

Eschwege überrascht

Lange EINKAUFNACHT

Freitag, 08. Dezember

in Eschwege bis 21 Uhr

Ecke Stad/Forstgasse (vor der Deutschen Bank)

Lions Club Eschwege

Initiative Stadtmarketing Eschwege

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Unser Abschiedsraum für Sie und Ihre Trauergäste...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Eschwege/Sontra/Ulfen
Ein Botschafter für das Ehrenamt.

& SONTRAER STADTKURIER

Eschwege
Christopher Pfaff ist neuer Polizeidirektor.

43. Jhg. ■ Nr. 47

25. November 2023

Preise für Jungmusiker

Nachwuchswettbewerb: Sieger geben anschließend Konzert im E-Werk

Eschwege – Dieses Konzert war nicht nur geprägt von talentierten jungen Musikern, sondern auch von bedeutenden Jubiläen: Die Musik- und Kulturstiftung feiert dieses Jahr ihr zehnjähriges Bestehen, während der Förderkreis Musikschule auf 25 Jahre zurückblickt. Gemeinsam haben sie einen Wettbewerb organisiert, bei dem Musiker aus dem Werra-Meißner-Kreis ihr Talent unter Beweis stellen konnten. Die Preisträger haben nach der Jury-Verkündung ein Konzert im Eschweiger E-Werk gegeben.

Die Moderation der Veranstaltung übernahm die erfahrene Andrea Stöber, die das Publikum in das Thema einführte. Die Musikschule, die 1985 in Bad Sooden-Allendorf gegründet wurde und seit ihrem Bestehen von Ulli Bernhard geleitet wird, hat im Laufe der Jahre zahlreiche begabte Musiker hervorgebracht. Dies spiegelte sich deutlich in den Darbietungen der Teilnehmer des Wettbewerbs wider.

Die Preisträger wurden in vier Altersgruppen eingeteilt, wobei die Vielfalt der Instrumente und Genres beeindruckend war.



Zeigten ihr Können vor Publikum: Die Preisträger des Wettbewerbs der Musikschule Werra-Meißner, des Fördervereins und der Musik- und Kulturstiftung Werra-Meißner.

ckend war.

■ 6 bis 8 Jahre

Lasse Holzhauer spielte „It's my Life“ von Bon Jovi auf der Gitarre und belegte wie Fredericke Iwaels den zweiten Platz, die mit dem Klavier ein Menuett aus dem Notenbüchlein für Anna Magdalena Bach spielte. Siegerin wurde Emilia Müller (Klavier) mit ihrer emotionalen Darbietung von „Die traurige Puppe“ von Leo Ruygrok.

■ 9 bis 12 Jahre

Kilian Müller (Klavier) überzeugte die Jury mit dem „Wächterlied“ von Edvard Grieg und erhielt den 1. Platz. Phil Novak präsentierte am

Schlagzeug „Life is Live“ von Opus und erreichte damit den zweiten Platz.

Dritte in dieser Altersklasse wurde Angelina Rauschenbach, die „How far I'll go“ aus dem Disneyfilm „Moana“ sang. Sie landete auf dem dritten Platz zusammen mit Luisa Schmidt für ihre Darbietung von „The Blackhorse“ für Altblockflöte und Cembalo.

■ 13 bis 15 Jahre

Benno Meister überzeugte die Jury mit „Can you feel the love tonight“ von Elton John und erhielt den ersten Platz seiner Altersklasse. Jolanda Schram präsentierte „Grenade“ von Bruno Mars auf dem

Saxofon und sicherte sich den zweiten Platz.

■ 16 bis 19 Jahre

In dieser Altersklasse gab es gleich zwei Sieger. Der 18-jährige Mattis Kämmer brillierte mit „Tobosco“ von Tobias Reische und einer Improvisation auf der Blockflöte, was ihm den ersten Platz im Wettbewerb einbrachte. Ebenfalls mit dem ersten Platz wurde der 16-jährige Mattis Mikus Kiess bedacht. Er spielte „Angie“ von Davy Graham auf der Gitarre. Juli Kenter (18 Jahre) platzierte sich mit ihrer Blockflöten-Interpretation von „Le Rossignol en Amour“ von Francois Couperin hinter den beiden

Erstplatzierten. Die Veranstaltung wurde von Stefan Reuß, dem Vorsitzenden der Musik- und Kulturstiftung, eröffnet. Ein besonderer Gruß ging an die EAM, die als Sponsor des Wettbewerbs die musikalische Leidenschaft der jungen Talente unterstützte. Alle Teilnehmer und die Preisträger wurden mit Preisen im Wert von bis zu 250 Euro geehrt. Bernhardt betonte die Bedeutung von Musik für die persönliche Entwicklung junger Menschen. Das Preisträgerkonzert habe nicht nur einen Einblick in das musikalische Talent der Region gegeben, sondern unterstrich auch die wertvolle Arbeit der Musik-

und Kulturstiftung Werra-Meißner sowie des Förderkreises Musikschule.

sho FOTO: STEFFEN HÖHRE

ECKSTEIN

30.10. BIS 27.12.2023

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN

MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN, HERZHAFTEM ROTKOHLEN UND KLASSISCHER BRAUNER SOBE

Täglich frisch, solange der Vorrat reicht! NUR 22,90 €

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

Juwelier Trauring Wochen bis 2. Advent

Sontra
Herrenstr. 22, Tel. 05653 643

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

Wintermarkt in Braach

02.12. + 03.12.23

10 - 18 Uhr

Samstag ab 17 Uhr:
Glühweinparty mit Olmrausch im beheizten Zelt - Eintritt frei -

Alle Informationen auf www.kuckucksmarkt.info
Über 40 Stände aus den Bereichen Kunsthandwerk, Direktvermarktung und Mehr.

Sanierung in Vollendung!

- Lehbau
- Malerarbeiten
- Putzarbeiten
- Wärmedämmung
- Fachwerksanierung
- Altbausanierung
- Trockenausbau
- Sandstrahlarbeiten
- Bodenbeläge

Christian Anhalt
Malermeister
Lehmbau

Christian Anhalt
Vor dem Asbach 9
37281 Wanfried-Völkershausen

Telefon 05655 923942
Telefax 05655 923215
christian.anhalt@t-online.de

Inventur-Verkauf!

Fassungen bis 30% reduziert

Sonderaktion vom 01.12.2023 bis 31.12.2023

Sonnenbrillen bis 50% reduziert

Brillen - Gläser - Kontaktlinsen - Lupen & andere Sehhilfen - Accessoires rund um gutes Sehen

AugenBlick

Gönnen Sie Ihren Augen den perfekten Blick

Tel.: (0 56 53) 91 99 350 Hinter der Mauer 31 • 36205 Sontra
Inh. Anika Werkmeister • staatlich geprüfte Augenoptikerin & Augenoptikermeisterin

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9:00 bis 13:00 Uhr & 14:30 bis 18:00 Uhr • Sa. 9:00 bis 13:00 Uhr

Ein Botschafter für das Ehrenamt

Ernst Buchenau erhält den Hessischen Verdienstorden am Bande

Eschwege/Sontra/Ulfen – Aller guten Dinge sind bekanntlich drei. Das hat 1988 schon Reinhard Mey Hinblickend auf seine Kinder gesungen. Gemünzt auf die ehrenamtlichen Leistungen, verbunden mit dem außergewöhnlichen Engagement für das Gemeinwohl, trifft diese These auch beim gebürtigen Ulfener Ernst Buchenau ins Schwarze.

Auf den Landesehrenbrief 2004 folgte 2008 die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland, und jetzt gesellte sich auf Vorschlag seines Freundes Björn Wetterau der Hessische Verdienstorden am Bande hinzu.

Mit dieser Auszeichnung fand das unermüdete und über Jahrzehnte andauernde Wirken des heute 62-jährigen die verdiente Anerkennung. Mit Blickrichtung auf seine kommunalpolitische Karriere steht da auch noch 2021, nach 20 Jahren im Ma-

gistrat, die Ernennung zum Ehrenstadtrat von Sontra, die dann, auf den Sport übertragen, auf dem undankbaren vierten Platz gelandet ist. Aber Fakt bleibt, auf Medaillen war Ernst Buchenau, der sinnbildliche Botschafter für das Ehrenamt, noch nie aus.

Mit dem Herzen dabei

„Das stimmt: Wenn ich etwas angepackt habe, dann aus freien Stücken und mit vollem Herzen, und Ehrungen dafür hatte ich nicht einmal im Hinterkopf“, sagte der gelernte Forstwirt im Rahmen der Ordensverleihung, die Landrätin Nicole Rathgeber im Landgrafenschloss vornahm.

Nach der erfolgreich erworbenen Mittleren Reife begann Ernst Buchenau 1978 die Ausbildung beim Forstamt in Nentershausen, die er 1980 als Forstwirt abgeschlossen hat, sodass der Übernahme ins Arbeitsverhältnis nichts im Wege stand.

„Auch nach meiner Bundeswehrzeit kehrte ich von 1982 bis 1991 zu meinem Arbeitgeber nach Nentershausen zurück, um dann zur Straßenmeisterei Meißner zu wechseln, quasi weg vom Akkord“, schwenkte der ehrenamtliche Schrittmacher zum Eingang in die Kommunalpolitik.

„1985 habe ich als Stadtverordneter im Plenum von Sontra begonnen und diese Position bis 1997 ausgeübt, wobei ich von 1993 bis 1997 meine Meinung auch im Ortsbeirat von Ulfen vertreten habe“, erinnert sich Ernst Buchenau gerne an die Zeit im Magistrat, wo er sich von 1997 bis 2006 und dann über weitere elf Jahre hinweg, von 2010 bis 2021, als Stadtrat mit nachweislich vielen klugen Vorschlägen einbrachte.

Parteilosophisch hat sich der Ulfener, der 2013 in die Kernstadt umgezogen ist, sozialpolitisch engagiert. „Von 1993 bis 2000 hatte ich den



Der Hessische Verdienstorden am Bande: Landrätin Nicole Rathgeber zeichnete Ernst Buchenau mit Orden und Urkunde aus. Im Bild rechts Björn Wetterau, der die Ehrung für seinen langjährigen Freund beantragt hatte.

FOTO KEISSAUSSCHUSS

www.rb-becker.de

becker Eine kleine Auswahl aus unserem Weihnachtsortiment!

ab Mo., den 27.11.2023

40 LEDs für innen & aussen, batteriebetrieben, Timer, wv oder bunt 2,99 €

120 LEDs für innen & aussen, batteriebetrieben, Timer, wv oder bunt 4,99 €

LED-Lichtschlauch 120 LEDs für innen & aussen, batteriebetrieben, Timer, wv oder bunt ca. 12 m 5,99 €

Dekorativer 3D Leuchtkorn 0,27 cm Kunststoff, wv, Timer, für innen & aussen, o. Batterie 9,98 €

Weihnachtskugeln 50tlg. Kunststoff, versch. Farben, Ø 6 cm 9,98 €

Weihnachtskugeln-Set, 56tlg. gold, versch. Kugeln Ø 5,8 cm, Tannenzapfen usw., Kunststoff 5,99 €

Weihnachtskranz versch. Farben, Ø 36 cm, Kunststoff, kunststoffkugeln 12,98 €

Kunsttanne 90 cm, grün mit weißen Spitzen, inkl. Fuß 9,98 €

150 cm mit weißen Spitzen 39,98 €

180 cm ohne weiße Spitzen 15,00 €

Meggle Schnittkäse versch. sorten 125/130/150g 1,49 €

Gourmet Feigen-Sensauce ideal zum Käse 120g 0,69 €

Serano Schinken geschnitten, ca. 200 g 1,19 €

Eukalyptus Menthol Bonbons 250 g 0,99 €

Odenwälder Marzipan-Königsberger Bruch Marzipan gefülltem 200 g 4,99 €

Schluckwerder Jamaica Rumkugeln 500 g 4,99 €

Ritter Sport Schokolade versch. Sorten 100g 0,79 €

Makita Werkzeug Set E-06616 120 Teile 69,50 €

Makita Akky-Geräteset DK18113X1 bestehend aus: Schlagbohrschrauber 13mm (1/2"), Stichsäge, 2 Akkus, Ladegerät & Transporttasche 18 Volt Li-Ion, 1.5Ah 189,50 €

Ulitx Arbeitshandschuhe Ice Defender M-XXL 2,49 €

Kühlerfrostschutz G12+ bis -30°, rot, 1,5 Liter 3,49 €

Kühlerfrostschutz G11- bis -30°, blau, 1,5 Liter 3,49 €

Frostschutz-Scheibenreiniger bis -20° 5 Liter 3,99 €

Aduro Kaminofen Aduro 9-7 6kW, Stahl, schwarz, (BxHxL): ca. 50 x 150 x 44,7 cm, ca. 169,2 kg Autom. Lüftung, 58kg wärmespeichernde Steine, Aduro-Tronic, Holzofen 1150,00 €

Kaminofen "Thor" 8kW, Stahl verkleidet, schwarz, (BxHxL): ca. 52,1 x 122,4 x 43,8 cm, ca. 140 kg 998,50 €

Holzspalter HL810 Spaltgutablage, Spaltgutfänger, Stahlkonstruktion, 2 Transporträder, 3500 Watt 399,50 €

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

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

Anzünder 32 Stück Holz & Wachs 0,59 €

Flamax Kohlenanzünder 48 Stck. 0,99 €

Backe, Backe Kuchen...

Küchenwaage Digital, bis 5kg 7,98 €

Handmixer Silikon Teigroller weiß, 200W 5 Stufen weiß o. grau, Ø 5cm, 48 cm 9,98 €

Silikon Kuchenform versch. Weihnachtsmotive 2,99 €

WESTMARK Ausstechformen Eieruhr versch. Motive, versch. Farben, Ø 9,5 cm 60 min. 2,99 €

Ritzenhoff & Breker Kombiservice "Kyoto" für 4 Personen 16tlg., hochwertiges Porzellan, spülmaschinengeeignet 39,98 €

Kombiservice "Giardino" für 4 Personen 16tlg., Steinzeug, spülmaschinengeeignet 39,98 €

WIZ/Kleinalmerode Industriest. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

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

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

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

Fred's Inh. Fred Rohl

Polsterwerkstatt

Aufarbeiten und Neubeziehen von Polstermöbeln

www.freds-polsterwerkstatt.de

Landstraße 65 • 37287 Wehretal-Reichensachsen

Tel.: 0 56 51 / 24 80

SPIELPLAN

Dezember 2023

PARIS, PARIS	23.	18.00 Uhr
GRAND HOTEL	31.	15.00 Uhr
	09., 31.	19.30 Uhr
DIE ZAUBERFLÖTE	17.	15.00 Uhr
	22.	19.30 Uhr
DER NUSSKNACKER	08., 28.	19.30 Uhr
	26.	18.00 Uhr
DER TATORTREINIGER	02., 21., 29.	19.30 Uhr
	03.	15.00 Uhr
DER ZAUBERER VON OZ	03., 17.	11.00 Uhr
PHILHARMONISCHE WEIHNACHT	15.	19.30 Uhr
DER SATANARHÄOLOGENALPHABETISCHE WUNSCHPUNSCHE	10., 16.	16.00 Uhr
	25.	15.00 Uhr
ES WEIHNACHTET SEHR	06.	18.00 Uhr
7. SLAMMERKRIEG	27.	19.30 Uhr
BEI DER FEUERWEHR WIRD DER KAFFE KALT	28., 29.	11.00 Uhr

Geschenkgutscheine und Eintrittskarten erhalten Sie an der Theaterkasse

Theaterkasse: 03691/256-219



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

Vorsitz des SPD-Ortsverbandes Sontra inne, und die SPD in Ulfen habe ich von 1986 bis 2002 geführt“, berichtet der 62-jährige von der beharrlichen Zusammenarbeit in beiden Gremien.

Lob der Landrätin

Nicole Rathgeber: „Die Vielfalt seiner Tätigkeiten ist wahrlich schwer zu kanalisieren. So ließ Ernst Buchenau in seiner Amtszeit von 1992 bis 1999 als Jugendschöffe beim Amtsgericht in Eschwege ein ausgeprägtes Verständnis für die Belange der Jugendlichen erkennen, auch hier war sein Einsatz gefragt“, hob die Landrätin auch seine Anstrengungen in der Position des ehrenamtlichen Richters beim Sozialgericht in Kassel hervor, die nächsten Monat vorläufig endet.

In vielen Vereinen aktiv

Die vielfältigen Interessen spiegeln sich bei Ernst Buchenau auch im Vereinsleben wieder. „Ganz oben steht da meine Mitgliedschaft beim Arbeiter-Samariter-Bund in Sontra, wo ich von 1998 bis 2006 die Geschichte als Vorsitzender lenkte“, spannt der 62-jährige den Bogen zu einem weiteren sozialen Brennpunkt, den er beim Awo-Ortsverband in Breitau findet.

Als äußerst lobenswert stuft er die Gründung der Bürgerhilfe in Sontra ein: „Ich sehe, wo es klemmt, speziell bei älteren Mitbürgern, deshalb ist für mich die Einrichtung segensreich und wird von mir unterstützt“, macht der Junggeselle deutlich, dass er den Schießsport über alles mag und sich, neben mehr Schützenvereinen im Kreisgebiet, vor allem in den beiden traditionsreichen Sontraer Gemeinschaften engagiert, wo das langjährige Mitglied 2002 bei der Gilde und 2004 bei den Sport-schützen die Königswürde erlangte.

„Mit großer Freude habe ich mich auch dem Tontaubenschießen gewidmet“, sagt der ehrenamtlich nicht zu

bremsende Mann für alle Fälle.

Die Liebe zur Musik

Auch zur Musik hat Ernst Buchenau eine besondere Beziehung, die der einst aktive Trommler beim Landesknechtsfanfarenzug mit immer noch steter Unterstützung erkennen lässt. Schließlich geht sein gedanklicher Fokus in eine längst vergangene Zeit zurück: „Ich war 1977 mit nur 16 Jahren Mitbegründer des Jugendzentrums in Ulfen und ab 1979 Vorsitzender. Mir war es wichtig, eine Heimstatt für uns junge Leute zu schaffen. Und so kann ich mit 62 Jahren auf ein knappes halbes Jahrhundert praktische Lebenserfahrung schauen“, geht er auf den langen Weg vom Juch in Ulfen ein, bis nach mehreren Quartieren und harten Kämpfen mit den Ortsbeiträgen im alten Dreschschuppen das bis jetzt erhaltene Domizil gefunden war. „Voller Stolz kann ich heute auf die Ehrenmitgliedschaft in der Jugendgruppe schauen“, schwärmt Ernst Buchenau.

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAEER STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber: Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege Tel.: 05651/3359-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 05651/3359-22 E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 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

Christopher Pfaff ist neuer Polizeidirektor

Im Interview erzählt der 40-Jährige über die Herausforderungen seines Berufs

Eschwege – Die Polizeidirektion Werra-Meißner ist unter neuer Leitung. Christopher Pfaff hat das Führungsamt übernommen und steht ab sofort an der Spitze von aktuell 218 Beschäftigten der Polizei im Werra-Meißner-Kreis mit den Polizeistationen in Eschwege (mit dem Polizeiposten Bad Sooden-Allendorf), Witztenhausen, Hessisch Lichtenau und Sontra. Im Interview erklärt er die Unterschiede zwischen Polizeiarbeit in der Großstadt und im ländlichen Raum, welche Herausforderungen auf die Polizeiarbeit der Zukunft warten und wie er dafür sorgen möchte, dass die Kollegen bis zum Ende ihrer Karriere dienstfähig bleiben.



Leitet jetzt die Polizei des Werra-Meißner-Kreises mit Sitz in Eschwege: Christopher Pfaff ist seit sechs Wochen neuer Polizeidirektor und Nachfolger von Reiner Neusüß, der nach Kassel gewechselt ist. FOTO: TOBIAS STÜCK

Herr Pfaff, Sie waren sieben Jahre in Frankfurt im Einsatz, später in Kassel. Zuletzt waren sie im Schwalm-Eder Kreis, jetzt im Werra-Meißner-Kreis eingesetzt. Arbeiten Sie lieber in Großstädten oder auf dem Land?

Beides ist reizvoll. In der Stadt hat man sicherlich mehr Großlagen und viel mehr Einsätze. Dementsprechend ist auch die Personallage eine andere. Dort sind viel mehr Spezialisten im Einsatz, was spannend ist. Auf dem Land muss jeder einzelne Kollege mehr Aufgabengebiete abdecken. Hier ist man mehr Generalist. Dafür ist der Kontakt enger. Man kennt sich.

Wie wirkt sich das aus?

Auf der einen Seite arbeitet man enger mit den Kollegen zusammen, es ist persönlicher. Auf der anderen Seite ist man näher dran an den Bürgern.

Ist das ein Vor- oder ein Nachteil?

Ich finde, es ist ein Vorteil und für unsere Arbeit absolut hilfreich. Das wirkt sich auch in den Statistiken aus. Die Polizeiarbeit im ländlichen Raum profitiert von Hinweisen aus der Bevölkerung. Umgekehrt steigt das Sicherheitsgefühl in der Bevölkerung. Auch, weil – anders als in der Großstadt – viele Kollegen hier vor Ort wohnen. Wir haben ein sehr gutes Verhält-

nis zur Bevölkerung und das wollen wir bewahren.

Sie waren zuletzt Leiter der Kriminalpolizei Schwalm-Eder. Wie sah ihre Arbeitsweise aus?

Ich war nie Sachbearbeiter bei der Kriminalpolizei, sondern in der Regel mit der Koordination der verschiedenen Fälle betraut. Bei mir liefen alle Fäden zusammen und ich musste Entscheidungen treffen.

Fällt es Ihnen leicht, Entscheidungen zu treffen?

Ja, schon. Ich bin aber kein Bauch-, sondern eher ein Kopfmensch. Ich treffe Entscheidungen, nachdem ich

mehrere Meinungen eingeholt und mich beraten habe. Teamarbeit ist entscheidend.

Welche der Fälle sind Ihnen im Gedächtnis geblieben?

Da fallen mir die letzten größeren Fälle aus dem Schwalm-Eder-Kreis ein. In Schwalmstadt gab es ein Tötungsdelikt im Aldi-Markt. Außerdem war ich mit einem Fall von sexuellem Missbrauch von Kindern betraut. In beiden Fällen konnten wir – auch mithilfe einer Öffentlichkeitsfahndung – die Täter überführen.

Wie geht es Ihnen, wenn ein Fall abgeschlossen ist?

Das ist ein befriedigendes Gefühl. Gerade, wenn wir schnelle Erfolge gefeiert haben, weil jedes Rädchen im Team ineinandergegriffen hat.

Seit Oktober sind Sie Leiter der Polizeidirektion im Werra-Meißner-Kreis. Wie haben Sie die Polizeidirektion vorgefunden?

In einem sehr guten Zustand. Mein Vorgänger Rainer Neusüß hat hier gute Arbeit geleistet. Die Statistiken stimmen, bei der Kriminalitätsbekämpfung sind wir gut aufgestellt und es herrscht ein gutes Miteinander. Die Zusammenarbeit mit meinem Stellvertreter Bernd Schanze ist auch sehr vertrauensvoll.

Welche Aufgaben erwarten Sie?

tet die Polizei im Ländlichen in den kommenden Jahren?

Neben den bekannten Delikten wird die Online-Kriminalität zunehmen. Zum einen sind das klassische Betrugsfälle, aber auch Sexualdelikte, Beleidigung, Hassrede oder Cyber-Mobbing. Gleichzeitig nutzen wir auch selbst mehr die Digitalisierung.

Wie das?

Straftaten kann man inzwischen ja auch online anzeigen. Das ist immer häufiger der Fall. Das bedeutet auch Veränderung. Für die Kollegen heißt das jetzt, offen zu sein und flexibel zu reagieren. Aber da mache ich mir keine Sorgen.

Was wird sich noch verändern?

Wir legen noch mehr Augenmerk auf die Präventionsarbeit. Das Programm Kompass wurde nach Hessisch Lichtenau, Großalmerode und Waldkappel (als Kompassregion) jetzt auch in Sontra eingeführt. Kommunen, Ordnungsdienst und wir arbeiten noch enger zusammen und beziehen auch die Bürger mit ein. Die bisherige Zusammenarbeit wird besser fokussiert und wirkt gleichzeitig präventiv. Das will ich fördern. Wichtig ist aber auch, dass die Öffentlichkeit sieht, dass unsere Maßnahmen umgesetzt worden sind.

Sie sind jetzt Chef von insgesamt 218 Mitarbeitern. Wird sich für sie etwas verändern?

ändern?

Wir versuchen, interne Prozesse weiter zu optimieren. Ich möchte mich zum Beispiel mehr um die Gesundheit unserer Mitarbeiter kümmern.

Warum?

Das sorgt für eine höhere Motivation und führt zu weniger Dienstausschüssen. Das stärkt insgesamt die Mitarbeiterzufriedenheit. Dienst- und Gesundheitssport bieten wir schon an, wir können in diesem Bereich unsere Kolleginnen und Kollegen allerdings noch besser fördern. ts

ZUR PERSON

Christopher Pfaff (40) ist Polizeioberrat und trat im Februar 2003 in den Dienst der hessischen Polizei ein. Über Stationen in Mühlheim und Frankfurt ging es 2013 nach Nordhessen zurück. Dort leitete von Oktober 2021 bis September 2023 die Kriminalpolizei bei der Polizeidirektion Schwalm-Eder und war hier zuletzt als Leiter der Kripo außerdem stellvertretender Polizeidirektionsleiter. Pfaff geht in seiner Freizeit gerne joggen und wandern und lebt mit seiner Lebensgefährtin und zwei Kindern in einem Ortsteil von Helsa. ts

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

Kupferstädter Adventsmarkt

Weihnachtsmarkt am ersten Dezemberwochenende

Sontra – Am Freitag, 1. Dezember, 18 bis 22 Uhr, und Samstag, 2. Dezember, 14 bis 20 Uhr, veranstaltet die Stadt Sontra ihren traditionellen Kupferstädter Adventsmarkt um den Bereich des Marktplatzes.

Lassen Sie sich in der Vorweihnachtszeit von unserem kulinarischen Angebot verwöhnen. Glühwein, Getränke in verschiedenen Geschmacksrichtungen, frische Kartoffelpuffer, Hausmacher Wurst, Waffeln sowie Crêpes, selbstgebackene Plätzchen uvm. Auch viele selbstgemachte Handwerksprodukte und Basteleien runden das Marktangebot ab.

In unseren weihnachtlich geschmückten Marktständen wird eine einzigartige und festliche Atmosphäre geschaffen.

Bürgermeister Thomas Eckhardt, Pfarrerin Doris Weiland, Hänselmeister Daniel Kohl und ASH-Vorsitzender Axel Fahnert werden am Freitag um 18 Uhr den Adventsmarkt gemeinsam eröffnen. Musikalisch stimmen der Evangelische Posaunenchor Sontra (18.30 Uhr) und der Frauenchor „Mixed Colours“ (19.30 Uhr) die Besucherinnen und Besucher auf die gemütlichste Zeit des Jahres ein.

Feurig wird es dann um 20 Uhr bei der Feuershow „Spiral Fire“. Hier wird die Bühne mit faszinierenden Performance aus Feuer und Artistik in eine Welt aus Licht und Schatten, mit furiosen, wil-



Viele Besucherinnen und Besucher waren im vergangenen Jahr auf den Kupferstädter Adventsmarkt gekommen, um sich am ersten Adventswochenende auf die Vorweihnachtszeit einzustimmen. FOTO: STADT SONTRA

den Feuerschweifchen, verwandelt.

Am Samstag beginnt das Markttreiben um 14 Uhr. An diesem Tag wird der Markt musikalisch umrahmt von der Marchingband „The Silver Lions - Sontra e.V.“ (14.30 Uhr) und dem Chorverein Blankenbach-Wölfterode (18 Uhr). Alle Sontraer Kindertagesstätten werden um 15.30 Uhr gemeinsam Weihnachtslieder singen.

Bei der Programmgestaltung sollten unsere Kinder natürlich nicht zu kurz kommen. Die Jugendarbeit in der evangelischen Kirche Sontra hat sich etwas ganz Besonderes ausgedacht und wird eine Weihnachtsbäckerei (15 bis 17 Uhr) im Gemeindehaus der evangelischen Kirche Sontra, Kirchgasse 12, anbieten. Eine Anmeldung ist via QR-Code notwendig.

Ebenfalls sorgt ein Kinderkarussell und die Preisverleihung anlässlich des Luftballonwettbewerbes zum Familientag für eine abwechslungsreiche Unterhaltung, bevor dann um 17 Uhr der Nikolaus zur Bescherung auf den Marktplatz kommen wird.

Ein Tanz-Highlight wird um 19 Uhr von der Tanzgarde Heyerode zu sehen sein.

Das abwechslungsreiche Programm und vielfältige Angebote der Marktstände dürfte für Jedermann etwas bieten und wir möchten in toller Atmosphäre aus Lichterglanz und Farbenpracht die vorweihnachtliche Zeit mit unserem Kupferstädter Adventsmarkt einleiten.

Genießen Sie die Zeit mit Ihren Freunden und der Familie und fühlen Sie sich willkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. red

Großer Lagerabverkauf bei Bäder Bechthum

Schnäppchengarantie für Hand- und Heimwerker

Ab Montag, 27.11., räumt Bäder Bechthum in Reichensachsen das Lager auf. Alles rund ums Bad von Fliesen und Heizkörpern bis hin zu Badmöbeln gibt es dann zum attraktiven Mitnahmepreis. „Wir wollen immer am Puls der Zeit bleiben und müssen deswegen unser Lager aufräumen, um Platz für Neues zu schaffen“, berichtet Christina Bechthum-Freuches. Aus diesem Grund wird die Ausstellung stetig erneuert, damit die neusten Trends gezeigt werden können.

Handwerksbetriebe und Heimwerker können im Lager wahre Schnäppchen entdecken, denn unter den Restbeständen gibt

es hochwertige Fliesen sowie freistehende Duschtrennungen zu einem unschlagbaren Preis.

20 Prozent-Wochen

Zusätzlich zu dem Lagerabverkauf sind in den kommenden Wochen drei weitere Aktionen geplant: So wird es ab Montag auch 20 Prozent auf alle Neubestellungen von Badmöbeln geben. Darauf die Woche gibt es Fliesen zum rabattierten Preis und in der Woche vom 11. bis 15. Dezember werden Duschtrennungen, Bade- und Duschwannen sowie Armaturen und Accessoires für 20 Prozent weniger angeboten. Bei der Planung des neuen Bads steht das Team von Bäder Bechthum Ihnen gerne zur Seite! (ulk)



Besuchen Sie unsere Aktionstage vom 27.11. – 15.12.23

bei unserem Lager- und Ausstellungsabverkauf!

Wir schaffen Platz für neue Bad-Träume!

Achten Sie auf unsere Anzeigen in den kommenden Wochen!

Jede Woche eine neue Aktion mit tollen Rabatten!

Auf Badmöbel-Neubestellungen 20% Rabatt!

Aktionszeitraum 27.11. bis 01.12.23

Bäder Bechthum
Faszination

Meisterbetrieb seit über 65 Jahren

Goethering 2, 37287 Wehretal-Reichensachsen
Telefon 05651 99 23-0 Fax 05651 99 23 -24

bader-bechthum.de

Jetzt kann der erste Schnee kommen

Ehrenamtliche bauen Skilift am Naturfreundehaus auf dem Meißner auf

Hoher Meißner – Es sind meist Kinder, die ihn nutzen. Jährlich wird er ab- und aufgebaut, damit die Wiese in der Zwischenzeit landwirtschaftlich genutzt werden kann. Die Rede ist vom kleinen Skilift am Naturfreundehaus auf dem Hohen Meißner.

Seit dem Wochenende steht der Lift wieder und wartet auf den ersten Schnee und damit seinen Einsatz. Aufgebaut haben ihn Tobias Gutheil, Lukas Bührig, Ralf Hohmann und Kurt Schäfer. „Es ist ein eingespieltes Team, da weiß jeder, was er zu tun hat“, sagt Ralf Hohmann. Denn der Lift wird von vier Ehrenamtlichen auf- und abgebaut. Jeder von ihnen bringt handwerkliches Geschick und viel Erfahrung mit.

Seit Jahren helfen beim Liftaufbau diejenigen mit, die sich auch während der Saison an den Liften, beim Kassieren oder beim Einbügeln engagieren. „Das ist eigentlich schon immer so eine gewisse

Tradition“, weiß Hohmann, der seit etwas mehr als 20 Jahren mitarbeitet. Er ist hauptsächlich dafür zuständig, dass die Piste mit der Raupe präpariert wird.

Rund 300 Meter lang ist die Abfahrt am Naturfreundehaus. Am kleinen Lift geht es für die Skifahrer an Griffen nach oben. Und das ist schon seit den späten 1960er-Jahren so. Im Rhythmus von zwei Jahren überprüft der TÜV den Lift, die Stabilität des Seiles, die Standfestigkeit des Mastes und alles weitere. Beim Aufbau läuft alles glatt. Hohmann sagt: „Wenn man das jahrelang macht, weiß man, worauf man zu achten hat.“ Für die vier Ehrenamtlichen beginnt die Arbeit mit dem Aufstellen des Mastes im oberen Bereich. Danach wird das Drahtseil von der Hauptstation aus hochgezogen und später folgen die Griffe am Seil.

Wann auf- und abgebaut wird, ist laut Hohmann stark vom Wetter abhängig. Ende November stellen die Ehren-

amtlichen den Lift auf, bevor er Ende März oder Anfang April für die landwirtschaftliche Nutzung weicht. So kann die Wiese gemäht und Heu gemacht werden.

„Wir hoffen immer auf viel Schnee“, so Hohmann mit Blick auf die Zeit, in der der kleine Lift aufgebaut ist. Er werde hauptsächlich von Kindern und ihren Begleitpersonen und auch von älteren Skifahrern genutzt. Doch in 20 Jahren beobachtet Hohmann, wie der Schnee abnimmt und die Nutzungsdauer des Lifts kürzer wird.

Vor zehn bis zwölf Jahren sei noch sieben bis acht Wochen lang genügend Schnee zum Skifahren da gewesen. Hohmann sagt: „Jetzt sind wir froh, wenn es mal 14 Tage oder drei Wochen läuft.“ Als es Anfang 2021 besonders stark schneite, durfte der Betrieb aufgrund der Coronapandemie nicht stattfinden. Hohmann erinnert sich: „Das hat uns schon sehr geschmerzt.“



Motiviert beim Aufbau: (von links) Tobias Gutheil, Lukas Bührig, Ralf Hohmann und Kurt Schäfer sorgen dafür, dass der kleine Lift am Naturfreundehaus funktioniert. FOTO: PRIVAT/NH

Selbst begeistert ihn am Skifahren die Kombination daraus, in der Natur zu sein, frische Luft um sich zu haben und in Bewegung zu sein. Die Skigruppe der Naturfreunde bietet Unterweisungen an.

Ehrenamtliche des Vereins haben es sich zum Ziel gesetzt, Kinder und Jugendliche ans Skifahren heranzuführen. Doch die Beteiligung sei rückläufig. Hohmann geht davon aus, dass sich die ho-

hen Kosten für eine Skiausrüstung für diejenigen nicht mehr lohnen, die nur in der Region fahren würden. Denn hier ist das Skifahren nur noch für wenige Wochen im Jahr möglich. red

Flohmarkt Metro 03.12.

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

ECKSTEIN einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – DONNERSTAG
26.11. – 30.11.2023

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

Flohmarkt

Tiefgarage der UNI-KS
Kassel-Brückenhof
2. + 3. Dezember
Tel. 0172 2883156
Heinrich-Plett-Str. 40, Kassel
www.flohmarktkassel.de

Familien direkt erreichen

Bilanz beim Netzwerktreffen der Familienhäuser

Grebendorf – Familienhäuser sind zwar nur im übertragenen Sinne Gebäude, doch sie stehen auf den drei Säulen „Bildung, Beratung und Unterstützung“. Kürzlich trafen sich die Akteure der sogenannten Familienhäuser aus dem Werra-Meißner-Kreis zu einem Netzwerktreffen im Hotel Kochsberg in Grebendorf, um Bilanz zu ziehen und das Konzept im gegenseitigen Austausch weiterzuentwickeln.

54 Kitas aus dem Landkreis sind auch zugleich Familienhäuser. Das bedeutet, dass die Einrichtungen über die reine Betreuung der Kinder Eltern niedrigschwellige Angebote unterbreiten wie „Minigruppen“ für künftige Kitakinder und deren Eltern oder gemeinsame Nachmittage zum Backen, Kochen oder Basteln sowie naturpädagogische Angebote und Eltern-Kind-Stadt-touren.

Aber auch Hilfe bei behördlichen Problemen und privaten Sorgen sollen nicht ausgeblendet werden. In einer Kita im Kreis beispielsweise finden regelmäßig Eltern-Infomärkte zu verschiedenen Themen statt.



Für Familien: (von links) Christine Horn und Julia Schlarbaum von der FBS und Landrätin Nicole Rathgeber. FOTO: SALZMANN

„Die Familienhäuser sind etwas, womit wir die Familien auf der Fläche erreichen können“, sagte Gudrun Lang, Leiterin der Eschweger Familienbildungsstätte, von der die Familienhäuser kreisweit koordiniert werden. Zu dem Netzwerktreffen

der Familienhäuser war in der vorigen Woche auch Landrätin Nicole Rathgeber eingeladen, denn immerhin unterstützt der Kreis das Projekt Familienhäuser mit rund 30 000 Euro im Jahr, über die Materialien und Fachstunden finanziert werden können.

Als Handwerkszeug für die Akteure in den Kitas im Kreis haben die beiden Koordinatorinnen Christine Horn und Julia Schlarbaum eine Box mit Ideen, Ausführungstipps und den jeweiligen Ansprechpartnern entwickelt und verteilt. salz

Mediennutzung der Kinder begleiten

Youtube, Fortnite und TikTok:

Elternaustausch über Problematik beliebter Online-Angebote

Werra-Meißner – Welche Eltern jüngerer Kinder kennen das nicht? Anhaltende Diskussionen um geregelte Medienzeiten oder um erlaubte und unerlaubte Computerspiele oder Webseiten. Kinder verwenden einen erheblichen Teil ihrer Freizeit für die Nutzung von digitalen Medien: Sie schauen Filme auf Youtube, spielen Onlinegames, chatten mit Freunden oder den Großeltern, nutzen Sushimaschinen oder erstellen Selfies mit dem Smartphone.

Die Faszination, die von Bildschirmmedien auf Kinder ausgeht, ist enorm. Manchmal aber kann die Nutzung

zu Problemen führen: Es gibt jugendgefährdende Webseiten oder Spiele, Abofallen und In-App Käufe, es werden Persönlichkeits- und Urheberrechte missachtet oder die virtuellen Erfolge im Spiel erhalten eine zu hohe Bedeutung. Wie aber können Eltern ihre Kinder im Umgang mit dem Internet unterstützen und sinnvoll begleiten? Patentrezepte gibt es nicht und Verbote helfen selten weiter.

Daher sollen zum Online-Elternabend „Youtube, Fortnite, TikTok & Co.: Faszination und Problematik beliebter Online-Angebote“ am Donnerstag, 7. Dezember, gemeinsam Fragen rund um die

Medienerziehung und das Surfen und Spielen im Internet erörtert und diskutiert werden.

Los geht es um 20 Uhr. Der Abend bietet auch Platz für einen Erfahrungsaustausch. Referent ist Sascha Prinz vom Verein Blickwechsel. Eine vorherige Anmeldung ist online möglich unter der Adresse <https://t1p.de/OET18>.

Die Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung einen Link, mit dem sie sich an dem betreffenden Veranstaltungstag in die Videokonferenz einwählen können. Zur Teilnahme werden ein Computer, ein Mikrofon, stabiles Internet und optional eine

Webcam benötigt. Eine Teilnahme über das Smartphone ist auch möglich, wird aber nicht empfohlen.

Diese Veranstaltung wird mit freundlicher Unterstützung von dem Verein Blickwechsel und der Medienanstalt Hessen möglich gemacht. Der Online-Elternabend ist Teil einer Veranstaltungsreihe des Mediennetzwerkes „Click smart“.

Kontakt und weitere Informationen zum Netzwerk gibt es im Internet unter <https://www.clicksmart-wmk.de> oder bei der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises unter Telefon 0 56 51/3 02- 14 52. red/esp

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



2 WOCHEN GRATIS!

WR ePaper **JETZT BESTELLEN**
unter Telefon 0 56 51-33 59 55





Ein Glasfaseranschluss wird in Zukunft immer wichtiger. Wer sich diesen in sein Wohnhaus einbauen lässt, hat bei einem möglichen Verkauf bessere Argumente. FOTO: UWE ANSPACH/DPA/DPA-TMN

Den Wert steigern

Diese Maßnahmen tun einer Immobilie gut

Wallbox, Solar, Glasfaser: Welche Maßnahmen steigern den Immobilienwert und rechtfertigen allein deswegen die Nachrüstung? Wir bringen Licht ins Dunkel. Denn: Längst nicht alles zahlt sich aus.

Ist eine Immobilie technisch und energetisch in die Jahre gekommen, kann sich eine Aufrüstung unter Umständen lohnen. Immerhin verspricht so manche Maßnahme eine Wertsteigerung. Einem geplanten Verkauf oder einer Beleihung kann das zugutekommen. Dabei sollten Kosten, Aufwand und Rentabilität aber abgewogen werden.

Bevor Sie sich an große Investitionen wie Fenstertausch, Wärmedämmung oder die Installation einer Wärmepumpe machen, sollten Sie das Potenzial bergen, das in den kleinen Dingen steckt: Misten Sie aus und arrangieren Sie Mobiliar und Deko ansprechend. Ein gepflegter Garten gehört ebenfalls zu den Maßnahmen, die Hausbesitzer selbst kostengünstig umsetzen können. Das alles sorgt für einen guten ersten Eindruck.

„Der kann beim Verkauf ein Wert an sich sein, weil Interessenten das Gefühl haben, die Immobilie ist gepflegt“, sagt Immobilienberaterin Ina Viebrok-Hörmann aus Bremerhaven. Sie leitet den Fachbereich Immobilienbewertung beim Bundesverband öffentlicher und vereidigter Sachverständiger (BVS).

Darf es dann aufwendiger werden, ist zu überlegen, welche Maßnahme tatsächlich lohnt. Das hängt zum einen von der Region ab. Auf einem Nachfragemarkt sei das Herausputzen vielleicht nicht so wichtig, so Viebrok-Hörmann. Wo es mehr Angebote als Nachfrage gibt, kann das aber schon anders aussehen.

Zum anderen spielt der Zustand des Hauses eine Rolle. Es hat wenig Zweck, die Fassade zu dämmen, ohne die luftigen Fenster auszuwechseln oder umgekehrt. Auch



Das Bad ist für viele Menschen ein Wohlfühlort. Eine regelmäßige Erneuerung steigert bei einem möglichen Verkauf die Chancen. FOTO: LAURA LUDWIG/DPA-TMN

eine Photovoltaikanlage aufs Dach zu setzen, ist nicht unbedingt sinnvoll, wenn das vorher saniert werden muss und dafür mindestens Ausgaben im mittleren fünfstelligen Bereich anfallen.

Auch Solarthermie oder Photovoltaik retten eine ohnehin schlechte Energiebilanz der Immobilie nicht. Da muss schon deutlich mehr gemacht werden. „Solche hohen Investitionen bekommt man aber eventuell nicht mehr zurück“, sagt Andrea Blömer vom Verband Privater Bauherren (VPB) aus Iserlohn.

Deshalb rät die Architektin auch bei Heizungen zur Zurückhaltung, obwohl das Thema gerade weit oben auf der Agenda steht. Immerhin genossen alte Anlagen Bestandsschutz, solange sie funktionierten. Zudem sollten die Vorgaben aus den kommunalen Wärmenetzplanungen abgewartet werden, bevor Eigentümerinnen und Eigentümer viel Geld in einen Austausch stecken, der sich wertmäßig womöglich nicht auszahlt, argumentiert Blömer.

Das soll aber nicht generell von einer Auffrischungskur abhalten – zumal davon auch Selbstnutzerinnen und Selbstnutzer profitieren. Vorrang räumen die Expertinnen Maßnahmen jenseits von kostenintensivem Heizungstausch oder Gebäudedämm-

ung ein. Ein paar Beispiele:

Glasfaser: Der Anschluss ist nach Einschätzung von Ina Viebrok-Hörmann eindeutig ein Pluspunkt, weil viele Berufstätige nicht mehr ins Büro fahren, sondern im Homeoffice arbeiten. Eine schnelle Internetverbindung ist da ein Muss. Die Kosten für die Glasfaser-Anbindung schwanken je nach Anbieter zwischen einigen Hundert und mehreren Tausend Euro. Der Aufwand für Eigentümer hält sich in Grenzen. Üblicherweise lässt der Anbieter die Arbeiten ausführen.

Stromleitungen, Steckdosen: Ordentliche Elektroinstallationen beeinflussen den Wert von Bestandsgebäuden ebenfalls. Schlechte Kabel, heraushängende oder fehlende Steckdosen drücken ihn; intakte Leitungen mindern ihn zumindest nicht. Wer der Elektrik ein Update verpassen will, hat im Grunde zwei Optionen: entweder veraltete Schalter, Dosen und Sicherungskästen auswechseln oder die komplette Haustechnik sanieren.

Letzteres verursacht nicht nur eine Menge Aufwand, sondern erfordert auch ein üppiges Budget. Beträge um die 100 Euro pro Quadratmeter sollten einkalkuliert werden. Der Einbau smarterer Haustechnik kann noch teurer werden. Ist die schon vorhanden, sind Wartungsnachweise von Vorteil.

Bad: Das Bad ist ein Wohlfühlort - und sollte ein Blickfang sein. Die Altersgrenze für Bäder setzt Viebrok-Hörmann bei 10 bis 15 Jahren an. Spätestens dann würde sie eine wertsteigernde Modernisierung einplanen. Denn neue Fliesen, Armaturen und Co. stehen bei Bewertern wie Interessenten hoch im Kurs. Bei der Neugestaltung sollten Eigentümer am besten auf einen allgemein akzeptierten Stil achten, der für viele passt, sagt Viebrok-Hörmann. Ungewöhnliche Ideen führen eher zu Abschlagen. Erfahrungsgemäß sind Interessenten selten bereit, Ausgefallenes preislich zu honorieren. Das wäre schade, denn ein aufgefrischtes Badezimmer schlägt schnell mit 15 000 Euro zu Buche.

Fenster und Türen: Sie müssen dicht schließen. Das können Eigentümer entweder selbst oder mithilfe von Handwerkern sicherstellen. Ein Austausch wird selten notwendig sein. **Wallbox:** Ladestationen sind ein Kann, kein Muss. Die Montage hängt von der Elektroinstallation ab. Wird diese auf Vordermann gebracht, lohnt es, die Wallbox gleich mit zu planen. Vorhandene Elektrik sollte vor dem Einbau überprüft werden. Der Arbeitsaufwand hält sich in Grenzen. Die Preisspanne für die Umsetzung ist groß und stark von Details abhängig. Die Fachfrauen raten Eigentümerinnen und Eigentümern, sich Berater an die Seite zu holen, bevor sie teures Geld in ihre Immobilie stecken, nur um deren Wert zu erhöhen. Manchmal besteht das Risiko, dass der erhoffte Ertrag ausbleibt. Ausschlaggebend dafür sind neben Marktgegebenheiten die potenziellen Käufer. Viele wollen die Immobilie nach eigenen Ideen gestalten. Sie sind nicht bereit, Geld für etwas zu zahlen, das sie später herausreißen.

Vor dem Hintergrund kann es rentierlicher sein, das Haus im Ist-Zustand zu verkaufen. Andererseits dient eine Verjüngungskur dem Werterhalt und bringt mehr Komfort. Darin liegt für Selbstnutzer auch schon ein Gewinn.

Sara, 28

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

umsteigerin

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

beiwirb dich auch!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH www.bist-du-bereit.com

creativoptik
Inh. Cornelia Kölb e.K.

In Bebras Mitte **Nürnberger Straße 38**

Swiss Made Premium Gleitsichtgläser **299** statt 599 Euro*
Aktion mit unserem Partner Galaxa je Glaspaar

Zweites Paar nur 149,50 Euro**

Ray-Ban vogue Komplettbrille ab 148 Euro***
eyewear

*** Brillenfassung von Ray-Ban oder vogue eyewear und Einstärkengläser Basic in Ihrer Sehstärke, entspiegelt, gehärtet oder Ihre Wunschgläser gegen Aufpreis

Geschenkgutscheine www.creativoptik-bebra.net

10% jetzt kaufen unbegrenzt gültig für einen Kauf bei uns, z.B. 50 Euro Gutschein für 45 Euro kaufen
Alle Angebote bis 31.12.

* Glaspaar: Quant (R) astro-line GLX, gefertigt in der Schweiz, Index 1.5, Stärkenbereich + 6 dpt., cyl. + 3 dpt., Add. 3.0, Gläser von Galaxa ** In Ihrer Sehstärke, Abbildung beispielhaft

Kinder brauchen Freunde.

Deutsches Kinderhilfswerk

2,7 Mio. Kinder in Deutschland leben in Armut – bitte helfen Sie!

SMS mit FREUND an 8 11 90* senden und mit 5 Euro helfen!

Spendenkonto 333 11 11, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00
* Einmalig 5 Euro zzgl. SMS-Gebühr, davon gehen 4,83 Euro direkt an das Dt. Kinderhilfswerk.

www.dkhw.de

Frauenpower?

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

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

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

- **ESCHWEGE**
Oberdünzsbach
Stadt
- **HERLESHAUSEN**
Unhausen
Wommen
- **MEINHARD**
Schwebda
- **MEIßNER**
Alberode
- **SONTRA**
Stadt
Berneburg
- Blankenbach
Wichmannshausen
- **WALDKAPPEL**
Burghofen
- **WANFRIED**
- **WEHRETAL**
Hoheneiche
Oetmannshausen
- **WEIßENBORN**
Gemeinde Rambach

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

Bewirb Dich jetzt:

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

TOP DIREKT **SONTRAER STADTKURIER**

Katergefühl nach dem Flug

INTERVIEW: Was hilft gegen Jetlag?

Auf diesen Reisebegleiter würde man gern verzichten. Immerhin: Mit etwas Vorbereitung fällt der Jetlag nicht ganz so heftig aus.

Beim Reisen über mehrere Zeitzonen hinweg ist er eine unangenehme Begleiterscheinung: der Jetlag. Seine Erkennungsmerkmale: Man ist müde, platt, unkonzentriert. Mitunter fühlt es sich fast so an, als wäre man etwas verkater.

„Von Jetlag spricht man dann, wenn der Körper nach einer Zeitverschiebung keinen natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus findet“, erklärt die Schlafmedizinerin Prof. Kneginja Richter. Das zeigt sich an solchen Symptomen wie dem Hangover-Effekt. Was hilft? Die Expertin hat im Interview ein paar Ratschläge.

Frau Richter, was ist schlimmer mit Blick auf den möglichen Jetlag: Wenn man weit Richtung Osten fliegt, etwa nach Thailand oder Australien, wo es viel später ist als hier, oder wenn man weit in den Westen fliegt, etwa in die USA, wo es viel früher ist?

KNEGINJA RICHTER: Das hängt wesentlich vom Chronotypen des Menschen ab. Für Spätaufsteher, die nachts aktiv sind - die sogenannten Eulen - ist der Flug nach Westen ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Osten. Für morgens aktive Frühaufsteher - die Lerchen - ist der Flug nach Osten wieder-



Müde, platt - fast schon verkater: So macht sich ein Jetlag bemerkbar.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TM

um ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Westen.

Weil Eulen von Natur aus einen verschobenen Schlaf-wach-Rhythmus haben, kommt es bei ihnen zu einem Re-Setting, wenn sie in Richtung Westen fliegen. Umgekehrt ertragen es die Lerchen leichter, in die Zukunft durch die Zeit zu fliegen, also gen Osten.

Ein Tipp, der gegen Jetlag helfen soll: Das Schlafmuster einige Tage vor dem Flug schon langsam an die Zeitzone im Reiseland anpassen, sodass der Körper sich sanft daran gewöhnt. Klappt das?

RICHTER: Das kann hilfreich sein. Wenn ich weiß, dass ich bald in die USA oder nach Japan fliege, fange ich idealerweise eine Woche vorher an, den Rhythmus leicht anzu-

passen.

Fliegt man etwa nach Japan, geht man etwas früher ins Bett und steht etwas früher auf, fliegt man in die USA, geht man etwas später ins Bett und steht etwas später auf.

Es geht dabei um Regelmäßigkeit, nicht um die Steigerung - denn allzu außergewöhnliche Bettgehzeiten sind für den Körper Stress.

Man sollte den Körper bei dieser Vorbereitung auf die Reise also nicht zu sehr aus dem Rhythmus bringen.

Einige Tage lang vor der Reise eine halbe oder eine Stunde eher oder später schlafen zu gehen und früh dann entsprechend eher oder später aufzustehen, kann aber Sinn machen, um sich schon etwas an die Zeit im Reiseland anzupassen. Um

dabei besser in den Schlaf zu finden, kann die Einnahme von Melatonin helfen.

Wenn mich dann dennoch zum Beispiel in den USA schon am frühen Nachmittag wegen des Jetlags die Müdigkeit packt: Kann ich dann schon 15.00 Uhr schlafen gehen oder sollte ich bis zum Abend durchziehen, um meinem Körper den geänderten Tag-Nacht-Rhythmus aufzuzwingen?

RICHTER: Man sollte lieber sofort an die neue Zeitzone adaptieren und über den Tag die Müdigkeit aushalten. Ausnahme: Man kann sich 20 bis maximal 30 Minuten einen Nap erlauben - mit Wecker! Denn wenn man keinen Wecker stellt und aus dem Nap wird ein Zwei- bis Drei-Stunden-Schlaf, ist das ein No-Go.

Mein Rat: Am Zielort tagsüber so viel wie möglich Licht bekommen und abends, wenn es Schlafenszeit ist, das Zimmer absolut abdunkeln. Am besten fragt man im Hotel nach einem möglichst ruhig gelegenen Zimmer. Und: unbedingt eine Schlafmaske einpacken.

ZUR PERSON: Prof. Kneginja Richter ist Chefarztin der CuraMed-Tagesklinik in Nürnberg und lehrt an der Technischen Hochschule Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Wissenschaftlichen Komitees und der Arbeitsgemeinschaft Chronobiologie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). tmn

Stellenangebote

Bester Nebenjob!
Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller zur **Zustellung in:**
Eschwege
Schwebda
Altefeld
Sontra
Grandenborn
Frankershausen
Berneburg

Springer
in Festanstellung
Herleshausen, Berkatal,
Waldkappel, Eschwege,
Ringgau, Sontra

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

Du bringst es

Du sorgst für einen guten Morgen und für treue Leser.

Wir bieten

- Festanstellung
- attraktives Gehalt
- krisensicherer Arbeitsplatz
- leistungsgerechte Bezahlung

Du bist

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

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

Wir freuen uns auf Dich!

Suche
deutschsprachige, flexible
Reinigungskraft
nach Reichensachsen für
ca. 5-6 Tage pro Monat,
vormittags, auf
Minijob-Basis.

Tel. 0173 9261028

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbaugerät mit Cr.-Feld € 299,-

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

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

Ankauf

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

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

Bekanntschäften

Bärbel, 72 J., wesentlich jünger aussehend, häuslich, doch als Witwe immer nur alleine. Ich möchte Ihnen gerne alles geben, Sie glücklich machen u. wissen, dass es Ihnen gut geht. Wieder gemeinsam am Tisch sitzen, abends zus. fernsehen, wäre das nicht wunderbar? Würde mich freuen, wenn Sie sich üb. PV melden. **Tel. 0176-34498406**

Hübsche Andrea, 60 J., schlank, lange Haare, warmherzig, bodenständig u. alltagstauglich. Wahre Liebe ist für mich, füreinander da zu sein u. gemeinsam zu leben. Jetzt in der bevorstehenden Adventszeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Bitte ruf üb. PV an, damit unser Weihnachts-traum wahr wird. **Tel. 0152-24910120**

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

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

Baumarkt

Wir bieten Sanierungen aus einer Hand inkl. Wärmedämmfassade, Fenstertausch, Heizungsmodernisierung usw.

Entspannt kommenden Energiepreisen trotzen!

Jetzt Fördermittel checken!

Tel. 036967 / 598-0
www.mihm-thermohaus.de

Auto-Ankäufe

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
0800-186 00 00 (kostenlos)
www.ankaufwohnmobil.de
Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

localjob.de
Das regionale Jobportal

Regional, persönlich, kompetent

www.localjob.de



Wenn beim Schreiben des Kindes immer wieder verschiedene Fehler in ein- und demselben Wort auftauchen, könnte das ein Zeichen für eine Rechtschreibstörung sein.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-TMN

Welche Tricks helfen?

Wie lebt es sich mit Legasthenie?

Wer immer rätselt, ob und wo bei Rhythmus oder Legasthenie das „h“ kommt, ist nicht gleich Legastheniker. Wirklich Betroffene sind aber weder dumm noch faul, sondern von einem Gendefekt betroffen.

Mal endet der Hund auf „t“, mal auf „dt“ und dann plötzlich taucht in der Mitte ein doppeltes „nn“ auf: Wenn das Kind einen Rechtschreibfehler bei einem Wort immer wieder an verschiedenen Stellen setzt, sollten Eltern stutzig werden. „Das ist ein typisches Zeichen für eine Rechtschreibstörung“, sagt Annette Höinghaus vom Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie (BVL).

Damit unterscheidet sich das Kind von einem anderen, das die Maschine immer wieder mit „ie“ schreibt und etwa bedingt durch eine Trennung der Eltern, einem längeren Krankheitsausfall oder einem Schulwechsel eine Schreibschwäche entwickelt hat.

„Die Rechtschreibstörung beruht dagegen darauf, dass der Arbeitsspeicher im Kopf nur sehr schwer Wörter abspeichern kann“, erklärt Höinghaus. Das Kind müsse sich ein Wort immer wieder neu erarbeiten.

Energie ins Lesen investieren

Viel Energie verpulvere ein Kind auch, wenn es unter der Lesestörung leidet. „Da haben die Kinder Schwierigkeiten, aus Buchstaben Silben zu bilden“, sagt Höinghaus. Eltern merken das, wenn das Kind sehr langsam und stockend liest und den Sinn des Textes gar nicht erfassen kann, zählt die Expertin Anzeichen auf. Wenn die ganze Kraft ins Lesen investiert wurde, ist keine mehr da, um den Text zu verstehen.

Doch was passiert dabei im Kopf des Kindes? Hirnareale im Sprachzentrum springen nicht richtig an, sodass sich die Synapsen nicht ausrei-

chend vernetzen können. „So wird das Gelesene nicht abgespeichert. Die Ursache ist eine neurobiologische Störung durch einen Gendefekt“, erklärt Annette Höinghaus. Man müsse sich das wie eine Farbblindheit vorstellen.

Wer Stolperzeichen bei seinem Kind beim Lesen oder Schreiben beobachtet, sollte das bei psychologischen Psychotherapeuten oder Kinder- und Jugendpsychiatern abklären lassen, empfiehlt die BVL-Sprecherin.

So werde entsprechend dem Alter und der Klassenstufe abgeklöpft, ob das Handicap nicht andere Ursachen haben kann, etwa Probleme im Umfeld wie Scheidung oder Mobbing. Auch eine Hör- oder Sehbeeinträchtigung oder Konzentrationsprobleme durch ADHS können Ursachen für „normale“ Flüchtigkeitsfehler sein.

Kind lässt sich lieber vorlesen

Das Problem an einer Lesestörung ist auch, dass sie oft zu spät erkannt wird. „Wenn Kinder nur langsam in einen flüssigen Leseprozess kommen, fehlt der Lesespaß. „Dann vermeiden sie, überhaupt zu lesen“, so Höinghaus. Typisch für die Vermeidungsstrategie sei, dass Kinder sich gerne vorlesen lassen, aber nicht selber lesen wollen - höchstens die Bilder anschauen.

Betroffen von Legasthenie sind gar nicht so wenige Schülerinnen und Schüler: „Insgesamt gehen wir von 10 bis 12 Prozent aus, davon sind etwa 5 Prozent betroffen von isolierter Lesestörung, nochmal 5 Prozent von isolierter Rechtschreibstörung und der Rest ist von einer kombinierten Störung betroffen“, sagt Annette Höinghaus.

Die gute Nachricht ist allerdings: Mit einer individuellen Förderung braucht es circa zwei Jahre, bis die meisten Kinder mit entsprechenden Störungen an den Klassendurchschnitt herankommen. „Leider findet das nur selten

statt - entweder fehlen Lehrkräfte oder Lehrkräfte haben dafür keine Zeit beziehungsweise nicht die notwendige Förderkompetenz“, bedauert die Verbandssprecherin.

Sie hat aber Tipps, was betroffenen Kinder einer Lesestörung helfen kann.

6 Tipps zur Hilfe bei einer Lesestörung:

1. Bücher sollten eine große gedruckte Schrift haben, mindestens Punkt 14, keine Serifenschriften mit horizontalen Endstrichen wie Times New Roman und Garamond. Und der Abstand zwischen den Zeilen sollte mindestens 1,5 betragen. „Anderenfalls verrutscht man oft in der Zeile.“

2. Eltern sollten sich mit Lehrkräften besprechen, ob sie Texte nicht dementsprechend aufbereiten können. So sollten Arbeitsblätter nicht mit Texten überfüllt sein und vielleicht noch verschiedene Sachen auf einer Seite zusammenkopiert werden.

Höinghaus: „Das verursacht bei betroffenen Kindern schon Stress beim bloßen Ansehen.“ Eine eng beschriebene A4-Seite motiviere nicht. „Ganz im Gegenteil: Sind Blätter überfrachtet, denkt das Kind: Das schaffe ich sowieso nicht.“

3. Lehrkräfte sollten helfen, damit nicht alles von der Tafel abgeschrieben werden muss. Sonst können die Kinder dem Unterricht nicht folgen, weil sie durch das Abschreiben „blockiert“ werden. Auch die Hausaufgaben von der Tafel abschreiben - das schaffen Kinder mit Legasthenie oft nicht ohne weiteres. Wenn es nicht anders geht, sollte es diesen Kindern erlaubt sein, das Tafelbild mit dem Handy abzufotografieren oder der Lehrer verschickt es als E-Mail.

4. In Zeiten der Digitalisierung sollten Arbeitsblätter aufs Tablet geschickt werden. Da kann man sich die Schrift passend machen. „Wenn das alle Schüler in der Form bekommen, fällt das Kind mit

Legasthenie gar nicht als Sonderling auf“, schlägt Annette Höinghaus vor.

5. Um Lesespaß zu entwickeln, kann man bestehende Hobbys nutzen. Wenn das Kind etwa Pferde liebt, Detektiv- oder Fußballspielen, könnten Eltern mit dem Kind Bücher zu diesen Themen gemeinsam lesen. „Am besten immer abwechselnd - die Eltern einen größeren Teil, das Kind einen kleinen“, rät Höinghaus. So bekomme das Kind auch mit, um was es in dem Buch geht.

6. Kommt das Kind an eine weiterführende Schule, kann man auch ein Vorlesesoftware nutzen.

3 Tipps bei einer Rechtschreibstörung:

1. Sind sich die Kinder bei der Schreibweise unsicher, hilft oft der Plural-Trick. Etwa um herauszufinden, ob Kamm mit einem oder zwei „m“ richtig ist. Die Mehrzahlform Kämme führt hier schneller ans Ziel. So funktioniert das auch beim Wort Hund. Eigentlich klingt das am Ende nach einem „t“, aber in der Mehrzahl Hunde hört man das „d“ viel eindeutiger.

2. Es hilft auch, Worte laut vorzusprechen. „Das ist allerdings ein Problem, wenn regional mit Dialekt gesprochen wird. Deshalb sollten Eltern versuchen, hochdeutsch zu sprechen“, rät die Expertin.

3. Wenn Fremdsprachen hinzukommen, kommt die nächste Hürde. Weil die geschriebene Sprache oft enorm von der gesprochenen abweicht, kann man die Lehrkraft bitten, die Vokabeln bei Betroffenen mündlich zu prüfen. „Dann sieht man: Das Kind hat ja geübt und die Wörter nach dem Klangbild abgespeichert“, sagt Annette Höinghaus. Sind Lehrkräfte für andere Prüfungsformen nicht offen, mache das die Lernsituation kaputt und das Kind wird mit doppelt schlechten Noten bestraft.

Beratung und Tipps finden Betroffene unter www.bvl-legasthenie.de.

Rezept der Woche

Grießpudding mit Orangensauce und karamellisierten Walnüssen

Vieles von dem, was ich koche, verbinde ich schon bei der Zubereitung mit Momenten und Bildern. Bei diesem Grießpudding erinnere ich mich an einen Nachmittag in einem Café in Paris. Es heißt „Le Rostand“ und liegt direkt gegenüber dem Jardin du Luxembourg.

Es war ein Novembertag. Draußen war es recht kalt. Zwischendurch regnete es. Aber ich hatte gute Laune und entschied mich wegen der ansprechenden Einrichtung und der guten Lage für einen Besuch dieses Cafés. Ich bestellte einen kleinen Kaffee und einen typisch französischen Orangelikör, den ich löffelweise zum Kaffee gab.

Ich las etwas und beobachtete zwischendurch die Menschen, die draußen vorbeieilten, sich wegen des Regens kurz unter die Markisen stellten. Gleichzeitig erschienen, durch das Aroma des Orangelikörs inspiriert, Bilder vor meinem inneren Auge: ein cremiger Pudding mit einer Orangensauce. Dazu karamellisierte Walnüsse. Eine kleine Sahnehaube als Krone und ein Hauch Kardamompulver.

Zutaten für 2 Portionen Pudding:

Für den Grießpudding: 10 g Maisstärke, 15 g Weichweizengrieß, 30 g Roh-Rohrzucker, 4 EL Milch, für die Stärkemasse, 100 ml Milch, 100 ml Schlagsahne (30 Prozent Fett), 8 g Butter, Mark einer 1/2 Vanilleschote

Für die Orangensauce: 1 geh. EL englische Orangenmarmelade, 1 EL Orangelikör

Für die karamellisierten Walnüsse: 30 g Zucker, 30 ml Wasser, 50 g Walnüsse

Zusätzlich: etwas Schlag- sahne, ca. 1 MS Kardamom-

pulver, 2 Puddingförmchen oder 2 Tassen, die sich nach unten hin verjüngen

Zubereitung:

1. Für den Grießpudding die Stärke, den Weichweizengrieß, den Roh-Rohrzucker und 4 EL Milch in einer Schale gut vermischen.

2. 100 ml Milch, Sahne, Butter und das Vanillemark in einen kleinen Topf geben, mit einem Schneebesen gut verquirlen und zum Kochen bringen.

3. Die Stärkemischung zu der Milch in den Topf geben. Die Hitze etwas herunterdrehen. Unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden kochen lassen.

4. Den Grießpudding gleich in die Förmchen bzw. Tassen geben und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

5. Für die Orangensauce die Orangenmarmelade und den Orangelikör in einer Schale gut vermischen.

6. Für die karamellisierten Walnüsse den Zucker und das Wasser in einer beschichteten Pfanne zum Kochen bringen. Die Hitze etwas herunterdrehen. Die Walnussstücke unter ständigem Rühren in der Zucker-Wassermischung wälzen, bis das Wasser verdampft ist.

7. Die Walnüsse auf Backpapier legen und abkühlen lassen.

8. Die beiden Grießpuddinge vorsichtig auf Untertassen stürzen.

9. Die Orangensauce über die Puddinge geben.

10. Die Walnussstücke zur Orangensauce legen.

11. Auf die Puddinge eine kleine Sahnehaube spritzen.

12. Etwas Kardamompulver auf die Sahnehauben streuen.

Mehr Rezepte unter <https://www.herrgruenkochede/>

tmn



Mit einer Sahnehaube wird der Pudding mit Orangensauce zum Türmchen.

FOTO: MANFRED ZIMMERHERRGRUENKOCHT.DE/DPA-TMN

creativoptik
In Bebras Mitte

Sparwochen

25 % Rabatt auf den Endpreis beim Kauf von zwei Brillen mit Gläsern in Ihrer Sehstärke*

gültig für unser gesamtes Sortiment ab Adventsmarkt Bebra bis Heiligabend

Kostenlose Parkplätze und kurze Einkaufswege im weihnachtlichen Bebra

Do. 30. November bis Sa. 23. Dezember

Alle Angebote: www.creativ-optik-bebra.net

Bebra - Nürnberger Straße 38

*nicht kombinierbar mit anderen Angeboten

Abbildung beispielhaft



Sie bauen Brücken zwischen Menschen

Hanseorden für Natascha Schmidt, Adolf Pfützenreuter und Jürgen Kniepkamp

Sontra – Seit fast 35 Jahren genießt das Hänselessen der Sontraer Hansesgilde Traditionscharakter. Ratscherr und Senator Axel Fahner und seine Stellvertreterin Christiane Bocksberger-Volkenant haben zusammen mit Hänselmeister Daniel Kohl auch diesmal wieder „am 15. des elften Monats im Jahre des Herren 2023“ ins örtliche Hotel Link eingeladen, wo vor der feierlichen Verleihung der Hanseorden an Natascha Schmidt, Adolf Pfützenreuter und Jürgen Kniepkamp zunächst ein Festmahl gereicht wurde. Wegen der Pandemiepause 2020, 2021 und 2022 fasste der Rat der Hansesgilde den Beschluss, diesmal gleich drei

Orden zu verleihen. Hänselmeister Daniel Kohl hat die Gäste in Ehrfurcht vor der alten Hanse-Tradition begrüßt: „In einer Zeit, in der Werte der Hansesgilde tief in unseren Herzen ruhen, versammeln wir uns, um die Bräuche und die Kameradschaft zu feiern, die unsere Gilde seit jeher geprägt hat.“ Wie gewohnt schlüpfte Axel Fahner in die Rolle des Laudators und drückte Anerkennung und Respekt für den Einsatz der Geehrten im Sinne des Gemeinwesens aus.

■ Natascha Schmidt

„Sie ist eine Persönlichkeit unserer Stadt, die es bewussten schaffte, nicht im Vordergrund zu stehen. Diese Ei-

genschaft ist aber sehr schwer mit den vielen Aufgaben zu verbinden, die sie im Führungsstab der Bürgerhilfe übernommen hat. Mit dem Eintreffen der ersten Geflüchteten erweiterte sie ihr ehrenamtliches Spektrum, um den Ankömmlingen behilflich zu sein und ihnen praktische und zielführende Unterstützung zu gewähren. Mit ihrem Ehemann Thomas hat sie die partnerschaftliche Beziehung nach Vimoutiers gefördert und sie baut mit ihrem großen Herzen Brücken zwischen den Menschen.“

■ Adolf Pfützenreuter

„Wenn im Frühsommer das vielleicht schönste

Schwimmbad im Werra-Meißner-Kreis öffnet, dann ist Adolf Pfützenreuter schon seit sage und schreibe 1967 als Triebfeder in der Sontraer DLRG-Ortsgruppe ein Garant für die Sicherheit von Groß und Klein. Der Schwimmsport ist der Dreh- und Angelpunkt in seinem Leben. Seine eigenen sportlichen Erfolge sind ebenso beeindruckend wie die Tatsache, dass er sein Können und Wissen weitergibt. Tausende Kinder und Jugendliche haben unter den wachen Augen des Jugendwartes, Schatzmeisters und des technischen Leiters viele Fähigkeiten erlernt, die sie im Schwimmsport umsetzen konnten.“

■ Jürgen Kniepkamp

„1998 wurde er als Büroleiter vom damaligen Bürgermeister Gerhard Büchling nach Sontra geholt. Und er hat sich über sein Amt hinaus in Sontra als zuverlässiger Ansprechpartner und Problemlöser in vielen Bereichen engagiert, war Stadtführer, vertrat Sontra im Museumsverband und war bei der Initiative SontraAktiVereint sowie im Heimatverein oder im Vorstand der ASH tragende Säule und Ideengeber.“

Auch nach seiner Pensionierung verzahnt er aus seiner ostwestfälischen Heimat viele Projekte in Sontra. Beim Überreichen und dem Verlesen der Urkunden

brachte Christiane Bocksberger-Volkenant die Verdienste des Trios mit Hochachtung zum Ausdruck. Wie gewohnt gehörten nach dreijähriger Pandemie-Abstinenz zahlreiche Träger des Hanseordens wie auch viele Mitglieder der Aktionsgemeinschaft des Sontraer Handels (ASH) zu den Gästen.

In seiner bewegenden Festrede blickte Axel Fahner bereits auf das bevorstehende Jubiläum, denn 2024 feiert der älteste noch existierende Gewerbeverein in Nordhessen mit zahlreichen Veranstaltungen, die auf die zwölf Monate verteilt werden, seinen 40. Geburtstag. ht

Vorlesetag in den sechs Kindertagesstätten

Bürgermeister, Hänselmeister und Stadtbrandinspektor

Sontra – Vorlesen ist ein wunderbares, gemeinschaftliches Erlebnis und unterstützt Kinder schon früh in deren Entwicklung. Aus diesem Grund findet seit 2004 der Bundesweite Vorlesetag Deutschlands als größtes Vorlesefest statt und begeistert auf gemeinsame Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung als öffentliches Zeichen alljährlich am dritten Freitag im No-

vember Kinder und Erwachsene für die Bedeutung des Vorlesens. Auf Anregung von Bürgermeister Thomas Eckhardt hat sich die Stadt Sontra am diesjährigen bundesweiten Vorlesetag abermals beteiligt und hierfür alle sechs Sontraer Kindertagesstätten angemeldet. Als Vorleser konnte Bürgermeister Thomas Eckhardt wiederum nach 2022 den Hänselmeister Daniel Kohl und Stadtbrand-

inspektor André Bernhardt gewinnen. Bürgermeister Thomas Eckhardt las in den Kindertagesstätten „Bunte Welt“ in Wichmannshausen und dem ev. Kindergarten in Sontra jeweils eine spannende Geschichte vor. Die Kinder der katholischen Kindertagesstätte und die AWO-Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“ durften sich über den Besuch des Hänselmeisters Daniel Kohl freuen. Mit sei-

nem Feuerwehr-Dienstfahrzeug besuchte Stadtbrandinspektor André Bernhardt die Spiel- und Lernschule „Rabennest“ in Berneburg und die Kindertagesstätte „Wiesewichtel“ in Ulfen. Alle drei Vorleser hoffen, die Überraschung ist ihnen gelungen und die Kindergartenkinder haben einen abwechslungsreichen und spannenden Vormittag mit tollen Geschichten erlebt. red

Tag der offenen Tür

Sontra – Adam-von-Trott-Schule: Am Samstag, 2. Dezember, öffnen wir wieder unsere Schulpforten zu einem „Tag der offenen Tür“. In der Zeit zwischen 10 und 13 Uhr wollen Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler und Eltern allen Interessierten die Adam-von-Trott-Schule als mögliche weiterführende Schule nach Klasse 4 sowie nach Klasse 10 vorstellen.

Nach einer zentralen Begrüßung um 10:00 Uhr im Foyer des Hauptgebäudes laden wir zu einem Rundgang durch die Schule ein. An verschiedenen Stationen präsentieren Lehrkräfte mit Schülerinnen und Schülern Einblicke in unsere pädagogische Arbeit. Da-

neben besteht die Möglichkeit, in Einzelgesprächen mit Vertretern der Schulleitung, des Elternbeirats, des Fördervereins und weiteren schulischen Gremien persönliche Fragen zu stellen, z. B. zum Betreuungsangebot am Nachmittag, zur inklusiven Beschulung oder zu Angebot und Organisation unserer Oberstufe. Alle Grundschulkindergartenkinder erwarten außerdem eine „Schnitzeljagd“ durch das Gebäude, bei der wohl-schmeckende Preise zu gewinnen sind. Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt.

Wir freuen uns darauf, viele Interessierte bei uns begrüßen zu dürfen, Schulleiter Oliver Methe mit Schulleitung, Kollegium, Schülervertretung und Elternbeirat der Adam-von-Trott-Schule. red

Einladung zu unserer Weihnachtsfeier

VdK-Ortsverband Nesselröden

Nesselröden – Nachdem in den letzten Jahren wegen Corona leider unsere Weihnachtsfeiern ausfallen mussten, wollen wir uns in diesem Jahr gerne wieder zur gemeinsamen Jahresabschlussfeier treffen. Wir haben dafür, Freitag, 15. Dezember, vorgesehen.

Beginn ist um 14.30 Uhr in Breitzbach in der Gaststätte bei „JO“ (Josef Busie). Die Feier beginnt mit Kaffee trinken, dabei gibt es Kuchen, Dominosteine und Plätzchen.

Wir laden alle Mitglieder, deren Partner/in recht herzlich dazu ein. Wer zur Gestal-

tung des Nachmittags etwas beitragen möchte (Lieder, Gedichte oder Geschichten) ist dazu herzlich eingeladen.

Der Vorstand hofft auf rege Teilnahme bei Guter Laune in weihnachtlicher Stimmung!!

Auf Grund des starken Mitgliederzuwachses in den letzten Jahren bitten wir alle Mitglieder wegen der Planung mit der Kuchenbestellung, sich bis spätestens zum 11. Dezember 2023 bei Wilfried Kalepp unter der Telefonnummer 0 56 54/1317 anzumelden, und rechtzeitig die Plätze zu reservieren. red

Jagdgenossenschaft trifft sich

Jagdgenossenschaft Sontra I und II

Sontra – Die Mitglieder der Jagdgenossenschaft Sontra I und II werden hiermit zu einer Genossenschaftsversammlung gemäß § 5 der Satzung für Donnerstag, 7. Dezember, um 19.30 Uhr in das Hotel Link, Bahnhofsstraße 17 in Sontra eingeladen.

- Tagesordnung:
1. Eröffnung und Begrüßung
 2. Verlesen des Protokolls der letzten Versammlung
 3. Bericht des Jagdvorstandes
 4. Kassenberichte 2022/2023
 5. Bericht der Kassenprüfer
 6. Antrag auf Entlastung des Vorstandes
 7. Wahl des Jagdvorstandes der Jagdgenossenschaft Sontra I und II

8. Neuverpachtung der Jagdgenossenschaft Sontra I

9. Beschluss über die Verwendung der Jagdpacht

10. Wegebaumaßnahmen in Verbindung mit der Stadt Sontra

11. Verschiedenes

Das Jagdkataster liegt ab sofort bis zum 6. Dezember beim Jagdvorstand, Mainstraße 13, 36205 Sontra (Tel. 0151/15 31 43 56) aus. Während dieser Zeit kann Einsicht beantragt werden.

Jedes nicht anwesende Mitglied der Jagdgenossenschaft kann sein Stimmrecht durch einen mit schriftlicher Vollmacht versehenen Vertreter ausüben lassen.

Der Jagdvorstand

Boyneburger Schloss

Wir möchten herzlich alle Freunde und Interessierten Gäste zu den Adventskaffeenachmittagen ins Museums im Alten Boyneburger Schloss in Sontra-Wichmannshausen einladen. Wir starten am 1. Advent zwischen 14 und 17 Uhr. Es erwartet Sie eine festliche Kaffeetafel bei vorweihnachtlicher Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Das Team vom Museum im alten Boyneburger Schloß

GEBURTSTAGE

- 26. November**
70 Jahre: Peter Heinz Schmidt, Frh.-vom-Stein-Str. 20, Sontra
- 27. November**
75 Jahre: Ingeborg Karl, Adam-von-Trott-Str. 14, Sontra
- 85 Jahre: Christa Luise Sophie Gerlach, Im Unterland 1, Ulfen
- 80 Jahre: Edeltraud Witzel, Lindenstraße 19, Sontra
- 28. November**
75 Jahre: Wilfried Karl Wilhelm Gaedke, Raingasse 4, Breitau
- 1. Dezember**
70 Jahre: Gisela Manns, Brodbergstraße 5, Sontra
- 75 Jahre: Christiane Bocksberger-Volkenant, Niederstadt 27, Sontra



EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchespiel Sontra
Sonntag, 26. November
9.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl in Berneburg
10 Uhr Gottesdienst in Sontra
10 Uhr Gottesdienst in Weibenborn
10.40 Uhr Gottesdienst in Heyerode
11.15 Uhr Gottesdienst in Stadthosbach
11.15 Uhr Gottesdienst in Hornel
13 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl in Diemerode
15 Uhr Gottesdienst auf dem Friedhof mit Posaunenchor in Sontra

Donnerstag, 30. November
19.30 Uhr Adventsandacht in der Stadtkirche Sontra

Kirchespiel Ulfen
Sonntag, 26. November
9 Uhr Andacht auf dem Friedhof Wölflerode
10 Uhr Andacht auf dem Friedhof Ulfen
10 Uhr Andacht auf dem Friedhof Blankenbach
11 Uhr Andacht auf dem Friedhof Breitau
11 Uhr Andacht auf dem Friedhof Krauthausen

Weihnachtskonzert

Sontra – Wir freuen uns, Sie auch dieses Jahr wieder herzlich zum Weihnachtskonzert der Adam-von-Trott-Schule Sontra am Donnerstag, 21. Dezember, um 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr) in die Evangelische Stadtkirche Sontra einladen zu dürfen. Das Programm ist vielseitig aufgestellt, u.a. mit den Bläsern des Evangelischen Posaunenchores Sontra, dem Förderstufen-Oberstufen- und Eltern-Lehrer-Chor der Adam-von-Trott Schule sowie vielfältiger Instrumentalmusik. Federführend ist auch dieses Jahr wieder Oberstudienrätin

Nancy Heldmann. Der allgemeine Kartenverkauf beginnt am Montag, 4. Dezember, in den beiden großen Pausen im Foyer der Schule.

Die Karte kostet 3 Euro, es können vier Karten erworben werden. Sie können Karten auch telefonisch reservieren, und zwar unter der Telefonnummer 0 56 53/9 78 80, und diese dann an der Abendkasse abholen. Oder Sie erwerben Ihre Karten einfach am Stand der Adam-von-Trott-Schule auf dem Adventsmarkt in Sontra am 2. Dezember. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und hoffen, Sie mit unserer stimmungsvollen Musik auf ein friedliches und besinnliches Weihnachtsfest einstimmen zu können. red

AWO: Weihnachtsfeier

Sontra – Der Vorstand des Awo-Ortsvereins 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 Holzhauser, Telefon 7562 und Mobil 0151/52 11 39 74.

Hier kann sich auch melden, wer eine Fahrgelegenheit zum Bürgerhaus benötigt. red

KATHOLISCHE KIRCHE

Samstag, 25. November
17 Uhr Vorabendmesse in Herleshäusern, vorher PGR-Wahl

Sonntag, 26. November
10.45 Uhr Sonntagsmesse in Sontra, anschließend PGR-Wahl

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

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



Große Augen und freudige Gesichter

Vierter Nikolaus Einsatz der Freiwilligen Feuerwehr in Sontra

Sontra – Seit 2020 findet nunmehr bereits mit großem Anklang die Nikolaus-Aktion der Sontraer Feuerwehren gemeinsam mit der Stadtverwaltung statt. Um den Sontraer Kindern auch in diesem Jahr wieder eine kleine Freude zu bereiten, ist der vierte Nikolaus-Feuerwehreinsatz geplant, der sicher wieder für strahlende Kinderaugen sorgen wird.

Am 6. Dezember, dem Nikolaustag, wird der Nikolaus zum vierten Mal im roten Feuerwehrauto zu den Sontraer Kindern kommen und eine tolle Überraschung vorbeibringen. Zwischen 16 und 21 Uhr wird er in der Kernstadt und den Stadtteilen daher unterwegs sein.

■ Bild malen und Nikolaus-Geschenk erhalten

Wer ein Nikolaus-Geschenk erhalten möchte, malt bitte

Sprechstunde der Gemeindepflegerin in Sontra

Sontra – Die Gemeindepfleger*innen beraten und kümmern sich kostenlos um die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. Unter dem Motto Beraten - Begleitenden - Unterstützen gibt die Gemeindepfleger*in Hilfe, Tipps und Erfahrungen zur Alltagsbewältigung sowie Hilfestellung bei Anträgen auf Pflegegrad, die Kommunikation zur Krankenkasse sowie zum Pflegedienst. Sprechstunde der Gemeindepflegerin Julia Beyer im Dezember: Mittwoch, 6. Dezember, in der Zeit von 10 bis 12 Uhr im interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrum Sontra (iGVZ).

Kontakt: Gemeindepflegerin Julia Beyer, Telefon 0160/3 23 45 37 (Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr) oder E-Mail: gemeindeschwester@gmx.de

Adventsnachmittag in Krauthausen

Am Sonntag, 3. Dezember: Los geht es mit einer Andacht im Dorfgemeinschaftshaus um 13 Uhr. Bei Kaffee und Kuchen, Glühwein und Kinderpunsch sowie Kaltgetränken und Weihnachtsliedern, wird es mit hoffentlich guter Beteiligung ein schöner 1. Advent. Die Kinder können Weihnachtsplätzchen basteln, die sie anschließend an den Weihnachtsbaum am Gemeindeplatz hängen können. Gegen 16 Uhr erwarten wir die Ulfener Jungs, die vor der Kirche und dem DGH ein weihnachtliches Dorfkonzert geben werden. Kirchenvorstand und Ortsbeirat freuen sich auf Euch.

FEUERWEHR HORNEL

Hydrantenüberprüfung

Am Freitag, 24. November, werden in Sontra-Hornel ab 16 Uhr durch die Freiwillige Feuerwehr die Unterflurhydranten gespült und winterfest gemacht. Dabei kann es jedoch zeitweise zur Trübung oder Braunfärbung des Trinkwassers bzw. zu Druckabfall kommen. Nach Abschluss der Arbeiten wird sich das Ganze wieder normalisieren. Wir bitten um Verständnis.



Alljährlich trifft sich die Feuerwehr auf dem Marktplatz, um anschließend die Nikolausgeschenke bei den Kindern vorbei zu bringen.

FOTO: PRIVAT/INH

ein schönes Bild und wirft es bis spätestens zum 1. Dezember in den Briefkasten des Rathauses. Ganz wichtig dabei ist, dass auf der Rückseite des Bildes der Kindernamen

und die Adresse gut lesbar geschrieben wird, damit der Nikolaus die Kinder finden kann.

Die Feuerwehr wird am Nikolaustag unterwegs sein,

klingseln und die Überraschung vor der Haustür abstellen. Die Feuerwehr Sontra und die Stadt Sontra freuen sich auf viele, schöne Bildeinsendungen.

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Sontra gehört zum Städteverein der freien Hanse

Sontra ist eine alte, freie Berg- und Hänselstadt. Sie genießt die Privilegien sowie die Zugehörigkeit zum Städteverein der freien Hanse, dem auch die heute allseits bekannten Hansestädte Hamburg, Bremen, Lübeck, Rostock und weitere angehören. Dieser Städteverein gilt als Zusammenschluss einer Anzahl von Landstädten, die im nördlichen Teil Deutschlands im 14. und 15. Jahrhundert ihre glänzendste Periode hatten. Der genaue Beitritt der Stadt Sontra ist nicht dokumentiert.

Die ältesten Nachweise stammen aus dem Jahr 1572. Das Hänseln durch die Hanse-Gilde wurde zum Heimatfest 1975 wiederbegründet.

Heimatreunde, verantwortungsbewusste Mitbürger, ehrliche Partner und verdiente Freunde aus nah und fern und aus internationalem Bereich, wie etwa der Partnerstadt Vimoutiers, sind in der Sontraer Hanse-Gilde willkommen. Jedes Jahr werden neue Mitglieder aufgenommen.

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:

Krabbelgruppe, 10.30 Uhr, Pfarrhaus Sontra

LANDFRAUEN SONTRA

Weihnachtsfeier der Landfrauen

Zur Adventsfeier 2023 bei Kaffee und Kuchen und Plätzchen wollen wir am Montag, 4. Dezember, um 14.30 Uhr im Hotel Link unsere Adventsfeier miteinander ein paar schöne Stunden verbringen, und das Jahr 2023 Revue passieren lassen. Würde mich über zwei Weihnachtsgeschichten von euch sehr freuen. Wäre auch schön, wenn wir wieder Plätzchen auf dem Tisch hätten, dafür sagen wir schon jetzt vielen Dank. Anmeldung bis zum 30. November unter Telefon 056 53/1313 oder AB oder 056 53/8744. Der Vorstand freut sich schon jetzt auf einen schönen Advent Nachmittag mit Euch

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt. Weitere Informationen unter 056 53/ 6 33 98 28.

Absage Karneval

Hänselsänger sehr betrübt

Sontra – Obwohl die Hänselsänger Sontra sich schon seit September auf die anstehende Karnevalssession vorbereiten und auch ihre alljährliche Klausur im Johanneshof Weisenhasel durchgeführt haben, ist nach einer Sitzung aller Aktiven nun die Entscheidung gefallen, die Veranstaltungen im Januar und Februar 2024 abzusagen. Grund dafür ist die Schließung des Bürgerhauses in Sontra zum 31.12.2023. Dadurch kann zu den Veranstaltungen keine Bewirtung gewährleistet werden. Wir Hänselsänger wer-

den die angekündigten Veranstaltungen für die Senioren in Sontra in den beiden Wohnheimen sowie in der Bürgerhilfe nach Terminabsprache durchführen. Es fällt allen Aktiven nicht leicht mit dieser Entscheidung zu leben, aber im Sinne unserer Gäste ist es die einzig richtige. Wir hoffen das die Stadt Sontra bei der Suche nach einem neuen Betreiber für das Bürgerhaus in Sontra Erfolg hat und freuen uns mit viel Elan im Jahre 2025 wieder Veranstaltungen durchführen zu können.

BEKANNTMACHUNG

Gemeinsame Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses, des Bau- und Planungsausschusses und des Umwelt- und Sozialausschusses

Hiermit laden wir zur gemeinsamen öffentlichen Sitzung am Dienstag, 28. November 2023, 19:00 Uhr, im Bürgerhaus Sontra, Thingstätte 2, 36205 Sontra, ein. Tagesordnung

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

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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

Teil II
1. Kath. Kindertagesstätte St. Maria Sontra
hier: Kaufangebot der kath. Kirche
2. Anfragen und Anregungen Sontra, 21.11.2023
gez. Herbert Cebulla
Ausschussvorsitzender
Haupt- und Finanzausschuss
gez. Detlef Nizold
Ausschussvorsitzender
Bau- und Planungsausschuss
gez. Thomas Schmidt
Ausschussvorsitzender
Umwelt- und Sozialausschuss

PROGRAMMVORSCHAU

Montag, 27. November
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

Dienstag, 28. 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

Mittwoch, 29. 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

Awo Sontra

16 Uhr: Der AWO-Ortsverein Sontra lädt herzlich ein, zum Thema: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung mit Frau Ulrike Mathias vom Seniorenbüro/Pflegestützpunkt Werra-Meiß-

ner. Wer kümmert sich, wenn ich nicht mehr kann? Eine kostenlose und öffentliche Informationsveranstaltung im Bürgerhaus Sontra.

Donnerstag, 30. November
Busfahrt nach Rüdesheim

9 Uhr: Busfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Rüdesheim, nur für bereits angemeldete Mitfahrer. Rückfahrt von Rüdesheim 18 Uhr, Leitung: Karl-Heinz Roos

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, 1., bis Samstag, 2. Dezember

Kupferstädter Adventsmarkt
Festliche Klänge und verführerische Gerüche laden Gäste aus Nah und Fern zum traditionellen Kupferstädter Adventsmarkt ein.

Freitag, 1. Dezember von 18 bis 22 Uhr und Samstag, 2. Dezember, von 14 bis 20 Uhr um den Sontraer Marktplatz. Ein attraktives Rahmenprogramm für Groß und Klein sorgt hierbei für beste Unterhaltung.

NOTDIENSTE

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

ZAHNÄRZTE
Zahnärztlicher Notdienst für den Bereich Eschwege: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)

APOTHEKEN
25. November
Löwen-Apotheke, Am Bahnhof 11, Eschwege, Tel. 0 56 51/3 12 63

26. November
Meinhard-Apotheke, Eschweiger Straße 22, Grebendorf, Tel. 0 56 51/3 24 34
Ringgau-Apotheke, Landstraße 18, Netra, Tel. 0 56 59/9 20 66

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

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

Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65

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

Hospizdienst Sontra
Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

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

Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung Stadt Sontra
24 Std.-Rufbereitschaft
Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87
Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74

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

Neue Heimatbücher

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 seltz-

amen, 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 Breittau, 1260 - 2010, Arbeitskreis Dr. Thomas Diehl Unsere Öffnungszeiten: Vormittags: Mo., Di., Do. und Fr. von 8 bis 12 Uhr, Mittwoch 7 bis 12 Uhr und jeden 1. und 3. Samstag von 10 bis 12 Uhr. Nachmittags: Mo. und Di. von 13.30 bis 16 Uhr Donnerstag 13.30 bis 18 Uhr.

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Ihre Ansprüche sind hoch. So hoch, dass sich mancher kopfschüttelnd von Ihnen abwendet. Allein werden Sie aber das Problem nicht lösen können.
- STIER 21.4.-21.5.** Einige offenstehende Fragen sollten jetzt bald positiv beantwortet werden. Dann könnten Sie endlich einen Schritt weiter nach vorne machen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein kleines Stimmungstief legt sich schnell, wenn Sie endlich über Ihren Schatten springen. Dickköpfigkeit bringt Sie dagegen keinen Schritt weiter.
- KREBS 22.6.-22.7.** Warum wollen Sie ein System umkrempeln, das bislang tadellos funktioniert? Nur weil eine bestimmte Person einen entsprechenden Vorschlag macht?
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie neigen verstärkt dazu, eine kompromisslose Führungsrolle zu beanspruchen. Das stößt mit Sicherheit auf kein positives Echo in Ihrem Umfeld.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Glauben Sie nicht alles, was Ihnen zugerannt wird: Da hat jemand ganz eigennützige Interessen, dass eine bestimmte Person schlecht dasteht!

Nahrung für die Denkkzentrale

(djd-k). Das Gehirn ist das komplexeste Organ des Menschen. Rund 100 Milliarden Zellen arbeiten darin ohne Pause. Damit ihr Zusammenspiel reibungslos funktioniert, ist es notwendig, das Gehirn und das Nervensystem mit der richtigen Ernährung zu unterstützen. Besonders wichtig sind dabei Magnesium, die B-Vitamine sowie Omega-3-Fettsäuren. Gerade wählerische Esser sollten darauf achten, genügend dieser wertvollen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Bei Bedarf können als Teil einer ausgewogenen Ernährung auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, um einen guten Versorgungsstatus zu sichern. Zudem stellt der Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland unter www.nahrungserganzungsmittel.org/koehen-rezept/ leckere Rezeptvorschläge zum kostenlosen Download bereit.



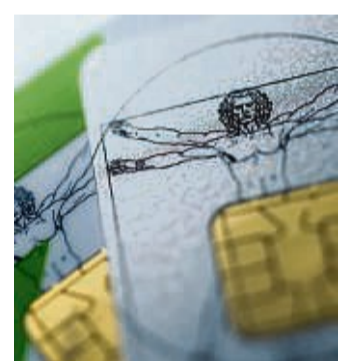
Foto: djd-k, Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/Wrjg

- WAAGE 24.9.-23.10.** In einer Auseinandersetzung unter Freunden müssen Sie am Wochenende die richtigen Worte finden, damit endlich wieder Frieden einkehrt!
- SKORPION 24.10.-22.11.** Von vielen Seiten wird Ihnen Sympathie und Unterstützung signalisiert. Dennoch – Sie dürfen nicht alles auf eine einzige Karte setzen!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ein Angebot macht Sie ratlos: Sie müssen herausfinden, welches Interesse diese Person an der von ihr geplanten Veränderung hat!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Mit Ihrem Wissen sollten Sie einem Kollegen weiterhelfen, der ziemlich überfordert ist: Es nutzt Ihnen nichts, wenn er scheitert – im Gegenteil!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Die Konkurrenz macht Ihnen das Leben schwer. Geben Sie aber nicht nach, verteidigen Sie Ihre Rechte und vermeiden Sie unnötigen Stress.
- FISCHE 20.2.-20.3.** So einiges ist in diesen Tagen unübersichtlich: Vielleicht kümmern Sie sich erst einmal um andere Dinge und warten die Entwicklung in Ruhe ab.

Steuer-Rat

Beitragsrattungen der Krankenkasse

Krankenkassenbeiträge für die Basisversicherung können als Sonderausgaben in der Einkommensteuererklärung angegeben werden. So mindern sie die Einkünfte und die Steuerlast. Wer später aber Krankenkassenbeiträge zurückerstattet bekommt, muss daran denken, diese ebenfalls zu versteuern. Das zeigt ein Urteil des Bundesfinanzhofs (Az.: X R 27/21), auf das der Bund der Steuerzahler verweist.



Wer Krankenkassenbeiträge zurückerstattet bekommt, muss diese versteuern.

FOTO: ALEXANDER HEINLOPA/TMN

In dem konkreten Fall war eine Arbeitnehmerin jahrelang fälschlicherweise freiwillig gesetzlich krankenversichert, obwohl die Voraussetzungen für eine Pflichtversicherung vorlagen. Durch ein spätes Urteil eines Sozialgerichts wurde das Sozialversicherungsverhältnis der Frau rückwirkend umgestellt. Die zu viel gezahlten Beiträge in Höhe von rund 40 000 Euro wurden ihr zurückerstattet.

auch der Bundesfinanzhof gab dem Finanzamt recht.

Die Rückzahlung sei zu recht nur mit den gezahlten Beiträgen des entsprechenden Rückstellungsjahrs verrechnet worden. Eine Verrechnung mit den Beitragszahlungen aus zurückliegenden Jahren sei nicht möglich – selbst wenn die Rückerstattung auch für diese Jahre erfolgt.

Gut zu wissen: Bonuszahlungen der Krankenkasse – etwa für Vorsorgeuntersuchungen, Teilnahme an Workshops oder Sportabzeichen – müssen nicht in der Steuererklärung angegeben werden. Diese Zahlungen gelten nicht als Beitragsrattungen und müssen darum auch nicht versteuert werden, so der Bund der Steuerzahler.

tmn

Angebote gültig vom 27.11. – 02.12.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!

Leikeim Wintertraum, Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,20 €

ANGEBOT
11,99 € (1l = 1,10 €)

<p>Tyskie Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>-22% 13,99 € (1l = 1,30 €)</p>	<p>Paulaner Original Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-25% 14,99 €</p>	<p>Starnberger Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,80 €</p> <p>20-49 17,99 € (1l = 1,70 €)</p>	<p>Keiler Weißbier hell, dunkel, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99 €</p> <p>Aktion! + 1er Pack GRATIS! Entspricht einem Kaufpreis von 12,49 €</p>
<p>Mooser Liesl Helles Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,66 €</p> <p>-30% 4,99 €</p>	<p>Neuschwansteiner Helles Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 4,79 €</p>	<p>König Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>-25% 11,99 € (1l = 1,10 €)</p>	
<p>Desperados Bier aromatisiert mit Tequila, Pack = 4 x 0,33 l, zzgl. 0,32 € Pfand, 1l = 4,16 €</p> <p>6-29 5,49 €</p>	<p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,48 €</p> <p>ANGEBOT 5,79 €</p>	<p>Rapp's Apfelsaft, Apfelschorle, Täglich Fit, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,42 €</p> <p>9-49 8,49 € (1l = 1,25 €)</p>	<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,01 €</p> <p>9-99 8,49 €</p>
<p>Bad Brückener Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p>7-29 5,99 € (1l = 0,55 €)</p>	<p>Förstina Schorle diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,94 €</p> <p>9-49 8,49 €</p>	<p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,75 €</p> <p>-22% 8,99 €</p>	
<p>Graeger Sekt diverse Sorten, 0,2 l-Flasche, 1l = 5,95 €</p> <p>ANGEBOT 1,19 €</p>	<p>Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 7,96 €</p> <p>-29% 1,99 €</p>	<p>WIR Rietburger Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 6,39 €</p> <p>5-29 4,79 €</p>	<p>Żubrowka Biała Vodka 0,7 l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 9,99 €</p> <p>-30% 6,99 €</p> <p>Aktion! + 1 Flasche TWENTYFOUR? Energy 1l GRATIS!</p>
<p>Jack Daniel's Whiskey Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 1l = 22,84 €</p> <p>ANGEBOT 15,99 €</p>	<p>Finsbury Distilled London Dry Gin, 0,7 l-Flasche, 1l = 12,84 €</p> <p>10-99 8,99 €</p>	<p>Sturmus Cola Orange, Hauslimonade Zitrone, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99 € (1l = 0,90 €)</p> <p>Exklusiv bei logo!</p>	
<p>Sierra Tequila* Blanco, Reposado, 0,7 l-Flasche, 1l = 14,27 €</p> <p>-31% 9,99 €</p>	<p>Die neue logo Getränke App Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1 x Thermo Erding ThermenCard Classic ...und weitere attraktive Gewinne</p> <p>Google Play, App Store, www.logo-getraenke.de</p>		

*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.

Angeschaut und ausprobiert

Die Apple Watch 9 und zwei Herausforderinnen im Test

Die Apple Watch dominiert den Markt der smarten Uhren mit deutlichem Vorsprung. Doch Hersteller wie Google oder Huawei holen auf, bieten optische Alternativen zur rechteckigen Apple-Uhr. Ein Vergleich.

Apple lässt seinen Smartwatches regelmäßig Verbesserungen angedeihen. Allerdings fielen diese bei den neuen, im Herbst präsentierten Modellen geringer aus als erwartet. Zwar steckt in der neuen Apple Watch Series 9 mit dem S9 ein schnelleres Multi-Chip-Modul. Doch vom ersten Prozessor-Upgrade seit Erscheinen der Apple Watch Series 6 vor drei Jahren spürt man im Alltag kaum etwas.

Das liegt vor allem daran, dass die Apple-Uhren schon ordentlich mit Power versorgt waren. Apple sagt, die Grafikleistung sei um ein Drittel gesteigert worden. Wenn man genau hinschaut, starten nun Apps wie Karten oder Wetter tatsächlich ein bisschen schneller. Bei anderen Anwendungen spürt man keinen Unterschied.

Etwas enttäuschend ist, dass sich die neue Fertigungstechnik beim Strombedarf kaum bemerkbar macht. Der S9-Chip wird nicht mehr in sieben, sondern in fünf Nanometerstrukturen gefertigt. Das bedeutet, dass auf der gleichen Fläche deutlich mehr Transistoren zu finden sind. Das führt eigentlich zu einem geringeren Stromverbrauch.

Keine längere Akkulaufzeit

In der Praxis muss man den Akku aber nach rund 18 Stunden wieder laden. Die höhere Effizienz des S9 führt also nicht zu der erhofften längeren Akkulaufzeit. Das dürfte auch damit zusammenhängen, dass die Apple Watch 9 nun ein sehr helles Display besitzt.

Der Bildschirm strahlt nun mit bis zu 2000 Candela und damit doppelt so hell wie die Series 8 und ebenso hell wie die Apple Watch Ultra aus dem vergangenen Jahr. Die Apple Watch 9 strahlt aber nur im Freien so hell, damit das Display auch bei Sonnenschein lesbar bleibt.

Ein wenig Extra-Strom werden auch zwei neue Features benötigen, die mit der Series 9 eingeführt worden sind: Zum einen benötigt die neue Apple Watch zur Umsetzung der Siri-Befehle oft keine Online-Verbindung mehr, sondern verarbeitet die Eingaben lokal, um etwa einen Wecker zu stellen, eine App aufzurufen oder ein Training zu starten. Und auch die neue Double-Tap-Geste dürfte etwas Strom kosten.

Das neue Feature soll in Situationen helfen, in denen man nur eine Hand frei hat. Mit Hilfe der eingebauten Neural Engine erkennt die Apple Watch 9, wenn man Daumen und Zeigefinger zwei Mal hintereinander schnell zusammendrückt. Damit kann man dann etwa ein Anruf annehmen oder die Musikwiedergabe pausieren beziehungsweise fortsetzen.

Also ein helleres Display,



Ein Fitnessdatenfest für Sportlerinnen und Sportler: Mit ihren 13 Sensoren misst die Pixel Watch 2 alles nur Erdenkliche.

FOTO: GOOGLE LLC/DPA-TMN



Smartwatches im Vergleich (von links): Apple Watch Series 9, Google Pixel Watch 2, Huawei GT 4 (41mm) und Huawei GT 4 (46mm).

FOTO: CHRISTOPH DERNBACH/DPA-TMN

ein etwas effizienterer Prozessor und das neue Double-Tap-Feature; an der Optik der Apple Watch hat sich indes nichts geändert. Diese relative Innovations-Schnaufpause, die Apple also eingelegt hat, könnte etwa Huawei mit seinen Smartwatches nutzen. Sie benötigen die Huawei Health App, die auch im App Store für das iPhone bereitsteht.

Für Android-Anwender ist das etwas umständlicher, weil die App nicht im Play Store von Google angeboten wird. Man kann die App entweder über den QR-Code auf der Verpackung laden. Empfehlenswerter ist es jedoch, zunächst die Anwendung App Gallery bei Huawei herunterzuladen und darüber die Health App zu installieren. So vermeidet man, dass bei machen Modellen wie den Pixel-Smartphones von Google die Benachrichtigungsfunktion systemseitig gesperrt wird.

Ausprobiert haben wir zwei Varianten der Huawei

Watch GT 4, die gleichermaßen edel wirken: eine mächtige Version in einem 46-Millimeter-Gehäuse aus Edelstahl mit Titanbeschichtung und eine zierlichere 41-Millimeter-Variante, die der Hersteller als „weibliche Version“ bezeichnet.

Die Huawei GT 4 misst sehr akkurat

Das Display der GT 4 ist hell und kontraststark, auch im Always-on-Modus. Allerdings reicht die Huawei-Uhr in beiden Ausführungen nicht an die Helligkeitswerte der Apple Watch 9 heran. Beim Tracking von Fitnessaktivitäten muss sich die GT 4 dagegen nicht verstecken. Sie zählt nicht nur Kalorien und Schritte, sondern verfügt über spezielle Erfassungsmodi für über 100 Sportarten. Die Uhr misst dabei die Herzfrequenz sehr akkurat.

Richtig überzeugend sind auch die Akkulaufzeiten. Im Test musste die kleinere Va-

riante erst nach fünf Tagen wieder geladen werden, das größere Modell hielt sogar sechs Tage lang durch. Das ist deutlich besser als bei der Apple Watch.

Im Alltag zeigten sich aber auch gravierende Schwächen. Ein Beispiel: Die GT 4 verfügt zwar über einen Funkchip für Near Field Communication (NFC) und ist damit im Prinzip zum Bezahlen an der Supermarktkasse geeignet. Doch weder Apple Pay noch Google Pay können auf der GT 4 eingesetzt werden. In Huaweis Heimat China funktioniert darauf der Bezahlendienst Alipay, aber nicht hierzulande. Passen muss die GT 4 auch bei der Musikwiedergabe von Streamingdiensten.

Nutzerinnen und Nutzer eines Android-Smartphones, die auf die Bezahlfunktion oder das Streamen vom Handgelenk aus nicht verzichten wollen, haben in der Google Pixel Watch 2 eine sehr ansprechende Alternative. Sie unterscheidet sich mit

ihrem kreisrunden Design und dem gewölbten Uhrglas stark von der Konkurrenz. Im Gegensatz zu den Uhren von Apple und Huawei gibt es die Pixel Watch 2 aber nur in einer vergleichsweise kleinen 41-Millimeter-Version.

Pixel Watch 2 mit stärkerem Prozessor

Google hat der zweiten Auflage seiner Smartwatch einen stärkeren Prozessor spendiert. Der Qualcomm 5100 sorgt nun im Vergleich zur ersten Pixel Watch dafür, dass alle Apps geschmeidig und ohne Ruckeln laufen. Außerdem stecken in der Google-Uhr nun insgesamt 13 Sensoren.

Neben Standardsensoren wie Kompass, Gyroskop, Höhenmesser und Drei-Achsen-Beschleunigungsmesser sind das unter anderem ein neuartiger Mehrkanalsensor zur Messung der Herzfrequenz sowie ein Sensor zur Erfas-

sung der Oberflächentemperatur der Haut. Wie bei Apple Watch 9 kann dieser Sensor die Erfassung des weiblichen Zyklus erleichtern.

Ein Sensor zur Messung der Hautleitfähigkeit soll der Pixel Watch 2 dabei helfen, Stress, Infekte oder Auswirkungen von Wirkstoffen wie Koffein zu erfassen. Im Test schlug der Stress-Alarm aber ausgerechnet dann an, nachdem wir es uns auf dem Sofa gemütlich gemacht hatten. Danach haben wir die Funktion abgeschaltet.

Google verlangt noch zwei Apps

Als um so genauer erwies sich aber die Erfassung aller anderen Fitnessdaten. Man muss allerdings zwei Apps installieren. Mit der Pixel-Watch-App wird die Uhr eingerichtet und mit dem Android-Smartphone gekoppelt.

Die Fitness- und Gesundheitsdaten landen dagegen in der Fitbit-App. Das klingt ein wenig umständlich - ist es allein wegen der zwei verschiedenen Log-ins auch. Fast drei Jahre nach der Übernahme von Fitbit sollte Google den Nutzern das Leben erleichtern und die beiden Apps fusionieren.

Bei der Batterie-Laufzeit kommt auch die Pixel Watch 2 nicht an die Werte der beiden Huawei-Uhren heran. Immerhin hält sie gut einen Tag lang durch.

Wofür soll man sich entscheiden?

Fazit: Für iPhone-Nutzer ist die Apple Watch weiterhin das Maß der Dinge. Sie ist aber vergleichsweise teuer, insbesondere wenn man sich für die große 45-mm-Variante mit einem Edelstahlgehäuse für knapp 850 Euro entscheidet.

Die kleinere Version kostet immerhin noch knapp 800 Euro. Wem ein Aluminiumgehäuse reicht, zahlt immerhin noch knapp 450 Euro beziehungsweise knapp 480 Euro. Und wer die Apple Watch auch mit einem Mobilfunknetz verbinden möchte, muss weitere 120 Euro draufzahlen.

Die große Variante der Huawei Watch GT 4 ist dagegen schon für knapp 350 Euro zu haben. Die kleinere 41-mm-Version kostet knapp 250 Euro. Wem die Designsprache gefällt, findet hier eine Alternative. Man muss allerdings bei bestimmten Funktionen Abstriche machen und kann beispielsweise mit der Uhr nicht bezahlen.

In der Android-Welt hat die zweite Auflage der Pixel Watch dagegen das Zeug, sich an die Spitze zu setzen. Sie liegt mit Preisen von knapp 400 Euro für die WLAN-Version und 450 Euro für die Mobilfunk-Variante leicht unter dem Preisniveau der neuen Apple Watch 9.

Google sollte künftig auch eine Uhr in einem größeren Gehäuse anbieten, die sich an einem kräftigeren Handgelenk besser macht. In das größere Gehäuse würde auch ein stärkerer Akku passen, der die Laufzeit verlängern kann.

tmn