

Škoda

Buffet

20. Januar

Wir freuen uns auf Sie.

stöber

Glinicke Gruppe

SKODA

Von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Autohaus Stöber Eschwege GmbH & Co. KG

Hessenring 2, 37269 Eschwege

Telefon 05651 800990, www.glinicke.de

MARKT

SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Sani

Reha

Ortho

Aktiv-pro

Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns

05651-3048-0

www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH

Email: info@aktiv-pro.de

Fax: 05651-3048-55

Werra-Meißner

Kreisjugendförderung bildet Freizeitbetreuer aus.

SONTRAER

STADTKURIER

Weißborn

Expertin gibt Tipps zur Lebensmittelverwertung.

44. Jhg. ■ Nr. 3

13. Januar 2024

Vockeröder gewinnt Hauptpreis

Adventskalender-Aktion Lions-Club: Manfred Schreiber freut sich über Tourenrad

Eschwege – Der Lions Club Eschwege-Werratal bricht seit der Gründung im Jahr 2001 den internationalen Gedanken auf die regionale Ebene herunter und möchte mit seiner uneingeschränkten Hilfe dazu beitragen, dass die heimische Region positiv verändert wird. Allein in 2023 wurden wieder zahlreiche Projekte finanziell gefördert. „Seit vielen Jahren genießt auch unsere vorweihnachtliche Adventskalender-Aktion eine hohe Wertstellung, weil sie einerseits mit wertvollen Preisen von einem großen Sponsorenpool bestärkt wird, die sich diesmal auf sage und schreibe 22 000 Euro summierten.

Andererseits verdienen natürlich die treuen Käufer der Kalender, die im Dezember 2023 in einer Größenordnung von 7000 Exemplaren aufgelegt und samt und sonders verkauft wurden, ebenso unseren herzlichen Dank“, so die Worte von Lions-Präsident Rüdiger Siegel bei der Übergabe des von der VR-Bank-Mitte, vertreten durch Xandra Volkmars, gestifteten Hauptpreises, bestehend aus einem Tourenfahrrad, das nach Vockerode ging.

Bei der Preisverleihung im Zweiradhaus Ebert in der Eschweiger Forstgasse kam ein Kuriosum an den Tag. Der Vockeröder Manfred Schreiber hatte sich vor Wochen bereits für den Kauf eines Tourenrades entschieden und den Inhaber des Zweiradhauses, Oliver Münzing, gebeten, es nach seinen Vorstellungen zu gestalten.

„Ja, und dann folgte die Überraschung für Manfred Schreiber, er hat unseren



Hauptpreis, das Rad, gewonnen“, ergänzte die Zweite Präsidentin des Lions Clubs, Martina Hossbach.

Manfred Schreiber: „Ich habe den Kalender in der Apotheke von Ralf Kirch in Abterode für fünf Euro erworben und täglich am frühen Morgen die Türchen geöffnet. Und nun kann ich meine Kinder, die in Reichensachsen wohnen, auch auf zwei Rädern besuchen“, schwärmt der Gewinner.

„Bei Martina Hossbach und ihrer Arbeitsgruppe sind sämtliche Fäden der Aktion zusammengelaufen. Das verdient unseren Respekt“, bilanzierte Rüdiger Siegel mit lobenden Worten an die Adresse der Zweiten Präsidentin, die wiederum die großartige Zusammenarbeit mit der Tourist-Information in Eschwege hervorhob: „Das Team um Miriam Gehrke hat die Preisvergabe übernommen und war somit täglich

die perfekte, weil zentrale, Anlaufstelle für die Gewinner, die sich über eine Vielfalt an Einkaufsgutscheinen, Elektronikgerätschaften bis hin zu Wellness-Wochenenden freuen durften.“

Und mit großer Freude blickte das Führungsduo auf die Künstlerin Monika Aschoff aus Wanfried, die mit dem Rathaus ihrer Heimatstadt das winterliche Titelbild für den Adventskalender gemalt hat: „Wir greifen in

diesem Fall gerne auf Künstler aus dem Werra-Meißner-Kreis zurück, um ihnen die Chance einzuräumen sich bekannt zu machen.“ Monika Aschoff stammt aus dem niedersächsischen Rotenburg an der Wümme, lebt seit 1998 in Wanfried und gibt zu verstehen, dass die Stadt des Brombeermannes ihre Heimat geworden ist, wo sie seit 2003 im eigenen Atelier Malkurse gibt.

◀ **Übergabe des Hauptpreises:** Das Bild zeigt Günter Pippert (von links), Siegfried Kaiser, Xandra Volkmars (VR-Bank-Mitte), Martina Hossbach, Uwe Ebenau, Gewinner Manfred Schreiber, Oliver Münzing, Rüdiger Siegel, Gaby Gernhardt mit Enkelsohn und Dr. Angela Köhler.

FOTO: PRIVAT/NH

MIETWAGEN

WITZEL

⇒ Krankenfahrten

⇒ Rollstuhltransporte

⇒ Dialyse

⇒ Chemotherapie

⇒ Strahlenbehandlung

SONTRA

05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

ECKSTEIN

einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG

14.01. – 20.01.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste 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

Deutsches Rotes Kreuz

Hausnotruf.

Bunter, sicherer, unbeschwerter.

Sicherheit am Handgelenk, rund um die Uhr.

Wir informieren Sie!

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Eschwege e. V.

An den Anlagen 10A

37269 Eschwege

Tel. 05651 / 7426-0

info@drkeschwege.de

Informieren Sie sich gerne vorab auf unserer Homepage:

www.drkeschwege.de

Mehrwert-Wochen beim Möbelkreis!

Mehr unter www.moebelkreis.de/mehrwert

MöBELKREIS

Eschwege · www.moebelkreis.de

STADTHALLE

ESCHWEGE

2024 ist nun angebrochen und wir werden weiter leckere Gerichte für Sie kochen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir bitten um Tischreservierung.

Neue Öffnungszeiten ab Oktober:

Montag und Dienstag Ruhetag

Mittwoch bis Samstag

17.30 Uhr bis 22.00 Uhr und Sonntag von 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr und von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr.

Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0

hotel@stadthalle-esw.de

Neue Ausbildungsreihe startet

Kreisjugendförderung bildet Freizeitbetreuer aus – Anmeldungen ab sofort möglich

Werra-Meißner – Zur Umsetzung des Freizeitprogramms sucht die Kreisjugendförderung auch 2024 wieder Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 27 Jahren, die Interesse und Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben. Die Ausbildungsreihe für Freizeitbetreuer startet am Freitag, 16. Februar, mit dem Kennenlernwochenende in Reichenbach.

Das Wochenende im Haus der Jugend in Reichenbach bietet die Möglichkeit, die ganze Palette des Betreuer-Daseins kennenzulernen. Hier werden Spiele ausprobiert, im Rollenspiel Konflikte geschlichtet, die Anleitung von Bastelaktionen geübt, Freizeitprogramme fiktiv geplant oder die eigene Teamfähigkeit in abenteuerlichen Kooperationsspielen getestet.

Den Teilnehmern wird hier die Gelegenheit gegeben, möglichst praxisnah zu überprüfen, ob ihr Einsatz als Betreuer in Frage kommt. Außerdem steht ein intensives Kennenlernen der alten und neuen Betreuer untereinander auf dem Programm.

Im März haben die neuen Betreuer die Möglichkeit, während eines Projektwochenendes unter Anleitung erfahrener Freizeitbetreuer in kleinen Teams erste praktische Erfahrungen zu sammeln. Das Projektwochenende steht unter dem Motto „Weltreise“ und lässt jede Menge Raum, um eigene Ideen zu diesem Thema umzusetzen.

Der Höhepunkt dürfte aber vermutlich die Kompaktwoche in Schöna am Königssee sein, die in den Osterferien (7. bis 14. April) ansteht und schon mal auf die Freizeit im Sommer vorbereitet. Neben vielen Themen für Betreuer stehen hier Ausflüge und Touren in der Region auf dem Programm: Salzburg, der Königssee, Berchtesgaden oder auch das Dokumentationszentrum Obersalzberg werden auf ihre Möglichkeiten für Freizeiten geprüft.

Nach der Kompaktwoche steht die Teamfindung an. Es bilden sich dann die Teams der Freizeiten 2024 für Reichenbach und Schöna, für den WMK-Treck und Kroatien und zur Betreuung von



Engagement und Einsatzbereitschaft werden für den Einsatz als Freizeitbetreuer (hier mit einer Kindergruppe im Waldlabor) vorausgesetzt – die neue Ausbildungsreihe startet in Kürze.

FOTO: WERRA-MEISSNER-KREIS/NH

Projekten wie der Zirkusfreizeit oder der Kinderstadt und Kinderseminaren und -veranstaltungen sowie die Städtetouren mit Jugendlichen. Be-

vor die Ferien dann starten, gibt das Praxiswochenende vom 24. bis 26. Mai in Reichenbach ausreichende Zeit, sich innerhalb der gefundenen Teams auf die Freizeiten gemeinsam vorzubereiten.

Die Ausbildung vermittelt Kompetenzen, die nicht nur für die Tätigkeit als Betreuer von Kinder- und Jugendgruppen wichtig sind, sondern auch für das Berufs-, Ausbildungs- und Studentenleben Bedeutung haben. Teamarbeit, Projektmanagement und -organisation, Präsentationsfähigkeit, Planungskompetenz und gruppendynamischen Prozesse können theoretisch erlernt, praktisch erprobt und reflektiert werden. Die Ausbildungsreihe und

ein Einsatz als Betreuer verlangt eine Menge Engagement und Einsatzbereitschaft, bietet allerdings auch viele Erfahrungsmöglichkeiten, weit über den typischen Alltag hinaus.

Die Teilnahme an der Ausbildungsreihe ist kostenlos – einzig für die Ausbildungswoche in Schöna ist ein kleiner Beitrag zur Gruppenkasse in Höhe von 50 Euro fällig. Für den späteren ehrenamtlichen Einsatz als Betreuerin oder Betreuer wird ein kleines Honorar gezahlt. Außerdem werden sämtliche Fahrt- und Vorbereitungskosten übernommen. Auch eine Anerkennung der Ausbildung und des Einsatzes bei der Jugendförderung als Prakti-

kum, beispielsweise in der Erzieherausbildung oder dem Sozialarbeitsstudium, ist möglich.

Für weitere Informationen können sich Interessierte an Kai Siebert oder Evelyn Kraft bei der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises, Lessingstraße 17 in Eschwege wenden. Unter der Telefonnummer 0 56 51/3 02 14 51 oder der Mailadresse: jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de können dann konkrete Fragen beantwortet werden.

esp

Die **Anmeldung** zur Ausbildungsreihe sind ab sofort online auf werra-meissner-kreis.feripro.de möglich.

Starcke ist ehrenamtliche Versicherungsberaterin

Unterstützung rund um das Thema Rente

Wanfried – Bei allen Fragen rund um das Thema Rente steht Heike Starcke aus Wanfried zur Verfügung. Nun wurde die 63-Jährige als ehrenamtliche Versichertenberaterin der Deutschen Rentenversicherung Bund für den Werra-Meißner-Kreis wiedergewählt.

Heike Starcke bringt für ihr Ehrenamt besonders gute Erfahrung mit. Denn von 1981 bis 2016 hat sie selbst für die Rentenversicherung gearbeitet, engagiert sich seit 2016 ehrenamtlich. Entsprechend weiß sie bei verschiedensten Fragen zur Rente Rat. Das umfasst unter anderem die Beratung von Witwen, Waisen und Menschen im Renteneintrittsalter oder beim Thema Kontenklärung. Die Beratung durch die Ehrenamtliche ist kostenfrei.

Wer eine Frage zum Thema Rente hat, muss telefonisch einen Termin vereinbaren und sollte seine Rentenversicherungsnummer dabei parat haben.

„Es macht mir großen Spaß, die Menschen in meiner Umgebung bei Fragen zum Thema Rente weiter beraten und unterstützen zu dürfen“, sagt Heike Starcke. Sie betont: „Mir ist wichtig, dass mich niemand mit dem Gefühl verlässt, etwas nicht verstanden zu haben.“



Heike Starcke ist ehrenamtliche Beraterin.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

sie über 200 000 Rentenanträge sowie Anträge auf Klärung persönlicher Versicherungskontos auf. Pro Jahr finden laut der Deutschen Rentenversicherung über eine Million Beratungen statt.

esr

Kontakt: Heike Starcke ist telefonisch erreichbar unter: 0 56 55/ 9 23 63 16

www.rb-becker.de

ab Montag, den 15.01.2024

Bremsenreiniger 500ml **2,99** 1L=5,98

Frostschutz-Scheibenreiniger bis -20° **3,99** 5 Liter 1L=0,798

Kühlerfrostschutz G11- bis -30°, blau **3,49** 1,5 Liter 1L=2,33

Kühlerfrostschutz G12+ bis -30°, rot **3,49** 1,5 Liter 1L=2,33

DUNLOP PKW-Starthilfsekabel 16mm, 220A, 2 x 3m **9,98** erfüllt DIN 72553

Batterielader V 421 C Laden, Schnellladen und Starten, 12 und 24 V Batterien, 230 V **99,50** inkl. 10 Zusatzsicherungen

Schneefix 4 Multifunktionschaufel Schieben, Schaufeln, Kratzen & Säubern, Arbeitsbreite 66 cm **29,98** ergonomische Form

ALU Profilkante **9,98**

Holz Schneeschlepper Stiellänge 130 cm, Arbeitsbreite 50 cm **9,98** Metallkante

Schneeschlepper Holzstiel, Arbeitsbreite 40 cm, ges. Länge 136 cm **5,00** Metallkante

Streusalz gepulverte Qualität, nieselähig, leicht streubar **5,99** 25 kg Beutel 1 kg=0,24

Leibniz orig. Butterkekse 200g **1,49** 1 kg=7,45

müller Froop versch. Sorten 150g **0,33** je 1 kg=2,20

Bergader Bavaria Blu am Stück 150g **1,11** 1 kg=7,40

Fischfrikadellen Bremer Art 180g **1,29** 2 Stk. 1 kg=7,17

24 DOSEN Warsteiner Winter Bier **9,99** 24x 0,5L 12L=11,98 *zzgl. 0,25/Ds Einwegglas

Hengstenberg Mildessa Rotkohl 550g **0,59** 1 kg=1,07

Landhaus Brammer Eintöpfe Gutsherren-, Gruppen-, Wirsingtopf oder Erbsensuppe **1,29** 780g 1 kg=1,65

3x Kohleanzünder 3x48 Stück **2,49** Einzel: 0,99

3x Kohleanzünder 3x32 Stück **1,99** Einzel: 0,59

Holz-Pellets EN plus/A1 Ø 6mm **4,99** 15 kg 1 kg=0,333

Holz-Briketts 96 Pack à 10 kg auf Palette **299,50** MEGAPREIS 18000 a 10 kg **3,99** 1 kg=0,399

Makita Werkzeug Set E-06616 **120 Teile** **65,00**

Akku-Bohrschrauber DF347DWEK3 Bohrschrauber 14, 4V, 2 Akkus 1,3 Ah, Alu-Koffer inkl. 70-tlg. Zubehör **149,50**

Akku-Geräteset DK18859Y bestehend aus: Schlagbohrschrauber 13mm (1/2"), Stichsäge, 2 Akkus, Ladegerät & Transporttasche 18 Volt Li-Ion, 1.5Ah **179,50**

Wandbild "Peace" Mango-Holz/brüniertes Aluminium, 20 x 20 x 2,5 cm **5,99**

Schalenständer "Notenschlüssel" rostbraun, Metall, H: 95 cm, Ø 50 cm **39,98**

Orchideen versch. Farben & Formen **7,99** Abb. beispielhaft

Zwiebelblüher im Topf Hyacinthen versch. Farben **0,59** je ab 0,59

Narzissen, Tulpen uvm. **0,99**

Outdoorküche-Set inkl. Gasgrill aus Teakholz

1) Grill mit 6 Brennern und rückseitigem Drehschieberbrenner 2 innenliegende BEAST ZONES **1299,00** KOMPLETTPREIS 945061 1L WAHL

2) Schrank mit Schubladen L x B x H: ca. 65 x 58 x 97 cm **129,50**

3) Grillunterschrank L x B x H: ca. 94 x 57 x 64 cm **129,50**

4) Schrank mit Tür L x B x H: ca. 65 x 58 x 97 cm **129,50**

1) Spiegel 115 x 40 cm **29,95**

2) Sideboard L x B x H: ca. 160 x 82 x 40 cm **199,50**

3) Sideboard L x B x H: ca. 120 x 86 x 40 cm **199,50**

4) Lowboard L x B x H: ca. 160 x 57 x 40 cm **179,50**

5) Highboard L x B x H: ca. 60 x 180 x 35 cm **179,50**

6) Beistelltisch B x H: 60 x 46 cm **79,50**

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAEK STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber: Wochenzeitung-Verlag Eschwege GmbH Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege Tel.: 0 56 51/33 59-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 51/33 59-22 E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel Tel.: 0 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.

Spenden für ein neues Bällebad

„Wilde Wichtel“ in Reichensachsen hoffen auf Unterstützung

Reichensachsen – Die Kinder der Awo-Kindertagesstätte „Wilde Wichtel“ im Wehretaler Ortsteil Reichensachsen vermissen es schmerzhaft: ihr Bällebad. „Insbesondere jetzt, in der kalten und nassen Jahreszeit, wäre das Spielgerät eine höchst willkommene Abwechslung und tolle Ergänzung im Kindergartenalltag“, sagt Andrea Eyrich, eine der Sprecherinnen des Awo-Förderkreises der „Wilden Wichtel“ in Reichensachsen.

Aber: Soll ein solches Spielgerät in einer Kita installiert werden, ist unbedingt ein strenger Anforderungskatalog zu erfüllen. So soll unter anderem das Verletzungsrisiko für die spielenden und tobenden Kinder minimiert werden. „Aus diesem Grund war es uns bisher leider nicht möglich, eine solche hohe Summe aufzubringen und den Kindern ihren Wunsch zu erfüllen“, erklärt Andrea Eyrich. Mehrere Angebote wurden eingeholt – keines lag unter 10 000 Euro.

120 Kinder finden in dem zweigeschossigen Kindergartengebäude viel Platz zum Spielen und Entdecken. Im September 2019 aber traf ein Wasserschaden die Kita schwer. Gleich beide Etagen waren betroffen; vieles kam zu Schaden oder ging gleich ganz kaputt – unter anderem besagtes Bällebad. „Leider wurde ein Ersatz von der Ver-



Unser Archivbild zeigt die „Wilden Wichtel“ nach der Neueröffnung der Reichensächser Kindertagesstätte nach dem verheerenden Wasserschaden. Bis heute konnte das teure Bällebad nicht ersetzt werden.

ARCHIVFOTO: CAROLIN EBERTH

sicherung nicht übernommen und somit haben die Kinder einen riesigen Verlust erleiden müssen“, erklärt die Sprecherin.

Dabei waren insbesondere die Jüngsten in dieser Zeit

sehr tapfer: In den Monaten des Trockenlegens des Gebäudes und der Fertigstellung jedes einzelnen Raumes wurden sie in den übergangsweise eingerichteten Räumlichkeiten der Kleeblattschule

le sowie im Dorfgemeinschaftshaus Hoheneiche betreut. Für alle Beteiligten eine große Umstellung, da sie mit den Kindern plötzlich auf viel engerem Raum agieren mussten. „Aber die Erzieher haben

das gut aufgefangen“, lobt Andrea Eyrich. „Wir, der Förderkreis der Wilden Wichtel, wünschen uns sehr, dass wir mit dem neuen Bällebad viel Freude in die Gesichter der Kinder zaubern können.“

Dafür werden nun neue Wege beschritten. In Zusammenarbeit mit der VR-Bank Mitte ist ein Crowdfunding-Projekt gestartet worden. Beim Crowdfunding, zu deutsch „Schwarmfinanzierung“, geben viele Geldgeber kleine Summen. Diese haben den Charakter einer Spende und sollen helfen, vorteilhafte Projekte – wie die Anschaffung des Bällebades – zu reali-

sieren. Dabei muss eine vorab festgelegte Mindestsumme über eine bestimmte Zeitspanne erzielt werden. Wird diese Summe nicht eingenommen, bekommen die Unterstützer des Projekts ihr Geld zurück. Die VR-Bank Mitte verdoppelt jede eingehende Spende ab fünf Euro. Wer die „Wilden Wichtel“ unterstützen will, kann das im Internet über **viele-schaffen-mehr.de** tun. Unter dem reiter „Projekte“ und den Stichworten „Wilde Wichtel Reichensachsen“ gelangt man zum Vorhaben. Für das Bällebad gespendet werden, kann noch bis März.

esp

Das E-Rezept ist da

So funktioniert das neue digitale System

Werra-Meißner – Das elektronische Rezept (E-Rezept) ersetzt seit Jahresbeginn das rosafarbene Papierrezept für alle Verordnungen von apothekenpflichtigen Arzneimitteln. Die Praxen laden das E-Rezept dafür auf einen zentralen Server. Ganz verschwinden wird der Papierausdruck aber nicht. Ausnahmen gelten etwa bei technischen Problemen, bei Haus- und Heimbesuchen oder bei BTM-Rezepten. Fragen und Antworten zum E-Rezept.



FOTO: IMAGO/BERND FEIL/M.I.S.

Ein Weg, um das neue Rezept einzulösen: die E-Rezept-App der Gematik.

September 2022 flächendeckend in der Lage, E-Rezepte einzulösen.

Wie kommt das Rezept von der Arztpraxis in die Apotheke?

Ärzte stellen das Rezept in der Praxis aus und unterschreiben es mit ihrem elektronischen Heilberufsausweis am Computer. Mit der digitalen Unterschrift werden die Infos aus der Verordnung automatisch auf den Server der Telematikinfrastruktur übertragen, sodass die Apotheke später die Daten dort direkt abrufen kann. Patienten legen zum Einlösen des E-Rezepts in der Apotheke ihre Gesundheitskarte oder alternativ den QR-Rezeptcode als Papierausdruck oder in der App vor.

Kann ich auch zusätzlich einen Papierausdruck haben, wenn ich möchte?

Ja. Laut Kassenärztlicher Bundesvereinigung haben Patienten einen gesetzlichen Anspruch auf einen Ausdruck des E-Rezepts, wenn sie dies

wünschen. Auf dem Ausdruck befindet sich der Rezeptcode. Der Ausdruck auf DIN A4 oder A5 wird mit der Praxissoftware erstellt und muss nicht handschriftlich unterzeichnet werden.

Wie lang dauert die Übermittlung des E-Rezepts auf den Server?

Grundsätzlich verlängert sich die Zeit zum Rezepteinlösen nicht deutlich – sofern die Technik funktioniert. Sobald ein Rezept von einem Arzt online signiert und auf den Server hochgeladen wird, sollten Patienten es in der Apotheke einlösen können.

Gilt dies auch für grüne und blaue Rezepte bzw. für Privatpatienten?

Grüne und blaue Rezepte können ebenfalls als E-Rezept ausgestellt werden, sofern dies von dem Primärsystem in der Arztpraxis unterstützt wird, heißt es vonseiten des Bundesgesundheitsministeriums.

Kann ich für meine Verwandten E-Rezepte mit der elektronischen Gesundheitskarte einlösen?

Ja. Bisher können Vertreterinnen oder Vertreter Rezepte einlösen – dafür benötigen sie die Gesundheitskarte der entsprechenden Person.

Sind E-Rezepte sicher?

Ja, sagt das Bundesgesundheitsministerium. Die Sicherheitsarchitektur des E-Rezepts sei zusammen mit Expertinnen und Experten erarbeitet worden und wird fortlaufend überprüft, heißt es.

alw/rax

Was passiert, wenn mein Arzt kein E-Rezept ausstellen kann?

Für Patienten hat dies keine Konsequenz.

Können alle Apotheken E-Rezepte einlösen?

Apotheken sind bereits seit

Neuer Look in einem Tag

Anzeige

Mit Deckenmodernisierung – morgen schöner wohnen

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

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

Decken sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb der vorhandenen Decke. Kein ausräumen nö-



Die richtige Deckengestaltung für Ihre Küche

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



morgen schöner wohnen

Plameco live erleben
Freitag 19.01.2024
Samstag 20.01.2024
Sonntag 21.01.2024
11 - 16 Uhr

Plameco Spanndecken
☎ 0561-9532674
Leipziger Str. 163
34123 Kassel
Homberger Str. 81
36251 Bad Hersfeld

Komm vorbei!

Ruf an oder komm in die Ausstellung

Zu schade für die Mülltonne

Ernährungsfachfrau Lydia Janisch gibt praktische Tipps zur besseren Lebensmittelverwertung

Weißborn – 354 Kilogramm Müll produziert jeder Mensch im Werra-Meißner-Kreis pro Jahr. Davon ließe sich vieles vermeiden oder wiederverwerten. Wir geben Tipps, wie man die Müllmenge reduzieren kann. Diese Zahlen sind noch erschreckender. 78 Kilo an Lebensmitteln wirft jeder Verbraucher laut Zahlen des Bundesministeriums für Ernährung pro Jahr in die Tonne. Europaweit ist das noch nicht mal der Höchstwert. Im Schnitt landen pro EU-Bürger 131 Kilogramm Lebensmittel im Abfall. Einer GfK-Studie zufolge, durchgeführt für das Bundesministerium für Ernährung, entfallen 35 Prozent der Lebensmittelabfälle auf frisches Obst und Gemüse, 13 Prozent machen Brot und Backwaren aus, gefolgt von Getränken (12 Prozent) und Milchprodukten (9 Prozent). Ein weiterer Befund der Untersuchungen: Je jünger der

Haushaltsvorstand, desto mehr potenziell verwertbare Lebensmittel werden wegge-
worfen. Haushalte mit älteren Personen werfen tendenziell weniger weg.

Der Lebensmittelverschwendung Einhalt zu gebieten, ist Aufgabe von Lydia Janisch aus Weißborn. Sie ist Ernährungsfachfrau im Landfrauenverband Hessen und tourt unter anderem durch die Schulen im Landkreis, um Kindern den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln beizubringen. Kinder der dritten und vierten Klassen lernen in sechs bis sieben lebendig gestalteten Doppelstunden, Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen. Das sollen sie mit ins Erwachsenenalter übernehmen.

Aber auch später kann man lernen, verantwortungsbewusst mit Lebensmitteln umgehen. Mit Lydia Janisch geben wir Tipps, weniger Nahrung wegzuerwerfen.



Verwerten statt wegwerfen: Auch Lebensmittel, die nicht mehr ganz so knackig sind, können noch gut für Pfannengerichte oder Saucen verwendet werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ANTIK- & TRÖDELMARKT
14. Jan. 2024
Homburg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80

Jakobi
Pflege

- ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Betreuung
- Hauswirtschaft
- Pflegeberatung

24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71
36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Keine Kohle?

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

e Foto: Ray - www.fotolia.com

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

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

■ **ESCHWEGE**
Stadt

■ **HERLESHAUSEN**
Wommen

■ **MEINHARD**
Schwebda

■ **MEIßNER**
Abterode
Alberode

■ **SONTRA**
Stadt
Berneburg
Blankenbach
Wichmannshausen

■ **WALDKAPPEL**
Burghofen

■ **WANFRIED**

■ **WEHRETAG**
Hoheneiche
Oetmannshausen

■ **WEIßBORN**
Gemeinde Rambach

**MARKT
SPIEGEL**
REGION ESCHWEGE

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

Bewirb Dich jetzt:

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

Das gehört in den **Kühlschrank**: Eier, Käse, Wurst, Milch, Joghurt und Quark.

Das sollte in jedem **Gefrierschrank** immer vorrätig sein: Tiefkühl-Kräuter, Tiefkühl-Gemüse, Tiefkühl-Obst, Fischfilet, Brot, Butter oder Margarine.

Elementar ist ein Einkaufszettel. „Überlegen Sie sich, was in den nächsten Tagen auf dem Speiseplan stehen könnte und notieren Sie sich auf einem Einkaufszettel alle Zutaten, die Sie dafür brauchen“, sagt Janisch. Frisches und leicht Verderbliches, wie zum Beispiel Fisch oder Fleisch, kauft man am besten erst dann ein, wenn man es braucht.

2. Lagerung: Nicht alle Lebensmittel mögen es gleichermaßen kalt, warm, trocken oder feucht. „Falsch gelagert, verlieren Nahrungsmittel schneller an Geschmack oder verderben“, sagt Janisch. **Brot** sollte im Brotkasten oder Tontopf aufbewahrt werden, um es vor Schimmel zu schützen. Krümel sollte man regelmäßig entfernen, weil es die Schimmelbildung fördert.

Der Expertentipp: Den Kasten mit Essigwasser auswischen, das verhindert Schimmelbefall.

Milcherzeugnisse wie Käse, Butter, Joghurt und Milch gehören in den Kühlschrank. Die Faustregel: Gut verschlossen und am besten originalverpackt, fühlen sich Milchprodukte im mittleren Bereich des Kühlschranks am wohlsten.

Getrocknete Nudeln sind mindestens bis zu einem Jahr haltbar. Wichtig ist, dass man sie bei Raumtemperatur, trocken und gut verschlossen lagert. Frische Teigwaren wie Nudeln, Spätzle und Gnocchi sind sehr keim anfällig. Gut gekühlt halten sie im Kühlschrank drei bis vier Tage. Nudelreste solltest man im obersten Kühlschrankfach aufbewahren.

Fleisch und Wurst sind leicht verderbliche Lebensmittel und gehören somit direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank. Auf einen Teller gelegt und mit Klarsichtfolie abgedeckt, bleibt rohes Fleisch im untersten Kühlschrankfach am längsten frisch.

Fast alle **Gemüsesorten** sind kühlschrankverträglich, nur Auberginen, Tomaten, Kartoffeln und Kürbis sollten lieber nicht so kalt lagern. Kartoffeln sind eh Spezialfälle. Sie brauchen es dunkel, nicht zu warm und auch nicht feucht. Bei **Obst** gilt die Faustregel: Heimisches wie Apfel, Kirsche oder Zwetschge kann kühl lagern, Exotisches wie Mango, Banane oder Zitrusfrucht gehört nicht in den Kühlschrank. Ausnahmen: Feigen und Kiwis.

3. Haltbar machen: Lebensmittel, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist, muss man nicht direkt wegwerfen. Alternativ kann ein Lebensmittel auch frühzeitig eingefroren, fermentiert, eingekocht oder eingelegt werden. So geht's: Bis zum ange-

gebenen Datum garantiert das MHD Geschmack, Farbe und Konsistenz. Mit Ablauf des MHD ist ein Lebensmittel also nicht automatisch schlecht. „Man sollte sich auf seine Sinne verlassen“, empfiehlt Ernährungsfachfrau Janisch. Wenn ein Produkt gut aussieht, riecht und schmeckt, ist es meistens auch noch gut.

Die beste Methode, Frisches haltbar zu machen, ist das **Tiefkühlen**. Je frischer die Produkte beim Einfrieren, umso länger halten sie sich. „Lebensmittel friert man am besten direkt portionsweise ein. Das spart beim Auftauen Energie und man hat direkt die richtige Menge zur Hand“, sagt Janisch. Gekochte Reste können ebenfalls gut eingefroren werden und halten sich so etwa drei bis sechs Monate luftdicht verpackt im Tiefkühlfach. Auch einmal Aufgetautes kann, sofern es sich nicht um Fleisch handelt, ruhig wieder eingefroren werden.

Was nach verstaubten Küchentipps aus Großmutterzeiten klingt, liegt derzeit wieder voll im Trend: Einkochen, Einlegen, Fermentieren. Entsprechend dieser Methoden haltbar gemachte Lebensmittel sind kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert bis zu einem Jahr haltbar. Lydia Janisch erklärt, wie es geht: „**Einkochen** kann man so gut wie alles, sogar Fleisch oder Wurst. Nur sollten die Lebensmittel frisch und einwandfrei sein.“ Wer einkocht, sollte Obst roh und Gemüse roh oder blanchiert ver-

wenden.

Und so geht's: Schichte die geputzten und vorbereiteten Lebensmittel in ein sauberes Einmachglas mit Einweckverschluss oder zum Verschrauben und bedecke sie mit Flüssigkeit. Stelle die Gläser in einen Einkochtopf, ohne dass sie sich berühren. Fülle genau so viel Wasser ein, dass die Gläser bis zu drei Vierteln in der Flüssigkeit stehen und erhitze diese auf 75 bis 120 Grad Celsius. Die Dauer variiert je nach Lebensmittel zwischen zehn Minuten und bis zu zwei Stunden. Während die Gläser abkühlen, bildet sich im Gefäß ein Vakuum, das den Deckel des Glases luftdicht verschließt.

4. Reste verwerten: Angeschnittenes Gemüse, die Nudeln vom Vortag, ein halber Schokopudding – der Kühlschrank quillt über und trotzdem die Frage: Wohin nur mit den Essensresten? Vieles lässt sich kreativ weiterverarbeiten und muss nicht in der Tonne landen. Mit diesen Tipps gehören Essensreste im Kühlschrank bald der Vergangenheit an.

Erster Schritt ist ein Speiseplan für die ganze Woche. Je mehr Zutaten sich zwischen den einzelnen Gerichten auf deinem Speiseplan überschneiden, desto besser. Wer nur kleine Mengen benötigt und ohnehin nicht gerne Zeit in der Küche verbringt, kann das gezielt nutzen: Man kocht einfach einmalig mehr und lagert die auf Vorrat produzierten Speisen portionsweise im Kühlschrank oder der Gefriertruhe. Besonders gut funktioniert das zum Beispiel bei Suppen, Saucen oder Ratatouille.

Trotz guter Planung gibt es manchmal dennoch Reste im Kühlschrank. „Wirf Reste nicht in die Tonne, sondern in die Pfanne“, empfiehlt Lydia Janisch. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Aus Brot, Tomaten und Rucola kann man zum Beispiel einen Brotsalat zaubern. Obstreste lassen sich als Smoothie oder Obstsalat verarbeiten. Die angeschnittene Paprika, die angebrochene Dose Mais und der Reis vom Vortag können eine leckere Reispfanne ergeben. Auch Fleischreste, zum Beispiel vom letzten Grillabend, finden in Nudel-, Gemüse- oder Reispfannen Anwendung.

Zahlreiche Inspirationen für Resteessen und Tipps gegen die Lebensmittelverschwendung gibt es auch unter **zuguttfuerdietonne.de** ts

Auch Tafel und Foodsharing retten gute Nahrung

Hilfsorganisation und deutschlandweites Projekt kommen sich nicht in die Quere

Zwei, die ebenfalls darum besorgt sind, Essen vor der Abfalltonne zu bewahren, sind die Eschweger Tafel und das Projekt Foodsharing.

Die **Eschweger Tafel** gibt es mittlerweile seit 25 Jahren in Eschwege. Die Zahl der Bedürftigen wurde immer mehr. Die Anzahl der Kunden aus den Kriegsgebieten habe im vergangenen Jahr weiter zugenommen. Aber auch von deutschen Bürgern, die aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten nur sehr schwer zurechtkommen, gäbe es immer mehr. Aktuell betreut die Tafel 343

Haushalte mit 788 Personen, 472 Erwachsene und 316 Kinder. Etwa die Hälfte hat einen Migrationshintergrund.

Die 47 ehrenamtlichen Mitarbeiter holen Lebensmittel in Supermärkten und bei Bäckereien ab, arbeiten es auf und geben es an die Kunden heraus. Die Tafel muss sich dabei auch an Regeln halten, darf nicht alles anbieten. Und die Lebensmittelabgaben sind in der Vergangenheit auch eher weniger als mehr geworden. Teilweise muss die Tafel hinzukaufen, um alle Kunden zu versorgen. Unter dem Strich retten sie aber

jede Woche Hunderte Kilo Lebensmittel, die ansonsten in der Tonne gelandet wären.

Gegen diese Verschwendung von Lebensmitteln stellt sich auch der Verein **Foodsharing**, der bereits mit der Familienbildungsstätte Werra-Meißner in Eschwege zusammenarbeitet. Eine Kooperation mit dem Bauernverband Werra-Meißner ist in Planung. Das Konzept des Foodsharings ist einfach: Die Retter holen im Auftrag von Foodsharing Lebensmittel bei Supermärkten ab und bringen diese zu den Fairteilern am Stadtteilladen in Eschwe-

ge, nach Jestädt, Alungen und in die Eschweger Familienbildungsstätte. Jeder, der Lebensmittel benötigt, kann sie sich an den Fairteilern abholen. „Allerdings hat die Tafel natürlich immer Vorrang“, sagt Torsten Münkler vom Foodsharing. „Denn bei der Tafel geht es um die Hilfe für Bedürftige. Beim Foodsharing geht es darum, Lebensmittel zu retten.“ Wenn die Lebensmittel nicht oder nicht mehr für die Tafel geeignet seien, würde das Foodsharing teilweise Lebensmittel von der Tafel erhalten.

Ganz nebenbei fit werden?

Was Walking Pads (nicht) können

Am Schreibtisch Schritte sammeln oder beim Serien-Streamen den Kreislauf in Schwung bringen: Walking Pads machen es möglich. Für wen der Kauf eines zusammenklappbaren Mini-Laufbandes lohnt.

Keine Lust, bei Regen durch den Park zu joggen – und keinen Platz für ein Laufband im Keller? Für diese Menschen scheinen Walking Pads eine gute Anschaffung zu sein.

Denn diese kleinen Laufbänder brauchen nicht viel Raum und lassen sich überall schnell aufbauen. Sogar unter dem (Steh-)Schreibtisch sind sie einsatzbereit. Experten raten jedoch, vor dem Kauf genau zu prüfen, ob die Geräte zu den eigenen Bedürfnissen passen.

Sportwissenschaftler Andreas Barz findet: Grundsätzlich ist jede Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, positiv – „in einer Gesellschaft, in der ein Problem des Bewegungsmangels herrscht“. Sprich: Wer viel sitzt und eher bewegungsfaul ist, für den haben Walking Pads auf jeden Fall Potenzial.

„Wenn es jedoch darum geht, die Fitness zu verbessern – und wenn nicht nur Gesundheit, sondern auch Ausdauer und Leistungsfähig-

keit eine Rolle spielen – dann würde ich eher auf andere Trainingsmöglichkeiten zurückgreifen“, sagt der Dozent der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Saarbrücken.

Denn ein Walking Pad ist eben nur die kleine Schwester des großen Laufbandes. Es bietet weniger Möglichkeiten, zum Beispiel in Sachen Geschwindigkeit. Sie ist bei Walking Pads meist auf etwa 6 km/h begrenzt.

„Für zügiges Gehen reicht es aus, aber um richtig darauf joggen zu können, ist das zu langsam“, sagt Fitnessökonom Barz. Je nach Fitness-Zustand benötigt ein Läufer oder eine Läuferin eine Geschwindigkeit von etwa 10 km/h. 7 oder 8 km/h braucht es schon für lockeres Traben oder Joggen.

Bei den 6 km/h eines Walking Pads wäre so mancher Läufer unterfordert. Wer die eigene Fitness steigern will, stößt schnell an Grenzen.

Auch fürs Abnehmen ist ein Walking Pad Barz zufolge nicht wirklich geeignet. Denn der Kalorienverbrauch beim Gehen werde häufig überschätzt. Er sei in der Regel gerade halb so hoch wie beim Joggen auf einem richtigen Laufband.

Der Sportwissenschaftler auch bei anderen Kriterien skeptisch: „Kraft, Beweglich-



Mal eben 1000 Schritte sammeln: Wer ein Walking Pad nutzt, kann Büroarbeit und Bewegung miteinander verbinden.

FOTO: JOSEFFSON/WESTEND61/DPA-TMN

keit und Koordination werden auf einem Walking Pad kaum beziehungsweise gar nicht trainiert“, gibt er zu bedenken. „Und wer aus Genuss laufen möchte, den würde ich eh lieber nach draußen und in den Wald schicken. Dann ist der Entspannungseffekt noch höher.“

Und doch hätten die Mini-Laufbänder eine Daseinsberechtigung. Vor der Anschaf-

fung sollte man eine Frage klären: Welche Ziele verfolge ich überhaupt? Wem es einfach nur darum geht, eine gesündere Alternative zum Sitzen zu finden, für den machen die Walking Pads Sinn. Oder auch für alle, die ganz neu damit anfangen wollen, Bewegung in den Alltag zu bringen.

„Vor allem, wenn ich es an Verhaltensweisen knüpfe,

die ich sowieso schon habe. Dann ist es leichter, darauf ein weiteres Verhalten aufzusatteln“, sagt Barz. Beispielsweise, wenn man ohnehin jeden Abend die Lieblingsserien schaut – statt von der Couch macht man das dann sozusagen im Vorbeigehen auf dem Walking Pad.

Die preiswertesten Varianten sind ab etwa 200 Euro zu haben. „Auch bei denen

sollte man sich überlegen, ob man das wirklich investiert oder für das Geld nicht lieber einen Fitnesstrainer nimmt, bei dem man unter Anleitung und individuell trainieren kann und viel mehr Möglichkeiten hat, als nur zu laufen oder zu gehen“, sagt Andreas Barz.

Von Kauf und Benutzung abraten würde der Personaltrainer trotzdem nicht. „Falls die Alternative ist, auf der Couch zu sitzen und Chips zu essen, ist es auf jeden Fall sinnvoll.“

Und wie sicher sind die Geräte? Auch wenn ein Walking Pad in Sachen Unfallgefahr erstmal harmloser daherkommt als das klassische Laufband: Sicherheitsexperten haben Bedenken.

Die Norm für Laufbänder fordert, dass Geräte einen Handlauf haben müssen, „damit man sich festhalten kann, wenn man ins Stolpern kommt. Oder dass man bei einem Zwischenfall einen Not-Aus-Knopf betätigen kann“, sagt Produktspezialist Florian Staudigl von Tüv Süd.

Walking Pads fehlen diese Sicherheitseinrichtungen jedoch. Daher konnten die Geräte bislang nicht von den Technischen Überwachungs-Vereinen mit Prüfzeichen versehen werden. Eine Norm, wie ein sicheres Walking Pad aussehen sollte, muss erst noch entwickelt werden. tmn

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist.

Die gute Nachricht: Es gibt Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasenschleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

Blase und Beckenboden stärken!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt



sich positiv auf die Häufigkeit des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen.

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden –

und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden konnte.¹ Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-

Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

¹Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

!

EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau unterstützt mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Nahrungsergänzungsmittel

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

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

Bekanntschaften

Brigitte, 72 J., sorgfältige Hausfrau, mit etwas vollbus. Figur, aufrichtig, freundlich u. verträglich. Habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen u. nach so vielen Ehejahren stehe ich als Witwe nun ganz alleine da. Würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden u. für Sie da sein. PV Tel. **0176-34498648**

Stefanie, 60 J., zierlich, mit schönen lg. Haaren, flink u. fleißig, super Hausfrau u. Köchin. Suche den Mann, der sich auch ein intaktes Familienleben wünscht. Mit mir hättest Du es wirklich gut, ruf doch einfach mal üb. PV an. Tel. **0152-24910120**

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

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

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

Ankauf

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

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

Su. Pelze, Nerze aller Art und Abendkleider von Privat
☎ 06623 300 5229

Landwirtschaft & Forsten

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

Immobilienverkauf

Das besondere Nach-Weihnachtsgeschenk
Fleischerei zu verkaufen im Altkreis Kassel, mit eigener Schlachtung und EU-Zulassung, kein Investitionsstau. Kontaktaufnahme per E-Mail: m.heilbrock@gmail.com

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

Stellenangebote

...IMMER
'WAS BESONDERES'
becker

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort:

**in Voll- und Teilzeit
für unsere Filialen in Witzenhausen,
Gudensberg und Kassel
Mitarbeiter im Verkauf**

- Teamleiter (w/m/d)
- Verkäufer Möbel- & Gartenmarkt (w/m/d)
- Verkäufer & Kassierer (w/m/d)
(gerne auch Quereinsteiger)

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung, gerne auch per E-Mail

RB-Rolf Becker GmbH
Industriestraße 1
37217 Witzenhausen/Kleinalmerode
centrale@rb-becker.de

Bei Bewerbungen per Post senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen immer in Kopie und nicht in Mappen mit Originalen.
Es erfolgt keine Rücksendung.



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!

markt.de KLEINANZEIGEN-APP

- ✓ KEINE GEBÜHREN
- ✓ MOBILE STANDORTANGABEN
- ✓ CHATFUNKTION

Laden im **App Store**
JETZT BEI **Google play**

Bester Nebenjob!
Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller zur

Zustellung in:

Kirchhosbach,
Eltmannsee,
Niederdünzsbach,
Wanfried,
Eschwege, Altfeld,
Sontra, Grandenborn,
Frankshausen,
Berneburg

Springer

in Festanstellung

Herleshausen, Berkatal,
Waldkappel, Eschwege,
Ringgau, Sontra



Bewirb Dich jetzt! **WR**

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

Mit uns steht
Ihnen
die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de



Zeitung lesen –
und mitreden können!

**Satt ist gut.
Saatgut ist besser.**

Wer sich selbst ernähren kann,
führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/saatgut
IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00

Mitglied der **actalliance**

Brot
für die Welt

Würde für den Menschen.

Vollwaschgang für Schallplatten

Ohne Pflege geht's nicht: So werden LPs richtig behandelt

Schallplatten brauchen gute Pflege, denn in den Rillen der Vinyl-Tonträger sammelt sich gerne Schmutz. Aber muss es gleich eine ganze Schallplatten-Waschmaschine sein?

Wer Schallplatten hört, kennt das: Beim Aufsetzen der Nadel aufs Vinyl knistert es ein bisschen. Der Grund ist feiner Schmutz in den Rillen. Vollständig verbannen lässt sich dieser auch bei allerbesten Pflege nicht.

„Vinyl lädt sich elektrostatisch auf und zieht dadurch den Schmutz an“, sagt Alfred Malejka. „Selbst kleinste Partikel landen so auf der Schallplatte und an der Nadel, was sofort zu hören ist.“ Der Elektroingenieur Malejka hat vor rund zehn Jahren die Webseite „Good-vinyl.de“ ins Leben gerufen, auf der er sich auch ausgiebig dem Thema Schallplattenpflege widmet.

Bürste oder Tuch? Trocken oder nass? Mit welcher Methode sich Schallplatten am besten reinigen lassen, darüber gehen die Meinungen durchaus auseinander. Unstrittig aber ist, dass es nicht ohne Pflege geht. „Die Rillen von Schallplatten haben Berge und Täler im Mikrometerbereich und jeder Schmutzpartikel darin verursacht einen Toneffekt“, erklärt Malejka die Notwendigkeit des Putzens.

Schmutz in den Rillen kehren

Im Gegensatz etwa zur CD muss eine Schallplatte daher gepflegt und gesäubert werden. Zur Auswahl steht eine breite Palette an Hilfsmitteln: Tücher, Bürsten, Rollen, sogar spezielle Plattenwaschmaschinen gibt es.

„Für die einfache Reinigung sind Carbonbürsten die beste Wahl“, sagt Herbert Bisges von Fachmagazin „HIFI.DE“. Die feinen Borsten beförderten den Schmutz gut aus der Rille. Und nebenbei



Sauber für unter 10 Euro: „Für die einfache Reinigung sind Carbonbürsten die beste Wahl“, rät Hi-Fi-Experte Herbert Bisges.

FOTO: LAURA LUDWIG/DPA-TMN

sorgten diese Bürsten auch für eine antistatische Entladung der Platte – zumindest vorübergehend. Gute Carbonbürsten gebe es schon für unter 10 Euro.

Weniger empfehlenswert sind Bisges zufolge Putztücher. „Damit wird der Schmutz eher verteilt und ein Teil sogar noch tiefer in die Rillen gedrückt“, erklärt er. Oberflächlich sieht die Schallplatte dann zwar sauber aus, wie viel Schmutz aber noch da ist, zeigt sich beim nächsten Abspielen an der Nadel.

Nassreinigung mit doppeltem Effekt

Soll eine Schallplatte gründlich gesäubert werden, führt an einer feuchten Reinigung kein Weg vorbei. Mit ei-

ner Flüssigkeit wird nicht nur die Oberfläche gereinigt, sondern auch innerhalb der Rille. Ein weiteres Plus: „Wird die Platte nass gereinigt, verliert sie ihre elektrostatische Ladung“, erklärt Alfred Malejka. Dann zieht die Platte nicht so schnell neuen Schmutz an.

Am einfachsten ist es, sich selbst eine Reinigungsflüssigkeit zu mixen: „Dazu braucht man nur destilliertes Wasser und Isopropanolalkohol, was im Verhältnis von circa 70 zu 30 gemischt wird, und einen Tropfen Benetzungsmittel, etwa Amaloco“, nennt Herbert Bisges ein Rezept.

Der Alkohol löst Schmutzpartikel und sorgt für eine schnelle Trocknung. Destilliertes Wasser ist ideal, weil es keinerlei Mineralien oder Verunreinigungen mehr enthält. Mit Hilfe einer Sprühfla-

sche benetzt man die Platte gründlich mit der Reinigungsflüssigkeit und wischt sie anschließend mit einem Tuch ab.

Noch sauberer werden Vinylplatten mit speziellen Waschmaschinen, die es in diversen Ausführungen und Preisklassen gibt. „Das günstigste Handgerät kostet knapp 100 Euro, die teuersten Maschinen mit Ultraschall liegen bei mehreren Tausend Euro“, sagt Alfred Malejka.

Bei den einfachen Waschgeräten des Herstellers Knosti etwa werden die Platten hochkant auf einer Art Welle eingespannt und per Kurbel gedreht. Dabei durchlaufen sie ein Waschgehäuse, das mit Reinigerflüssigkeit gefüllt wird. Gleichzeitig befördern Bürsten an der Gehäuseoberseite den losgelösten

Schmutz aus den Rillen.

Komfortabler geht es bei Waschmaschinen der Preisklasse ab rund 500 zu, etwa bei der Okki Nokki One oder der Pro-Ject VC. Bei beiden Geräten wird die LP wie bei einem normalen Plattenspieler auf einen Teller gelegt. Anschließend wird die Platte mit der mitgelieferten Reinigungslösung benetzt.

Per Knopfdruck beginnt der Teller, sich in die gewünschte Richtung zu drehen. Mithilfe einer Bürste wird die Reinigungsflüssigkeit verteilt und eingearbeitet. „Anschließend wird die Flüssigkeit über einen Saugarm, der auf die Platte aufgelegt wird, automatisch in einen Behälter im Waschmaschinen-Gehäuse befördert“, erklärt Malejka.

Die absolute Oberklasse sind Waschgeräte, die mit Ul-

traschall arbeiten. „Hiermit erzielt man das beste Ergebnis, allerdings auch zu einem stolzen Preis“, sagt Malejka. Plattenwaschmaschinen mit Ultraschall kosten 1000 bis 2000 Euro oder sogar mehr.

Das Reinigungsprinzip ist das gleiche wie etwa bei der Brillenreinigung beim Optiker: Die feinen Wellen des Ultraschalls lösen selbst feinsten Schmutz, der Einsatz von Bürsten ist nicht erforderlich.

Deutlich günstiger kommen Vinyl-Fans zu sauberen Schallplatten, wenn sie ihre schwarzen Scheiben für eine Wäsche beispielsweise in einem Plattenladen abgeben. „Diesen Service bieten mittlerweile einige Läden an, auch online kann so etwas gebucht werden“, so Herbert Bisges.

Pfleglicher Umgang erspart Wäsche

Wer mit seinen Vinylscheiben pfleglich umgeht, kann lange Jahre von einem guten Klang profitieren. „Dafür reicht dann auch das normale Reinigen mit einer Flüssigkeit und mit einem weichen Tuch“, sagt Helge Sudau von der Schallplattenproduktionsfirma My45. Vinyl-Platten seien grundsätzlich sehr haltbar.

Platten vom Flohmarkt, die durch viele Hände gegangen sind, sollten aber unbedingt einmal gründlich in einer Plattenwaschmaschine gereinigt werden, rät Sudau. Auch Platten aus oder in Rauchhaushalten bräuchten mehr Pflege in Form von Wäschen. Denn Rauchkondensat und Nikotin setzten den Schallplatten sehr zu.

Achtung: Plattenwäsche mit klassischen Küchengeräten kommt überhaupt nicht in Frage. „Von Tipps im Internet, wonach man Schallplatten auch in der Geschirrspülmaschine reinigen kann, würde ich eher abraten“, sagt Herbert Bisges. Sowohl die Temperatur als auch der Reiniger könnten die Vinylscheiben nachhaltig beschädigen.

tmn

Ihre Spende gibt der Natur eine Zukunft

Wildblumen schützen . Bunte Apfelwiesen pflegen . Moore retten . Naturerlebnisse für Kinder ermöglichen

Die Vielfalt bewahren

Die Besenheide ist die Blume des Jahres 2019

Unser Spendenkonto:

IBAN DE37 2005 0550 1280 2292 28



LOKI
SCHMIDT
STIFTUNG

Naturschutz mit Hand und Herz.



Musikalische Aussaat

Kluge Erfindungen im Museum in Wichmannshausen

Wichmannshausen – Wie verteilt man Pflanzensamen gleichmäßig auf dem Feld? Wie wird aus einem mit der Axt geschlagenen Stück Holz ein gerader Balken? Und wie merkt man eigentlich auf hoher See, dass die Adventszeit angefangen hat? Auf diese und noch viele weitere Fragen haben Menschen vor vielen Jahrzehnten technische Antworten gefunden. Die Ergebnisse sind im Museum im alten Boyneburger Schloss in

Wichmannshausen zu sehen. Sogar noch mit dem Originalschild, das auch ihren musikalischen Namen verrät, hängt eine Kleegeige im Pferdestall. Sie besteht aus einem Holzkasten zum Vorhängen und einem Bogen. Mit gleichmäßigen Bogenbewegungen wurde die Saat verteilt, die aus der Kiste auf eine Platte am Bogen fiel.

Verwendet wurde die Kleegeige, wie Lothar Hahn vom Museumsverein vermutet,

noch bis in die 1950er-Jahre hinein.

Im Museum gehört sie zu den neueren Exponaten, wie Arno Maske, Vorsitzender des Museumsvereins, und Hahn erklären. Gewachsen sind die Ausstellungen im Gebäude und im Außenbereich 2023 außerdem dadurch, dass der Besitzer eines alten landwirtschaftlichen Gehöfts viel gespendet hat. Wagenräder, ein Brühtrog, eine Sackwaage und ein Ackerpflug, der einst von Pferden gezogen wurde, gehörten dazu.

Mit einem Lächeln erinnern sich Maske und Hahn an das angeregte Gespräch, das der schwere Balkenhobel im Pferdestall kürzlich auslöste. Bei einem der traditionellen Adventskaffees an den Adventssonntagen erinnerten sich ältere Besucher daran, wie es früher vier Männer und den Antrieb von Pferden brauchte, um den Hobel über Balken zu ziehen, die dadurch glatt wurden.

Gerade in der Vorweihnachtszeit wolle das Team vom Museum die Menschen in Wichmannshausen nicht vergessen, bietet mit dem Adventskaffee ein Treffen bei Kaffee und Kuchen an. Hier erzählen die Besucher Geschichten und singen auch mal zusammen. „Es geht nichts auf Kosten-, sondern



Wie beim namensgebenden Instrument muss auch bei der Kleegeige der Bogen gleichmäßig bewegt werden, damit das Ergebnis stimmt.

FOTOS: EDEN SOPHIE RIMBACH



Weihnachten auf hoher See? Dafür gibt es auf Schiffen einen besonderen Adventskranz.

alles auf Spendenbasis“, so Maske. Inzwischen besuchen auch etwa 40- bis 50-jährige den Adventskaffee. Organisiert wird er nun von den jüngeren Vereinsmitgliedern. Was nicht fehlen darf: Das Kerzenlicht vom Adventskranz zur See. Ins Museum kam der durch den Bruder eines Mitglieds, der Knotenmeister in Cuxhaven ist und, begeistert vom Museum, ein Geschenk dortlassen wollte. Da es auf hoher See kein Tannengrün gibt, besteht der Kranz zum Großteil aus Knoten. Wie viele es genau sind,

hat der Verein die Besucher auch schon mal bei einem Gewinnspiel erraten lassen. Im Stall gibt es inzwischen einen Vorhang zum Abteilen des Raums. Eine Toilettenanlage ist in der Planungsphase. „Als Erstes kommt sofort: „Maschine zum Tabakschneiden“, erlebt Hahn bei Führungen, wenn die Besucher die Nudelmaschine entdecken. Sie stammt aus einer Zeit, in der die Nudeln für die Suppe selbst gemacht wurden. Damit sie vor dem Trocknen nicht mehr per Hand und dabei unterschied-

lich dick geschnitten wurden, gab es die Maschine.

Im Museum gibt es auch in diesem Jahr einiges zu tun. Der Verein freut sich stets über neue Mitglieder.

Mehr: Das Museum hat von der Saisonöffnung am 1. Mai bis 30. September an jedem ersten und dritten Sonntag von 15 bis 17 Uhr geöffnet. Infos: museum-wichmannshausen.de/index.html

esr

LANDFRAUEN WICHMANNSHAUSEN

Jahreshauptversammlung

Am Donnerstag, 25. Januar, um 18.30 Uhr findet im Gasthaus Göttig unsere Jahreshauptversammlung statt. Nach einem gemeinsamen Abendessen stehen folgende Themen auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung durch die Vorsitzende Ute Adolf
 2. Bericht der Schriftführerin
 3. Bericht der Kassiererin
 4. Bericht der Kassenprüfer / Entlastung des Vorstandes
 5. Verschiedenes
 6. Vorschläge und Anregungen für die neue Saison
- Es grüßt Euch, Der Vorstand

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

Wildecker fordern den Weiterbau der A44

Wildeck/Sontra – Die Wildecker Gemeindevertreter forderten in ihrer jüngsten Sitzung das Bundesministerium für Digitales und Verkehr auf, „die Planung und Vergabe der zu beauftragenden Leistungen für den A-44-Teilbereich Sontra Nord bis Talbrücke Riedmühle zu beschleunigen, die Umsetzung dieser Maßnahme zu priorisieren und weitere Verzögerungen zu vermeiden“.

Außerdem wurde das Bundesministerium und das mit der Projektdurchführung beauftragte Unternehmen Deges aufgefordert, die Frage zu beantworten, wann die erneute Ausschreibung der Leistungen für den Bauabschnitt Sontra West bis Talbrücke Riedmühle erfolge.

Die in der Gemeindevertreterversammlung einstimmig verabschiedete Resolution war auf Betreiben des FWG-Fraktionsmitglieds Dr. Kurt Schreiner zustande gekommen.

tek



Große Freude: In 2023 schnappten sich die Husarendarter Sontra in Limburg erneut den Hessenpokal.

FOTO: PRIVAT/NH

Sontraer Teams im Dart ganz Vorne

Titel und Aufstiege im Visier der heimischen Dartvereine

Sontra – Gleich mit sechs Mannschaften und mit insgesamt 50 Spielern werfen die **Sontraer Husarendarter** auf die Boards. Die erste Mannschaft ist in der Oberliga Nord des hessischen Dartsverbandes ungeschlagener Tabellenführer. „Damit liegen wir vollkommen im Soll. Zusätzlich konnten wir im Hessenpokal in der ersten Runde den Bundesligisten ESV Bären Flörsheim sowie in der zweiten Runde einen weiteren Bundesligisten, den DC Wetterau, bezwingen und stehen erneut

unter den letzten 16 Team im Hessenpokales“, freut sich Kapitän Rene Funk, der mit Team in diesem Jahr den Aufstieg in die Hessenliga anvisiert. Der Modus macht es möglich: Die Sontraer können in der Bezirksliga der nordhessischen Dartliga (kurz NHDL) ebenfalls eine erste Mannschaft melden. „Das Team ist auf Meisterschaftskurs und belegt ohne Niederlage den ersten Platz“, freut sich Funk. Die zweite Mannschaft belegt in der Bezirksliga den siebten Rang,

während die dritte Mannschaft in der B-Liga Ost hinter dem Favoriten Suff Rassdorf auf Platz zwei überwintert. Die vierte Mannschaft ist in der A-Liga Ost auf Tabellenplatz vier im Soll, indes belegt die fünfte Mannschaft in der C-Liga Ost Platz sechs. Die **Canyon Darter** aus dem Sontraer Stadtteil Diemerode nehmen mit zwei Teams am Spielbetrieb teil. Während die erste Mannschaft mit sieben Spielern in der A-Liga der NHDL für Furore sorgt, spielt die Zweitvertretung in der C-Liga.

„Nach dem Aufstieg in der letzten Saison lief die bisherige Saison perfekt“, sagt Heiko Funk. Der Teamcaptain registrierte sieben Siege aus sieben Spielen: „Nervenstärke und das notwendige Quäntchen Glück hatten wir auf unserer Seite. Wichtig war der Auswärtssieg in Philippsthal, das Team hat sich sehr gut verstärkt und hat jetzt den stärksten Spieler der Liga in

ihren Reihen.“ Der 7:5-Heimsieg gegen den Lokalrivalen, die Crocodiles Herleshausen, konnte erst mit dem letzten Doppel gefeiert werden. Funk: „Ziel ist es, gut in die Rückrunde zu starten, um mindestens den zweiten Platz zu sichern. Damit könnten wir an der Aufstiegsrelegation in die Bezirksliga, die höchste Liga der NHDL, teilnehmen.“

Die zweite Mannschaft hat sich in der C-Liga stabilisiert und belegt einen Mittelfeldplatz.

mhz

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

NORMA®

Mehr fürs Geld.

**JETZT
ZUGREIFEN!
SOLANGE VORRAT REICHT!**

ab Montag, 15. Januar

LaBouesse Original französische luftgetrocknete
Salami mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art zum Schneiden dieser Salami-Spezialität – Genießen auf französische Art! 375-g-Stück (1 kg = 13,31)

Messer gratis

4,99*

Bonduelle Erbsen & Möhrchen/
Goldmais Erbsen & Möhrchen
4x200-g-Dose = 800-g-Packung, Abtr.-Gew. 4x130 g = 520 g (1 kg = 5,37) oder Goldmais 4x150-g-Dose = 600-g-Packung, Abtr.-Gew. 4x140 g = 560 g (1 kg = 4,98) je 4er-Pack

49% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,39

2,79* **3 + 1 gratis**

Massal Delikatess Sauce
Tomaten, Kräuter, zu Schweinebraten oder zu Geflügel
Inhalt ergibt 2x275 ml (1 l = 1,44)

46% billiger
UVP 1,49

10% gratis
–,79*

Kinder Choco Im Aktionskühlregal:
Fresh Milch und Nuss, 4 Stück + 1 Stück gratis, 5x21-g-Packung (1 kg = 12,29)

4 + 1 gratis
30% billiger
UVP 1,85

1,29*

Elbe-Obst Äpfel Deutschland, „Altes Land“ Kl. I, Sorte: Grisp, der knackig frische, saftige und säuerlich-süße Apfel aus dem Alten Land, Kal. 70/80 + 75/85 + 80/90 + 85/95mm, 5-kg-Karton (1 kg = 1,33) je Karton

5 kg! **XXL**

6,66* **große Früchte!**

SOGOOD Italienische Pralinen XXL verschiedene Sorten in einer Packung, 800-g-Packung (1 kg = 8,74)

XXL **800 g**

6,99*

WAWI Schoko-Reis
Edelvollmilch- oder Zartbitter, 200-g-Tafel (1 kg = 8,45)

200 g

10% billiger
UVP 1,89

1,69*

Panasonic Batterien
Mignon AA oder Micro AAA
4 Stück + 4 Stück gratis je 8er-Pack

4 + 4 gratis
45% billiger
UVP 5,49

2,99*

Vita Gebrannte Nüsse XXL
Mandeln oder Erdnüsse
380-g-Packung + 40 g gratis (1 kg = 11,88) je Packung

420 g XXL **40 g gratis**

4,99*

Maria Glück Zitronen Spanien Kl. I, Sorte: Primofiori, große, ausgewählte, saftige Früchte, 2-kg-Netz (1 kg = 1,50) je Netz

XXL **2 kg!**

2,99*

Ouzo of plomari Ouzo Mehr als 120 Jahre Tradition
40% vol., 0,7-l-Flasche (1 l = 12,84)

25% billiger
UVP 11,99

8,99*

MUSES Griechischer Honig
Pinien- oder Blütenhonig
1-kg-Glas (1 kg = 7,99) je Glas

34% billiger
zum Vergleich: UVP 450-g-Glas = 5,49

7,99* **1 kg**

MIRAS DE MALLORCA Kräuterlikör
Mezclades 28% vol. oder Dulces 24% vol., 0,7-l-Flasche (1 l = 10,70) je Flasche

UVP 8,49 **11% billiger**

7,49*

FINCA DEL SOL Spanische Blätter-
teiggebäckte Manina, Lazos oder Palmeritas, 225-g-Packung (1 kg = 8,84) je Packung

1,99*

BE Premium Heidelbeeren klimaneutral, Südafrika, Kl. I, 400-g-Schale (1 kg = 9,98) je Schale

3,99* **400 g!**

NORMA®

AUCH 2024 IMMER MEHR FÜRS GELD!

IN 2023 HABEN WIR ÜBER 60% UNSERER ARTIKEL DAUERHAFT IM PREIS GESENKT!

CERAFON Diamant-Pfanne in 3 Größen
• Extrem kratzfest dank Antihaf-Versiegelung • Backofenfest bis 400°C
• Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden je Ausführung

57% billiger **55% billiger** **60% billiger**

UVP 34,99 UVP 39,99 UVP 49,99
Pfanne Ø ca. 20 cm Pfanne Ø ca. 24 cm Pfanne Ø ca. 28 cm

14,99* **17,99*** **19,99***

24 Auch online

CARRETTA Hochwertige Edelstahl-Pfanne
mit farbiger, 3-lagiger Antihaf-Beschichtung
• Innenbeschichtung ILAG® Premium, spritzbeschichtet
• Extra dicker Boden, ca. 5,4 mm
• Polierter Edelstahl 18/10
5 Jahre Garantie je Ausführung

Ø ca. 24 cm Ø ca. 20 cm Ø ca. 28 cm

Pfanne Ø ca. 20 cm auch in Milky Saphir erhältlich

19,99* **22,99*** **26,99***

24 Auch online **ILAG NON STICK PREMIUM**

Thermo-Fleece-Bettwäsche „Soft Touch“
1 Kissen ca. 80 x 80 cm 1 Bezug ca. 135 x 200 cm • 100% Polyester
• Mit Marken-Reißverschluss • Atmungsaktiv
• Feuchtigkeit- und temperaturregulierend

Extra warme und weiche „Soft-Touch“ Thermo-Fleece-Qualität

1 Kissen ca. 80 x 80 cm 1 Bezug ca. 135 x 200 cm

14,99*

NEUE Designs

Porto Haarlem Oslo Antwerp Flora

CASA ROYALE Backofengeeigneter Universaldeckel
• Aus Sicherheitsglas • Hitzebeständig bis 260°C
• Mit Silikonrand und Dampfauflasseventil je Ausführung

Rot Blaugrün Schwarz

12% billiger **10% billiger**

statt 7,99* statt 9,99*
Ø ca. 16–20 cm Ø ca. 24–28 cm Ø ca. 30–34 cm

6,99* **8,99***

Hochwertiges Platinum-Silikon

CASA ROYALE Edelstahl-Kochtopf „Otta“
• Hochwertiger Edelstahl mit hitzeisolierenden Silikon-Griffen
• Inklusive Glasdeckel (außer Kasserolle und Milchtopf) und Leterskala
• Backofenfest bis 200°C (mit Deckel 180°C)
• Hochglanzpoliert und satiniert

9,99* **12,99*** **14,99***

1 Bratentopf Ø ca. 16 cm 2 Bratentopf Ø ca. 20 cm
3 Milchtopf Ø ca. 14 cm 4 Fleischtopf Ø ca. 14 cm 5 Fleischtopf Ø ca. 20 cm

24 Auch online

STEINBECK Kuschel-Kleid
für Damen • 100% Polyester • Mit Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung
• Größen S (36/38) – XL (48/50) je Ausführung

Extra weiche und wärmende Qualität

62% billiger
UVP 34,99

12,99*

NEUE Designs

Marine mit Kapuze Dunkelrot mit Rollkragen Hellblau mit Rundhalsausschnitt

Nicki-Spannbetttuch
in 3 Größen • 100% Polyester
• Pflegeleicht und bügelfrei
• Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
• Besonders weiche und langlebige Qualität
• Steghöhe ca. 27 cm

NEUE Farben

von ca. 90x190 cm bis ca. 100x200 cm **9,99***
von ca. 140x200 cm bis ca. 150x200 cm **12,99***
von ca. 180x200 cm bis ca. 200x200 cm **14,99***

MADE IN GREEN

Grau Rosé Offwhite Beere Mint Anthrazit

KRAFT Kleinteile-Box 3 Jahre Garantie
Federn-Sortiment 200tlg.
Haken- und Ösen-Sortiment 151tlg.
Schlauchschellen-Sortiment 26tlg.
Schrumpfschlauch-Sortiment 127tlg.

je Ausführung 3,99*

Auch erhältlich: Dichtungssatz 125tlg., Kabelschellen-Sortiment 240tlg., Schlüsselring-Sortiment 40tlg.

MR. HELPER Dach- & Fugendicht 300 ml
• Für außen (1 l = 13,30)

55% billiger
UVP 8,95

3,99*

Auch erhältlich: Dachschindeld Kleber 445 g (1 kg = 8,97)

54% billiger
UVP 19,95

8,99*

SOS Reparatur-Band In Alu oder Schwarz, ca. 10 m x 7,5 cm
• Für innen und außen (1 m = –,80)

KRAFT Dichtungssortiment
Schlauchschellen-Sortiment mit Griff 28-teilig
Dichtungs-Sortiment 385-teilig

je Ausführung 6,99*

24 Auch online

Kupferdichttringe 100-teilig O-Dichtungs-Sortiment 420-teilig

Clevere Steckdosen

Einzeln schaltbare Steckdosenleiste 4-fach oder 5-fach

je Ausführung 9,99*

Steckdosenleiste mit Schalter 5-fach mit 2 USB-Anschlüssen

9,99* **24 Auch online**

Steckdosenleiste 5-fach mit 5 beweglichen Steckdosen

9,99* **24 Auch online**

Design-Steckdose „Brücke“ 5-fach mit 2 USB-Anschlüssen

9,99* **24 Auch online**

Steckdosen säule mit 6 Steckdosen

9,99* **24 Auch online**

ElleNor Ronley Filz-Pantoletten für Damen oder Herren
• Obermaterial und Futter aus wärmendem synthetischem Filz • Druckdämpfende Laufsohle
• Damen-Größen 37–40 • Herren-Größen 42–45

Herren Navy Burgund

Damen Navy

je Paar 9,99*

ORIGINAL WÖRSHOFER Soße, herausnehmbare Einlegesohle mit Wörshofer Fußbett!

* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.
** Letzter gezeigter Preis aus KW 3/23

24 Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

3/24

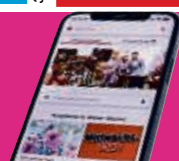
NORMA®

www.norma-online.de

NEU

DIE NEUE NORMA®-APP IST DA!

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



Hier gratis
downloaden
oder updaten



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

mn



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

Einsatzberichte, Fotos, Videos und
 Geschichten von der rauen See erleben:

    **#teamseenotretter**

— Spendenfinanziert —