekämpfer Hand in Hand arbeiteten. Während der erste Atemschutztrupp in das Gebäude vordrang, stellten die Kollegen Leitern und sicherten die Wasserzufuhr. Zügig kam der Angriffstrupp mit der ersten menschengroßen Puppe aus dem qualmenden Gebäude und berichtete den Kameraden über die Lage im Haus. Nach und nach wurden die Personen ins Freie gebracht, weg von dem brennenden Gebäude. Auch das simulierte Feuer bekämpften die Feuerwehrleute während-

dessen – und konnten es schlussendlich erfolgreich löschen.

Nachdem die Feuerwehrleute erfolgreich alle Aufgaben erledigt hatten, starteten sie umgehend den Abbau, um die Bereitschaft wieder herzustellen. Wehrführer Sebastian Böttner: „Ein großer Dank geht an die Pfarrerin Ursula Breul, welche uns das weitestgehend leer stehende Gebäude für eine Übung zur Verfügung stellte.“

„Die Übung war ein voller Erfolg“, so Böttner. „Auch wenn wir die Leitern dem Regen geschuldet nur als

Fluchtweg aufgestellt hatten, so haben wir sie mal wieder effektiv in einer Übung genutzt.“

Zur Herbstabschlussübung am Kirchplatz wurde eingeladen, da sich der Ort ausreichend Platz für viele Zuschauer anbot: „Es ist immer schöner, wenn Menschen zuschauen, vielleicht kann man den ein oder anderen begeistern mitzumachen“, sagt der Wehrführer.

red/tli

► [feuerwehr-waldkappel.de](http://feuerwehr-waldkappel.de)

Bei Interesse am Beitritt: Tel.: 0 56 56/43 00 oder montags, 19 Uhr, am Gerätehaus.

## Küchenplanungstage zum 55-jährigen Jubiläum!

### Küchenkauf zum Aktionspreis.\*

Profitieren Sie von unseren Sonderkonditionen vom 14. bis 18.11.2023!

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 vom 14. bis 18.11.2023.

#### ★ Sonderkonditionen!

Profitieren Sie bei unseren Planungstagen von den Sonderkonditionen unserer Küchenhersteller.

#### ♥ Kostenlose Beratung!

Unsere Küchenprofis nehmen sich gerne Zeit für Sie und Ihre persönliche Traumküche.

#### ↪ Kostenlose Lieferung & Montage!

Unsere Montage-Profis liefern Ihre Traumküche direkt zu Ihnen nach Hause und montieren diese fachgerecht!

**MÖBELKREIS** KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

# Damit es Weihnachten fix geht

So gelingen die Vorbereitungen für ein Fest-Menü

An Weihnachten in gemütlicher Runde ein mehrgängiges Festessen genießen, ohne selbst an dem Tag lange in der Küche zu stehen – ja, das geht. Eine gute Planung ist hierbei das A und O.

In Ruhe beisammen sitzen, miteinander plaudern und dabei edel tafeln: Keine Frage - an Weihnachten muss es kulinarisch festlich zugehen. Mit einer Kleinigkeit vorweg, einer Vorspeise und einem Hauptgang. Und ein feines Dessert darf natürlich zum krönenden Abschluss des Schmauses ebenfalls nicht fehlen.

Klingt alles nach viel Arbeit - aber: Niemand muss an dem Tag selbst von früh bis spät in der Küche stehen und alles zubereiten, um dann schließlich mehr oder weniger gestresst am Esstisch Platz zu nehmen.

„Vieles lässt sich schon Tage im Voraus vorbereiten, so dass vor dem Weihnachtsessen nur noch ein paar wenige Dinge zu tun sind“, sagt Susann Kreihe, Rezept- und Kochbuchautorin aus Augsburg. So sieht es auch Christian Türnich, Vizepräsident (West) des Verbands der Köche Deutschlands (VKD). „Ein kompliziert zuzubereitendes Essen mit gleich sieben Gängen muss es nicht sein“, findet er.

Wichtig sei, dass man sich über die Gestaltung des Festmahls frühzeitig, am besten schon im Herbst, Gedanken macht und es schließlich mit Liebe zubereitet.

## Auf Nummer gelingsicher gehen

Und bloß nicht beim Weihnachtsmenü experimentieren: „Wenn es daneben geht, führt das nur zu Frust“, sagt



Der Karotten-Kichererbsen-Aufstrich lässt sich schon zwei Tage vor dem Festessen zubereiten.

Türnich. Besser sei es, das zubereiten, was für einen gelingsicher ist. Nachdem man nun in Absprache mit den Lieben die einzelnen Gänge festgelegt hat, geht's circa zwei Wochen vor dem Essen darum, die Rezepte herauszulegen und sie noch einmal genau durchzulesen.

Nun checken, welche Zutaten schon im Hause sind und welche noch eingekauft werden müssen. Dabei gilt: „Alles, was trocken ist, zum Beispiel getrocknete Gewürze, kann schon Wochen vor dem Essen eingekauft werden“, sagt Kreihe. Obst und Gemüse besorgt man sich etwa zwei bis drei Tage vor dem Festessen, Fisch und Fleisch einen Tag vorher.

Aber nicht nur das Einkau-

fen, auch das Zubereiten einzelner Gänge, ist ein paar Tage vor dem Festschmaus ohne weiteres möglich. „Vieles schmeckt sogar besser, wenn es einige Zeit durchgezogen ist“, sagt Türnich. So lässt sich eine Suppe als Vorspeise prima vorkochen und muss am Festtag selbst nur noch erwärmt werden. Auch kalte Vorspeisen wie etwa eine Thunfischcreme oder Kartoffelsalat kann man ein oder zwei Tage im Voraus zubereiten und gut abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Soll es einen frischen Salat geben, kann er schon zwei Tage im Vorfeld geschnitten und gewaschen werden. Das Dressing zum Salat lässt sich ebenfalls schon fertigmachen: „Danach das Dressing



Endiviensalat mit Bratpfelscheiben ist als 2. Gang geplant: Dafür lässt sich der Salat bereits 1-2 Tage im Voraus vorschneiden und auch das Dressing mischen. Lediglich Bratpfelscheiben und Kürbiskernbrösel müssen noch frisch zubereitet werden.

FOTOS: PHOTOART/CHRISTIAN VERLAG/DPA-TMM

in ein Schraubglas füllen und es fest verschließen“, sagt Susann Kreihe. Und auch Desserts wie Cremes oder Halbgefrorenes müssen nicht am Festtag selbst zubereitet werden. Das geht auch zwei bis drei Tage im Voraus.

Eine Anregung für ein Festessen gefällt? Susann Kreihe empfiehlt aus ihrer Rezeptensammlung folgende Menüabfolge: Karotten-Kichererbsen-Aufstrich - Endiviensalat mit Bratpfelscheiben - Lammhüfte in Earl Grey mit geschmorter Roter Bete - Spekulationscreme mit Kumpquats.

Die ersten beiden Gänge, je für vier Personen berechnet: Karotten-Kichererbsen-Aufstrich:

3 Karotten waschen, schälen und klein schneiden. 1 TL mildes Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Karotten darin anschwitzen. Mit einem Schuss Wasser ablöschen und die Karotten in der Flüssigkeit in 15 Minuten weichkochen. Am Ende den Deckel abnehmen und die verbliebene Flüssigkeit verkochen lassen.

1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht etwa 150 g) abgießen und in ein hohes Gefäß oder in den Standmixer geben. 1 Knoblauchzehe abziehen und hinzufügen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Karotten, die Gewürze - je einen TL Kreuzkümmelpulver, Kurkumapulver und Honig -, den Saft der Zitrone, einen TL Salz und 75 ml kaltes

Wasser zugeben und alles pürieren. Dann 4 EL Mandelmus hinzufügen und 1-2 Minuten weiter mixen, bis eine glatte cremige Aufstrichpaste entstanden ist.

Den Karotten-Kichererbsen-Aufstrich in eine flache Schale füllen, Rillen in die Oberfläche ziehen und 2 EL Leindotteröl darüber träufeln. Mit Brot zum Dippen servieren. „Der Aufstrich lässt sich problemlos zwei Tage vor dem Festessen zubereiten“, so Kreihe.

## Endiviensalat mit Bratpfelscheiben:

1 Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. 2 Boskop-Äpfel waschen, in dicke Scheiben schneiden und das Kerngehäuse ausschneiden. 3 Zweige Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. 1 TL Butter in einer Pfanne schmelzen und 1 Messerspitze Zimt sowie die Thymianblättchen dazugeben.

Dann die Apfelscheiben darin im eigenen Saft bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten 2-3 Minuten garen. 2 EL Kürbiskerne hacken und zusammen mit 4 EL Pankopaniermehlbröseln mit 1 TL Butter in einer zweiten Pfanne anrösten. Mit etwas Salz würzen.

2 EL Apfelessig mit je 1 TL Honig und milden Senf und einer Prise Salz verrühren. Danach 2 EL Haselnussöl zu einem Dressing unterziehen. Den Endiviensalat mit dem Dressing marinieren. Den Salat sowie die Bratpfelscheiben auf Teller verteilen und mit den Kürbiskernbröseln bestreut servieren.

„Das Dressing zu- und den Salat vorbereiten kann man bequem 1-2 Tage im Voraus“, sagt Kreihe. Bratpfelscheiben und Kürbiskernbrösel sollten frisch zubereitet werden.

tmm

## Stellenangebote

**Du bringst es**

Du sorgst für einen guten Morgen und für treue Leser.

**Wir bieten**

- Festanstellung 20 Std. oder mehr
- attraktives Gehalt
- krissensicherer 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](mailto:vertrieb@werra-rundschau.de).

**Wir freuen uns auf Dich!**

**Bester Nebenjob!**

**Zusteller** (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller zur

**Zustellung in:**

Eschwege, Altfeld, Sontra, Grandenborn, Frankershausen, Jestädt, Berneburg

**Springer** in Festanstellung

Herleshausen, Berkatal, Ringgau, Sontra

**Bewirb Dich jetzt!**

Telefonisch unter 05651/3359-50 oder per Mail an [logistik@werra-rundschau.de](mailto:logistik@werra-rundschau.de)

IBC GUSSEIHKESSEL (GK) für Holz, Kohle & Pellets. 10 Jahre Garantie! Ab 7.499 € - bis zu 45% Förderung. [www.ibc-heiztechnik.de](http://www.ibc-heiztechnik.de) ☎ 03632/667470

## Verkauf

**Bekanntschäften**

**Brigitte, 76 J.**, habe jahrelang gezögert, diesen Schritt zu gehen, doch genau dies war mein Fehler. Ich muss mein Glück selbst in die Hand nehmen u. suche Sie jetzt mit dieser Annonce. Bin verwitwet, frauliche Figur u. liebevoll. Schön wäre es, das Glück wieder teilen zu können. Würde mich freuen, wenn Sie sich melden. PV Tel. **0176-34488463**

**Heike, 66 J.**, mit etwas vollbus. Figur, aufrichtig, seit vielen Jahren eine unfallfreie Autofahrerin. Es ist nicht schön, allein zu sein u. die Einsamkeit fällt mir als Witwe nicht leicht. Ich hoffe so sehr, dass ich Ihnen schon bald eine liebev. Partnerin sein kann. Einfach wieder zu zweit sein. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

**Auto-Ankäufe**

**Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!**  
**0800-186 00 00 (kostenlos)**  
[www.ankaufwohnmobil.de](http://www.ankaufwohnmobil.de)

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

**Landwirtschaft & Forsten**

**Buche Brennholz**  
Tel. **05684 931670**

**Brennholz Buche und Eiche, 30 cm** Abschnitte - Sägewerk 79 € Srm oder Kaminholz 119 € Srm, Lief. ab 5 Srm, 10 Srm frei Haus, Tel. 0176 62681914

**Vermietung**

**3 Zi. Wohnung stadtnahe, ruhige Lage.** Badewanne, 2 Balkons (Süden), 600 € KM. Frei ab 01.02.2023. [g.bernhardt@free.fr](mailto:g.bernhardt@free.fr)

**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](http://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](http://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](http://www.moneypoint-kassel.de)

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

**Altinstrumenten, Silberbestecke, Münzen, alte Vasen, Tel. 015219576865**

**Jede Menge Jobangebote in unserem Jobportal**

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

# Besser spät als nie

## Altersvorsorge: Diese Optionen bleiben Ihnen mit Anfang 50

Wer sich in jungen Jahren noch keine Gedanken um seine Altersvorsorge gemacht hat, im Laufe seines Arbeitslebens aber nach und nach ins Grübeln gerät, dem sei gesagt: Es ist nicht zu spät, noch etwas zu tun.

Bis zum regulären Renteneintritt bleiben selbst Anfang-Fünfzigjährigen immerhin noch fast zwei Jahrzehnte. Allerdings sollten die nächsten Schritte dann wohl überlegt sein, um möglichst viel rauszuholen.

Diese Möglichkeiten bleiben Ihnen zur Aufbesserung Ihrer finanziellen Situation im Alter:

### 1. Kontenklärung vornehmen

Einmal im Jahr informiert die Deutsche Rentenversicherung (DRV) ihre Versicherten in einem Schreiben über die voraussichtliche Rentenhöhe. Was Sie wissen sollten: Die Zahl errechnet sich aus den bei der Rentenversicherung gespeicherten Daten. Entscheidend ist unter anderem das Durchschnittsgehalt der letzten fünf Jahre. Steigt das Gehalt bis zur Rente an, kann auch der Rentenanspruch noch steigen.

Maßgeblich ist zudem die Anzahl der Versicherungsjahre. Auch Ausbildungs-, Pflege- und Kindererziehungszeiten zählen hier dazu. Wichtig: Die Deutsche Rentenversicherung erfasst diese nicht immer automatisch. Versicherte sollten daher im Rahmen einer sogenannten Kontenklärung prüfen, ob sämtliche Daten und Zeiten korrekt gespeichert wurden - und gegebenenfalls Nachbesserung fordern, rät Katja Braubach von der DRV.

### 2. Rentenpunkte zukaufen

Wer früher in den Ruhestand gehen möchte, kann dadurch resultierende Abschläge bei der Rente mit Sonderzahlungen ausgleichen. Dabei verpflichten die Zahlungen nicht zum früheren Renteneintritt. Wer trotzdem regulär in Rente geht, profitiert. „In dem Fall erhöhen diese Sonderzahlungen einfach die normale Rente“, sagt Jan Scharpenberg vom Ratgeberportal „Finanztip“.

Die Vorteile: Die Einzahlungen sind steuerlich zu 100 Prozent absetzbar, der Wert der Rentenpunkte garantiert.



**Bleiben Ihnen bis zur Rente nur noch wenige Jahre?** Dann ist es trotzdem nicht zu spät, um noch fürs Alter vorzusorgen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Die Nachteile: Um die Rente wesentlich zu erhöhen, sind nicht unerhebliche Sonderzahlungen zu leisten. Noch dazu kann das eingezahlte Kapital nicht vorzeitig abgezogen werden, es fließt erst im Alter über die Rente häppchenweise zurück. Wer zeitig stirbt, macht unter Umständen ein schlechtes Geschäft.

### 3. Betriebliche Altersvorsorge abschließen

Eine weitere Möglichkeit: Der Abschluss einer betrieblichen Altersvorsorge. Dazu rät Max Schmutzer von der Stiftung Warentest. Das Schöne daran: Arbeitgeber sind in Deutschland verpflichtet, mindestens 15 Prozent der Beiträge zuzuschießen. Laut Schmutzer geben viele Arbeitgeber aber freiwillig mehr. Jan Scharpenberg empfiehlt diese Option erst ab einem Arbeitgeberzuschuss von 25 Prozent.

Ein weiterer Vorteil: Bei der späteren Auszahlung einer betrieblichen Altersvorsorge müssen bis zu einem Freibetrag von 169,75 Euro pro Monat keine Krankenkassenbeiträge gezahlt werden. Diese würden bei höheren Betriebsrenten zwar die Attraktivität mindern, so Schmutzer. Wer aber ohnehin erst spät mit der Einzahlung

beginnt, baut sich unter Umständen nur eine kleine Zusatzrente auf und fällt unter die Grenze.

### 4. In Wertpapiere investieren

„Bessere Renditeaussichten gibt es, wenn man auch mit Aktien-ETF für das Alter spart“, sagt Schmutzer. Das sollte aber nur tun, wer mindestens 10, besser noch 15 Jahre ansparen kann, ehe das Geld gebraucht wird. So können zwischenzeitliche Börsentiefs ausgesessen werden. Schmutzer empfiehlt dafür einen Sparplan auf einen weltweit streuenden Indexfonds (ETF), zum Beispiel orientiert am MSCI World. Der sei bei vielen Banken schnell und unkompliziert eingerichtet, habe niedrige laufende Kosten und in der Vergangenheit im Schnitt sieben bis acht Prozent Rendite pro Jahr erwirtschaftet.

Klaus Morgenstern vom Deutschen Institut für Altersvorsorge rät dazu, die Sparrate auf mehrere Anleihen- und Aktien-ETF zu streuen. „Das mindert die Volatilität des Gesamtportfolios.“ So können die stabileren Anleihen-ETF zuerst für die Auszahlung im Alter herangezogen werden, während den Aktien-ETF noch Zeit zum Zulehnen bleibt.

### 5. Renteneintritt aufschieben

Wer bereits wenig Rente erwartet, sollte besser nicht auch noch früher in den Ruhestand eintreten. Denn jeder Monat des vorgezogenen Renteneintritts kostet Ruheständler 0,3 Prozent ihrer monatlichen Rentenzahlung - und zwar für immer.

Wer aber grundsätzlich gesund und fit ist, kann sich überlegen, den Renteneintritt über das reguläre Eintrittsdatum hinaus aufzuschieben - sofern denn der Arbeitgeber mitspielt. Für jeden weiteren Monat gibt es dann 0,5 Prozent mehr Rente - zusätzlich zu den ohnehin steigenden Rentenansprü-

chen dank der weiteren Einzahlungen.

### 6. Jobben trotz Rente

Anstelle des Rentenaufschubs können Sie auch regulär in den Ruhestand gehen, nebenher aber weiter arbeiten. Auf die Rentenzahlung hat das inzwischen keine negativen Auswirkungen mehr. „Seit dem Wegfall der Hinzuverdienstgrenzen für Altersrentner ist ein unbegrenzter Nebenverdienst ohne Rentenkürzung möglich“, sagt Jan Scharpenberg.

### 7. Kassensturz machen

Sie würden gerne etwas für Ihre Altersvorsorge tun, haben am Monatsende aber kaum etwas übrig? Dann kann es vielleicht helfen, Ihre Ausgaben auf den Prüfstand zu stellen. „Zum Beispiel laufen manchmal Abos, die man in früheren Zeiten abgeschlossen hat, aber gar nicht mehr nutzt“, sagt Klaus Morgenstern. Das können etwa Streaming- oder Fitnessstudio-Abos sein.

Jan Scharpenberg empfiehlt zudem, regelmäßig Strom-, Gas- und Handyverträge zu vergleichen und gegebenenfalls zu einem günstigeren Anbieter zu wechseln. Das könne schnell mehrere Hundert Euro im Jahr bringen. Auch die Kündigung unnötiger Versicherungen wie Handy-, Brillen- oder Reisegepäckversicherung kann eine Option sein.

tmn

## Eindeutige Regelungen

Bei diesen Schildern müssen Sie einen Radweg nutzen

Gibt es einen gekennzeichneten Radweg, muss ein Radler ihn nutzen. Tut er das nicht, kostet es nicht nur. Im Falle eines Unfalls kann es schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Das zeigt ein Urteil des Landgerichts Nürnberg (Az.: 6 O 68/22), auf das die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV) hinweist.

In dem konkreten Fall ignorierte ein Pedelecfahrer trotz klarer Beschilderung den Radweg und stieß mit einem Fußgänger zusammen. Er haftete allein für den entstandenen Schaden.

Radler müssen zwar nicht jeden vorhandenen Radweg



**Hier teilen sich Radfahrer und Fußgänger den Weg** - aber auch hier müssen ihn Radfahrer benutzen.

FOTO: ROBERT MICHAEL/DPA/DPA-TMN

nutzen, eine Pflicht dazu besteht aber, wenn Verkehrszeichen dazu auffordern. Das sind die Zeichen 240 (gemeinsamer Geh- und Radweg), 241 (getrennter Geh- und Radweg) und 237 (Radweg). Wer den Radweg trotz Aufforderung nicht benutzt, muss laut dem ADAC auch mit Bußgeldern ab einer Größenordnung von 20 Euro rechnen.

Davon gibt es aber auch Ausnahmen, so der Club: nämlich unter anderem dann, wenn die Benutzung nicht zuzumuten ist - etwa durch Hindernisse wie Laubhaufen, Baugerüste, Schnee und Eis oder parkende Autos.

tmn

**Neu!** waipu.tv jetzt auch bei uns!

**14,95**  
€ mtl.<sup>1</sup>  
**DIE ERSTEN 6 MONATE**

+

**0,00**  
€ mtl.<sup>2</sup>  
**DIE ERSTEN 12 MONATE**

**Netcom KASSEL**  
netcom-kassel.de

So surft Nordhessen.

<sup>1</sup> Aktion gültig für die Produkte Nordhessen-DSL mit 25, 50 und 100 Mbit/s bei 24 Monaten Mindestvertragslaufzeit, bei der ggf. weitere Kosten entstehen können. Gültig nur für Neukunden im Aktionszeitraum von 04.10.2023 bis 04.01.2024. Nordhessen-DSL 25 Mbit/s für 14,95 €/Monat in den ersten 6 Monaten, danach 34,95 €/Monat. Nordhessen-DSL 50 Mbit/s für 14,95 €/Monat in den ersten 6 Monaten, danach 39,95 €/Monat. Nordhessen-DSL 100 Mbit/s für 14,95 €/Monat in den ersten 6 Monaten, danach 44,95 €/Monat. Gilt nicht für Optionen, Sonderrufnummern und Telefon-Verbindungspreise. Router kann optional gemäß Preisliste hinzugebucht werden. Nordhessen-DSL mit 25, 50 und 100 Mbit/s je nach technischer Verfügbarkeit. Konkrete Verfügbarkeitsprüfung auf netcom-kassel.de.

<sup>2</sup> Das Produkt waipu.tv Perfect Plus für 12 Monate für 0,00 €/Monat bei Bandbreiten über 50 Mbit/s inklusive waipu.tv 4K Stick geschenkt statt einmalig 59,99 € zzgl. Versandkosten gemäß Preisliste, danach 11,00 €/Monat (statt 12,99 € UVP) und nur gültig bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. Alle Preise sind inklusive der gesetzlichen MwSt. Stand: Oktober 2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. AGB und Leistungsbeschreibung unter netcom-kassel.de

Netcom Kassel Gesellschaft für Telekommunikation mbH, Königstor 3-13, 34117 Kassel | netcom-kassel.de



## Neuer Imagefilm der Stadt Sontra

Kooperation mit dem MedienWerk aus Eschwege

Sontra – In Kooperation mit dem MedienWerk aus Eschwege produzierte die Stadt Sontra einen neuen Imagefilm zum Thema „Nachhaltigkeit“.

Die Nachhaltige Ausrichtung einer Kommune ist in der heutigen Zeit schon fast ein Muss. So werden Kommunen auch als zentrale Akteure nachhaltiger Entwicklung gesehen.

Da sich die Berg- und Hängelstadt Sontra als aktive Klimakommune Hessen und 100 Prozent erneuerbare Energiekommune schon seit vielen Jahren umfänglich in den Bereichen Nachhaltigkeit, Klimaschutz, Bildung für Nachhaltige Entwicklung und Ausbau der Erneuerbaren Energien engagiert, wurde beim MedienWerk ein neuer Imagefilm in Auftrag gegeben, der die vorhandenen Projekte in Sontra vorstellen wird.

So werden in dem neuen Imagefilm „Nachhaltigkeit - Sontra“ die Zusammenarbeit



**So entstand der Film:** (von links) David Glander und Kevin Hupfeld vom MedienWerk bei Filmaufnahmen mit Tanja Kutne und Markus Huntzinger von der EAM. FOTO: PRIVAT/TH

mit der EAM, die Windenergie-, Solarenergie- und Wasserstoff-Gewinnung sowie die Bildung für Nachhaltige Entwicklung in der Adam-von-Trott-Schule (NAWI-AG), Kindertagesstätte Bunte Welt (Mülltrennung) und Kindertagesstätte Wiesenwichtel (Waldkindergarten) und die Neugeborenen-Baumpflanzaktion dargestellt. Ebenfalls werden die Themen Wasserkraft und Biomasse beleuchtet.

Der neue Imagefilm wurde erstmals bei der Verleihung des Deutschen Solarpreises der Öffentlichkeit präsentiert und ist nun auf Internet-Seite der Stadt Sontra unter der Rubrik Videos oder unter <https://youtu.be/ODGfV9BvL44> zu sehen.

Der neue Imagefilm wurde erstmals bei der Verleihung des Deutschen Solarpreises der Öffentlichkeit präsentiert und ist nun auf Internet-Seite der Stadt Sontra unter der Rubrik Videos oder unter <https://youtu.be/ODGfV9BvL44> zu sehen.

## Neuer Pächter für das Bürgerhaus Sontra gesucht

Neue Verpachtung ab 1. Januar 2024

Sontra – Die Stadt Sontra sucht ab 1. Januar 2024 oder später einen Pächter (m/w/d) für das Bürgerhaus mit Gaststätte in Sontra.

Wir wünschen uns einen zuverlässigen und freundlichen Pächter (m/w/d), der neben einer gutbürgerlichen Küche auch über fundierte gastronomische Kenntnisse und Erfahrungen in der Führung eines Hauses dieser Größe verfügt. Eine positive Grundeinstellung zu den örtlichen Vereinsaktivitäten sowie eine aktive Mitwirkung beim Verkauf von Speisen und Getränken anlässlich von Veranstaltungen im großen Saal des Bürgerhauses sind daher Voraussetzung.

Für den Eigenbedarf kann eine ca. 110 m<sup>2</sup> große Wohnung im Untergeschoss des Bürgerhauses angemietet werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte reichen Sie Ihre aussagefähigen Unterlagen zur Bewirtschafung (Nutzungskonzept) schriftlich (Magistrat der Stadt Sontra, Marktplatz 6, 36205 Sontra) oder per Mail ([stadtverwaltung@sontra.de](mailto:stadtverwaltung@sontra.de)) bei der Stadtverwaltung Sontra ein.

Als Ansprechpartner steht Ihnen Frau Hoßbach unter der Telefonnummer 0 56 53/ 97 77 13 gerne zur Verfügung. Besichtigungen des Objektes sind nach Absprache ebenfalls möglich. Den kompletten Inhalt der Ausschreibung finden Sie unter <https://www.sontra.de> Glück auf Ihr Bürgermeister Thomas Eckhardt

Als Ansprechpartner steht Ihnen Frau Hoßbach unter der Telefonnummer 0 56 53/ 97 77 13 gerne zur Verfügung. Besichtigungen des Objektes sind nach Absprache ebenfalls möglich. Den kompletten Inhalt der Ausschreibung finden Sie unter <https://www.sontra.de> Glück auf Ihr Bürgermeister Thomas Eckhardt

## Neue Bücher im Bürgerbüro

Bücher können erworben werden

Sontra – In unserem Touristbüro / Bürgerbüro, Marktplatz 6 in Sontra, Telefon 0 56 53/9 77 70 oder 97 77 40, sind folgende Buchtitel käuflich zu erwerben:

Beiträge zur Geschichte der Stadt Sontra:  
- 500 Jahre Bergwerksordnung zu Sontra 1499 - 1999, Schriftleitung: Dr. Karl Kollmann

- 600 Jahre Schützengilde Sontra e. V., 1400 - 2000, Herausgeber: Schützengilde Sontra e. V.

- „Schulen in Sontra-Mitte“, zusammengetragen von: Helmut Bolz, Gerhard Hauck, Heinrich Herzberg, Rudolf König, Alfred Riehl, Werner Schwatlo und Karl-Heinz Schäfer

- In diesen seltzamen, geschwinden und arglistigen Zeiten .... von Ernst Henn

- Als der Landesvater sich noch Sorgen machte .... von Ernst Henn

- 700 Jahre Hornel, Chronik von 1297 bis 1997, ein kleines Dorf zwischen Fulda und Meißner, Herausgeber: Festausschuss 700 Jahre Hornel - Chronik Breitau, 1260 - 2010, Arbeitskreis Dr. Thomas Diehl  
Unsere Öffnungszeiten sind wie folgt: Vormittags: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 8 bis 12 Uhr, Mittwoch 7 bis 12 Uhr und jeden ersten und dritten Samstag von 10 bis 12 Uhr Nachmittags: Montag und Dienstag von 13.30 bis 16 Uhr Donnerstag 13.30 bis 18 Uhr.

### GEBURTSTAGE

**11. November**  
70 Jahre: Werner Rohnstock, Fuldaer Straße 36, Sontra

**17. November**  
80 Jahre: Ernst Adam Schneider, Am Johannesberg 4, Ulfen

70 Jahre: Sieglinde Erna Martha Müller, Schulstraße 55, Sontra

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

### DLRG SONTRA

**Kurse, Prüfungen und Training**  
Nichtschwimmerkurse, Schwimmprüfungen und -training im Freizeitbad der Stadt Sontra am Samstag, 11. November, von 14 bis 17 Uhr.  
**Anmeldung-Info:**  
Adolf Pfützenreuter Telefon 0151/18 91 72 71, E-Mail: [a.pfuetzenreuter@t-online.de](mailto:a.pfuetzenreuter@t-online.de)

## Lärmaktionsplanung der Bahn

Bürgerbeteiligung: Eisenbahn-Bundesamt

Sontra – Das Eisenbahn-Bundesamt startete am 13. März 2023 die erste Phase der Öffentlichkeitsbeteiligung im Rahmen der Lärmaktionsplanung sowohl für Bürgerinnen und Bürger als auch für Kommunen. Ab den 20. November startet die zweite Phase der Öffentlichkeitsbeteiligung, nun können die Teilnehmenden den erstellten Lärmaktionsplan-Entwurf bewerten und eine Rückmeldung zum Verfahren geben.

Die Beteiligung findet bis zum 2. Januar 2024 statt. Hierfür hat das Eisenbahn-Bundesamt die Beteiligungsplattform [www.laermaktionsplanungsbahn.de](http://www.laermaktionsplanungsbahn.de) freigeschaltet. Die Lärmaktionsplanung des Eisenbahn-Bundesamtes sieht zwei Beteiligungsphasen vor. In der ersten

### ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Video-Konferenz statt. Weitere Informationen unter 0 56 53/ 6 33 98 28.

### KATHOLISCHE KIRCHE

**Samstag, 11. November**  
17 Uhr Vorabendmesse in Nentershausen  
**Sonntag, 12. November**  
10.45 Uhr Sonntagsmesse in Sontra

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

### PROGRAMMVORSCHAU

**Samstag, 11. November**  
**SG Pfaffenbachtal**  
40 Jahre Fasching der SG Pfaffenbachtal, Dorfgemeinschaftshaus Heyerode

**Sonntag, 12. November**  
**Flohmarkt**  
6 bis 15 Uhr: Kram- und Trödelmarkt, Straßenmarkt mit Atmosphäre, Imbiss vorhanden, Breitwiese Sontra  
**Kreativer Weihnachtsmarkt**  
11 bis 17 Uhr: Veranstalter: stiel\_fabrik@web.de oder 0160/ 4 76 90 48, Stand 3-4 m, ca. 25 Euro, Bürgerhaus Sontra, Funk-Food-Factory

**Montag, 13. November**  
**Bürgerhilfe Sontraer Land Stadt- und Schulbibliothek**  
15 bis 18 Uhr: Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

**Dienstag, 7. November**  
**Awo-Ortsverein Sontra Begegnungsnachmittag im Blickpunkt**  
14.30 Uhr: Mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41, Sontra. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

**Wohtätigkeitskonzert des Heeresmusikkorps Kassel**  
19.30 Uhr: Ein seit über 20 Jahren stattfindende traditionelle Wohltätigkeitskonzert. Der Einlass beginnt ab 19 Uhr. Die Einnahmen werden wieder für einen guten Zweck gespendet

nen guten Zweck gespendet

**Mittwoch, 15. November**  
**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-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

**Donnerstag, 16. November**  
**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-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

**Freitag, 17. November**  
**Werratalverein Sontra**  
18 Uhr: „Fackel-Wanderung“ mit dem Werratalverein Sontra, die Sontra (Fluss) entlang bis zur Bahnunterführung und zurück zum Finstertal, über den Stubsberg zum Hotel zurück. Ca. 3 km geringe Steigungen. Zum Imbiss lädt die Familie Link in die Gaststube ein. Wanderführer K.-H. Roos

## Fackelwanderung des Werratalvereines

Sontra – Am Freitag, 17. November, lädt der Werratalverein Sontra zu einer Fackelwanderung ein. Bei Dunkelheit und nach Ausgabe von kostenlosen Fackeln starten wir beim Hotel Link in Sontra und wandern entlang der Sontra bis zum „Pippi-Tunnel“ und zurück durch das Finstertal und über den Stubsberg zum Hotel. Die Wanderstrecke ist weitgehend eben und zirka drei Kilometer lang. Wegen der eingeschränkten Beleuchtung ist eine Trittsicherheit der Teilnehmer erforderlich! Zum Aufwärmen bietet die Familie Link einen kleinen Imbiss in der Gaststube an. Start: 18 Uhr Sontra, Bahnhofstraße, Hotel Link. Ende gegen 19.30 bis 20 Uhr. **INFO:** Karl-Heinz Roos, Tel. 1556, oder v. Bodelschwingh, Tel. 91 76 48.



### AWO SONTRA

**Weihnachtsfeier**  
Der Vorstand des Awo-Ortsvereines Sontra lädt seine Mitglieder herzlich ein zur Weihnachtsfeier am Sonntag, 3. Dezember, um 14.30 Uhr im Bürgerhaus Sontra. Bei Kaffee und Kuchen und mit ein wenig Programm wollen wir gemeinsam ein paar besinnliche Stunden verbringen. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme. Um besser planen zu können, bitten wir um vorherige Anmeldung, bis zum 29. November bei: Wilhelm Holzauer, Tel. 7562, Mobil 0151/ 52 11 39 74  
Hier kann sich auch melden, wer eine Fahrgelegenheit zum Bürgerhaus benötigt.

### MGV BERNEBURG

**Sängerstammtisch**  
Der nächste Sängerstammtisch des MGV Berneburg findet am Mittwoch, 15. November, um 20 Uhr im Gasthaus Gonnermann statt. Bitte an den geänderten Wochentag und die spätere Uhrzeit denken. Hierzu sind natürlich wieder Nichtmitglieder bzw. Sangesfreunde in unserer gemütlichen Runde recht herzlich willkommen. Der Schriftführer

### EVANGELISCHE KIRCHE VERANSTALTUNGEN

**Montags:**  
Posaunenchorprobe um 20 Uhr in der Stadtkirche Sontra  
**Donnerstags:**  
Kinderspielkreis um 10.30 Uhr im Gemeindehaus Sontra  
Flötenchor: 19.30 Uhr  
Kirchenchorprobe um 20 Uhr im Gemeindehaus Sontra  
**Freitags:**  
Krabbeldgruppe, 10.30 Uhr, Pfarrhaus Sontra

### EVANGELISCHE KIRCHE

**Kirchspiel Sontra**  
**Samstag, 11. November**  
19 Uhr You-Gol-Gottesdienst in Sontra  
**Sonntag, 12. November**  
10 Uhr Gottesdienst in Sontra  
10.40 Uhr Gottesdienst in Berneburg  
**Kirchspiel Ulfen**  
**Sonntag, 12. November**  
9 Uhr Gottesdienst in Blankenbach

10 Uhr Gottesdienst in Ulfen  
11.15 Uhr Gottesdienst in Breitau

**Kirchspiel Datterode/Röhrda**  
**Samstag, 11. November**  
13.30 Uhr Gottesdienst zur diamantenen Hochzeit in Datterode  
16.30 Uhr Gottesdienst in Datterode  
17.30 Uhr Gottesdienst in Röhrda



## Kindergarten lädt zum Laternenumzug

Montag, 13. November ab 17 Uhr

**Berneburg** – Am Montag, 13. November, veranstaltet der Kindergarten Rabennest einen Laternenumzug. Dieser beginnt um 17 Uhr mit einem Gottesdienst in der Kirche Berneburg. Laternen sind gern gesehen, von Fackeln bitten wir abzusehen. Im Anschluss an den Umzug gibt es

warme Getränke und für das leibliche Wohl sorgt der Berneburger Geflügelhof.

Der Erlös aus dem Verkauf des Essens kommt dem Kindergarten Rabennest zu Gute.

Auf Euer Kommen freut sich das Team vom Kindergarten Rabennest in Berneburg. red



Gemeinsamer Laternenumzug: Im Anschluss gibt es warme Getränke und Speisen. FOTO:IMAGO/EIBNER

## Traditionelles Abschießen

Schützengilde Sontra beendet Saison

**Sontra** – Mit dem traditionellen Abschießen beendete die Gilde die laufende Saison. Schützenoberleutnant Philipp Kohl konnte vor einer großen Anzahl von Anwesenden eine erfolgreiche Bilanz ziehen und bedankte sich bei den aktiven Schützinnen und Schützen genauso herzlich wie bei allen Helferinnen und Helfern, die für die Durchführung aller Veranstaltungen der Saison unentbehrliche Dienste geleistet haben.

Der Tag wurde durch das Vogelschießen dominiert.

Horst Langer hatte das Glück des Tüchtigen an seiner Seite und konnte als neuer Vogelkönig der Gilde die Auszeichnung entgegen nehmen. Die Würde des 1. Ritters wurde Harald Rüffer zuteil und als 2. Ritter steht Klaus Sandrock dem neuen Vogelkönig zur Seite.

Anstatt Ehrenscheiben ging es erstmals um die Ahle Wurscht, wobei hier genauso Zielgenauigkeit gefragt war. Bei den Frauen konnte sich Doris Dieterich und bei den Männern Erwin Claus durchsetzen. red



**Ehrungen:** (v. l.) Philipp Kohl (Schützenoberleutnant), Horst Langer (Vogelkönig), Doris Dieterich (Ehrenscheibe der Frauen), Harald Rüffer (1. Ritter) und Erwin Claus (Ehrenscheibe der Männer) FOTO: ALEXANDER OSCHMANN

## Jahres- und Dienstversammlung

Freiwillige Feuerwehr Ulfen

**Ulfen** – Liebe Kameradinnen, liebe Kameraden, wir möchten euch zur diesjährigen Jahreshauptversammlung und Dienstversammlung der Bereichsfeuerwehr Ulfen-Wölferode am Samstag, 2. Dezember, um 19 Uhr ins Feuerwehrgerätehaus Ulfen recht herzlich einladen. Die Tagesordnungspunkte an diesem Abend sind:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totengedenken
3. Bericht des 1. Vorsitzenden
4. Bericht des Schriftführers
5. Bericht des Bereichswehrführers
6. Bericht des Kassierers

7. Bericht der Kassenprüfer
8. Bericht des Jugendwartes
9. Bericht des Kinderfeuerwehrwartes
10. Bericht der Alters- und Ehrenabteilung
11. Entlastungserteilung des gesamten Vorstandes
12. Grußworte der Gäste
13. Verschiedenes

Die Sitzung wird für ein gemeinsames Abendessen unterbrochen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen  
Marcel Hahn  
1. Vorsitzender

Andreas Siebert  
Bereichswehrführer

## Anbau von Wechselweizen

Aktuelles aus der Landwirtschaft

**Sontra** – Sofern nach spät räumenden Vorfrüchten (u.a. Körnermais, Rüben) noch die ein oder andere Fläche mit Weizen zu bestellen ist, sollten nur spätsaatverträgliche Sorten z. B. Asory (A), JB Asano (A), RGT Reform (A), Campesino (B), Informer (B), KWS Donovan (B), Elixer (C) mit mind. 400-450 KK/m<sup>2</sup> gesät werden. Bei noch späteren Saatterminen ist es evtl. sinnvoller eine Wechselweizensorte zu säen (u.a. A-Sorten Quintus, Licamero, KWS Mistral). Vorteil - i.d.R. mit guter Winterhärte ausgestatteten So-Weizensorten - die sehr späte Herbstsaat (ab Mitte/Ende Nov.) ist einer Saat im Frühjahr ertraglich überlegen.

### Befallssituation Feldmäuse

Aktuell ist die Besiedlung der Winterungen mit der Feldmaus auf niedrigem-mittlerem Niveau einzuschätzen. Die Nager haben sich ab dem Kurztag kaum noch vermehrt; auch die Niederschläge der vergangenen Wochen war für die Entwicklung der Population nicht förderlich. Die Bekämpfungsschwelle für Getreide ist deshalb im Winterhalbjahr (80-128 Mäuse/ha) höher eingestuft als im Mai (80-96 Mäuse/ha).

Die Besatzdichte lässt sich mit der Lochtretmethode (wieder geöffnete Löcher/250m<sup>2</sup> (Rechteck von ca. 16 x 16 m abstecken) abschätzen. Eine Maus öffnet in 24 Stunden durchschnittl. 2,5 Löcher, da sie alle zwei bis drei Stunden zum Fressen an die Oberfläche kommt.

Es empfiehlt sich, die Bestände am Ende des Winters zu beurteilen, um dann bei Überschreiten der Bekämpfungsschwelle gezielt zu reagieren. I.d.R. brechen hohe Populationen in der nasskalten Jahreszeit zusammen.

Sachkundefortbildung: 14. Dezember, 10 Uhr in Nieder-aula; Anmeldungen unter 0561/7 29 93 33.

### STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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

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

## 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

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

### 12. November

Adler-Apotheke, Obermarkt 23, Eschwege, Telefon 0 56 51/33 54 30

### NOTRUF POLIZEI: 110

### NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

### Rettungsdienste

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

### Frauenhaus Eschwege

Tel. 0 56 51/3 26 65

### Kinder- und Jugendhilfe

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

### Hospizdienst Sontra

Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

### Strom- und Gasversorgung

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

### Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung Stadt Sontra

24 Std.-Rufbereitschaft

Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87

Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74

### Krankenpflege

24-Std.-Rufbereitschaft Diakonie Eschwege-Land gGmbH, Hinter der Mauer 20, Sontra (Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holz- apfel) 0 56 58 / 9 32 93

### FREIWILLIGE FEUERWEHR BREITAU

#### Hydrantendienst

Hydrantendienst im Ortsteil Sontra-Breitau am Freitag, 17. November, ab 19.30 Uhr. Es wird empfohlen, in der Zeit zwischen 19.30 bis 21.30 Uhr keine Waschmaschinen und Geschirrspüler zu benutzen,

da es zu Wassereintrüben im Rohrleitungsnetz kommen kann.

Wir bitten die Bevölkerung um Kenntnisnahme und Verständnis. Vielen Dank!  
Eure Freiwillige Feuerwehr Sontra-Breitau

## Die AT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

## Neuer Schulleternbeirat an der Adam-von-Trott-Schule in Sontra gewählt

Am 19.10.2023 wurde an der Adam-von-Trott-Schule ein neuer Schulleternbeirat gewählt. Die Wahl, die alle zwei Jahre stattfindet, war dieses Mal aber besonders spannend, da Frau Graumann und Frau Schaffstein, die als Schulleternbeiratsvorsitzende und Stellvertreterin der Schulleternbeiratsvorsitzenden über zehn Jahre lang der Arbeit dieses Gremiums durch ihr großes Engagement eine neue Qualität gegeben hatten, nicht mehr zur Wahl antreten konnten, da ihre Kinder im nächsten Frühjahr die Abiturprüfungen ablegen werden. Auch Frau Walter, die in den letzten Jahren als Schriftführerin der Sitzungen fungiert hatte, wollte aus Zeitgründen ihr Amt nicht weiterführen.

Da sich im Vorfeld der Sitzung kein Mitglied des Schulleternbeirats klar positioniert hatte, wer die Nachfolge von Frau Graumann, Frau Schaffstein und Frau Walter antreten wollte, waren die versammelten Elternvertreter und auch die anwesende Schulleitung gespannt, wie die Wahlen ausgehen würden.

Gewählt wurden dann jeweils im ersten Wahlgang mit deutlichen Mehrheiten:

Schulleternbeiratsvorsitzende: Frau Jäger  
Vertreterin: Frau Volz  
Schriftführerin: Frau Scheerder

Die Schulleitung bedankte sich bei dem ehemaligen Vorstand für die in den letzten Jahren geleistete hervorragende (Zusammen-)Arbeit und wünschte dem neuen Vorstand ein ebenso glückliches Händchen

für die Fortführung der Geschäfte. Die erfolgreiche gemeinsame Arbeit sollte fortgesetzt werden.



Das Foto zeigt (von links nach rechts): Frau Schaffstein, Frau Graumann, Frau Rudolph, Frau Volz, Frau Jäger, Frau Scheerder, Herr Methé

### 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.gersch-die-kueche.de

**LANDFUXX DIETERICH**  
Sontra, Tel.: 05653-613

[www.ep-bierwirth.de](http://www.ep-bierwirth.de)

**studiomittelmühle**  
Büro für Text, Grafik und Fotografie  
elisabeth mahleder, peter krause  
bahnhofstr. 3, 36285 sontra  
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

**Silber-Lilke**  
WINKEL

**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

**Angebote gültig vom 13.11. – 18.11.2023**

Jede Woche erfrischende Angebote!

**St. Bonifatius Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
1l = 1,00 €

**ANGEBOT**  
**9,99** **9,49\*\***  
1l = 0,95 €



Grundlage einer gesunden Ernährungsweise bei Gicht bilden purinarme Lebensmittel, wie Eier, Milchprodukte sowie reichlich Obst und Gemüse.  
FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

## Diagnose Gicht

Was bei der Ernährung nun wichtig ist

Zu viel Harnsäure im Körper ist ein Gichtisiko. Weil sie sich im Blut schwer auflöst, neigt die Harnsäure dazu, Kristalle zu bilden. Sie lagern sich vor allem in Gelenken und Knochen ab und können schmerzhafte Entzündungen verursachen.

Die gute Nachricht: Patientinnen und Patienten können mit der richtigen Ernährung die Harnsäure-Konzentration im Blut senken. Im besten Fall kann das Medikamente bei der Gicht-Behandlung sogar überflüssig machen, heißt es von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Ein Begriff, um den Gicht-Betroffene in Sachen Ernährung nicht herumkommen: Purine. So heißen Verbindungen, die der Körper in Harnsäure zerlegt, und die in so einigen Lebensmitteln stecken. Wer Gicht hat, sollte diese nur in Maßen essen - oder gleich ganz darauf verzichten.

Vor allem Fleisch, Wurstwaren und bestimmten Fischarten wie Hering, Forelle oder Ölsardine enthalten Purine. Besonders purinhaltig sind Schalentiere und Innereien, weshalb man sie bei Gicht komplett vom Speiseplan streichen sollte, lautet der Rat der DGE.

Betroffene fahren gut,

wenn sie auf eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung setzen. Das heißt: Fisch und Fleisch kommen nicht auf den Teller, Eier und Milchprodukte aber schon. Grundlage der Ernährung sind außerdem reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Kartoffeln.

Vorsicht: Linsen etwa sollten Gicht-Patientinnen und -Patienten laut der Verbraucherzentrale Bayern höchstens in Maßen genießen, weil auch sie Purine enthalten.

Was ebenfalls wichtig ist, um Gicht in den Griff zu bekommen: viel trinken. Die DGE empfiehlt drei Liter am Tag, sofern medizinisch nichts dagegenspricht. Hintergrund: Wer viel Flüssigkeit zu sich nimmt, scheidet auch viel Harnsäure über den Urin aus.

Es kommt aber aufs Getränk an. Auf Bier sollte man bei Gicht weitgehend verzichten, denn darin stecken Purine. Auch Säfte und Limonaden mit Fruchtzucker (Fructose) und Fruktosesirup sind keine gute Wahl. Der Fruchtzucker kann ebenfalls die Harnsäure-Konzentration im Blut erhöhen.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Kaffee und Tee sind für Gicht-Patientinnen und -Patienten unproblematisch, so die DGE.

tmm

**Schlappeseppel Specialität**  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
1l = 1,82 €

**-20%**  
**11,99**

**Veltins Pilsener**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1l = 1,30 €

**ANGEBOT**  
**12,99**

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

**ANGEBOT**  
**5,49**

**Eschweger Klosterbräu, Jacobinus Bier\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1l = 1,30 €

**-21%**  
**12,99**

**Hofbräuhaus Hell**  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1l = 2,12 €

**Die Kleine!**  
**16,99** **12,99\*\***  
1l = 1,97 €

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

**-25%**  
**14,99** **13,99\*\***  
1l = 1,40 €

**Volvic**  
natürliches Mineralwasser,  
Kasten = 6 x 1,5 l,  
zzgl. 3,00 € Pfand,  
1l = 0,64 €

**ANGEBOT**  
**5,79**

**Caldener Mineralwasser\*** **Aktion!**  
diverse Sorten,  
2 Kasten à 12 x 1,0 l,  
zzgl. 6,60 € Pfand,  
1l = 0,37 €

**DOPPEL-KASTEN!**  
**-31%**  
**8,98**

**top frisch Apfel-Schorle**  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1l = 0,67 €

**ANGEBOT**  
**5,99**

**Monster Energy**  
diverse Sorten,  
koffeinhaltig,  
0,5 l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1l = 1,76 €

**ANGEBOT**  
**0,88** **0,78\*\***  
1l = 1,56 €

**Weißerher Bonator**  
Doppelbock,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1l = 1,60 €

**48,99** **15,99** **14,99\*\***  
1l = 1,50 €

**Andechs Doppelbock**  
dunkel,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1l = 1,90 €

**20,99** **18,99** **17,99\*\***  
1l = 1,80 €

**Rapp's Orangensaft**  
1l-Flasche,  
zzgl. 0,15 € Pfand,  
1l = 1,79 €

**1,99** **1,79** **1,59\*\***  
1l = 1,59 €

**Torre Galasso**  
diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
1l = 5,99 €

**5,49** **4,49**

**Schneider Aventinus** **Aktion!**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1l = 1,90 €

**20,99** **18,99** **14,99** **+ 1 Glas GRATIS!**

**Bitburger Winterbock\***  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1l = 2,12 €

**15,49** **13,99**

**Störtebeker\***  
Glüh-Bierpunsch,  
Winter-Bock,  
Pack = 4 x 0,5 l,  
zzgl. 0,32 € Pfand,  
1l = 2,50 €

**47,99** **14,99** **4,99** **Neu im Sortiment!**

**Mönchshof Bockbier**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
1l = 1,50 €

**47,99** **14,99**

**Nur solange der Vorrat reicht!**

**Coca-Cola Kombikiste**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1l = 0,92 €

**ANGEBOT**  
**10,99** **9,99\*\***  
1l = 0,83 €

**Bacardi**  
diverse Sorten,  
0,7 l-Flasche,  
1l = 14,99 €

**-25%**  
**10,49**

**Lillet Blanc, Rosé**  
0,75 l-Flasche,  
1l = 15,99 €

**-25%**  
**11,99**

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

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

**NETFLIX**  
1x Netflix Jahresabo  
...und weitere attraktive Gewinne

Überzeugen Sie sich jetzt von den Vorteilen des **WR** ePapers!

**2 WOCHEN GRATIS!**

**WR Werra-Rundschau**

**Vögel finden kein Futter**  
Auch Zugvögel scheitern in die Region und sind getrieben

**EXKURSION**  
Lokales auf Dassy zusammen

\*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.



# NORMA®



## Aus Liebe zum Backen

Über 30 Backen-Artikel ständig im Sortiment!

ab Montag, 13. November

**Sortenhonig**  
Akazien-, Thymian- oder Orangenblütenhonig  
500-g-Glas (1 kg = 9,98) je Glas

**28% billiger**  
UVP 6,99  
**4,99\***  
500 g

**Chocolate Chunks**  
100-g-Packung (1 kg = 9,90) je Packung

**23% billiger**  
UVP 1,29  
**-,99\***

**Kuvertüre**  
Zartbitter  
150-g-Packung (1 kg = 11,93) je Packung

**UVP 1,99**  
**1,79\***  
**10% billiger**

**Streudekor 5er**  
ideal zum Dekorieren von Plätzchen und Kuchen, Weihnachtsgebäck  
88-g-Packung (1 kg = 45,34), Edel 97-g-Packung (1 kg = 41,13) oder Glitzer silber 102-g-Packung (1 kg = 39,12) je Packung

**3,99\***

**Äpfel vom Bodensee**  
Deutschland, Friedrichshafen  
Sorte: Jonagold, Kl. I, extra große Früchte, Kal. 70/85 + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

**2,2 kg!**  
**2,99\***  
**große Früchte!**

**Knusperhäuschen**  
Lebkuchen- und Dekorierset  
403-g-Packung (1 kg = 17,34)

**22% billiger**  
UVP 8,99  
**6,99\***  
403 g

**Backzutaten**  
Orangen-, Zitronen-Schale  
25-g-Packung (1 kg = 71,60), Pistazien gehackt oder gemahlen 35-g-Packung (1 kg = 51,14) je Packung

**1,79\***

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

**1,99\***  
540 g

**Bonne Maman® Konfitüre/Gelee**  
z. B. Aprikose oder Erdbeer  
370-g-Glas (1 kg = 6,73) je Glas

**24% billiger**  
UVP 3,29  
**2,49\***

**Premium Clementinen Spanien**  
Kl. I, Sorte: Clemenules, ausgewählte, leichtschälbare Sorte, Kal. 1X-2, 2,2-kg-Netz (1 kg = 1,63) je Netz

**2,2 kg!**  
**3,59\***  
**große Früchte!**

**Mini Weihnachtsmänner** Feine Vollmilch-Chocolade oder Feine Edelbitter-Chocolade 60 % Cacao, 50-g-Packung (1 kg = 59,80) je Packung

**UVP 3,49**  
**2,99\***  
**14% billiger**

**Große Mischung**  
6 Stück, 201-g-Packung (1 kg = 24,83)

**13% billiger**  
UVP 5,79  
**4,99\***

**Servietten**  
Motiv Weihnachten  
3-lagig, 33x33 cm, 20-Stück-Packung je Packung

**1,99\***

**Lebkuchen in der Dose**  
Früchte Lebkuchen oder Schokolater 400-g-Dose (1 kg = 7,48) je Dose

**25% billiger**  
UVP 3,99  
**2,99\***

**Zitronen Spanien Kl. I**, Sorte: Primofiori, große, ausgewählte, saftige Früchte, 2-kg-Netz (1 kg = 1,67) je Netz

**2 kg!**  
**3,33\***  
**neue Ernte!**

# NORMA® DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!

Zum **DRITTEN** Mal in Folge

FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDTESTDE

**PREIS SIEGER**  
1. Platz Discounter  
**MONEY**  
ANBIETERREPUTATION: PREISLEISTUNGSVERHÄLTNIS  
FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDSTESTDE

**LED-Mikro-Lichterkette**  
Ideal zur Dekoration von Vasen und Blumenarrangements oder als moderner Look für den Weihnachtsbaum • Biegsam und wasserdicht (nicht alle Ausführungen in allen Farben erhältlich)

**33% billiger**  
**NEU Mit Timerfunktion!**

**Lichterkette Warmweiß**  
1 m, 20 LEDs oder 2 m, 20 LEDs (1 m = 1,-) **1,99\***

**Lichterkette Bunt**  
1,5 m, 30 LEDs (1 m = 1,99) oder 2 m, 40 LEDs (1 m = 1,50) **2,99\***

**Lichterkette Warmweiß/Bunt**  
2,5 m, 50 LEDs (1 m = 1,60) **3,99\***

**Echtglas-Minikugeln**  
• Verschiedene Formen/Sets, zum Beispiel: Kugeln 18er-Set, Herzen 20er-Set, Sterne 16er-Set  
• Matt oder glänzend

**je Set 1,99\***

**LED-Schwibbogen mit 10 warmweißen LEDs**  
• Filigrane Holzarbeit, detailgetreu gearbeitet • ca. 45 x 4,5 x 26 cm  
3 Jahre Garantie

**je Ausführung 14,99\***  
**Auch online**

**LED-Lichtzweige**  
• Inklusive ca. 30 cm Anschlusskabel, Batteriebox und jeweils mit Timerfunktion  
3 Jahre Garantie

**1 Mini-Lichtzweig, 20 LEDs, Höhe ca. 40 cm 6,99\***  
**2 Lichtzweige, 80 LEDs, Höhe ca. 110 cm 9,99\***

**Outdoor-Thermo-Strick-Troyer für Herren, gefüttert**  
• Strapazierfähige Qualität in hochwertigem Perfang-Strick  
• Größen M (48/50) – XXL (60/62) Anthrazit

**24,99\***  
**Auch online**

**Thermo-Jagd- und Freizeitthose für Herren**  
• Obermaterial: 92 % Polyester, 8 % Polyamid (Nylon®)  
• Futter: 65 % Polyester, 35 % Baumwolle  
• Wärmeisolierendes Membranfutter  
• Größen M (48/50) – XXL (58) je Hose

**22,99\***  
**Auch online**

**Grobstrick Jagd- und Freizeit-Wendjacke für Herren**  
• 100 % Polyester • Außenseite in Grobstrick-Qualität • Innenseite in Mikrofaser-Qualität  
• Größen M (48/50) – XXL (60/62)

**27,99\***  
**Auch online**

**Deko-Helfer**  
Auch erhältlich: Türkranzhänger 2er-Set, Lichterketten-Aufroller 2er-Set, Lichterketten-Befestigungsclips 10er-Set

**je Set 2,99\***

**Christbaum-Kugelhänger** Gold oder Silber 40er-Set

**je Set 2,99\***

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

**75% billiger**  
UVP 19,99  
**4,99\***

**Outdoor-/Freizeitstiefel für Herren** • Aus pflegeleichtem, strapazierfähigem Obermaterial • Hoher Tragekomfort durch Warmfutter • Robuste und griffige TPR-Laufsohle • Größen 42 – 45 je Paar

**55% billiger**  
UVP 44,95  
**19,99\***

**Profi-Unterstellbock 600 kg**  
MWB600 • Hochwertige Stahlkonstruktion • Einzel einstellbare Beine – perfekt auf unebenem Untergrund • Rutschfeste Füße • Eingeklappt ca. 108,8 x 46,5 x 61,8 cm, ausgeklappt ca. 108,8 x 63,2 x 82 cm 5 Jahre Garantie

**56% billiger**  
UVP 114,-  
**49,99\***

**Maxi-Packs Holzverbinder aus robustem Stahl**  
3 Jahre Garantie

**je Ausführung 3,99\***  
**Auch online**

**XXL-Naturseile** • Sisal-Seil 45 m x 6 mm Reißfestigkeit bis max. 80 kg (1 m = -,22) oder 30 m x 8 mm Reißfestigkeit bis max. 100 kg (1 m = -,33) • Baumwollseil 60 m x 6 mm Reißfestigkeit bis max. 20 kg (1 m = -,17) • Sisal-Schnur 220 m x 2,8 mm Reißfestigkeit bis max. 25 kg (1 m = -,05) • Jute-Schnur 400 m x 3 mm Reißfestigkeit bis max. 8 kg (1 m = -,02)

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

**LED-Fluter** • Lichtfarbe Neutralweiß • 1650 Lumen / 15 Watt • Neigungswinkel und Leuchtdauer einstellbar • IP65 bzw. IP44 • Sensorreichweite bis ca. 10 m  
3 Jahre Garantie

**6,99\***  
**12,99\***

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](http://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

# Chancen wie Risiken

## Diese vier Arten von Mietverträgen gibt es

Sie geht fast jedem Umzug voran: die Vertragsunterzeichnung. Damit Sie wissen, worauf Sie sich einlassen, sollten Sie genau wissen, was für ein Dokument Sie da unterschreiben.

Staffel, Index, befristet oder unbefristet - wer in eine neue Wohnung zieht, kann mit verschiedenen Arten von Mietverträgen konfrontiert werden. Bei aller Freude auf das neue Heim - ungeprüft unterschreiben sollte man keinen Mietvertrag. Was hinter den einzelnen Vertragsmodellen steckt:

### 1. Der unbefristete Mietvertrag

Das ist mit Abstand die Art Mietvertrag, die am häufigsten abgeschlossen wird. Der Vertrag läuft, bis eine Partei wirksam kündigt. Ein Ende wird nicht vereinbart. „Der Mieter kann ohne Grund mit drei Monaten Kündigungsfrist kündigen“, erklärt Stefan Schmalfeldt vom Mieterverein zu Hamburg. „Vermieter brauchen dagegen einen Grund für die Kündigung, beispielsweise Eigenbedarf“, so Schmalfeldt. Ihre Kündigungsfrist beträgt dann - je nach Wohndauer - drei bis neun Monate.

Für Mieter ist der unbefristete Mietvertrag eine sichere Sache. Sie können langfristig in der Wohnung bleiben, kommen aber auch schnell aus dem Vertrag heraus, wenn sie wollen. „Einen Haken gibt es aber“, sagt Stefan Schmalfeldt. „Im Vertrag kann ein befristeter Kündigungsausschluss enthalten sein.“ Bis zu vier Jahre sind zulässig. Wenn Mieter das unterschreiben möchten, kommen sie in dieser Zeit nicht ohne Zustimmung des Vermieters aus dem Vertrag heraus.

### 2. Der befristete Mietvertrag, auch Zeitmietvertrag genannt



**Bleiben Ihnen bis zur Rente nur noch wenige Jahre?** Dann ist es trotzdem nicht zu spät, um noch fürs Alter vorzusorgen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Beim befristeten Mietvertrag steht das Ende bereits beim Abschluss fest. „Wenn der Vermieter weiß, dass er in einigen Jahren Eigenbedarf an der Wohnung hat, sie als Werkwohnung vermieten möchte oder dann größere Umbauten oder den Abriss plant, kann er den Mietvertrag befristen“, erklärt Julia Wagner vom Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland.

Den Grund für die Befristung muss der Vermieter schriftlich darlegen. „Wenn der Grund nicht schriftlich vorliegt, gilt die Befristung nicht und der Mietvertrag läuft als normaler unbefristeter Vertrag weiter“, sagt Rechtsanwältin Beate Heilmann, Vorsitzende der Ar-

beitsgemeinschaft Mietrecht und Immobilien im Deutschen Anwaltverein (DAV).

„Mieter, die sich für einen befristeten Vertrag entscheiden, müssen einkalkulieren, dass sie in dieser Zeit nicht kündigen können“, sagt Stefan Schmalfeldt. „Das kann problematisch sein, wenn sie zwischenzeitlich eine schöne Wohnung finden, die unbefristet vermietet wird.“

Rückt das Ende des befristeten Mietvertrages näher, ist es ratsam, beim Vermieter nachzufragen, ob der Grund für die Befristung noch besteht oder der Vertrag unbefristet weiterlaufen kann, so Schmalfeldt.

### 3. Der Staffelmietvertrag

„Staffelmietverträge wer-

den gern von Vermietern angeboten, die wenig Aufwand mit der Vermietung haben wollen“, sagt Beate Heilmann. Denn beim Staffelmietvertrag werden die Mieterhöhungen von vornherein festgelegt und erfolgen automatisch. „Der Vermieter muss sie dem Mieter gegenüber nicht geltend machen.“ Zwischen den Staffeln muss jeweils mindestens ein Jahr liegen.

Für den Mieter hat der Staffelmietvertrag den Vorteil, dass er genau weiß, welche Mieterhöhungen wann auf ihn zukommen. Aber es kann teuer werden. „Oft steigen Vermieter bei Neuvermietungen schon mit hohen Mieten ein, die dann regelmäßig steigen.“

Das Problem: Die gestaffelten Mieten dürfen grundsätzlich über der ortsüblichen Vergleichsmiete und oberhalb der Kappungsgrenze liegen. Gilt in dem Gebiet eine Mietpreisbremse, ist aber bei 10 Prozent oberhalb der Vergleichsmiete Schluss. Gilt keine Bremse, darf die Miete in Gebieten mit Wohnungsknappheit innerhalb von drei Jahren um nicht mehr als 20 Prozent erhöht werden.

Unwirksam ist die Staffelmiete, wenn der konkrete Erhöhungsbetrag der Staffel oder der zu zahlende Mietzins nicht genau genannt sind. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn im Vertrag lediglich steht, dass die Miete jährlich um drei Prozent steigt. Bei einem unbefristeten

Staffelmietvertrag kann der Mieter die Wohnung mit der gesetzlichen Frist von drei Monaten kündigen. Häufig wird im Zusammenhang mit einem Staffelmietvertrag aber gleichzeitig ein Kündigungsausschluss im Mietvertrag vereinbart. Er darf maximal vier Jahre betragen.

Auf eine Besonderheit beim Staffelmietvertrag weist Beate Heilmann hin: „Der Vermieter darf keine Mieterhöhungen wegen Modernisierung vornehmen.“ Ausnahme: Gesetzlich und behördlich verordnete Auflagen zur Modernisierung.

### 4. Der Indexmietvertrag

Hier ist die Miete an den Verbraucherpreisindex geknüpft, den das Statistische Bundesamt jährlich ermittelt. „In den vergangenen Jahren war der Index sehr niedrig, und die Mietsteigerungen waren dementsprechend moderat“, sagt Julia Wagner. „Jetzt, da die Verbraucherpreise wegen der Inflation stark gestiegen sind, fällt die Erhöhung deutlich größer aus.“ Grundsätzlich gilt: Die Miete steigt nicht automatisch mit dem Index, der Vermieter muss die Erhöhung ausdrücklich verlangen.

„Wenn die Einstiegsrente schon sehr hoch war, kann das Mieter jetzt durchaus in die Bredouille bringen“, sagt Beate Heilmann. Da ist es auch kein Trost, dass die Indexmiete sogar sinken kann, wenn das Zinsniveau unter den Nullwert sinkt. „Das ist in nächster Zeit nicht zu erwarten.“

Immerhin: Auch Inhaber von Indexmietverträgen müssen nach Modernisierungen keine Erhöhungen ihrer Miete befürchten. „Sie sind nach dem geänderten Gebäudeenergiegesetz sogar von Mieterhöhungen ausgenommen, mit der Kosten für die Heizungsmodernisierung umgelegt werden können“, so Beate Heilmann. tmn

# Ab in die Winterpause

## Oldies richtig einmotten

Soll der Oldtimer in den Winterschlaf gehen, tut er das am besten sauber, trocken, vollgetankt und gut gelüftet. So lassen sich in aller Kürze die Tipps zusammenfassen, die der Automobilclub von Deutschland (AvD) zum Einmotten automobiler Klassiker gibt. Und für alle, die sie befolgen möchten, die Rat schläge noch einmal ausführlich:

**Gründlich waschen:** Hier auch Radkästen und Unterboden sorgfältig reinigen. Ausgiebig trocknen lassen. Dabei auch Fugen der Karosserie vorsichtig mit Druckluft ausblasen.

**Vollfüllen:** Volltanken vor der Winterpause kann Rostbildung im Tank entgegenwirken. Dazu bis zur Überlaufgrenze tanken.

Auch andere Flüssigkeiten wie Kühlerfrostschutz checken und gegebenenfalls anpassen. Den Frostschutz für den Scheibenwaschwasserbehälter nicht vergessen,



**Gut gebettet in den Winterschlaf:** Um vor Staub und Schmutz geschützt zu sein deckt man seine Oldtimer lieber mit einer Schutzdecke zu.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN

falls dieser vorhanden ist. Ob ein Ölwechsel vor oder nach der Pause passieren soll, daran scheiden sich laut AvD die Geister. Wichtiger: dass er überhaupt stattfindet und

auch der Ölfilter getauscht wird.

**Druck machen:** An der Tankstelle auch gleich den Luftdruck auf den maximal vom

Hersteller erlaubten, auf der Reifenflanke ablesbaren Druck einstellen. Das kann die Reifen vor Verformungen im Stillstand bewahren. Zusätzlich eignen sich dazu

auch spezielle gerundete Reifenwiegen. Oder man parkt den Oldie auf halb gefüllten Sandsäcken.

Den Druck während der Pause im Auge halten und bei Bedarf nachfüllen. Mobile, elektrische Luftpumpen mit Akkubetrieb seien schon für unter 60 Euro zu haben.

Vom Aufbocken in der Winterpause rät der AvD übrigens ab. Zu groß sei das Risiko, dass die dauerhafte Entlastung des Fahrwerks zu Schäden an Gelenken, an Buchsen und Lagern führt.

**Gut lüften:** Das ideale Winterquartier für die meist eher schlecht gegen Rost geschützten Oldtimer ist geschützt, gut gelüftet, aber nicht beheizt. Denn eine Heizung könne ein sehr trockenes Raumklima schaffen, das Gummi- und Kunststoffteilen schnell zusetze, sie spröde mache und schneller altern lasse.

Gute und ausreichende Lüftung ist deshalb so wichtig, weil sich in nicht beheizten

Garagen die Luftfeuchtigkeit wegen der Temperaturschwankungen sammeln und am Auto absetzen kann. Eine Alternative sei der Einsatz von Raumentfeuchtern, auch im Innenraum des Oldtimers.

**Letzte Handgriffe:** Steht das Auto auf dem vorgesehenem Standplatz gilt es, einen Gang einzulegen, aber auf die angezogene Handbremse zu verzichten, weil diese festfrieren kann. Die Batterie klemmt man ab und schließt sie möglichst an ein Ladeerhaltungsgerät an.

Wer zum Schutz gegen Staub eine Haube einsetzen möchte, nimmt eine, die für die Verwendung in Innenräumen geeignet ist und aus unbeschichtetem, atmungsaktivem Gewebe gefertigt ist. Eine gummierte Haube für den Außeneinsatz taugt leider nicht für Drinnen, da sie das Verdunsten von Feuchtigkeit verhindert und sich so unter der Haube Staunässe bildet. tmn