

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügergold/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu **10% mehr als das höchste Angebot** eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu **58,90 €/g.**

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999




Gute Beratung schafft Vertrauen...

BARTELS
Bestattungsinstitut


Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Eschwege
2023 im E-Werk humorvoll verabschiedet.



SONTRAE
STADTKURIER

Frieda
Neues Gerätehaus der Feuerwehr ist fertig.



Jäger schlagen Alarm

Bald kein Rotwild mehr in Wäldern?

Hersfeld-Rotenburg/Werra-Meißner – Eine verstärkte Jagd auf Reh- und Rotwild soll Hessens Wälder wieder wachsen lassen. Mit diesem Ziel unterzeichnete Umweltministerin Priska Hinz (Grüne) eine neue Jagdverordnung, die im Frühjahr 2020 in Kraft getreten ist. Seither dürfen Rot- und Rehwild – die gerne junge Bäume fressen – für einen längeren Zeitraum im Jahr in Hessen gejagt werden. Vielerorts – wie auch in den Landkreisen Werra-Meißner und Hersfeld-Rotenburg – wurde dazu die Anzahl der Tiere, die jährlich geschossen werden dürfen, erhöht.

Das bedeutet nach Auskunft der Unteren Jagdbehörde des Werra-Meißner-Kreises für den Rotwildbezirk Meißner-Kaufunger Wald insgesamt 885 Stücke Rotwild, die im laufenden Jagdjahr geschossen werden sollen. Hier von wurden bisher 525 Stücke Rotwild erlegt, was einer Abschussplanerfüllung von knapp 60 Prozent entspricht. Das Jagdjahr endet Ende März.

Im Rotwildbezirk Knüll dürfen im laufenden Jagdjahr 570 Stück Rotwild erlegt werden, 475 Stück wurden bereits geschossen und im Rotwildbezirk Seulingswald sind es 601. 655 Stück wurden hier jedoch schon erlegt. „Nach dem Hessischen Jagdgesetz und der aktuell geltenden Schalenwildrichtlinie darf der durch die Untere Jagdbehörde festgesetzte Abschuss in jedem Jagdjahr um bis zu 30 Prozent übererfüllt werden“, erklärt Michael Gauler von der Unteren Jagdbehörde die Abschusszahlen. Dazu dürfen im Kreis Hersfeld-Rotenburg im laufenden



Waldschutz durch Wildschuss? Heimische Jäger sehen die Rotwildpopulation in Gefahr und hoffen auf rechtliche Veränderung durch die neue Landesregierung.

ARCHIVFOTO: CONSTANZE WÜSTEFELD

Jagdjahr 5625 Rehe erlegt werden. Zum Vergleich: Vor fünf Jahren durften 4684 Rehe geschossen werden.

Was Förster an der Verordnung befürworten, bringt Jäger seit Inkrafttreten auf die Barrikaden und mittlerweile auch die breite Bevölkerung.

So haben sich nun auch mehrere Leser an unsere Zeitung gewandt, die von einer „großen Wildtötungsaktion“ im Landkreis Hersfeld-Rotenburg sprechen und mitteilen, dass manch Rotenburger

Forstbeamter allein bei einer einzigen Gesellschaftsjagd elf Stücke Rotwild erlegt haben soll.

„Es ist meines Erachtens eine unvereinbare und grenzenlose Respektlosigkeit vor der Kreatur. Ich befürchte, dass der Ruf waidgerechter Jäger damit in der Öffentlichkeit zu Schaden kommt“, schreibt ein Leser.

Ebenfalls bei uns gemeldet hat sich Willi Holzhauser aus Sterkelshausen. Der zweite Vorsitzende der Jagdgenos-

senschaft in Sterkelshausen ist empört darüber, dass übermäßig viele Stücke Rotwild bei der jüngsten Jagd des Forstamtes Rotenburg im Revier Sterkelshausen erlegt worden seien. „Die machen alles platt, was ihnen vor die Büchse rennt“, so Holzhauser. Er befürchtet, dass es in den kommenden Jahren kaum noch Rotwild in Alheim geben könnte. „Das würde auch dazu führen, dass wir das Jagdrevier Sterkelshausen, das noch ein Rotwildrevier

ist, dann nicht mehr als solches verpachten können. Dadurch fehlen uns dann Einnahmen in der Jagdgenossenschaft, die zum Beispiel für Wegebau gebraucht werden“, sagt Holzhauser.

Unterdessen hat der Leiter des Forstamtes Rotenburg Steffen Wildmann Stellung zu den Vorwürfen bezogen. „Das Forstamt Rotenburg betont, stets innerhalb der gesetzlichen Vorgaben und der behördlich angeordneten Abschussplanung sowie auf Grundlage des betrieblichen Auftrages zu handeln, auch wenn bei den herbstlichen Bewegungsjagden im Vergleich zu den Vorjahren mehr Rotwild erlegt wurde.“

Darüber hinaus warnt das Forstamt vor kursierenden Falschinformationen. So sei die ungeprüft verbreitete Behauptung, ein Forstbeamter habe bei einer Drückjagd elf Tiere Rotwild erlegt, schlicht falsch.

„Die Jagd erfolgt mit den höchsten Ansprüchen an ein professionelles und tierschutzgerechtes Wildtiermanagement. Der im Bundesjagdgesetz verankerte Muttertierschutz findet dabei besondere Beachtung.“, so Forstamtsleiter Steffen Wildmann. Jedes bekanntwerdende Fehlverhalten werde vom Forstamt konsequent verfolgt, geahndet und dokumentiert.

Trotzdem sei man weiterhin vonseiten Hessen Forsts bestrebt, die ökologische Balance zwischen Wald und Wild zu wahren. Das Rotwildmanagement des Forstamtes basiere auf aktuellen wildbiologischen Erkenntnissen und habe neben der Entwicklung eines klimastabilen Misch-

waldes auch den Erhalt gesunder Wildbestände zum Ziel.

Mit umso größerer Freude haben die Jäger in Nordhessen zur Kenntnis genommen, dass sich die Koalitionspartner der neuen hessischen Landesregierung zum Erhalt und zur Förderung des Rotwildes in Hessen bekennen.

„In dem uns vorliegenden Entwurf des Koalitionsvertrages zwischen CDU und SPD erklären die Koalitionäre ausdrücklich, Maßnahmen zum Schutz und zur Förderung der Rotwildbestände ergreifen zu wollen. Dies hat uns positiv überrascht“, erklärt Christoph Dippel, der Vorsitzende des Jagdvereins Hubertus in Eschwege. „Damit erfährt unser größtes freilebendes Wildtier, der Rothirsch, endlich auch von Regierungsseite die Anerkennung, die es verdient.“

Leider sei das Rotwild in Hessen in den vergangenen Jahren eher wie ein Schädling verfolgt und nicht wie ein schützenswerter Bestandteil der Natur behandelt worden, kritisiert der Vorsitzende des Eschweger Jagdvereins.

ebe/salz

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

UNSER BRILLANTSCHMUCK
Ein Funken Luxus und faszinierender Glanz für unvergessliche Momente



B
JUWELIER BABYLON
JUWELIERFACHGESCHAFT SEIT 1996
STAD 34 | 37269 ESCHWEGE

INVENTUR-VERKAUF
WAS SIE KAUFEN, müssen wir nicht mehr zählen!

NEUERÖFFNUNG
UNSERES LAMPEN STUDIOS

HARTMANN
WOHNIDEEN
Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
www.hartmann-wohndeide.de

MIT VIELEN ERÖFFNUNGS-ANGEBOTEN

Creativ Stein & Garten
Christian Richwien

- Baum- und Gehölzschnitt
- Teichbau
- Pflaster und Mauern
- Natursteinarbeiten
- Treppen
- Zäune und Pergolen
- Neuanpflanzungen
- Baggerarbeiten

Hauptstraße 127
99976 Lengenfeld unterm Stein
Tel. / Fax 036027 70916
Mobil 0162 4104339
E-Mail: christian197636@aol.com

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SONNTAG – SAMSTAG
07.01. – 13.01.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleichwertige Geschenk! 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

2023 humorvoll verabschiedet

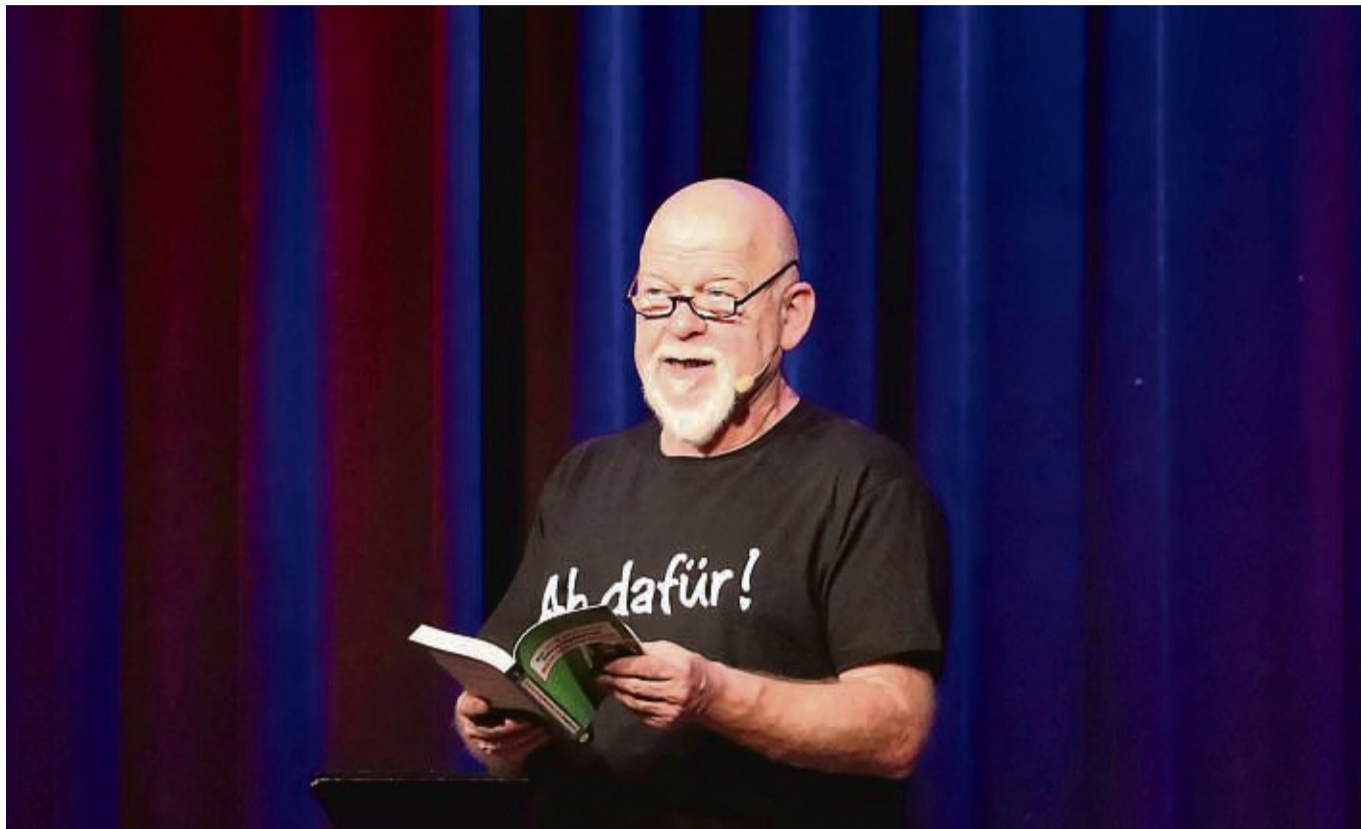
Open Flair und Bernd Giesecking lassen das Jahr im E-Werk Revue passieren

Eschwege – Tradition zum Jahresende: Bernd Giesecking räumte vergangenen Freitag mit sachlicher Präzision und erlesenen Pointen in Politik und Gesellschaft auf. Während Giesecking seine Highlights aus 2023 präsentierte, war der Jahresrückblick auch für den Arbeitskreis Open Flair ein Moment zum Innehalten.

Alexander Feiertag betonte als Festival-Chef, dass der Vorverkauf für das Open Flair noch nie so gut gelaufen sei, bevor er seine persönliche Perspektive auf 2023 offenlegte.

„Das Jahr hat mich nachdenklich gemacht. Es scheint vieles so wie vor 100 Jahren zu sein“, spielte er auf die 1920er Jahre an, die zwischen zwei Weltkriegen und dem Faschismus standen. Als Pazifist habe er in der Jugend den Zivildienst gewählt. „Ich glaubte, dass wir nie wieder Waffen brauchen, aber mittlerweile befürchte ich, dass Deutschland verteidigungsfähig sein muss“, resümiert Feiertag sichtbar betroffen.

Innerhalb Deutschlands sieht er viele Chancen, denen jedoch Herausforderungen gegenüberstehen: Deutsch-



Rechnete mit sachlicher Korrektheit mit dem vergangenen Jahr ab: Bernd Giesecking im Eschweger E-Werk. „Ehrlich gesagt: Die ganzen Kriege und Katastrophen soll ich jetzt wiederholen?“, fragte er unter anderem.

FOTO: LORENZ SCHÖGL

land brauche „Bewegung“ und müsse Bürokratie abbauen; der stockende Windkraft-Ausbau sei ein ideales Beispiel für die Trägheit unseres

Landes. Unter dem Titel „Ab dafür“ präsentiert Giesecking bereits im 30. Jahr seinen satirischen Jahresrückblick. Giesecking:

„Ich habe in dieser Zeit sogar eine ganze Kanzlerin gehen sehen“. Der gelernte Zimmermann manövrierte mit Besacht, stets politisch und

sachlich korrekt, durch seine persönlichen Highlights aus 2023. Mit stilistischer Vielfältigkeit und erlesenen Pointen bot Giesecking eine satirische

Reise durch das vergangene Jahr, wobei zwölf Mal der „Kopf des Monats“ gekrönt wurde.

Mit seinem ganz persönlichen Stil entschied er dabei die Balance zwischen sachlicher Korrektheit und skrupellosem Humor klar für Ersteres – und bot vielen Zuschauern somit eine willkommene Abwechslung zur Fernseh-Comedy.

Lesungen aus eigenen Büchern, inszenierte Telefonate und selbst-kreierte Reime sind seine stilistischen Markenzeichen. Die inhaltliche Auswahl ist dabei chronologisch, aber folgt selbst-gewählten Kriterien.

Giesecking wollte 2023 bewusst mit Charme und Heiterkeit ausklingen lassen und die Schatten in den Geschichtsbüchern übergehen. „Ehrlich gesagt: Die ganzen Kriege und Katastrophen soll ich jetzt wiederholen?“, sprach er vielen aus der Seele.

Dabei griff er nicht nur die Politik, sondern vereinzelt auch aktuelle Diskurse der Gesellschaft auf: „Die Deutsche Post darf Briefe jetzt erst am dritten Tag zustellen. Das Recht möchte die Deutsche Bahn auch haben“.

lsc

www.rb-becker.de

ab Montag, den 08.01.2024

Scout Kinder Regenjacke oder -hose
versch. Modelle Gr. 80 - 128
Winddicht, Wasserdicht, Atmungsaktiv
9,98 € je

Gummistiefel "Splash"
marine o. beige, Gr. 24-33
9,98 € je

Deko-Stoffkissen "Foglia" oder "Leaf"
Reißverschluss, mint oder grün, 30" waschbar
40 x 40 cm 4,99 € je

Deko-Katzen
versch. Designs & Größen, grau-weiß
ab 2,99 €

Deko-Pflanzen
verschiedene Sorten
ab 5,99 €

Stand Dekoelement "Meerzeit"
Holz und silber Metall, 2 versch. Designs
Höhe 83 cm 15,00 € je
Höhe 120 cm 27,50 € je

Segelschiff
Holz/Alu, H 32 cm
7,99 €

Weidenkorb
naturbraun, Griffe
Ø 30 cm 3,99 €
Ø 60 cm 9,98 €

Moderner Schreibtisch
H/B/T: 76x150x120cm
ohne Deko
1003230
STATT 129,50 €
89,50 €

Schreibtisch in weiß oder grau
mit vielen Regalfächern, H/B/T: 155x150x50 cm
100324+35
STATT 99,50 €
79,50 €

Eckschreibtisch in weiß oder grau
mit vielen Fächern & Ablageflächen, H/B/T: 77x150x70; B/T: 50x35 cm
1003232+33
STATT 99,50 €
89,50 €

Metal-Schwerlastregal Jumbo
Einfache & schnelle Montage durch Stecksystem
60 x 200 x 200 cm
Traglast: 600 kg/Boden, Stecken
1003168
STATT 99,50 €
69,50 €

Metal-Universal-Schrank
Traglast: 50 kg/Boden, Einfache Steckmontage
LxBxH: 41 x 80 x 180 cm, grau
STATT 99,50 €
79,50 €

Holzspalter GHS 520 / 7 TE
2,3 kW, 230 V, max. Spaltgut Ø 250 mm, Spaltgut liegend
329640
249,50 €

Brennholz-Wippsäge GWS 700 HM-2
5,2 kW, 400 V, Elektromotor, 1420 1/min, Hartmetall Sägeblatt Ø (700 x 30 x 4,2) mm
329640
579,50 €

Schmutzwasser-Tauchpumpe GS 400Z P
400W, 7500 l/h, Anschlussgew. IG 1 1/4"
329635
29,50 €

Langholzspalter GHS 1000/10 TE-A
400 V, Spaltmesser aus Spezialstahl, max. Spaltgut Ø: 400 mm
329635
679,50 €

Milka Schokolade
versch. Sorten 87-100g
1kg=6,60-5,80
0,58 € je

Marmorette Splits
Schoko-Pudding & Sahne 4 x 100g
1kg=3,23
1,29 €

Pepsi 6er Pack
zzgl. 0,25 Einweg-pland pro Flasche
1l=0,597
1,79 €

DeBeukelaer Decor on ice
Waffel-Schoko-Röllchen o. Waffel-Mix 50/84g
1kg=4,64/7,80
0,39 € je

Jamaica Rumkugeln
500 g
STATT 4,99 €
1,99 €

Cafeteria Gebäckmischung
400 g
1kg=4,48
1,79 €

schwip schwap
1l=0,33
11=3,66
0,49 €

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 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 Industriestr. 1 - 37217 Witzenhäuser/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



Bürgermeister Wilhelm Gebhard gratuliert und bedankt sich bei (von links) Melitta Plafki, Kornelia Rodeck, Christel Neukum und Brigitte Wandt für den vorbildlichen ehrenamtlichen Einsatz. Gemeinsam zeigen sich die vier Damen für das Wanfrieder Kleiderstübchen verantwortlich.

FOTO: PRIVAT/INH

Kleiderstübchen erhält Sozialpreis

Ehrenamtlicher Einsatz wird anerkannt

Wanfried – „Die letzten Jahre waren für uns alle von teils drastischen Ereignissen und Veränderungen des alltäglichen Lebens geprägt. Viele Bürgerinnen und Bürger waren von Zukunftsängsten durch Krieg, eine hohe Inflationsrate und steigende Lebenshaltungskosten betroffen. Der Sozialpreis 2023 soll deshalb an Einzelpersonen, Teams und Organisationen wie Vereine oder Verbände verliehen werden, die sich im besonderen Maße ehrenamtlich für „Teilhabe-möglichkeiten und sozialen Ausgleich“ im Werra-Meißner-Kreis eingesetzt haben.“ Mit diesen Worten rief der Werra-Meißner-Kreis dazu auf, geeignete Preisträger für den Sozialpreis 2023 vorzuschlagen.

Bürgermeister Wilhelm Gebhard nutzte diese Gelegenheit und schlug die Arbeitsgruppe „Familienfreundliches Lebensumfeld“ im Bündnis für Familie Wanfried vor, die sich seit Jahren ehrenamtlich um das Kleiderstübchen verdient macht.

Das Kleiderstübchen in Wanfried, welches im Rahmen des lokalen Bündnisses für Familie im Jahr 2009 mit Unterstützung des DRK OV Wanfried gegründet wurde, hat sein Domizil zunächst bis Ende 2019 im Keudell'schen Schloß gehabt. Im Januar 2020 bezog das Kleiderstübchen mit Unterstützung der Stadt Wanfried neue Räumlichkeiten im „Treff Wallecke/Sozialzentrum“, direkt neben der Erich-Schröder-Halle. Die Besucher haben dort die Möglichkeit, Kleidung zu tauschen oder für einen symbolischen Betrag in Empfang zu nehmen. Neben Kleidung kann dort auch das passende Spielzeug mitgenommen werden. Jeden Montag in der Zeit von 15 bis 17 Uhr stehen die Ansprechpartnerinnen des Kleiderstübchens den Interessenten zur Verfügung. Aber nicht nur dafür. Im Vorfeld prüfen sie die abgegebenen Kleidungsstücke auf Brauchbarkeit und sortieren sie nach Größen. „In Zeiten von Inflation eine

immer wichtiger werdende Anlaufstelle, spz. für Familien“, so Gebhard, der sich sehr freut, dass Wanfried dieses Angebot hat. Auch Menschen mit Migrationshintergrund oder aus der Ukraine nehmen das Angebot gerne in Anspruch. Diese wichtige Arbeit war Grund genug für Gebhard, die Arbeitsgruppe für den Sozialpreis 2023 vorzuschlagen. „Ich freue mich sehr, dass der Vorschlag bei der Jury auf offene Ohren stieß und die Damen des Kleiderstübchens Wanfried bei einer feierlichen Preisverleihung noch vor Weihnachten eine Urkunde und einen Geldpreis aus den Händen von Landrätin Nicole Rathgeber in Empfang nehmen durften.“ Neben diesem Engagement wurden noch 14 weitere Initiativen im Kreis ausgezeichnet. Allen Preisträgern gratuliert die Stadt Wanfried herzlich und freut sich sehr, dass es im Landkreis ein so breit gefächertes Angebot im sozialen Bereich gibt.

red

14 790 Arbeitsstunden

Neues Gerätehaus der Feuerwehr in Frieda ist fertig

Frieda – Im Winter 2019 war der Spatenstich für das neue Feuerwehrgerätehaus in Frieda. Vier Jahre und 14 790 ehrenamtliche Arbeitsstunden später ist der Bau fertig – außen und innen. 27 Menschen haben freiwillig daran mitgewirkt. Und aus den ursprünglich 7000 Stunden, die die Feuerwehr zugesagt hatte, um mehr als 400 000 Euro zu sparen, ist bis heute mehr als das Doppelte geworden.

„Das waren wirklich sehr intensive Jahre“, sagt Manuel Brand, stellvertretender Wehrführer. „Aber diese Jahre haben die Truppe auch zusammengeschweißt.“ In mancher Nacht, erzählt Wehrführer René Dittmann, hätten sie gegen vier Uhr morgens den Rohbau verlassen, weil sich für den nächsten Morgen die Putzerfirma angekündigt hatte, die dann aber erst 14 Tage später anrückte. Ein nicht geringer Teil der heißen Phase für die ehrenamtlichen Bauhelfer lag in der Pandemie. „Selbst in dieser toten Zeit haben wir uns hier in kleinen Gruppen getroffen und gearbeitet“, erzählt Manuel Brand.

Stolz sind die beiden Männer, wenn sie durch ihr neues, hochmodernes Gerätehaus führen. In der Halle glänzt das neue Fahrzeug,



Feuerrot sind die Regale in den Umkleideräumen der Feuerwehr. Hier ist jetzt genügend Platz, wenn es schnell gehen muss.

FOTO: STEFANIE SALZMANN

HLF10, alle relevanten Informationen werden über einen großen Bildschirm angezeigt, der Fußboden blitzt und die Absauganlage baumelt friedlich von der Decke. Platz für ein zweites Fahrzeug gibt es auch. Und auch in dem geräumigen Umkleiden, getrennt nach Männern, Frauen, Kin-

dern und Jugendlichen, ist endlich Platz. Und auch der große Schulungsraum im alten, aber sanierten Teil der Wache strahlt. Mit einer leicht hochgezogenen Braue schließt René Dittmann die anderen Funktionsräume wie unter anderem Küche und Wehrführerbüro auf: schick,

aber leer. In der Küche stehen die Utensilien auf der Erde, im Wehrführerbüro gähnt gleich ganz die Leere. Denn bisher hat die Feuerwehr weder eine Kücheneinrichtung noch Büromöbel. Und in den Räumen der Jugendfeuerwehr fehlen noch Regale. Vor einigen Monaten hatte die

Wehr ihren Bedarf bei der Gemeinde angemeldet, doch das dauert. Aber die Männer sind zuversichtlich, dass auch das noch wird. „Es hat sich alles lange gezogen.“ Und nun seien auch erst mal die Kameraden in Schwebda dran, für deren neues Gerätehaus im Dezember der erste Spaten-

stich getan wurde. Aber es wäre auch gut, erst mal eine Baustelle fertigzumachen.

Ob es der große Einsatz der Feuerwehrkameraden und -kameradinnen war oder auch der attraktive Neubau: Fakt ist, so berichtet der Wehrführer, dass der potenzielle Feuerwehrynachwuchs sich angezogen fühlt. Die elf Jugendlichen und 14 Kinder bei der Friedaer Wehr kommen inzwischen ziemlich regelmäßig zu den Übungsstunden. „Das hat sich in den letzten drei Jahren enorm verbessert“, sagt er.

Die Arbeit mit den Kindern und die Brandschutzfrüherziehung spielen eine Rolle. „Wenn wir in eine Kita gehen, haben wir in aller Regel gleich fünf Kinder, die bei der Feuerwehr mitmachen wollen“, so René Dittmann. Später, in der Jugendfeuerwehr, wird es enger. „Wenn von Fünfen einer bleibt, ist das gut“, sagt Manuel Brand.

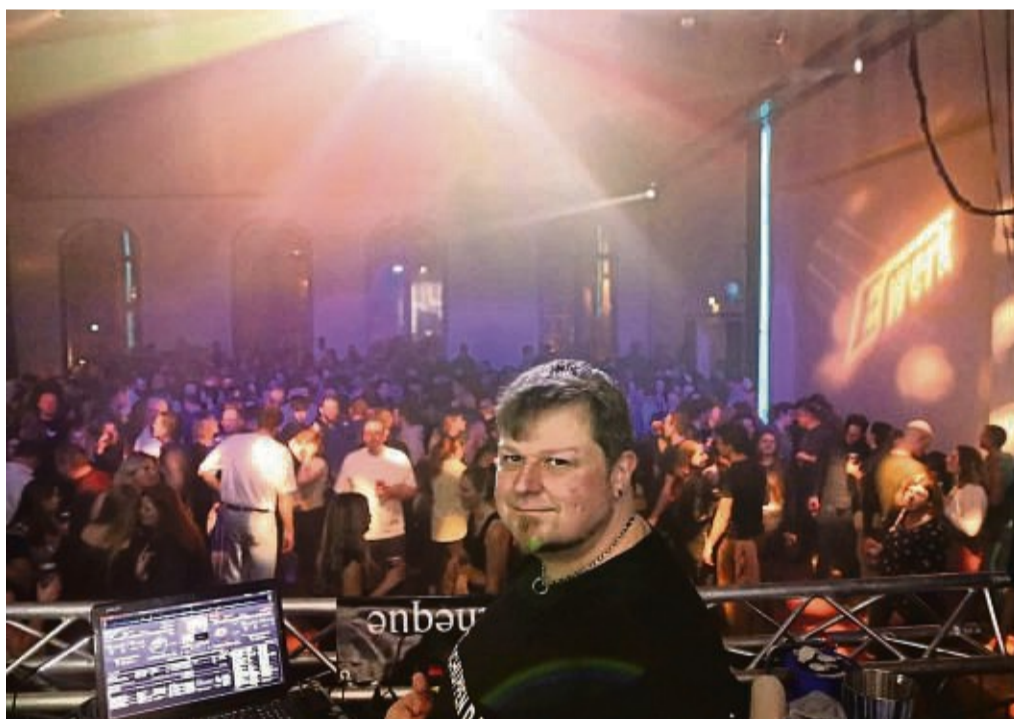
Spezialisiert ist die Feuerwehr Frieda neben der Brandbekämpfung auf Technische Hilfeleistung. Von den bisher 22 gelisteten Einsätzen im Jahr 2023 waren etwa die Hälfte Hilfeleistungen. Die Truppe hat aktuell 29 aktive Einsatzkräfte und ihr Revier geht bis zur Landesgrenze Thüringens. salz

Discoparty über Weihnachten für Portrait-Fans

Kult-DJ René Müncheberg lud ins Eschweger E-Werk ein

Eschwege – Die Diskothek „Portrait“ ist vielen im Werra-Meißner-Kreis und darüber hinaus ein Inbegriff für legendäre Party-Nächte und weckt lieb gewonnene Erinnerungen. René Müncheberg, besser bekannt als „der Schuppen-DJ“, hat sich zur Aufgabe gemacht, das Portrait-Feeling über Weihnachten ins E-Werk zu holen.

Zum zweiten Mal lud Müncheberg über die Weihnachtsfeiertage ins E-Werk ein, um die Weihnachtstradition zu erhalten, die in der Waldkappeler Diskothek seit der Coronapandemie nicht mehr möglich ist. Nach stilprägenden Jahrzehnten hatte das Portrait in den Jahren zuvor nur noch an Weihnachten und teilweise an Ostern geöffnet: „Weihnachten war immer der beste Tag bei uns“, erinnert sich René Müncheberg schmunzelnd an vergangene Disco-Nächte. Um-



DJ René Müncheberg legte 23 Jahre lang im Waldkappeler Portrait auf – und lud nun erneut ein zur Revival-Party.

FOTO: LORENZ SHOGLL

so größer war die Wiedersehens-Freude im Publikum, das aus zahlreichen Stammgästen stammte: Den ganzen Abend über wurden bei Rock- & Alternative-Musik Umarmungen und Erinnerungen ausgetauscht. René Müncheberg selbst hat 23 Jahre lang das

Waldkappeler Portrait beschallt und so einige Fotos und Videos aufgenommen, die auf einer Leinwand im Hintergrund zu sehen waren. Während manchen Gästen die Tränen kamen, haben andere gehofft: „Hoffentlich bin ich nicht zu sehen“, so der DJ. lsc

2004–2024

20 Jahre Tierarztpraxis Dr. K. Lindner

Praxis für Groß- und Kleintiere

Wir wünschen unseren Kunden ein glückliches und gesundes neues Jahr und bedanken uns für Ihr Vertrauen in uns und unsere Arbeit.

Dr. Knut Lindner und Team

Offene Kleintiersprechstunde:

Mo. u. Do. 15.30–18.00 Uhr
Di. u. Fr. 15.30–17.00 Uhr
Mi. geschlossen

– für Notfälle –
24 h Bereitschaftsdienst
nach telefon. Absprache

36205 Sontra-Hornel · Kupferstraße 6 · ☎ 05653 624

Neue Kollektionen 2024 und Sicherheit durch 1 Jahr Preisgarantie!

Lassen Sie sich von unseren Küchen- und Einrichtungsprofis begeistern.



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



Dirk Werner Jürgen Döring Holger Klöpfel Bernd Schöffler Thomas Gebel Tanja Behnen Frank Motz Christiane Bierschenk Katja Bartsch

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

Landeswohlfahrtsverband rechnet in 2024 mit Mehrausgaben

LWV gibt Haushalt bekannt - 2024 müssen 187 Millionen Euro mehr eingeplant werden

Nordhessen – Rund 2,38 Milliarden Euro muss der Landeswohlfahrtsverband (LWV) Hessen im Jahr 2024 ausgeben, um seine Aufgaben zu erfüllen. Das sind 187,6 Millionen Euro mehr als 2023, wie der LWV in Kassel mitteilte. Mit den Mehrausgaben steigt auch die Verbandsumlage der hessischen Kreise und kreisfreien Städte, und zwar auf 1,8 Milliarden Euro (2023: 1,65 Milliarden Euro). Die

Haushaltszahlen brachte Kämmerer Dieter Schütz zur Beratung in die Verbandsversammlung des LWV ein. Laut Schütz sind Tarif- und Fallzahlsteigerungen sowie ein höherer Unterstützungsbedarf von behinderten Menschen Hauptursachen für die Kostensteigerungen und werden es auch in Zukunft sein. Damit die Kommunen dennoch handlungsfähig blieben, setzte sich der LWV

für zukünftige Lösungen mit Bund und Land ein. Der LWV wird von den hessischen Landkreisen und Städten getragen und soll die Teilhabe Behinderter an der Gesellschaft sicherstellen. Der Löwenanteil des Budgets entfällt mit 82 Prozent (1,97 Milliarden Euro) auf die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung und die Hilfen zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten, vor allem für Wohnungslose. Bei der Eingliederungshilfe gehe es hauptsächlich um die Unterstützung von Menschen in der eigenen Wohnung, in besonderen Wohnformen, Werkstätten, Tagesförderstätten und betrieblichen Beschäftigungsverhältnissen. Neu im Haushaltsentwurf 2024 sind den Angaben zufolge die Kosten für Leistungsbe-

rechtigte des sogenannten 3. Lebensabschnitts, die bisher von den Landkreisen finanziert wurden. Laut LWV werden es 2024 rund 920 Menschen sein, die im Rentenalter erstmals Eingliederungshilfe beantragen. Deren Unterstützung wird ab Januar vom LWV mit rund 15,2 Millionen Euro finanziert. Die Übertragung dieser Aufgabe sei deshalb sinnvoll, weil das Know-how der Eingliederungshilfe beim Verband vorhanden sei und Synergieeffekte genutzt werden könnten. Darüber hinaus seien im Haushalt des Jahres 2024 rund 24,24 Millionen Euro für Leistungen nach dem sozialen Entschädigungsrecht (unter anderem für Kriegs- und Gewaltopfer sowie Impfgeschädigte) vorgesehen. Rund 8,6 Millionen seien für schwerbehinderte Menschen im Beruf und deren Arbeitgeber eingeplant. epd



Bruschetta, Lasagne und Tiramisu: Anmar Al-Fahti und Sara Hamid (hinten) sowie Jonathan Guzenda und Isabell Adam (vorn) überzeugten ihre Prüfungskommission bei der Projektprüfung mit echt italienischer Küche. FOTO: BRÜDER-GRIMM-SCHULE/HH

Tafel erhält Unterstützung

Rother & Partner spendet 1000 Euro

Eschwege – Dringend gebraucht wird die Spende, die die Firma Rother & Partner der Eschweger Tafel überreicht hat. Die Firma aus der Kreisstadt unterstützt die Tafel mit 1000 Euro. Angesichts der steigenden Zahl bedürftiger Menschen werden Spenden dort stark benötigt. In den vergangenen Jahren hatte es für die Geschäftspartner der Eschweger Firma Rother & Partner Ingenieurgesellschaft weihnachtliche Präsenten gegeben. In diesem Jahr fand die Firma eine andere Lösung. „Weil wir von der Arbeit der Tafel Eschwege beeindruckt sind, haben wir uns entschlossen, den für Präsenten verwendeten Betrag in diesem Jahr der Tafel zu spenden“, betonte Geschäftsführer Aldo Listemann bei der Übergabe des Betrages in den

Räumen der Tafel in der Mauerstraße.

Die Firma Rother & Partner, die Infrastruktur- und Sanierungsprojekte bearbeitet und unter anderem auch für die Neugestaltung des Nikolai-Platzes in Eschwege zuständig ist, ist in Mühlhausen, Eschwege und Niestetal mit Büros vertreten. Die Firma hat schon in der Vergangenheit verschiedene Vereine und Projekte der Region durch finanzielle Spenden unterstützt.

Die Tafel-Vorsitzenden Hans Liese und Andreas Briske dankten den beiden Firmenvertretern Listemann und Tim Schulenberg für die Spende, die, wie es vonseiten der Tafel heißt, „gerade in jüngster Zeit durch die ständig steigende Zahl von Bedürftigen dringend gebraucht wird“. sf/red

Die Tafel-Vorsitzenden Hans Liese und Andreas Briske dankten den beiden Firmenvertretern Listemann und Tim Schulenberg für die Spende, die, wie es vonseiten der Tafel heißt, „gerade in jüngster Zeit durch die ständig steigende Zahl von Bedürftigen dringend gebraucht wird“. sf/red

Die Tafel-Vorsitzenden Hans Liese und Andreas Briske dankten den beiden Firmenvertretern Listemann und Tim Schulenberg für die Spende, die, wie es vonseiten der Tafel heißt, „gerade in jüngster Zeit durch die ständig steigende Zahl von Bedürftigen dringend gebraucht wird“. sf/red

Die Tafel-Vorsitzenden Hans Liese und Andreas Briske dankten den beiden Firmenvertretern Listemann und Tim Schulenberg für die Spende, die, wie es vonseiten der Tafel heißt, „gerade in jüngster Zeit durch die ständig steigende Zahl von Bedürftigen dringend gebraucht wird“. sf/red

Projektprüfungen erfolgreich gemeistert

Schüler überzeugen mit vielfältigen Themen und engagierter Umsetzung

Eschwege – Im Dezember haben die neunten Hauptschulklassen der Brüder-Grimm-Schule in Eschwege ihre Projektprüfungen abgelegt, die jährlich hessenweit als Teil der Hauptschulabschlussprüfungen stattfinden. „Insgesamt gab es in diesem Jahr acht Prüfungsgruppen“, erläutert Hauptschulzweigleiter Sven Zuber. „Zu dritt oder zu viert haben sich die 29 Prüflinge ihre Themen nach ihren persönlichen Inter-

sen selbst ausgesucht und im Vorfeld zehn Tage Zeit gehabt, ihre Projekte vorzubereiten und Informationen zu sammeln.“ In der folgenden Durchführungsphase ging es darum, diese zu bündeln und eine Präsentation der Ergebnisse zu erstellen. Dazu gehörte auch, den Vortrag untereinander geschickt aufzuteilen und passende Medien auszuwählen. Naturwissenschaftliche Themen hatten sich drei

Gruppen ausgesucht: Alex Bolbos, Jan Wende, Zana Omar und Michelle Burgart illustrierten an ausgewählten Exponaten aus der Biologiesammlung die Entstehung von Fossilien, während Celina Kittel, Liliana Fabian und Leonie Schelmann sich mit der Frage auseinandergesetzt hatten, worauf es bei der Pferdehaltung eines Isländers ankommt. Luca Degenhardt, Franz Oskar Hirt, Joshua Hoßbach und Leon Köhler schließlich erkundeten, inspiriert durch die aktuelle politische Diskussion, die Rolle der Elektrizität in den vergangenen 150 Jahren.

Mit „Alkoholkonsum unter Jugendlichen in Deutschland“ widmeten sich Sophia Heide, Jamie Backhaus und Josephine Buddrus einem für Jugendliche besonders relevanten Thema. „Dazu führte die Gruppe nicht nur eine Umfrage zum Alkoholkonsum bei Jugendlichen an ihrer eigenen Schule durch, wertete diese aus und nutzte verschiedene Medien, um ihre Ergebnisse vorzustellen“, lobt Betreuerin Paulina Talar, „sondern sie stellten auch die körperlichen und sozialen Langzeitfolgen von Alkoholkonsum dar und informierten über Anlaufstellen, die Hilfe bei Alkoholproblemen anbieten.“

Motiviert durch die Bewunderung für Firmengründer Steve Jobs beschäftigte sich eine weitere Gruppe mit der Frage „Warum ist Apple so erfolgreich?“. „Dazu hatten Julian Blum, Sebastian Deubner, Johanna Kellner und Julia Kaufhold eine aufwendige

Umfrage zur Nutzung von digitalen Endgeräten durchgeführt und sich mit dem Firmenlogo, der Geschichte der Marke und den verschiedenen Gerätetypen auseinandergesetzt“, erklärt Betreuerin Angela Kemper. „Das Prestige, so das Fazit der Gruppe, sei ein wichtiger Grund für die Beliebtheit insbesondere von Apple-Smartphones – aber jede Marke habe schließlich ihre Vor- und Nachteile“, so Kemper. Auch ein kulinarisches Thema durfte in diesem Jahr nicht fehlen: Mit ihrem italienischen Drei-Gänge-Menü punkteten Anmar Al-Fahti, Sara Hamid, Jonathan Guzenda und Isabell Adam. Halbtalientin Sara sorgte für den „echt italienischen Touch“ bei Bruschetta, Lasagne und Tiramisu in der Schulküche.

Sozialpädagoge Thomas Hoffmann, der die Gruppe betreute, lobte den Teamgeist in der Gruppe und die tolle Kooperation schon in der Vorbereitungsphase: „In der Prüfung selbst haben sich – von der Zubereitung über das Anrichten und den Service – alle abwechselnd eingebracht und die Kommission am einladend gedeckten Tisch kulinarisch verwöhnt“, erklärte Thomas Hoffmann. „Wir freuen uns über die guten Ergebnisse der Projektprüfungen“, bilanziert Sven Zuber, „und wir wünschen allen Prüflingen ebenso viel Erfolg für die zweite Phase der Abschlussprüfungen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik, die im kommenden Jahr anstehen.“ red/esp



Eine Spende überreichen (2. v. l.) Tim Schulenberg und Aldo Listemann von Rother & Partner an die Vorsitzenden Andreas Briske (links) und Hans Liese (rechts). FOTO: SIEGFRIED FURCHERT

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

AWO Essen auf Rädern
Täglich heiß geliefert!
*im Liefergebiet
Jetzt bestellen!
☎ 0800 3403440

Gut durch's Alter AWO mobil – Pflege zuhause
Individuell, Professionell Mit Herz!
Niedertor 1
36205 Sontra
Tel. 05653 / 8734
www.awo-nordhessen.de
mobil HEF-WMK – Pflege Zuhause

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

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE **SONTRAEK STADTKURIER**
IMPRESSUM
Herausgeber: Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH Herrngasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 05651/3359-55
An der Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH ist beteiligt zu 100 % die Firma Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG (Eschwege).
An der Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG ist beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin die Werra Verlag Geschäftsführungs-GmbH (Eschwege; ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte). Als Kommanditistin sind beteiligt die Peter Kluthe Verlag GmbH (Eschwege; Kapitalanteil 25 %), die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG (Kassel; Kapitalanteil 20 %) und die MBG Medien Beteiligungsgesellschaft mbH (Bad Hersfeld; Kapitalanteil 55 %).
An der Dr. Peter Kluthe GmbH ist beteiligt zu 100 % Herr Dr. Peter Kluthe (Eschwege).
An der Verlag Dierichs GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die Dierichs Presse GmbH (Kassel) und als Kommanditistin die ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG (Kassel; Kapitalanteil 100 %). An der ZHH Zeitungsholding Hessen GmbH & Co. KG sind beteiligt als persönlich haftende Gesellschafterin (ohne Kapitalanteil und ohne Stimmrechte) die ZHH Verwaltungen GmbH (Kassel) und als Kommanditisten die F. Wolff & Sohn KG (Hammer; Kapitalanteil 80 %) und die Mittelhessische Druck- und Verlagsgesellschaft mit beschränkter Haftung (Gießen; Kapitalanteil 20 %).
An der MBG Medien Beteiligungsgesellschaft mbH sind beteiligt (u.a.) die Verlag Dierichs GmbH & Co. KG (Kassel; Kapitalanteil 45,34 %), die DBV Beteiligungs GmbH & Co. KG (Rosenheim; Kapitalanteil 19,83 %), die Schmidt Vermögensverwaltungsgesellschaft mbH & Co. KG (Hammer; Kapitalanteil 19,83 %) und Frau Waltraud Kriehhoff (Syke; Kapitalanteil 12 %).
Geschäftsführung: Markus Pfromm, Herrngasse 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, Wilhelm-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel
Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 69 / 85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de
Anzeigenpreisliste: Nr. 3 vom 1.1.2024
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.

Neustart für den Körper

Fragen und Antworten: Macht Saftfasten fit und schlank?

Wer will nicht energiegeladen aufwachen und ein gutes Körpergefühl haben? Hersteller von Saftkuren versprechen oft genau diesen Effekt. Ein Reset für den Körper – das klingt verlockend, gerade jetzt zum Jahresbeginn.

Saftkuren gibt es im Fertigpaket, dann ist schon alles gemixt und mit einer Anleitung versehen, wann welche Variante dran ist. Oder man spart Geld und wirft selbst den Entsafter an, hat dafür aber mehr Arbeit.

Doch was bringen diese Vitaminspritzen für den Körper tatsächlich? Zwei Experten schätzen ein.

Wie läuft so eine Saftkur ab?

Das Grundprinzip ist simpel. Eine reine Saftkur – übrigens nicht zu verwechseln mit speziellem Heilfasten oder Detox-Produkten – dauert in der Regel zwischen zwei und fünf Tagen, maximal eine Woche.

„In dieser Zeit werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken“, sagt Niklas Schwarz. Er ist Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). „Dazu kommen Tee, Wasser und Gemüsebrühe, auf feste Nahrung wird komplett verzichtet.“



Welchen Saft gibt's wann? Dafür gibt es beim Saftfasten einen Plan.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Pro Tag gibt es drei bis sechs Saftportionen, jeweils gemischt aus verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Eine Portion umfasst zwischen 250 und 500 Millilitern. „Die Gesamtmenge variiert zwischen einem und anderthalb Litern“, sagt Schwarz.

Einsteigen kann man von heute auf morgen. Manche gönnen sich einen Tag vorher noch einmal alles, andere verzichten dann bereits bewusst zum Beispiel auf Fleisch oder helles Mehl.

Für wen eignet sich eine Saftkur und für wen nicht?

Generell sollten Menschen mit Vorerkrankungen solch eine Kur mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen. Das sind zum Beispiel Patienten mit Bluthochdruck, Leber-, Nieren- oder Schilddrüsener-

krankungen, ebenso Krebspatienten und Diabetiker, zählt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung auf.

„Auch Schwangere und Stillende sollten nicht fasten“, sagt die Ökotrophologin. „Es ist auch nichts für alte Menschen und Kinder, weil sie einen hohen Nährstoffbedarf haben.“

Für gesunde Menschen ist eine Saftkur dagegen kein Problem. Aus Sicht der Experten kann sie sich als Einstieg in ein grundsätzlich verändertes Essverhalten anbieten. „Die Kur ist dann ein Startschuss, nach dem eine Ernährungsumstellung leichter fallen kann“, sagt Niklas Schwarz.

Ist eine Saftkur wirklich gesund?

einmal zu trinken. „Sonst steigt der Blutzuckerspiegel relativ stark an und fällt auch schnell wieder ab.“ Das kann dann eher ein Energieloch als einen Energieschub bewirken.

Kann ich mit einer Saftkur abnehmen?

In der Regel verliert man mit einer einwöchigen Saftkur ein bis anderthalb, je nach Ausgangslage sogar drei bis fünf Kilo, sagt Niklas Schwarz. „Das ist aber nicht reines Fett, sondern ein gro-

ßer Anteil Wasser, den man am Anfang einer Diät immer verliert“, erklärt der Dozent. „Auch der wegfallende Magen-Darm-Inhalt bewirkt weniger Gewicht und durch das fehlende Eiweiß wird in der Muskulatur etwas Eiweiß abgebaut.“

Entscheidend ist somit eine grundsätzliche Ernährungsumstellung nach einer Saftkur. „Wer danach weiterisst wie vorher, hat das Gewicht nach ein bis zwei Wochen wieder drauf“, sagt Schwarz.

tmn

SCHNAPP DIR DEN BESTEN JOB!

...bevor es andere tun.

(w/m) **SICHERUNGSPOSTEN**

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

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAU- DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

www.bist-du-bereit.com

Beweis dich jetzt!

ANZEIGE

Was tun bei brüchigen Nägeln?

Oft liegt die Antwort in der Nährstoffversorgung!



Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit sind brüchige Nägel ein Thema, das viele Betroffene beschäftigt.

Der Wechsel zwischen kalten Außen- und warmen Innentemperaturen macht den Nägeln zu schaffen. Sie trocknen aus, werden spröde und brechen ab. Hinzu kommt, dass die Kälte auch ihr Wachstum verlangsamt, wodurch die Nägel noch länger für die Regeneration brauchen. Wie kann man dennoch gegensteuern?

Alltagstipps gegen brüchige Nägel

So simpel es klingt: Handschuhe zu tragen, kann helfen, die

Nägel zu schützen – und zwar sowohl vor der eisigen Kälte im Freien als auch beim Putzen im Haushalt. Schließlich können neben den oben genannten Temperaturunterschieden auch austrocknende Substanzen wie Putzmittel bzw. sogar Desinfektionsmittel den Nägeln zusetzen. Ein weiterer Tipp ist, Nagellacke zu nutzen, die sich ohne lösungsmittelhaltige Nagellackentferner wieder abgeben lassen. Denn solche Nagellackentferner entziehen den Nägeln wertvolle Feuchtigkeit und diese werden spröde. Keine Empfehlung kann hingegen für sogenannte Nagelöle ausgesprochen werden: Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung können diese nicht in

den Nagel eindringen und ihn somit auch nicht regenerieren.

Problemzone: Nährstoff-Haushalt

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt. Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nähr-

stoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optionen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

Qual der Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Betroffene nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen. Umso vertrauenserweckender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfehlen 2 von 3 der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum; darunter etwa

- **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.

- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.

- **Biotin** zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.

Seit Kurzem sind die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Filmtablet-



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)**

ten nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und begeistern schon über hunderttausend Anwender dank spür- und sichtbarer Ergebnisse.

Geduld zahlt sich aus

Da die Nägel mehrere Monate Zeit benötigen, um sich vollständig zu erneuern, sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8–12 Wochen hinweg eingenommen werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023. ** Name und Alter geändert

Jetzt sparen!
2+1 GRATIS



3-MONATS-KUR
3 Packungen (à 60 Stk.) zum Preis von 2 Packungen.

Gültig solange der Vorrat reicht.
Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur
Für Ihren Apotheker. 180 Stk. **PZN 18851135**

Nahrungsergänzungsmittel

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Eine Entwicklung war über die Feiertage etwas ins Stocken geraten, jetzt kommt sie langsam wieder in Gang. Das ist nun auch höchste Zeit.
- STIER 21.4.-21.5.** Es fällt Ihnen leicht, neue komplexe Sachverhalten zu erfassen. Machen Sie sich diesen günstigen Umstand für Ihr neues Projekt zunutze!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Es läuft nicht richtig rund, das spüren Sie – und bleiben doch tatenlos. Warum sind Sie zu stolz, eventuell einen Fehler einzugestehen?
- KREBS 22.6.-22.7.** Bei Ihnen herrscht gute Stimmung im Hinblick auf eine Veränderung im privaten Bereich. Mit Ihrer Entscheidung liegen Sie diesmal goldrichtig.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sagen Sie Ihren Lieben, was Sie beschäftigt. Sie werden gute Hinweise erhalten, wie Sie mit der aktuellen Situation am besten umgehen können.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Planen Sie an den Wochenenden Zeit für sich ein, in der Sie nur das tun, was Sie möchten. Das bringt neue Energie für eine ereignisreiche Zeit.

Böses Erwachen statt Traumurlaub (djd-k). Nach dem Wohnmobilkauf von privaten Anbietern gibt es oft ein böses Erwachen: Das Auto gehörte dem vermeintlichen Verkäufer gar nicht, sondern war gestohlen. Henning Stielau, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union, hat Tipps, um sich vor Betrügern zu schützen: 1. Alle Dokumente zeigen lassen und auf Plausibilität und Korrektheit überprüfen. 2. Den Besichtigungstermin beim Anbieter vereinbaren und so seine Seriosität überprüfen. 3. Oder sich mit dem Verkäufer bei der Zulassungsstelle treffen und das Fahrzeug gemeinsam anmelden. 4. Es müssen zwei funktionsfähige Schlüssel vorliegen. 5. Wenn man selbst ein Wohnmobil verkaufen möchte und jemand zur Probefahrt kommt, sollte man sich dessen Ausweis zeigen lassen und den Ausweis oder etwas anderes von Wert als Pfand einhalten.



Foto: djd-k/Itzehoer Rechtsschutz

- WAAGE 24.9.-23.10.** Wer eine Umstellung plant oder mit Neuanschaffungen liebäugelt, darf jetzt zuschlagen. Schon bald ist die Sternkonstellation viel ungünstiger.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Zu Jahresbeginn geben Sie sich zurückhaltender als sonst. Doch achten Sie darauf, dass bei wesentlichen Entscheidungen Ihre Stimme gehört wird.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Dass Sie sich auf Ihren Partner verlassen können, stärkt Ihr inneres Gleichgewicht und lässt Sie optimistisch in die Zukunft schauen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** In Herzensangelegenheiten will es momentan nicht so recht vorgehen. Lächeln und Ruhe bewahren. Das pendelt sich alles bald schon wieder ein.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Eingegangene finanzielle Verpflichtungen müssen Sie unbedingt einhalten. Sie laufen sonst Gefahr, sich eine Menge Ärger einzuhandeln.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben eine schwere Aufgabe übernommen. Doch Sie können sich der Hilfe Ihrer Freunde sicher sein – Sie müssen sie aber auch annehmen.



Empfindliche Pflanzen können im Winter mit Hilfe von Tannengrün vor Kälte und Wind geschützt werden.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

Mehr als Deko

Weihnachtsbaum im Garten nutzen

Wer einen Weihnachtsbaum mit Wurzelballen hat, stellt ihn nun in einen kühlen Raum oder gut geschützt auf die Terrasse an die Hauswand. Nach der Frostperiode kann er ausgepflanzt werden. Alle anderen Christbäume können – zumindest in Teilen – direkt zu Jahresbeginn im Garten zum Einsatz kommen. So können Beete mit empfindlichen Pflanzen mit abgetrennten Zweigen abgedeckt und vor Kälte und Wind geschützt werden. Das rät der Verband natürlicher Weihnachtsbaum. Für Pflanzen, die saure Böden mögen, etwa Rhododendren, bilden die bis zum Frühjahr abfallenden Nadeln wertvollen Humus. Einen ausgedienten Weihnachtsbaum kann man auch zum Mulchen verwenden, wenn Gartenbesitzer ihn im Häcksler zerkleinern. Sie haben einen Kompost? Dann können Sie die Tannenzweige als Unterlage oder als Durchlüftungshelfer nutzen. Die Zweige lassen sich außerdem als Rankhilfe für Pflanzen wie Rosen oder Steckbohnen verwenden. Und noch eine Wirkung kann man sich zunutze machen: Im Frühling können Tannennadeln zur Schneckenbekämpfung eingesetzt werden – ohne die Tiere dabei zu töten. Der Grund: Schnecken kriechen ungern über die Nadeln und mögen weder den Geschmack noch den Duft von Tannennadeln.

Einen ausgedienten Weih-

tmn

Angebote gültig vom 08.01. – 13.01.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo GETRÄNKE • FACHMARKT

NEU

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

GetränkeQuelle
... Bist du auch da?

Adressen gültig.

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

ANGEBOT
11,99

<p>Lammsbräu Bio Bier* diverse Sorten, Kasten = 10 x 0,5 l, zzgl. 2,30 € Pfand, 11 = 2,20 €</p> <p>ANGEBOT 10,99</p>	<p>Schlappeseppel Specialität Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,97 €</p> <p>14,99 12,99</p>	<p>Weißenoher Bier diverse Sorten, außer Bonator, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>18,99 15,99 14,99</p>
<p>Andechs Export Dunkel, Spezial Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99</p>	<p>Meckatzer Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 2,00 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen GRATIS!</p> <p>26,99 19,99</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 18,17 €</p>	<p>Aktion! Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack Extra GRATIS! zzgl. Pfand 0,48 €</p> <p>Warsteiner Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>ANGEBOT 11,99 9,99</p>	
<p>Maisel's Weisse diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99 14,99</p>	<p>Helles Pülleken Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,27 €</p> <p>4,99 4,49</p>	<p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,33 €</p> <p>ANGEBOT 3,99</p>	<p>Black Forest Mineralwasser still, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,71 €</p> <p>ANGEBOT 5,99</p>
<p>Pilsner Urquell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99 13,99</p>	<p>Plose Mineralwasser naturale, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,17 €</p> <p>ANGEBOT 6,99 6,49</p>	<p>Wetterauer Gold Apfelsaft, Apfelwein, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,25 €</p> <p>8,49 7,49</p>	
<p>RhönSprudel Holler Blüte, Schorle, Vita, diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,94 €</p> <p>9,79 8,49</p>	<p>Monster Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,5 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,98 €</p> <p>ANGEBOT 0,99</p>	<p>Coca-Cola XXL* koffeinhaltig, 2 l -Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 0,70 €</p> <p>-26% 1,39 1,29</p>	<p>Bembel with care diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,18 €</p> <p>ANGEBOT 1,09</p>
<p>hassia Mineralwasser* diverse Sorten, 2 Kasten á 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>-25% 11,98 10,98</p>	<p>Mariacron Weinbrand, 0,7 l -Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p>-24% 6,49</p>	<p>Aktion! Sturmius Cola Orange, Hauslimonade Zitrone, teilweise koffeinhaltig, 9,99 Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>+ 2 Flaschen Hauslimonade Zitrone GRATIS!</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 9,08 €</p>	
<p>Sierra Tequila* Blanco, Reposado, 0,7 l -Flasche, 11 = 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>NEU</p> <p>1x iPhone 15 1x Veuve Clicquot SMEG Kühlschrank</p> <p>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.

Ausdruck von Wertschätzung

Danke sagen: Wie, wann und wo es wirklich zählt

Eigentlich scheint es klar: Wenn mir jemand eine Freude macht, sage ich „Danke!“ Aber wann „muss“ ich das überhaupt tun? Wann reicht ein Nicken? Und wie bringen das Eltern ihrem Nachwuchs bei?

Eine SMS zum Geburtstag, eine Paketannahme für den Nachbarn, oder ein Päckchen zum Festtag: Wer einem anderen etwas schenkt, ihm etwas schickt oder einen Gefallen tut, erwartet meistens auch eine Reaktion. Wenigstens ein klitzekleines Dankeschön. Aber was ist angemessen? Und gilt das eigentlich auch im Beruf, wenn ich doch eigentlich nur meinen Job mache?

Für Clemens Graf von Hoyos, den Vorsitzenden der Knigge-Gesellschaft, ist das keine Frage: „Auch einige Manager wissen, dass ein Dank für Dinge, für die Menschen bezahlt werden, nicht unangebracht ist. Weil es eben ein Ausdruck von Wertschätzung ist.“

■ Ein Nicken gegenüber der Bedienung ist auch ein Dank

Und das gilt auch dann, wenn mir eine Servicekraft beim Essen Wein nachschenkt. Wobei man diese Anerkennung auf sehr unterschiedliche Art und Weise ausdrücken kann. „Es besteht nicht die Notwendigkeit, mich jedes Mal umzudrehen und den Blickkontakt zu suchen, um dann Danke zu sagen“, sagt der Benimm-Experte. Er erklärt: „Auch ein freundliches Nicken, das zeigt, dass ich die Geste wahrnehme, kann schon als Dank gewertet werden.“

Wie die nach außen gezeigte Wertschätzung ausfallen sollte, hängt von der jeweiligen Art der Aufmerksamkeit ab. „Wenn ich etwa eine Ein-



„Daaaaanke“: Mit einer herzlichen Umarmung bedankt sich eine Frau für ein Geschenk.

FOTO: RAINER BERG/WESTEND61/DPA-TMN

ladung erhalte in Form eines hochwertigen Briefes, dann würde ich natürlich Wert darauf legen, dass ich genauso mit diesem Medium darauf antworte. Das wäre die höfliche und angemessene Form der Gegenseitigkeit“, sagt der Knigge-Experte.

Wenn ich jedoch gerade im Stress bin und weiß, ich komme nicht zum Schreiben, sei es sinnvoll, wenigstens kurz zum Telefon zu greifen: „Dann sollte ich meinem Gegenüber sagen: Du bekommst noch eine adäquate Antwort! Aber du sollst zumindest wissen, dass deine Einladung angekommen ist!“

■ Entschuldigung für verspätetes Danke doppelt wichtig

Derjenige, der diesen Zeitpunkt verpasst habe, sollte sein Fehlverhalten thematisieren und um Entschuldi-

gung bitten, dass er verspätet antworte: „Das sorgt für ein Ventil, durch das der Druck bei meinem Gegenüber entweichen kann.“ Dies sei „zwar halb so elegant wie ein rechtzeitiges Dankeschön, aber doppelt so wichtig“.

Gar nicht zu reagieren, hält Hoyos für völlig unangemessen. „Ganz gleich, ob Karte, Blumenstrauß oder Geburtstagsgeschenk: Natürlich möchte der Schenkende wissen, ob es angekommen ist und ob es auch gut angekommen ist!“ Wer höflich ist, der darf übrigens auch lügen und sagen, dass er sich gefreut habe – auch, wenn es sich bei dem Geschenk nur um einen Staubfänger handelte.

Für eine WhatsApp oder E-Mail sollte man sich nach 24 oder 48 Stunden bedanken, für einen handgeschriebenen Brief innerhalb von sieben Tagen. Alles andere führe bei

demjenigen, der mir geschrieben oder gar etwas geschenkt hat, nur zu Enttäuschung oder Verärgerung.

So manche Eltern oder Großeltern, die weiter entfernt von den Kindern wohnen, kennen das Gefühl. Da hat man ein Geschenk ausgesucht, es liebevoll eingepackt, einen Brief dazu geschrieben und zur Post gebracht – und dann wartet man vergebens auf eine Reaktion. Oder ist beleidigt, weil man nachfragen muss, ob denn das Päckchen überhaupt angekommen ist.

■ Für Eltern gilt: Bedanken vorleben statt vorbeten

„Prinzipiell ist es für unser Zusammenleben total wichtig, dass wir uns bedanken. Und zwar von klein auf“, sagt Diplom-Pädagogin und Familienbegleiterin Susanne Mie-

rau. Eltern könnten gar nicht zu früh anfangen, ihren Kindern solche Sachen mit auf den Weg zu geben. Und zwar nicht, indem man schon die Kleinsten ständig auffordere, dass sie Danke sagen sollen, sondern indem man selbst ein Vorbild ist und mit ihnen entsprechend interagiere.

Zum Beispiel: „Wenn ich ihnen etwas herüberreiche oder im Sandkasten hin- und hergebe, dann sage ich „Bitte“ und „Danke“ – nicht aufgesetzt als Zwangsspiel, sondern ganz natürlich aus dem Alltag heraus“, rät die Autorin. So werde ein solches Verhalten ganz automatisch für das eigene Handeln übernommen.

■ Danke sagen nicht als Floskel

Wichtig ist jedoch, dass diese zwischenmenschlichen Regelungen ganz selbstver-

ständig werden. „Wir wollen ja nicht, dass unsere Kinder Danke oder Entschuldigung sagen als Floskel, sondern es geht darum, dass diese Werte wirklich vom Herzen verinnerlicht werden“, so die Expertin. Das könne man nicht erreichen, indem man Kinder dazu zwingt, den Opa oder die Tante anzurufen, um sich zu bedanken.

Sinnvoller sei es, darüber zu reden und dem Kind beispielsweise zu sagen: „Komm, wir schicken einen Brief zurück oder malen ein Bild als Dankeschön. Darüber wird er/sie sich bestimmt sehr freuen!“

Auch ansonsten entfalte das gute Beispiel, mit dem Eltern voran gehen, bei Kindern die gewünschte Wirkung: So sollte es laut Mierau zu einer Selbstverständlichkeit werden, dass ich mich bedanke, wenn mir jemand die Tür aufhält. Oder dass ich Älteren einen Sitzplatz in der vollen Bahn freimache. Nicht zuletzt habe ein solches Verhalten etwas mit Wertschätzung, Respekt und Gemeinschaft zu tun – Werte, die Grundlage des Zusammenlebens seien.

■ Kann es beim Bedanken ein Zuviel des Guten geben?

Bleibt die Frage, ob man es mit dem Bedanken auch übertreiben kann. Der Vorsitzende der Knigge-Gesellschaft schließt das nicht aus. „Schwierig wird es, wenn man sich für die Bedankung bedankt“, so Clemens Graf von Hoyos. Wenn mir jemand beispielsweise aus Dankbarkeit einen Blumenstrauß schickt – und ich mich auf dieselbe Art dafür wieder bedanke.

„Die Gefahr ist, dass sich dies zu einer never ending Story entwickelt und sich auf sehr unangenehme Weise hochschaukelt. Das fände ich grotesk“, so der Knigge-Experte. tmn

Was darf man mitnehmen?

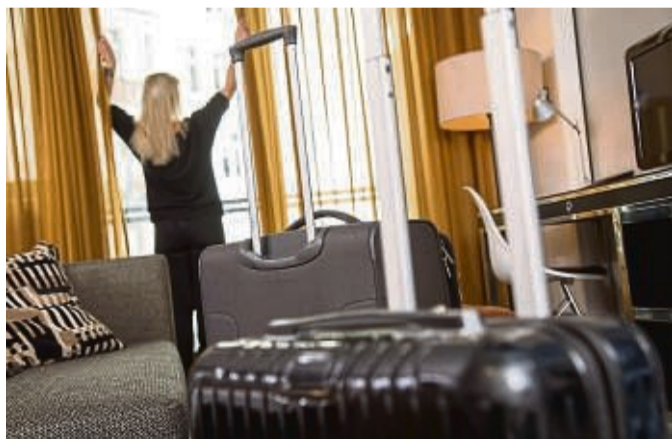
Interview: Wenn Kleiderbügel und Co im Gepäck landen

Bei manchem ist der Koffer nach dem Hotelaufenthalt voller als vorher. Doch was darf man überhaupt mitnehmen aus dem Zimmer? Wir haben bei einer Rechtsanwältin nachgefragt.

Handtücher, Bademäntel oder Kleiderbügel zählen zu den Sachen, die am häufigsten aus Hotelzimmern verschwinden. Doch selbst Bilder oder sogar Tablets landen immer wieder in den Koffern von Gästen und fehlen nach dem Auschecken im Zimmer. Das legt zumindest eine Umfrage unter fast 1400 Hoteliers nahe, die das Portal Wellness Heaven kürzlich veröffentlicht hat.

Bei Kunst und Elektronik dürfte ja jedem klar sein, dass das Diebstahl ist. Doch wie ist es bei Kleiderbügeln – eigentlich kein Problem, oder? Doch, schon, sagt die auf Strafrecht spezialisierte Rechtsanwältin Ines Kilian im Interview.

Frau Kilian, was darf ich aus einem Hotelzimmer mitneh-



Ist das schön hier, leider geht es aber wieder heim: Dennoch sollte man sich nicht dazu verleiten lassen, Gegenstände aus dem Hotel mit nach Hause zu nehmen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

men? Ist es etwa schon ein Problem, wenn ich einen Kleiderbügel einpacke?

INES KILIAN: Ja, das ist bereits ein Problem. Im Grundsatz dürfen Sie gar nichts mitnehmen aus dem Hotelzimmer – denn alles darin gehört dem Hotel.

Sie haben natürlich die Möglichkeit, vom Hotel zur Verfügung gestellte Dinge zu verbrauchen, Seife zum Beispiel. Und wenn eingeschweißte Badeschuhe im Zimmer stehen, kann man

sie nach dem Aufenthalt auch mitnehmen – benutzt man sie, können sie danach keinem anderen Gast zur Verfügung gestellt werden.

Aber wenn zum Beispiel ein großer Spender mit Flüssigseife im Bad hängt, darf ich den nicht mitnehmen. Der gehört dem Hotel.

Gibt es nicht so etwas wie eine Bagatellgrenze?

Nein, theoretisch ist das alles strafbar. Aber natürlich würde eine Staatsanwalt-

schaft bei einem entwendeten Kleiderbügel wahrscheinlich kaum tätig werden.

Nehmen Sie eigentlich manchmal etwas aus dem Hotelzimmer mit?

Ich liebe zum Beispiel die Badeschuhe in Hotels. Die habe ich auch schon manchmal mitgenommen.

Auch wenn auf dem Waschbecken so kleine, verpackte Stücke Handseife liegen, die zum Verbrauch bestimmt sind, dann könnte man die im Zweifel einpacken.

Aber alles, was mehrfach verwendbar ist – angefangen beim Seifenspender oder auch Handtücher – und wo ein Hotel nicht deutlich macht, dass man es mitnehmen darf nach dem Aufenthalt, muss im Zimmer bleiben.

ZUR PERSON: Ines Kilian ist Fachanwältin für Strafrecht und führt mit Kollegen eine Kanzlei in Dresden und Leipzig. Sie ist beim Deutschen Anwaltverein (DAV) Mitglied des Geschäftsführenden Ausschusses der Arbeitsgemeinschaft Strafrecht. tmn

Leibliche Eltern müssen angehört werden

Neuer Familienname

Nach sieben gemeinsamen Jahren beantragten Pflegeeltern für zwei Kinder die Änderung des Familiennamens. Doch das Gericht hörte den nicht sorgeberechtigten Vater dazu nicht an – ein Verfahrensfehler.

Soll das Kind den Familiennamen seiner Pflegeeltern annehmen, müssen dafür die leiblichen Eltern persönlich angehört werden. Auf eine entsprechende Entscheidung des Oberlandesgerichts Brandenburg (Az: 13 WF 6/23) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV) hin.

Im konkreten Fall lebten zwei Kinder bei Pflegeeltern. Als die Zwillinge denselben Familiennamen erhalten sollten wie die Pflegeeltern, wollte das die leibliche Mutter, der das Sorgerecht entzogen worden war, verhindern. Sie legte Beschwerde dagegen ein – mit Erfolg. tmn

Das Elternrecht schütze das Interesse eines nicht sorgeberechtigten Elternteils, den gemeinsamen Nachnamen als äußeres Zeichen der persönlichen Bindung beizubehalten. Mit einer Namensänderung werde das „allein noch nach außen wirkende Band zur Kindesmutter durchtrennt“, befand das Gericht.

In der Begründung heißt es: Durch einen neuen Namen werde die bestehende Trennung zwischen Kind und Mutter weiter vertieft, was Folgen auch für das Wohl eines Kinds haben könne. Dabei spiele es keine Rolle, ob die Mutter Interesse an der Aufrechterhaltung dieses Bands habe.

Die Richter verwiesen die Sache auch wegen eines schwerwiegenden Verfahrensmangels zurück ans Familiengericht: Es habe gegen seine Pflicht verstoßen, auch den Vater der Kinder anzuhören. In Verfahren, die die Person des Kinds betreffen, sollte das Gericht die Eltern persönlich anhören. tmn



Neujahrgruß

Gerhard Mutter und Thomas Eckhardt wünschen ein frohes neues Jahr

Liebe Sontraerinnen und Sontraer, liebe Freundinnen und Freunde unserer Stadt, der Jahreswechsel liegt hinter uns.

Wir hoffen, Sie hatten „zwischen den Jahren“ entsprechend Gelegenheit, einmal zur Ruhe zu kommen und nach einem für uns alle sicher ereignisreichen, turbulenten und einmal mehr herausfordernden Jahr 2023, reichlich Kraft für das Jahr 2024 zu tanken.

Der Krieg in der Ukraine und im Gazastreifen und die damit verbundenen Folgewirkungen, die wir alle gerade sehr schmerzhaft empfinden, sind mit durchaus weitreichenden Konsequenzen für uns alle verbunden. Inflation, Energiekrise, Vereinsamung, Existenzsorgen und Zukunftssängste prägen bei allem positiven Denken in Teilbereichen gerade unseren Alltag.

Getreu dem Spruch „Die Zukunft kann man am besten voraussagen, wenn man sie selbst gestaltet“ von Alan Key, haben wir in Sontra trotz der großen aktuellen Herausforderungen Projekte vorangetrieben, neue entwickelt und sind zugleich auch neue Wege gegangen.

Aus diesem Grund blicken wir an dieser Stelle mit großem Stolz und Dankbarkeit zugleich auf das sich dem Ende neigende Jahr 2023 zurück, indem es uns wieder einmal gemeinsam in unserer Berg- und Hänselstadt

Sontra gelungen ist, die Gegenwart zu gestalten und damit die Zukunft unserer Stadt positiv zu beeinflussen.

Festmachen kann man dies durch unzählige Maßnahmen und damit verbundene Bauvorhaben: Beginn des Glasfaserausbaus in der Kernstadt und den Stadtteilen, Verkauf von Gewerbeflächen im Husarenpark, Beginn der Sanierung der Wasser- und Abwasseranlagen im Stadtteil Ulfen, Errichtung des Mehrgenerationenspielfeldes in Krauthausen, Bau von Themenspielflächen in unseren Stadtteilen, Fertigstellung des Bachumlaufes in der Breitwiese, die Planung des neuen Bahnhofumfeldes, der Bau des Mehrgenerationenwohnprojektes in der Wichmannswiese, die Digitalisierung der Sirenen, die Sanierung der Wasserleitung samt Herstellung des Wirtschaftsweges von Sontra nach Hornel, die Aufstockung des kath. Kindergartens, der Ausbau sowie die Sanierung des ev. Kindergartens, die Errichtung einer neuen E-Ladesäule in der Breitwiese, die Errichtung von 8 PV-Nachführsystemen in der Kläranlage in Sontra, die Sanierung der Eingangstreppe am Bürgerhaus, die Umstellung der kompletten Beleuchtung im Rathaus auf LED, die Errichtung und Inbetriebnahme eines Funkmastes in Stadthosbach/Thurnhosbach, die Sanierung der alten Zigarrenfabrik und viele weitere wichtige Projekte.



Gerhard Mutter
Stadtverordnetenvorsteher

Bei all diesem Wirken in unserem Alltag, der durch Stress und Hektik wahrlich geprägt war, spielte wieder einmal die Menschlichkeit, das soziale Miteinander und vor allem die gelebte Solidarität eine wichtige Rolle. So ist es uns an dieser Stelle wie in jedem Jahr ein großes Bedürfnis, allen Bürgerinnen und Bürgern unseren besonderen Dank zu sagen.

Danke für Ihre Achtsamkeit, Ihr verantwortungsbewusstes Handeln, Ihre Geduld, Ihr Vertrauen und vor allem für Ihr Verständnis für so manche getroffene Entscheidung in 2023.

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

trotz oder aber gerade wegen der vor uns liegenden großen Herausforderungen in den nächsten Jahren gibt es in unserer Berg- und Hänselstadt viele Gründe, stolz auf unsere Stadt zu sein.

Stolz darauf, dass es so viele Menschen gibt, die sich mit Energie, Leidenschaft und Kreativität in Vereinen, Institutionen und Initiativen einsetzen - für die Werte unserer



Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Demokratie, für den Gemeinsinn aber auch für die Lebensqualität in unserer Zukunftskommune. Dies macht uns Hoffnung und Mut für die Zukunft. Allerdings ist dies alles keine Selbstverständlichkeit, sondern vielmehr ein Auftrag an uns alle, weiterhin im engen Dialog in einer sehr schnelllebigen Gesellschaft nach gemeinsamen Lösungen für unsere Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger zu suchen.

Dabei spielt die Familienfreundlichkeit und das Zusammenwirken von Alt bis Jung eine ganz elementare Rolle. Exakt aus diesem Grund wurden und werden auch weiterhin mit Unterstützung des Kinder- und Jugendbeirates sowie dem Runden Tisch „Kinder in Sontra“ gezielte Angebote und auch Investitionen für Kinder- und Jugendliche sowie für Seniorinnen und Senioren künftig weiterhin aufgegriffen und schlussendlich dann mit aller Konsequenz erfolgreich umgesetzt.

Auch ist es uns wichtig, die Lebensqualität für alle Menschen in unserer Vielfaltskommune durch einen kon-

sequenten Ausbau unserer Infrastruktur kontinuierlich und mit aller Verantwortung zu verbessern. Erwähnen möchten dabei neben dem in 2024 geplanten Bau des MTB-Trails am Holstein, die bereits begonnenen Sanierungs- bzw. Bauvorhaben unserer Kindergärten, die Verbesserung der ärztlichen Versorgungssituation, die Sanierung der Wasser- und Abwasserleitungen sowie der Gehwege und Straßen und zu guter Letzt neben der Ausweisung eines Neubaugebietes in der Kernstadt auch die Schaffung von barrierefreiem Wohnraum. Alles in allem Maßnahmen, die für eine positive und in die Zukunft gerichtete Ausrichtung unserer Stadt sinnbildlich stehen.

Damit dies alles weiterhin jedoch gelingen kann, sind viele helfenden Hände erforderlich, die zu einem sog. „Wir-Gefühl“ in Sontra beitragen. „Wir“ kümmern uns „zusammen“. Nur durch große Anstrengungen der Verwaltung und der Politik und nur durch die noch größere ehrenamtliche Hilfsbereitschaft aus allen Teilen der Bevölkerung, kann dieses „Wir“ auch in 2024 weiterhin wachsen und gedeihen und dies gerade dann, wenn sich die Rahmenparameter aus den Folgewirkungen der Kriege und der Klimakrise möglicherweise verschlechtern.

Wir sind trotz all dieser weltpolitischen Rahmenparameter, auf die wir keinerlei Einfluss haben, sehr zuver-

sichtlich, dass wir all unsere geplanten Projekte in den nächsten Jahren und die damit verbundenen vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen erfolgreich umsetzen können und werden.

Damit uns dies jedoch gelingt, ist das gemeinsame Zusammenspiel von Verwaltung, Politik, Vereinen und Verbänden in Sontra der Schlüssel zum Erfolg. Und zu diesem Zusammenspiel gehören insbesondere auch Sie: Die Sontraer Bürgerinnen und Bürger, die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der in Sontra ansässigen Vereine und Verbände, den Feuerwehren, den Kirchen, denen wir für ihre wertvolle Arbeit und ihr vorbildliches Engagement ebenso sehr herzlich danken wie auch unseren Unternehmen.

Sie alle können positiv wirken: Als Botschafter, als Initiator oder als Multiplikator für unsere Stadt Sontra getreu unserem Logo „Sontra - mehr als Mitte“.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Familien ein friedvolles, gesundes und vor allem erfolgreiches neues Jahr und viel Glück bei all dem, was Sie sich persönlich vorgenommen haben.

Ein vorwärtsgewandtes „Glück auf“

Ihr
Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Gerhard Mutter
Stadtverordnetenvorsteher



GEBURTSTAGE

7. Januar

70 Jahre: Karl Friedrich Großkurth, Brodbergstraße 101, Sontra

101 Jahre: Dorothea Beisert, Wichmannswiese 3, Sontra

8. Januar

70 Jahre: Peter Dietrich, Fliederweg 2, Mitterode

80 Jahre: Fritz Werner Jungermann, Hauptstraße 25, Ulfen

9. Januar

85 Jahre: Helmut Ernst Geßner, Schillerstraße 23, Sontra

10. Januar

80 Jahre: Anneliese Waltraud Jacob, Rotdornweg 1, Mitterode

11. Januar

70 Jahre: Renate Elise Luise Brandau, Stölzinger Straße 34, Diemerode

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 der Rufnummer 0 56 53/ 6 33 98 28.



Ein leckeres Frühstück sponserte Bürgermeister Thomas Eckhardt für die sechs Kindergärten Sontras. Zuerst besuchte er die Kinder der Kita „Wiesenwichtel“ in Ulfen. FOTO: STADT SONTRA/INH

Weihnachtliche Besuche

Bürgermeister frühstückt mit Kindergartenkindern

Sontra – Über Besuch gefreut haben sich die Kindergartenkinder Sontras wenige Tage vor Weihnachten. Seit vielen Jahren sponsert Bürgermeister Thomas Eckhardt kurz vor Weihnachten für alle sechs Einrichtungen ein leckeres Frühstück für die Kinder und die Erzieherinnen. Wie die Stadt mitteilt, ist der Hintergrund, dass vielen leider in der heutigen oftmals sehr stressigen Zeit die Möglichkeit fehle, gemeinsam mit ihren Kindern zu frühstücken. Am Mittwoch vor Heiligabend besuchte der Bürgermeister als erste der sechs Einrichtungen die Ulfener Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“. „Mir ist es sehr wichtig, in den Kindertagesstätten präsent zu sein, und ich freue mich immer wieder aufs Neue, wenn die Kinder schon beim Betreten der Ein-

richtung rufen: „Der Bürgermeister ist da“, so Eckhardt. „Es macht riesigen Spaß, mit den Kindern gemeinsam zu frühstücken und gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit von ihnen zu erfahren, was der Weihnachtsmann in diesem Jahr so alles bringen wird.“ Selbst waren die Kinder der Ulfener Kita ebenfalls in der Vorweihnachtszeit unterwegs, wie die Stadt Sontra mitteilt.

Bereits Ende November hatten sich einige Kinder, Eltern und Erzieherinnen zum Plätzchenbacken in der Kita verabredet. Gemeinsam wurden Plätzchen bei adventlicher Stimmung ausgestochen, gebacken und verziert. Bestimmt waren sie für das Adventsstündchen mit Lieblingsemenschen in der Kita, aber auch als weihnachtlicher Gruß für Senioren in Ulfen.

Die Kinder waren daraufhin unterwegs, um die ältesten Senioren aus Ulfen mit einem freundlichen Gruß durch Lieder, ein paar selbst gebackene Plätzchen und weihnachtliche Worte zu überraschen. So zogen die Kinder mit Weihnachtsmützen und Rentier-Ohren los, um weihnachtliche Atmosphäre zu verbreiten.

Die Senioren waren gerührt und freuten sich sehr, dass auch zu dieser besonderen Zeit an sie gedacht wurde. Der gemeinsame Augenblick mit kurzem Austausch berührte nicht nur die Großen, sondern auch die kleinen Herzen aus der Kita „Wiesenwichtel“.

Neujahrsempfang und Versammlung

SG Pfaffenbachtal

Diemerode – Die SG Pfaffenbachtal lädt alle Mitglieder, Spieler, Trainer, Betreuer, Fans und Funktionäre zum Neujahrsempfang am Samstag, 6. Januar, recht herzlich ein. Treffpunkt ist um 15 Uhr am Sporthaus Diemerode.

Nach einer kleinen Wanderung finden wir uns wieder im Sporthaus ein, um ein paar gemütliche Stunden zu verbringen.

Im Anschluss werden Bilder und Videos vom Jubiläum „40 Jahre Fasching der SG Pfaffenbachtal“ gezeigt.

Bis dahin, guten Rutsch und bleibt Gesund.

■ Versammlung

Einladung zur Jahreshauptversammlung der SG Pfaffenbachtal am Samstag, 13. Januar, im Gasthaus zur Sonne in Diemerode um 20 Uhr.

Tagesordnung:
1. Begrüßung

2. Bestellung von zwei Protokollbeurkundern
3. Jahresbericht des Vorstandes

4. Berichte der Abteilungsleiter

- 1. Mannschaft

- 2. Mannschaft

- Jugendmannschaften

- Alte Herren

- Damenmannschaft

- Tanzgarde und Junge Garde

- Fitness - Mix

5. Bericht des Kassierers

6. Entlastung des Vorstandes

7. Beschlussfassung über Anträge der Mitglieder und des Vorstandes, die bis zum 30. Dezember 2023 eingereicht werden müssen.

8. Neuwahlen

9. Wahlen der Kassenprüfer und der Orts- und Platzkassierer

10. Ehrungen

11. Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand

FFW MITTERODE - Weihnachtsbäume

Einsammeln der Weihnachtsbäume: Die Feuerwehr Mitterode sammelt am Samstag, 13. Januar, ab 14.30 Uhr, die ausgehenden Weihnachtsbäume ein. Bitte stellt die Weihnachtsbäume an den Straßenrand.

FFW Mitterode

KATHOLISCHE KIRCHE

Samstag, 6. Januar

10 Uhr: Ökumenischer Aussendungsgottesdienst der Sternsinger in Herleshäusen

Sonntag, 7. Januar

10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra





Grundwasserschutz

AGLW bedankt sich bei Landwirten

Die AGLW möchte sich bei allen Betriebsleiterinnen und Betriebsleitern im Beratungsgebiet für die kooperative und erfolgreiche Zusammenarbeit zum Schutz unseres Trinkwassers bedanken. Grundwasserschutz geht nur gemeinsam und sollte nicht durch Ge- und Verbote von „oben herab“ diktiert werden. Es geht nur über ein Miteinander auf Augenhöhe, mit Maßnahmen, die Ökologie

und Ökonomie gleichermaßen berücksichtigen. Dafür setzt sich die AGLW ein. Ressourceneffizienz ist das Stichwort. Dabei steht der Boden im Mittelpunkt der Betrachtung. Hier finden die wichtigsten Prozesse statt.

Versuche mit Landwirten geben diesbezüglich wertvolle Informationen über Anwendungen in der Praxis von Verfahren und Produkten. Deshalb nochmal ein beson-

derer Dank an folgende Versuchsansteller: Hohenroda: Betrieb J. Dehnert, Schenkensfeld: Betrieb Ehlert, Herleshausen: Betrieb Schäfer, Betrieb Schönauen, Sontra: Betrieb Krause, Eiterfeld: Betrieb Steffen Kohlmann, Betrieb Sauerbier, Rotenburg: Betrieb Keim, Cornberg: Betrieb Klöpfel, Ringgau: Betrieb Iffert, Kirchheim: Betrieb Schornstein. Mehr Infos unter www.aglw.de.

Versammlung bei der Feuerwehr

Freiwillige Feuerwehr Mitterode

Mitterode – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitterode lädt hiermit alle Kameradinnen und Kameraden sowie alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung für das Berichtsjahr 2023 ein.

Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, 26. Januar, um 19.30 Uhr im Unterrichtsraum unseres Gerätehauses in Sontra-Mitterode statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Anträge zur Änderung der Tagesordnung
4. Bericht des Vereinsvorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Kassierers

7. Bericht der Kassenprüfung und Antrag auf Entlastung des Vorstandes

8. Wahl eines Kassenprüfers

9. Ehrungen und Beförderungen

10. Grußworte der Gäste

11. Verschiedenes

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung kann beim Schriftführer Oliver Sandrock nach vorheriger Terminabsprache eingesehen werden.

Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich zu dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Ingo Hartmann

1. Vorsitzender

Uwe Jacke

Wehrführer

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

ORTSLANDWIRT SONTRA

Ausspracheabend der Landwirte
Der nächste Ausspracheabend der Landwirte findet am Donnerstag, 11. Januar, um 19.30 Uhr im Hotel Link in Sontra statt. Der Ortslandwirt Schmidt

Weihnachtsbäume Jugendfeuerwehr Ulfen

Die Jugendfeuerwehr Ulfen wird auch im neuen Jahr die ausgesiedelten Weihnachtsbäume wieder einsammeln. Am Samstag, 13. Januar, werden wir dazu ab 10 Uhr von Haus zu Haus ziehen. Wir freuen uns das traditionelle Verbrennen der Bäume wieder mit euch zu feiern. Dazu laden wir recht herzlich für Samstag, 20. Januar, ab 16 Uhr in unser Feuerwehrgerätehaus ein.

MÄNNER-GESANGSVEREIN ULFEN

Jahreshauptversammlung
Am Freitag, 2. Februar, um 19 Uhr, findet die Jahreshauptversammlung des MGV Ulfen 1870 e.V. im DGH Ulfen statt.

- Tagesordnungspunkte
1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
 2. Gedenken verstorbener Vereinsmitglieder
 3. Gemeinsames Essen
 4. Bericht des 1. Vorsitzenden
 5. Bericht des Schriftführer
 6. Bericht des Kassenwart
 7. Bericht der Kassenprüfer
 8. Bericht des Chorleiter
 9. Neuwahl des ges. Vorstand
 10. Verschiedenes
- Der Vorstand

EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra
Sonntag, 7. Januar
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra
11.15 Uhr: Gottesdienst in Weißenborn

Kirchengemeinde Datterode/Röhrda
Samstag, 6. Januar
18 Uhr: Gottesdienst mit Kirchenchor in Datterode

NOTDIENSTE

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

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

APOTHEKEN
6. Januar
Ringgau-Apotheke, Landstraße 18, Ringgau, Telefon 0 56 59/9 20 66
7. Januar
Adler-Apotheke, Obermarkt 23, Eschwege, Telefon 0 56 51/33 54 30

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

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

FREIWILLIGE FEUERWEHR HOSBACHTAL

Jahreshauptversammlung
Sehr geehrte Damen und Herren, werde Kameradinnen und Kameraden, am Freitag, 5. Januar, findet um 20 Uhr die Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Hosbachtal im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach (Dorfstraße 8, 36205 Sontra-Thurnhosbach) mit folgender Tagesordnung statt:
1. Begrüßung

Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65

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

Hospizdienst Sontra
Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

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

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

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

Versammlung bei der Feuerwehr

Freiwillige Feuerwehr Breitau

Breitau – Die Mitgliederversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Breitau e.V. gem. § 9 der Vereinsatzung in Verbindung mit der Jahreshauptversammlung gem. § 17 der Satzung für die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Sontra für das Geschäftsjahr 2023 findet am Samstag, 17. Februar, um 19.30 Uhr in Breitau im Dorfgemeinschaftshaus statt.

Hierzu laden wir recht herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht des I. Vorsitzenden
3. Bericht des Wehrführers
4. Bericht des Jugendwartes
5. Bericht des Bambini-Betreuers

6. Bericht des Alterspräsidenten

7. Bericht des Kassenwartes

8. Entlastung des Vorstandes

9. Neuwahl eines Kassenprüfers für 2024

10. Ehrungen und Beförderungen

11. Grußworte der Gäste

12. Termine 2024

13. Verschiedenes
Es wird zu Beginn der Versammlung um 19.30 Uhr ein kleiner Imbiss gereicht.

Wir bitten daher um pünktliches Erscheinen. Mit kameradschaftlichem Gruß

Dirk Ruppel

1. Vorsitzender

Stefan Göbel

Wehrführer

PROGRAMMVORSCHAU

Dienstag, 9. Januar
Awo-Ortsverein Sontra
14.30 Uhr: Begegnungsnachmittag im Blickpunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 27. Dezember
Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

Werratalverein Sontra
13 Uhr: Wanderung auf dem Winterwanderweg auf dem Hohen Meißner mit dem Werratalverein. Der bei Schnee geräumte und weitgehend ebene Wander-

weg auf dem Meißner-Plateau ist vier Kilometer lang. Start und Ziel ist der Parkplatz am Naturfreundehaus, wo auch anschließend eine Einkehr geplant ist. Wanderführer: Thomas Schmidt, Treffpunkt Parkplatz Breitwiese

Bürgerhilfe Sontra
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte

Donnerstag, 28. Dezember
Bürgerhilfe Sontraer Land
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41. Veranstalter ist die Bürgerhilfe Sontraer Land
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16



Deine Zukunft #REAL:DIGITAL zu Besuch an der AvT Sontra

In der letzten Woche war die mobile Initiative **Deine Zukunft #REAL:DIGITAL** des Hessischen Kultusministeriums zur beruflichen Orientierung an unserer Schule.

Für die Jahrgänge 9, 10 sowie die 8H-Klassen und die Q-Phase waren je eine Doppelstunde vorgesehen, um das Angebot zu nutzen. Nach einer ersten Gesprächsrunde, in der das Thema Digitalisierung in der Arbeitswelt aufgegriffen wurde, durften die Schülerinnen und Schüler im Anschluss mithilfe eines Tablets acht interaktive Stationen ausprobieren.

Unterstützt von den zwei Digi-Coaches, Elias und Fabio konnten die Jugendlichen die Möglichkeiten der Digitalisierung direkt erkunden und entdeckten dabei

die sechs wichtigsten Schlüsseltechnologien, darunter beispielsweise die künstliche Intelligenz, kollaborative Roboter oder den 3D-Scanner. Diese praxisnahen Stationen zu den Themen Mobilität, Gesundheit, Lernen oder Energie sollen den Jugendlichen aufzeigen, welche wichtige Rolle die Digitalisierung in der heutigen Arbeitswelt einnimmt.

Verknüpft sind die Stationen mit passenden Berufen, in denen die Technologien zur Anwendung kommen. Je nach Bildungsgang wurden Ausbildungs- sowie Studienangebote dargestellt.

Durch den großen Praxisbezug und die spannenden und interaktiven Stationen haben die Schülerinnen und Schüler aller teilnehmenden Klassen motiviert und interessiert mitgemacht.

Elena Gier, Klassenlehrerin der 9aH



Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

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

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

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

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

LANDFUXX
LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

www.ep-bierwirth.de

studiomittelmühle
Büro für Text, Grafik und Fotografie
elisabeth mahler, peter krause
bahnhofstr. 3, 36205 sontra
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

Silber Silber
Juwelier

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

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

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

Stellenangebote

Bester Nebenjob!

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller zur

Zustellung in:
Kirchhosbach, Eltmannsee, Niederdünzbach, Wanfried, Eschwege, Altfeld, 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!

Mit uns steht Ihnen die Welt offen



 **localjob.de**
Das regionale Jobportal

www.localjob.de



Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu... 

Kimm!

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

Philippstraße 23

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

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

ANKAUF

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

money point

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche + Eiche 69 € SRM
30 cm ofenf. Abschnitt vom Sägewerk,
10 SRM, inkl. Lief., Tel. 0176 62681914

Modelleisenbahn- u. Auto-Markt Kassel VELLMAR

So. 07.01.24 | 13-17 Uhr

Mehrzweckhalle
Frommershausen / Pfadwiese 10
Info: Tel. 05651 5162

Ankauf - Verkauf - Tausch

Bekanntschäften

Stefan, 56 J., gutauss., mit Familiensinn. Mag schöne Gespräche, Unternehmungen, Musik, Essen bei Kerzenschein u.v.m. Trotz e. Enttäusch. habe ich den Glauben an die Liebe nicht verloren u. möchte mit e. lieben Partnerin alles Schöne teilen u. erleben. PV, Vermittlung garantiert kostenlos Tel. **0176-56849847**

Monika, 69 J., mag Ordnung u. Ehrlichkeit, doch als ich Witwe wurde kam die Einsamkeit. Wünsche mir wieder ein schönes Miteinander. Sie sollten bis 80 J. sein u. sich auf liebev. Zweisamkeit freuen. Rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen, damit wir alles besprechen können. Tel. **01520-8293309**

Margit, 74 J., gepflegt, mit schöner weibl. Figur. Seit ich verwitwet bin, fühle ich mich sehr einsam. Die Zeit heilt längst nicht alle Wunden, aber dennoch bin ich jetzt wieder bereit, in die Zukunft zu blicken. Gerne können wir uns verabreden oder ich komme Sie mit meinem Auto besuchen. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Auto-Verkäufe

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

Auto-Ankäufe

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

Veranstaltungen

#EinfachLive

ONE NIGHT OF DIRE STRAITS TRIBUTE SHOW

Fr. 02.02.24 20h
STADTHALLE ESCHWEGE
Tickets an allen VVK-Stellen. Online: www.Eventim.de



Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

Soziale Manieren für eine bessere Gesellschaft.

Grüßen kommt gut an. Auch bei mir.





Not sehen und handeln.
Caritas

www.soziale-manieren.de



Bei Regen, Eis, Schnee

Braucht mein Hund im Winter einen Mantel?

An Hundemäntelchen scheiden sich die Geister: Die einen hassen sie, andere schwören auf sie. Am besten lässt man den Hund selbst entscheiden. Doch worauf sollte man achten?

Wenn die Eisblumen am Fenster sprießen, wird das Gassigehen mit dem Hund schnell zur Überwindung. Doch während wir uns im Zwiebellook warm halten, bleibt den Hunden oft nur ihr Fell, das sie wärmen soll. Reicht das, oder sollte man doch zum Hundemantel greifen?

„Grundsätzlich brauchen wir hier in unseren Breiten keine Hundemäntel. Der Hund ist von der Natur gut ausgestattet“, sagt Tierarzt Thomas Steidl. Er ist Vorsitzender des Kleintierausschusses der Bundestierärztekammer. „Wenn ich bei tiefen Temperaturen mit dem Hund unterwegs bin, dann ist es wichtig, dass ich mit dem Hund auch laufe“, ergänzt er. Die Bewegung halte den Hund warm.

■ Ausnahmen bestätigen die Regel

Doch wie immer gibt es Ausnahmen. Für kranke Hunde oder Hunde, die aus Zuchtgründen wenig bis gar kein Fell haben, kann ein Mantel sinnvoll sein, sagt der Tierarzt.

„Wenn der Hund Rückenprobleme hat, wäre ich immer dafür, den Hund etwas wärmer zu halten, als zu kalt“, sagt Meike Stein. Sie ist Hundetrainerin und Inhaberin der Hundetagesstätte „Rheinrudel“ in Wesseling, wo sie bei jedem Wetter draußen mit den Hunden arbeitet.

Auch sie sieht für gesunde Hunde keine Notwendigkeit,



Hauptsache warm und wasserabweisend: Mäntel sollten funktional sein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

sie bei einem regulären Spaziergang ins kleine Mäntelchen zu hüllen. „Allerdings bleibt man auch öfter mal stehen, unterhält sich mit anderen – und da muss man dann drauf achten“, sagt die Expertin.

■ Zittern heißt nicht immer kalt

„Zittern muss nicht immer ein Zeichen von Kälte sein“, sagt Tierarzt Steidl. Bestimmte Rassen, oft auch Terrier, neigen oft zum Zittern, auch bei Zimmertemperatur. Das könne auch ein Zeichen von Aufregung sein.

Trotzdem ist es gut, seinen Hund zu beobachten, sagt Stein. Wenn der Hund generell Unwohlsein zeigt, wenn er verkrampt, ungeraunert geht und eben auch zittert,

könnte man einen Mantel ausprobieren. Wenn der Hund sich aber auch mit Mantel nicht wohlfühlt, solle man das auch respektieren. Das sei ganz individuell. „Ich würde das eher vom Verhalten des Hundes und vom Aktivitätsgrad abhängig machen, als von der Gradzahl“, sagt sie.

So könne es sein, dass auch gesunde Hunde mit wenig Fell und Unterwolle einen Mantel brauchen. Auch Windhunde, die ursprünglich aus wärmeren Gefilden stammen, könnten davon profitieren. Pullover seien auch eine gute Ergänzung, weil sie eng anliegen und nicht so stark die Bewegungsfreiheit einschränken. Aber auch das komme auf den Hund an.

Nicht für Jeden Hund sind Mäntel geeignet

„Huskys haben die dicksten und wärmsten Winterjacken von sich aus am Körper“, sagt Stein. Gerade bei solchen urtypischen Rassen könnten Mäntel auch kontraproduktiv sein. „Das ist, als ob ich mich in Frischhaltefolie einwickle und dann joggen gehe“, scherzt sie. Auch den Hunden könne dann zu warm werden.

Kommen die Hunde aus dem Ausland, könne es auch sein, dass sie bereits andere Temperaturen gewöhnt sind. „Gerade die Hunde, bei denen auch Herdenschutzanteile drin sind, sind oft sehr robust“, sagt Stein. „Für viele dieser Hunde ist es auch eine Qual, drinnen zu sein. Die sagen dann: Heizung? Mantel?

Oh Gott!“. Ihre Kunden berichten ihr, dass die Hunde dann freiwillig bei Kälte in den Garten gehen, um sich abzukühlen.

Für Hunde, die permanent draußen gehalten werden, gibt es bestimmte Verordnungen, ergänzt Tierarzt Steidl. „Denen muss eine Hundehütte mit bestimmten Maßen zur Verfügung stehen. Die darf auch nur so groß sein, dass der Hund die sich selber aufwärmt“.

■ Welche Eigenschaften braucht ein Hundemantel?

„Was ziehen Sie sich an, wenn Sie rausgehen?“, fragt der Tierarzt. „Wärmend und wasserdicht“, mehr brauche es nicht. Auch für die Hundebetreuerin braucht es nicht

viel Schnickschnack. „Ein guter Hundemantel sollte einfach sitzen“, sagt Stein. Dazu brauche es keine Taschen, Nieten, Kapuzen oder Beimgummis, in denen sich die Hunde schnell verheddern können. Gerade bei Rüden sollte man auch darauf achten, dass der Hund nicht unweigerlich gegen den Mantel pinkelt.

Gerade für Hunde, die viel mit den Mänteln unterwegs sein sollen, lohnt sich für die Expertin Qualität. „Dann geht der nicht beim ersten Spielen direkt kaputt“. Teflonbeschichtung habe sich bewährt, die sei oft robust und wasserabweisend.

■ Die Königsdisziplin: Trocken bleiben

Wer schon mal bei Regen versucht hat, einen Dackel zu motivieren, aus dem Haus zu gehen, weiß, dass sich ein Regenmantel für den Hund lohnen kann. „Bei starkem Regen mit niedrigen Temperaturen können gerade Hunde ohne Unterwolle, Windhunde und molossoide Rassen schnell frieren“, weiß die Expertin. Molossoide Hunde sind massige und muskulöse Hunderassen wie Bulldoggen oder Mastiffs.

„Springt der Labrador auch bei null Grad in den Bach – und das tut er – sollte man einen nassen Mantel natürlich ausziehen“, sagt Stein. Tierarzt und Hundetrainerin sind sich einig, dass der Hund in solchen Fällen in Bewegung gehalten werden sollte und am Auto dann mit dem Handtuch abgetrocknet wird.

„Tipps kann man sich bei den Herstellern, aber auch bei Dogwalkern, Trainern oder Hundetagesstätten holen“, sagt Stein. Denn dort gäbe es viel Erfahrung mit Mäntelchen – und ohne. tmm

Traumtänzer?

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als Marktspiegel- und Sontraer Stadtkurier Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs leisten!“

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

Stadt

■ HERLESHAUSEN

Wommen

■ MEINHARD

Schwebda

■ MEIßNER

Abterode
Alberode

■ SONTRA

Stadt
Berneburg
Blankenbach
Wichmannshausen

■ WALDKAPPEL

Burghofen

■ WANFRIED

■ WEHRETAL

Hoheneiche
Oetmannshausen

■ WEIßENBORN

Gemeinde Rambach

**MARKT
SPIEGEL**
REGION ESCHWEGE

**TOP
DIREKT**

**SONTRAER
STADTKURIER**

Bewirb Dich jetzt:

☎ Tel. 0561 92094-317
🌐 www.top-direkt.de

Änderung seit diesem Jahr

Pfand auf Einwegkunststoffflaschen mit Milch

Bislang landeten Einwegkunststoffflaschen mit Milch oder Kakao etwa im gelben Sack, nun müssen Verbraucher sich umgewöhnen: Ab Januar gibt es Pfand auf die Verpackungen. Doch was ist mit Kefirbechern?

Zurückgeben statt wegschmeißen: Seit 1. Januar 2024 wird auch auf Einwegkunststoffflaschen mit Milch, Milchlischgetränken und Milchprodukten ein Pfand von 25 Cent erhoben. Diese waren bislang von der gesetzlichen Pfandpflicht ausgenommen.

Unabhängig vom Inhalt sind damit seit 2024 alle Getränke in Einwegplastikflaschen und Dosen mit einem Fassungsvermögen zwischen 100 Millilitern und drei Litern pfandpflichtig. Darauf weist die Verbraucherzentrale Brandenburg hin.

Konkret heißt das: Auch für Einwegkunststoffflaschen mit Kakao, Latte Macchiato, Milchkaffee, Ayrar, Buttermilch, Trinkjoghurt, Kefir und Co. müssen Verbraucherinnen und Verbraucher dann 25 Cent Pfand bezahlen. Und sie können die



Was bislang für Saft-, Softdrink- oder Bierflaschen gilt, ist ab 2024 auch für Einwegplastikflaschen mit Milchprodukten Pflicht: Das Pfand.

FOTO: MONIKA SKOLIMOWSKA/DPA-ZENTRALBILD/DPA-TMN

entsprechenden Verpackungen mit Pfand-Logo – genauso wie die Einwegplastikflaschen von Fruchtsäften und Softdrinks – am Pfandautomat im Supermarkt oder Discounter zurückgegeben. Denn generell gilt: Jeder Markt, der Einwegkunststoffflaschen verkauft, muss diese – unabhängig von der Marke – auch wieder zurücknehmen.

Restbestände an Einweg-Getränkeflaschen mit Milch und Milchlischgetränken ohne Pfand-Logo dürfen aller-

dings noch abverkauft werden. „In der Umstellungsphase können im Supermarktregal also Produkte mit und ohne Pfand-Logo nebeneinander stehen“, so Carola Clausnitzer, Lebensmittelexpertin bei der Verbraucherzentrale Brandenburg. Ein genauer Blick auf die Packungen ist also sinnvoll, um nicht vorschnell 25 Cent in den Müll zu werfen.

Das Pfand-Logo ist auf jeder pfandpflichtigen Verpackung aufgedruckt, meist auf der Rückseite. Und auch am Re-

gal müssen Händler gut sichtbar auf das Einweg-Pfand hinweisen.

Gut zu wissen: Milch-Drinks in nicht wiederverschließbaren Bechern, in Getränkekartons oder Schlauchbeuteln bleiben pfandfrei. Sie gehören in der Regel in den Gelben Sack oder die Gelbe Tonne oder in manchen Kommunen in die Wertstofftonne. Den Verbraucherzentralen zufolge müssen die leeren Verpackungen dafür nicht gespült werden. Löffelrein reicht aus. tmm

Nach dem Fest des Streits

Interview: Ist Trennung wirklich die Lösung?

Rund jede dritte Trennung wird laut Psychologen nach den Feiertagen am Jahresende vollzogen. Spielen auch Sie mit dem Gedanken? Rennen Sie nicht gleich zum Scheidungsanwalt, rät eine Paartherapeutin.

Statt der erhofften Harmonie flogen an den Festtagen die Fetzen. Auch der Rutsch ins neue Jahr löste nicht die Spannung in der Beziehung. Statt liebevoller gegenseitige Wünsche füreinander und Vorfreude auf das, was kommt, hämmert es im Kopf: Ich mach das nicht mehr mit! „Wer jetzt die Trennung als einzigen Ausweg sieht, sollte wissen: Mit der Trennung wird nicht automatisch alles besser“, sagt Paartherapeutin Piroška Gavallér-Rothe aus dem Schweizer Salenstein. Die Buchautorin („Wertschätzend Klartext reden“) empfiehlt im Interview die Energie besser in die Beziehung zu stecken statt in eine Trennung.

Steckt die Beziehung in einer Sackgasse und ist der Leistungsdruck sehr hoch, dann ist es doch sehr vernünftig sich zu trennen. Warum sehen Sie das anders?

PIROŠKA GAVALLÉR-ROTHE: Weg von dem, was einen stresst – das erscheint für Menschen, die in ihrer Beziehung leiden, sehr attraktiv. In der Trennungsidee steckt nämlich die Sehnsucht nach positiver Veränderung. Eine Trennung verursacht aber auch Folgeschäden, die das Leben nicht immer leichter machen.

An was für Schäden denken Sie?

Wer sich trennt, braucht eine zweite Wohnung, neue



Die Trennung als einziger Ausweg? Das erscheint oft als der einfachste Weg, verursacht aber auch Folgeschäden, die das Leben nicht notwendigerweise leichter machen.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TM

Möbel und oft auch ein zweites Auto. Womöglich kommen Kosten für die Scheidung hinzu. Das kann schnell in eine finanzielle Krise führen – insbesondere dann, wenn Kinder da sind und man wenig verdient.

Eine Trennung ist aber auch psychisch belastend – für alle Betroffenen. Dass die Kernfamilie zerbricht, kann sogar Kinder mit Mitte zwanzig noch hart treffen. Sind die Kinder kleiner, ist die emotionale Last für sie noch größer. Und als alleinerziehendes Elternteil muss ich plötzlich alles allein stemmen und habe auch noch den ganzen Patchwork-Hickhack an der Backe.

Das alles ist nicht zu unterschätzen.

Aber schafft eine Trennung nicht auch die Aussicht auf ein neues Liebesglück?

Dafür muss man erst einen neuen Partner oder eine neue Partnerin finden. Und die Frage ist dann auch, ob dieser Mensch besser zu einem passt. In meiner Praxis erlebe ich oft, dass die alten Probleme in der neuen Beziehung wieder auftauchen.

Also könnte man mit dem Kitten der alten Beziehung das Problem abkürzen?

Bevor alles aus den Fugen gerät, würde ich der beste-

henden Beziehung in den meisten Fällen noch eine Chance geben. Allerdings: Mit Kitten allein wird man nicht weit kommen. Dass sich tiefgreifend etwas verändert, dafür muss man schon einiges tun.

Und das wäre?

Als erstes hilft es, besser kommunizieren zu lernen, damit man auch über kritische Dinge so reden kann, dass nicht gleich ein Streit entsteht. Das allein kann schon Entspannung bringen.

Das klingt nachvollziehbar, aber auch so, als sei das noch nicht alles?

Genau! Wichtig ist zweitens auch, die Wechselwirkungen zu verstehen, die zu Streit oder Rückzug führen. Da hat SIE beispielsweise Angst vor zu viel Nähe, ER hat die Tendenz zu klammern. Solche Dynamiken führen schnell in einen Teufelskreis. Je mehr Nähe ER einfordert, umso mehr zieht SIE sich zurück. Erst wenn man erkennt, was da passiert, kann man den Teufelskreis durchbrechen.

Klingt nicht so einfach, wenn das Verhalten des Partners einen stresst...

Stimmt, denn jeder Mensch hat rote Knöpfe, bei

denen er übermäßig stark oder wie im Autopiloten reagiert. Grund dafür sind biografische Einflüsse und alte Verletzungen. Sie hindern uns daran, gelassen zu bleiben und situativ angemessen zu reagieren und sind zu meist auch Treiber der erwähnten Paardynamiken.

Wenn das Paar diese Erkenntnisse gewonnen hat, herrscht ja noch nicht Friede, Freude, Eierkuchen, oder?

Die Erkenntnisse sind das eine, eine effektive Veränderung das andere. Reaktives Verhalten ist tief eingegraben und lässt sich nicht so leicht verändern. Um den Stress wirksam aus dem System zu bekommen, reicht es nicht aus, Blogposts zu lesen oder Podcasts zu hören.

Und wie geht es dann?

Indem ich verstehe: Dort, wo ich übermäßig stark reagiere, sitzt ein verletzter Anteil in mir. Einfühlsam mit diesem Teil umzugehen und ihm innerlich das zu geben, was er im Außen schmerzlich vermisst – das gilt es zu lernen! Dann lässt der Stress nach und wir können gefasst reagieren – sogar dann, wenn der Partner oder die Partnerin mal wieder in unseren Schmerzpunkt trampelt.

Was jetzt vielleicht nicht nach einer großen Sache klingt, ist das, was bei meiner Arbeit mit Paaren, die meiste Zeit in Anspruch nimmt.

Das heißt, ich mache meine Hausaufgaben und mein Partner kann tun, was er will?

Überspitzt gesagt ja. Ich begleite auch Menschen, deren Partner oder Partnerin keine Begleitung wollen. Und da ist es immer wieder beeindruckend zu sehen, wie viel positive Wirkung sie auch allein erzielen können. tmn

Schluss mit dem Rauchen!

Fragen und Antworten: Diese Tricks machen es leichter

Die letzte Zigarette, dann ist Schluss? Vielleicht haben auch Sie sich für 2024 vorgenommen, rauchfrei zu werden. Hier kommen Tipps, wie Sie dranbleiben – auch wenn es kritisch wird.

Sei es Geld sparen, Treppen ohne lästige Atemnot steigen oder aber ein gutes Vorbild für die Kinder sein: Wer genau weiß, warum er oder sie mit dem Rauchen aufhören will, hat eine stärkere Motivation.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät daher: sich die persönlichen Gründe für den Rauchausstieg immer wieder vor Augen führen, am besten aufschreiben. Doch auch das stärkste Warum schützt nicht davor, dass ein Rauchstopp eine Herausforderung sein kann. Typische Fallstricke – und was dann wichtig ist:

Was mache ich, wenn ich jetzt unbedingt eine Zigarette rauchen will?

Stark bleiben, das ist nun das Motto. Dafür kann man den vier A-Tipps folgen, die die BZgA vorschlägt:

- **Aufschieben:** Auch wenn es sich nicht so anfühlt – das Verlangen nach einer Zigarette lässt meist nach, oft schon nach 30 Sekunden bis drei Minuten. Eine Taktik, um Zeit verstreichen zu lassen: zehnmal tief ein- und ausatmen.

- **Ausweichen:** „Willst du auch eine?“. Eine kleine Geste in der Pause auf der Arbeit kann das Rauchstopp-Vorhaben schon ins Wanken bringen. Hilfreich ist daher, Situationen wie diesen vorausschauend aus dem Weg zu gehen, rät die BZgA. Wer dennoch bei den Raucherpausen dabei sein will, kann offen mit dem eigenen Rauchstopp umgehen und darum bitten, keine Zigarette angeboten zu bekommen.

- **Abhauen:** Und wenn es kaum auszuhalten ist, in der Nähe von Raucherinnen und Rauchern zu sein? Dann rät die BZgA, sich für einen Moment zurückzuziehen.

- **Ablenken:** Kleine, angenehme Tätigkeiten lenken vom Verlangen nach einer Zigarette ab. Zum Beispiel einer lieben Freundin eine Nachricht schreiben oder zu Hause kurz duschen gehen, wie die BZgA vorschlägt. Wer Kaugummis oder gesunde Snacks wie Nüsse parat hat,



Die letzte Kippe: Wer genau weiß, warum er mit dem Rauchen aufhören will, hat eine stärkere Motivation.

FOTO: AXEL HEIMKEN/DPA/DPA-TM

beschäftigt den Mund – auch das ist Ablenkung.

Was mache ich, wenn ich doch eine geraucht habe?

Der Psychotherapeut Mykola Fink von der Schön Klinik Bad Bramstedt rät davon ab, dann den Vorsatz „Rauchstopp“ hinzuwerfen. Denn hinter diesem Impuls steckt ein Alles-oder-Nichts-Denken, mit man sich seine bis-

herigen Erfolge abspricht, wie der Psychotherapeut warnt. Die zwei Wochen, in denen es geklappt hat, sind dann nichts mehr wert.

Der bessere Umgang ist also ein zweiter Anlauf. Aus dem Scheitern kann man Fink zufolge lernen – allerdings nur, wenn man eine ehrliche Analyse vornimmt. Dazu gehört, aufzudecken, warum man schwach gewor-

Neues Portal: Möglichkeiten zur Weiterbildung

den ist und Strategien zu entwickeln, wie sich das künftig vermeiden lässt.

Was mache ich, wenn mich ein Rauchstopp auf eigene Faust überfordert?

Dann können digitale Entwöhnungsprogramme einen Versuch wert sein. 14 von ihnen hat die Stiftung Warentest untersucht und drei mit der Note „gut“ bewertet („test“, Ausgabe 1/2024). Testsieger ist gleich zweimal der Anbieter Sanero Medical mit „Nichtraucherhelden“: einmal die Android-App (Note 1,8) und einmal das Webseiten-Programm (2,3). Außerdem die App von Smoke Free 23 (2,4).

Die Testsieger-Apps setzen auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Das heißt: Sie helfen dabei, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und durch neue zu ersetzen. Gut zu wissen: Viele Rauchstopp-Apps und -Programme gelten als Digitale Gesundheitsanwendungen (Diga), die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten dafür.

Unterstützung gibt es auch über das BZgA-Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung, das unter der Nummer 0800 8313131 erreichbar ist. tmn

Welche Weiterbildungsangebote gibt es in meinem gewünschten Bereich oder in meiner Stadt? Und welche Fördermöglichkeiten kommen eigentlich in Frage? Antworten auf diese und andere Fragen rund um die berufliche Weiterbildung lassen sich seit Anfang des Jahres über das neue Onlineportal „mein-now.de“ der Bundesagentur für Arbeit recherchieren.

Die Website bündelt Informationen zu verschiedenen beruflichen Weiterbildungsangeboten und verweist auf landspezifische und bundesweite Angebote zu Beratungs- und Fördermöglichkeiten und Tests zur beruflichen Orientierung.

Ziel ist es laut Bundesagentur für Arbeit, Menschen im Erwerbsleben, Arbeitgebern sowie Weiterbildungsanbietern einen zentralen Einstiegspunkt zum Thema berufliche Weiterbildung im Internet anzubieten. Angestoßen wurde das Vorhaben demnach durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Rahmen der Nationalen Weiterbildungsstrategie (NWS). Bis Ende des Jahres 2024 sollen den Angaben zufolge weitere Funktionen folgen. tmn

Mein Urlaubs-Service

Meine Heimatzeitung muss mit! Ich habe die Wahl:

· **Bereite ich anderen eine Freude?**

Ich verschenke meine Heimatzeitung an Verwandte, Freunde oder spende meine Zeitung an eine karitative Einrichtung ohne Mehrkosten für mich.

· **Meine Zeitung reist mit!**

Ich teile ganz einfach mit, in welchem Zeitraum ich das ePaper lesen will oder an welche Adresse meine Zeitung nachgeschickt werden soll.

· **Meine Zeitung zusätzlich!**

Ich lasse mir während meiner Abwesenheit, zusätzlich zur Lieferung an meine Heimatadresse, eine weitere Ausgabe in den Urlaub nachsenden.

· **Wie nutze ich den Urlaubsservice?**

Ganz einfach Kontakt mit dem Verlag aufnehmen, ob per E-Mail, Telefon oder Telefax.



MEINE HEIMAT. MEINE ZEITUNG.