

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999



Bestattungsvorsorge
schafft
Vertrauen...



Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Neu bei uns im Programm...


Designbelag für Boden, Treppe und Bad!



Meisterbetrieb seit über 70 Jahren

Goethering 2, 37287 Wehretal-Reichensachsen, Tel. 05651 9923-0 Fax 05651 9923-24

Eschwege
Norwegen: CVJM
veranstaltet Jugendreise.



& SONTRAE STADTKURIER

Abterode
Neue Kulturinitiative
„3Events“ gegründet.



44. Jhg. ■ Nr. 3

20. Januar 2024

Rückschau auf die 1000-Jahr-Feier

Film von 1974 erinnert an das Eschwege von vor 50 Jahren

Eschwege – Die Stadt Eschwege feiert in diesem Jahr ihr 1050-jähriges Jubiläum. Das ist eine etwas krumme Zahl, aber die 50 bekommt man binnen der Lebensspanne einer Generation eben nicht ganz so oft voll. Dies nehmen die Stadt und der Eschweger Geschichtsverein zum Anlass, um an die urkundliche Ersterwähnung im Jahr 974 zu erinnern.

Genau 1000 Jahre später, im Jahr 1974, wurde das Jubiläum in Eschwege groß gefeiert und die Stadt gab einen Film in Auftrag, um die Tausendjahrfeier gebührend zu dokumentieren. Der Verein der Eschweger Schmalfilmamateure machte sich damals unter der Federführung von Günther Schneider ans Werk und drehte eine Jahreschronik. Der Film ist inzwischen ebenfalls 50 Jahre alt und damit selbst schon ein Stück der Mediengeschichte. Die alte Filmrolle wurde durch das Engagement von Manfred Heide digitalisiert und somit auf ein zeitgemäßes Medium übertragen.

Zusammen mit dem Geschichtsverein Eschwege luden die Eschweger Filmamateure zum Auftakt des Jubiläumsjahrs zur Wiederaufführung in den Eschweger Rathaussaal ein. Gefeiert wurde das mit Sekt und Popcorn. Und das Interesse an dem etwa 45 Minuten langen Streifen war riesig, alle Plätze im Saal belegt. Der Film begann indes mit einem anderen Großereignis des Jahres 1974, der Nordhessenschau, zu der Landrat Höhne die Aussteller und Besucher begrüßte und mit der sich auch der frisch zusammengelegte Werra-Meißner-Kreis präsentierte.



Das Interesse war riesig: Ein großes Publikum schaute den Film zur 1000-Jahr-Feier am Dienstagabend im Rathaussaal der Stadt Eschwege. FOTO: KRISTIN WEBER

75 000 Besucher kamen in acht Tagen zu der Gewerbe-schau. Es präsentierten sich aber nicht nur die Gewerbetreibenden, sondern auch die Vereine.

Rückgrat der Gesellschaft

Im Kommentar des Films fallen ganz stolz so schöne Bemerkungen wie etwa: „Die Amateurfunker schlagen eine Brücke zur Welt!“, die das moderne Publikum amüsier-

ten, denn sie wirkten angesichts der heutigen Möglichkeiten fast niedlich.

Eine weitere Erkenntnis: Vereine wie Feuerwehr, DLRG, Sport-, Heimat- und Musikvereine oder Theatergruppen bildeten damals das Rückgrat der Gesellschaft – und sie sind heute, trotz Mitglieder-schwunds, immer noch extrem wichtig und aktiv. Und: Die Brillen von damals kann man heute wieder tragen!

Es sind die Konstanten, die interessant sind. Denn: Ein

weiteres Großereignis des Jahres 1974 scheint der Flohmarkt der Eschweger Gewerbe-gemeinschaft gewesen zu sein. „Veranstaltungen dieser Art sollte man öfter ausrichten!“, heißt es überschwänglich im Kommentar. Was damals Begeisterung ausgelöst hat und danach etwas altmodisch wurde, ist heute jedoch unter modern klingenden Begriffen wie Kreislaufwirtschaft, Upcycling oder Nachhaltigkeit wieder total aktuell.

Und dann das Ereignis, zu

dem sogar Bundespräsident Gustav Heimann nach Eschwege kam und sich ins Goldene Buch eintrug. Die 1000-Jahr-Feier wurde mit einem spektakulären Festzug begangen; 2,5 Kilometer lang, in dem sich alle Musikzüge, Vereine und Kommunen mit festlich gestalteten Wagen und historisch anmutenden Kostümen präsentierten. Im Bereich Sport etwa waren die Abteilungs Turnen, Skifahren, Rudern und Radsport stark vertreten. In Niddawitzhau-

Termin

Der nächste Vortrag von Geschichtsverein und Volkshochschule: 6. Februar, 19 Uhr in der VHS. Dr. Dirk Richardt und Dr. Jochen Ebert stellen ihr neues Buch über den hessischen Landgrafen Carl (1680-1730) vor, der nicht nur die Landgrafschaft Hessen und besonders deren Hauptstadt Kassel, sondern auch das Umland in außerordentlichem Maße prägte. kw

sen gab es noch eine alte Dorfschmiede, und AKE galt als das Aushängeschild der heimischen Wirtschaft.

Die Festlichkeiten gehen weiter. So plant die Stadt Eschwege ein Festwochenende vom 4. bis 6. Oktober auf dem Schulberg, wo der ehemalige Königshof und das Stift in ottonischer Zeit standen – mit Empfängen, Mittelaltermarkt, Gastronomie, Gottesdienst, Kinderprogramm, Frühschoppen und Musik.

Eine Arbeitsgruppe unter Judith Vopicka-Rode, der Fachbereichsleiterin für Kultur, ist bereits eingesetzt. kw

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen



GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
21.01. – 27.01.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere/gleichwertige geschenkt! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL



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

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

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

Enge Gasse 1
37269 Eschwege
Tel. 05651 7419033

handy-repairstore.de | Inh. S. Beth Hiyo

Jetzt profitieren:
Stressless® Consul zu Vorteilspreisen!



Bis zu 450,-
sparen!

Plus System
Stressless® Consul (M) mit Classic Gestell inkl. Hocker in Leder „Batick“ nur 1.499,- € statt 1.799,- €

Vom 01.12.2023 bis 31.01.2024 erhalten Sie alle Stressless® Consul Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Consul Home Offices und Power Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. *UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns auch hier



Kultrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
www.hartmann-wohndeiden.de



Metallbau H. Rehbein

Leipziger Straße 32
37284 Waldkappel
05656 221
www.metallprofis.de

Ferien in Norwegen

Jetzt anmelden: CVJM veranstaltet betreute Jugendreise vom 17. bis 31. Juli

Eschwege – Wer einmal mitgefahren ist, zehrt noch heute von den eindrucksvollen Erinnerungen. Die Norwegen-Freizeit des Eschweger CVJM ist seit fast zwei Jahrzehnten ein echter Begriff für betreute Jugendreisen in der Region. Der CVJM Eschwege bietet im Sommer wieder die Freizeit für Jugendliche nach Norwegen unter dem Motto „Entdecke Norwegen mit dem CVJM und der evangeli-

schen Jugend“ an. Das teilen CVJM und evangelische Jugend gleichermaßen mit.

Norwegen bietet die perfekte Kulisse für eine unvergessliche Zeit. Mit seinen majestätischen Fjorden, dichten Wäldern und ruhigen Berglandschaften fänden die Teilnehmer den idealen Ort, um von der Natur inspiriert zu werden und kreative und musikalische Fähigkeiten zu entfalten. Wohnen wird die Rei-

segruppe in einem Freizeitheim in Gautestad im Süden Norwegens unweit von Kristiansand. Gautestad liegt über dem Hövingsvatn (so heißt der See am Haus) und bietet einen atemberaubenden Ausblick über das Wasser und die angrenzenden Berge des Setesdals. So stellt man sich Norwegen vor.

Die Reisegruppe versorgt sich selbst. Die Zimmer mit Dusche und WC befinden sich über drei Etagen verteilt. Das Gruppenleben findet in den Tagungsräumen und der Küche in einem Haus statt.

Musikalische Talente

Bei der Freizeit sollen die Teilnehmer die Möglichkeit haben, ihre musikalischen Talente weiterzuentwickeln.

Kreative Workshops

Von Kunst- und Handwerksworkshops bis hin zu Schreib- und Theaterworkshops bietet die Freizeit außerdem die Möglichkeit, neue Ausdrucksformen zu entdecken und Kreativität zu entfalten.

Jamsessions

Musikworkshops und Jamsessions, bei denen man neue



Ausgelassene Stimmung: In dem Freizeitheim in Gautestad im Süden Norwegens gibt es für die Jugendlichen zwischen 13 und 17 viel zu erleben.

FOTO: CVJM ESCHWEGE/NH

Stile kennenlernen und sich mit anderen Musikbegeisterten austauschen kann, gehören zu den weiteren Angeboten der Freizeit.

Abenteuer in der Natur

Neben Musik und Kunst gibt es dem CVJM zufolge zudem jede Menge zu entdecken – sei es bei Wanderungen, Kanutouren oder beim Erkunden der norwegischen Städtchen. Bewegung und Sport

sollen zudem nicht zu kurz kommen.

Gemeinschaft

Jugendliche sollen die Freiheit erleben, sich musikalisch und kreativ auszudrücken und gleichzeitig Teil einer starken Gemeinschaft zu sein. Im CVJM-Camp finden sie Freunde, die die Leidenschaft für Kreativität, Musik und Abenteuer teilen.

Anmeldung: Die Freizeit

richtet sich an Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren. Die Anmeldefrist läuft am 31. Januar aus. Wer Bürgergeld bezieht, kann sich unter dobat@cvjm-eschwege.de an den Organisator der Jugendfreizeit, Marc Dobat, wenden. Es können in diesem Fall erhebliche Nachlässe auf den Freizeitpreis ermöglicht werden. Platzreservierungen und weitere Infos gibt es auf skandinavienvfreizeit.de

ts

Skoda-Buffer und Bulli-Abenteurer

Autohaus Stöber lädt zu Events ein

Eschwege – Das beliebte „Skoda-Buffer“ im Autohaus Stöber Eschwege findet wieder statt – und zwar am Samstag, 20. Januar, von 9 bis 14 Uhr. Die Gäste haben die Gelegenheit, die aktuellen Skoda-Modelle in entspannter Atmosphäre bei Snacks und Getränken zu erleben und zu „erfahren“. Im Mittelpunkt stehen die „Drive“-Sondermodelle mit attraktiven Preisvorteilen. Besonders interessant sind hier der Scala und der Kamiq, die mit ihrem neuen Gesicht sicher für viel Aufmerksamkeit sorgen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen zum Probefahren, einem netten Austausch und Beisammensein am Hessenring 2 in Eschwege. Das gesamte Team vom Autohaus Stöber freut sich auf viele bekannte und neue Gesichter.

Profi-Fotograf Peter Gebhard zu Gast

Ein weiterer Höhepunkt erwartet die Besucher am Sonntag, 28. Januar, ab 17 Uhr (Einlass: 16 Uhr) im E-Werk Eschwege: Das Autohaus Stöber freut sich, den Buchautor und Profi-Fotografen Peter Gebhard erneut präsentieren zu können. Peter Gebhard zählt als Profi-Fotograf und Buchautor zu den renommiertesten Geschichtenerzählern in Deutschland und hat bereits einige Abenteuer mit seinem Bulli hinter sich.



Freuen sich auf die nächste gemeinsame Veranstaltung: Das Team vom Autohaus Stöber und Referent Peter Gebhard.

FOTO: FOTO: AUTOHAUSER STÖBER/NH

Nach dem Erfolg der ersten Veranstaltung im Frühjahr hat das Autohaus Stöber direkt den nächsten Termin gebucht. Dieses Mal nimmt er uns mit auf seine Tour durch Island. Sechs Monate war er mit seinem T1-Bulli „Erwin“ zwischen Gletschern, Geysiren, Wüsten und Vulkanen unterwegs. Wunderschöne Geschichten, spektakuläre Luftaufnahmen und Filmszenen und mittendrin immer wieder der kleine rotweiße Oldtimer.

Es verspricht wieder eine kurzweilige und interessante Veranstaltung zu werden, teilt das Team des Autohauses Stöber mit. Ein Besuch lohne sich.

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAE R STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber: Wochenzeitungs-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.

www.rb-becker.de

ab Montag, den 22.01.2024

Meisenknödel 6er Pack 540g für 3 Knödel ca. 33 cm Hl. **0,99** 2 Stück **3,99**

Sonnenblumenkerne 2,5kg **4,99** 1kg=1,996

Wildvogelfutter Ganzjahresfutter 1kg **1,29** 1kg=1,29

Hunde-Trockenfutter Dog Kroketten, Croc oder MIX **10 kg Sack 9,99** 1kg=0,999

Tierbett versch. Farben & Designs 60 x 48 x 18 cm **15,00** je 75 x 58 x 19cm (karierter) **19,98**

Tierkissen blau oder grau 76x53x7cm **7,98** je

Versch. Katzenkratzbretter z.B.: Katzenform grau oder beige **7,98** je 31x69 cm

Bio Käse am Stück versch. Sorten 200g **1,49** 1kg=7,45

Käse-Aufschnitt 250g **1,39** 1kg=5,56

Panna Cotta Laktose frei 1000g **1,29** 1kg=1,29

Starbucks Coffee versch. Sorten 220ml **0,89** 1l=4,04

Erfrischungs-Stix Coffee oder Cola-Zitrone 75g **0,29** 1kg=3,87

Brandt Minis Bella Stracciatiella 95g **0,79** 1kg=8,32

fuzetea versch. Sorten 1L **0,59*** *zgl. 0,25 Einwegglas 1l=0,59

BLACK-DECKER Schaniere & Schieberegler z.B.: Scharnier 100 x 32 mm inkl. 24 Schrauben **4er Set 3,99** 135 x 35 mm **4,99** Riegelschloss 80 x 59 mm inkl. 8 Schrauben **2,49** 80x30 mm **2,49** und viele weitere!

Tischplatten 180 x 80 oder 200 x 90 cm/H: 25cm versch. Farben, Kantenschutz 4-seitig, Melaminharzbeschichtet **AKTION** Jede Tischplatte **NUR 20€** II.Wahl

2 IN 1 Brotkasten mit Schneidebrett versch. Farben, Bambusdeckel eckig o. oval **7,99** je

Porzellan-Geschirr "Grande" **Stellen Sie selbst zusammen** Verschiedene Platten, Teller & Suppenteller je Teil nur **0,99** Kaffee-, Espresso-fasschen, Unterteller je Teil nur **0,49**

Kaminofen "Brasil" 6kW, Speckstein, schwarz, ca. 53 x 90,2 x 36,7 cm, 95 kg **599,50** 1004397 ohne Deko II.Wahl

Kaminofen "Thor" 8kW, Stahl verkleidet, schwarz, ca. 52,1 x 122,4 x 43,8 cm, 140 kg **998,50** 1003044 ohne Deko II.Wahl

Kaminofen "Usedom" 5 kW, Verkleidung: Speckstein, schwarz, ca. 49 x 98 x 37 cm, 93 kg **799,50** 1005382 ohne Deko II.Wahl

Washpulver Universal o. Color 110 WL 7,5 kg 8,49 1kg=1,13/ML=0,7718

Flüssigwaschmittel Universal o. Color 80 WL 3L 4,49 1l=1,50/ML=0,561

HEPA-Filter Staubsauger Zyklon Beutellos, 850 Watt, Zyklon-Vakuum-System **49,50** 613-40003

Flügel-Wäschetrockner zusammenklappbar, Metallgestell **9,98** ca. 18m Trockenleine

Wäschekorb grau oder schwarz, 80 x 40 x 22cm Kunststoff **3,99** je

Kleiderbügel Kunststoff, drehbar Krawatten-/Gürtelhalter **2,49** 10er Vorteilspack **15,00** je

Tret-eimer 12Liter, versch. Farben **15,00** je

Schmutzfangmatte MAGIC CLEAN rutschfeste Unterseite, waschbar **7,99** 70 x 46 cm **1,49** STATT 2,99

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasselstr. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenhäusen/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



Betreuer und Vorstandsmitglieder des KJR bereiten die Flyer vor, um sie zur Post zu bringen. Mit dabei sind (von links oben) Pauline Schubert, Martha Zimmermann, Ole Steinfeld, Lukas Schwendel, Maike Braukmann, Henner Gädtke, (von links unten) Marlene Kühne, Louis Berlin, Minou Brübach und Veith Sombrowski.

FOTO: JEANNINA RUNDSHAGEN

SPIELPLAN

Februar 2024

PARIS, PARIS	
24.	19.30 Uhr
ROSENMTAGS-KONZERT	
12.	19.11 Uhr
DIE TRAGÖDIE VON MACBETH	
10.	19.30 Uhr
25.	15.00 Uhr
27.	10.00 Uhr
HERSCHT 07769	
03.	19.30 Uhr
04.	15.00 Uhr
TANZENDE MELODIEN - FAMILIENKONZERT	
11.	15.00 Uhr
AMERICAN DRAMA GROUP 1984	
28.	19.30 Uhr
4. SINFONIEKONZERT	
23.	19.30 Uhr
PU DER BÄR	
18.	11.00 Uhr
MARIA STUART	
22.	19.30 Uhr

Tolle Angebote für junge Menschen

Kreisjugendring präsentiert Veranstaltungsprogramm für dieses Jahr

Werra-Meißner – Die Ehrenamtlichen des Kreisjugendrings Werra-Meißner (KJR) packen fleißig ihre neuen Programmhefte in Briefumschläge. Mehr als 700 Flyer sollen in den nächsten Tagen bereits ihren Weg in Haushalte im Landkreis finden. Darüber hinaus werden sie an Schulen und Arztpraxen verteilt, um weitere Menschen zu erreichen. Der Kreisjugendring bietet für Kinder und Jugendliche mehrerer Altersgruppen eine Vielzahl verschiedener Angebote an. Für Kinder zwischen acht und elf Jahren geht es im August beispielsweise für sechs Tage nach Immenhausen im Landkreis Kassel, wo die Gruppe ins Zentrum Pfadfinden reist. Dort erwarten sie allerhand

Ausflüge und Aktivitäten in der Natur, abgerundet mit einer Übernachtung auf dem Zeltplatz. „Gerade für die jüngsten Kinder ist es nach der Coronazeit wichtig, Erfahrungen zu sammeln und Ausflüge nachzuholen“, merkt Maike Braukmann vom Vorstand an und möchte darauf aufmerksam machen, dass noch Plätze frei sind und sie sich über die Anmeldung weiterer Kinder freuen würden. Altbewährte kleinere Events sollen auch dieses Jahr wieder stattfinden, um ein möglichst großes Angebot zu schaffen. Darunter sind beispielsweise das DIY-Wochenende (Mach-es-selbst-Wochenende) und die in den vergangenen Jahren beliebte Bü-

cherei-Nacht, die dieses Jahr zusätzlich als Halloween-Special geplant ist. Auch für Ältere und jene, die Erlebnisse außerhalb der Heimat suchen, bietet der Verein ein entsprechendes Programm. Neben anderen Zielen soll es diesen Sommer erstmals seit zehn Jahren wieder nach Narbonne in Südfrankreich gehen. Marlene Kühne, ebenfalls Vorstandsmitglied, erinnert sich zurück an ihre eigene Zeit im französischen Narbonne und wie solche Fahrten und Ausflüge sie dazu ermutigt haben, selbst als ehrenamtliche Betreuerin für den Kreisjugendring zu arbeiten. Auch dieses Jahr können junge Menschen ab 16 Jahren wieder an der kostenfreien Ausbildung zum Betreuer

teilnehmen. An insgesamt fünf Wochenenden werden den Interessierten hier alle nötigen Kompetenzen vermittelt, die sie nach dem Abschluss für die Beantragung der Jugendleiter-Card Juleica qualifizieren. Wer mitmachen möchte, sollte sich möglichst bald anmelden. Das erste Wochenende findet bereits im Januar statt.

Die Anmeldung ist freigeschaltet und auf der Website des Kreisjugendrings unter der Adresse kjr-wmk.de zu finden.



Geschenkgutscheine und Eintrittskarten erhalten Sie an der Theaterkasse

Theaterkasse: 03691/256-219



landestheater-eisenach.de

Spenden für Tiere in Not

Erlös aus Bücherflohmarkt geht an das Tierheim in Eschwege

Eschwege – Kunstkeramikerin Ursula Wagger zusätzlich einen Bücherflohmarkt vor ihrem Geschäft an der Straße „Am Brauhaus“ in der Eschweger Innenstadt installiert. Den kompletten Erlös daraus spendet sie für den guten Zweck. In diesem Jahr gehen 800 Euro an das Tierheim in Eschwege. „Ein ganz besonders großer Dank gilt Evelin Volz als Ideengeberin, Mitinitiatorin und großzügiger Spenderin“, sagt Ursula Wagger glücklich. Aus den Reihen ihrer Kunden bekommt sie nicht nur viele positive Rückmeldungen für ihre Initiative, sondern auch reichlich Bücherspenden. „Toll, dass viele Menschen auch einfach so etwas ins Sparschwein gesteckt haben und so helfen, die wertvolle Arbeit des Tierheim-Teams zu unterstützen“, sagt sie. Und das Tierheim in Eschwege kann jeden Euro sehr gut gebrauchen. Insbesondere seit der Coronapandemie gibt es mehr und mehr Hunde, Katzen und auch Kleintiere zu versorgen. Aktuell sind Welpen aus gleich mehreren Würfen auf die Hilfe der Tierheim-Mitarbeiter



Bei der Spendenübergabe: (von links) Evelin Volz, Ursula Wagger und Tierheim-Leiterin Gabriele Kaestner.

Foto: privat/nh

angewiesen. Gabriele Kaestner, Leiterin des Tierheims Eschwege, bedankte sich bei der Übergabe der Spende herzlich. Tiere, und das ist eine der Prämissen für die Spendenaktion, haben niemanden, der sich für sie einsetzt. Sie können sich nicht wehren. „Es ist mir wichtig, ihnen zu helfen“, sagt Ursula Wagger. Ihren Bücherflohmarkt will sie darum selbstverständlich weiter fortführen. Er ist täglich zu den regulären Geschäftszeiten an der Passage „Am Brauhais 10“ in Esch-

wege geöffnet. Eschweges Tierheim-Leiterin Gabriele Kaestner indes wünscht sich indes auch künftig, „dass die Menschen ganz genau überlegen, bevor sie sich ein Tier anschaffen.“ Es muss passen und sie müssen finanziell dazu in der Lage sein, ein Tier sein Leben lang zu versorgen. Selbst bei einem Hamster solle man sich die Frage stellen, was mit dem Tier geschieht, wenn man im Urlaub oder krank ist. „Und Bei Katzen würde uns eine Kastrationspflicht sehr helfen.“

esp



BERUFSBEGLEITEND STUDIERN

Master of Science

INDUSTRIELLES PRODUKTIONSMANAGEMENT

Wer industrielle Prozesse und Systeme nachhaltig verstehen, verbessern und managen möchte, braucht Fachwissen zu allen Bereichen der Lieferkette.

Der interdisziplinäre Master "Industrielles Produktionsmanagement" vermittelt die nötigen Inhalte und Kompetenzen, um als Führungskraft erfolgreich zu arbeiten.

WWW.UNIKIMS.DE/IPM

ONLINE-INFORMATIONSVORANSTALTUNG

30. Januar 2024, 17:00 Uhr
Anmeldung über die Website



UNIKASSEL
VERSITÄT

UNI KIMS

Neue Kulturinitiative gegründet

„3Events“ will Events für alle Altersklassen veranstalten

Abterode – Veranstaltungen für alle Altersklassen und zu einem fairen Preis anbieten und dabei mit den anderen Vereinen Abterodes zusammenarbeiten: Das sind die Ziele der Kulturinitiative 3Events.

Offiziell gegründet wurde sie am vergangenen Sonntag – in der ersten Sitzung, die mit 19 Teilnehmern und somit Mitgliedern besser angenommen wurde als es die Initiatoren erwartet haben, so Konstantinos Panou. Der 22-jährige ist erster Vorsitzender. Hinter ihm steht ein Vorstandsteam aus Menschen zwischen 22 und 25 Jahren. Neu sind die Aufgaben bei der Kulturinitiative aller-

dings für keinen von ihnen. Alle sind seit längerem in Vereinen tätig, bringen Erfahrungen, Kontakte und Fähigkeiten mit, die zur guten Vorbereitung und Umsetzung von Veranstaltungen beitragen.

Panou selbst ist im Bereich der Verwaltung tätig, bearbeitet unter anderem die Anträge für die Veranstaltungen. Seine Stellvertreter sind ein Techniker sowie ein Maler- und Lackierer, der sich mit allem rund um das Thema Design auskennt. Bereits im Jugendraum in Abterode haben Panou, der 24-jährige Niclas Neugebauer, zweiter Vorsitzender, und der 23-jährige alte Lucas Schill, dritter



Junges Vorstandsteam: Ortsvorsteher Ulrich Brill (rechts) und (von links) Bürgermeister Friedhelm Junghans mit Lucas Schill, Bastian Zapf, Sophie Lindeke, Konstantinos Panou, Lukas Brill und Niclas Neugebauer von 3Events. FOTO: PRIVAT/NH

Vorsitzender und Kassierer, Engagement gezeigt. Dort ist auch die Idee zum ersten Event 2022 entstanden.

Die Jugendlichen, die die Leitung des Raums von den drei jungen Männern übernommen haben, hatten sie eingeladen. Im Gespräch blickten alle ein wenig wehmütig auf die veranstaltungsfreie Zeit nach der Kirmes, dachten gleichzeitig an Erzählungen ihrer Eltern von früheren Festen in Abterode.

Panou erinnert sich: „Eine Woche später waren die ersten Sachen bereits fest“. Innerhalb von drei Monaten hatte das Team die erste Veranstaltung organisiert – eine Weihnachtsdisco mit dem Jugendraum in der Mehrzweckhalle. Ganz entscheidend sei damals der ehrenamtliche Einsatz gewesen, ohne den die Kosten zu hoch gewesen wären. Wer jetzt im Vorstand aktiv ist, war laut Panou

schon damals mit dabei.

Mitte Dezember 2023 folgte schließlich das zweitägige „Project Xmas 2.0 – Santa ist wieder da“. Von einem vollen Erfolg berichten die Organisatoren. Sowohl der Heimatabend am Freitag als auch die Disko am Samstag wurden sehr gut angenommen. Beides stand bereits unter dem Namen, den nun der Verein trägt. „Wir sind alle Autofans“, sagt Panou über sich, Schill und Neugebauer. Die Spiegelung im Zeichen der Marke Bugatti inspirierte die drei Freunde zu dem Namen mit der vorangestellten Drei als gespiegeltes E.

Da Abterode als Heimatort fast aller Mitglieder aus mehreren Altersgruppen besteht und die Vereine dort vielfältig aufgestellt sind, wolle man sich nicht an eine Altersklasse als Zielgruppe binden, so Panou. Mit den 19 Mitgliedern deckt 3Events selbst ei-

ne Altersspanne von 18 bis etwa 60 Jahren ab. Viele haben Kontakte zu anderen Vereinen oder auch in Nachbarlandkreise hinein, aus denen Inspirationen für Veranstaltungen aufgegriffen werden.

Allen Menschen etwas bieten

Wichtig sei 3Events der Kontakt zu anderen Vereinen. Auf Initiative des Ortsbeirats hin gibt es bereits regelmäßige Treffen aller Abteröder Vereine, so Panou. 3Events möchte mit ihnen und dem Ortsbeirat zusammenarbeiten. Die Veranstaltungen, für die es schon zahlreiche Ideen gibt, sollen außerdem nicht zu teuer für die Besucher werden. Finanziell bereichern will sich die Initiative nicht. Panou: „Wir wollen ein gemeinnütziger Verein werden.“

Den ersten Schritt dahin sind die Mitglieder mit der Vereinsgründung gegangen. Bürgermeister Friedhelm Junghans leitete die Sitzung bis zur Vorstandswahl. „Engagement in Zeiten des demografischen Wandels ist wichtig, um das kulturelle Leben auf dem Dorf nicht zu gefährden“, so Junghans. Zum Vorstand gehören neben Panou, Schill und Neugebauer die 24-jährige Schriftführerin Sophie Lindeke sowie der 25 Jahre alte Lukas Brill und der 22-jährige Bastian Zapf als Beisitzer. Die Vorstandmitglieder kennen sich seit mindestens 15 Jahren, waren zusammen in der Jugendfeuerwehr. Panou ist sich sicher: „Wir sind auch ein recht gut eingespieltes Team.“

Mehr: Die nächste Veranstaltung von 3Events wird der Auftritt der Ulfener Jungs am 9. März in Abterode sein. Weiter Infos unter: 3events-kultur.de

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



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

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

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

Handy-Queen?
„Ich will für meine Freunde immer erreichbar sein. Mein neues Smartphone konnte ich mir durch meinen Nebenjob als MARKTSPIEGEL- und SONTRAEER STADTKURIER-Zustellerin leisten!“
© Foto: Henrice - 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 & SONTRAEER STADTKURIER **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

■ ESCHWEGE Stadt	■ WALDKAPPEL Burghofen
■ HERLESHAUSEN Wommen	■ WANFRIED
■ MEINHARD Schwebda	■ WEHRETAL Hoheneiche Oetmannshausen
■ MEIßNER Abterode Alberode	■ WEIßENBORN Gemeinde Rambach
■ SONTRA Stadt Berneburg Blankenbach Wichmannshausen	

Bewirb Dich jetzt:
Tel. 0561 92094-317
www.top-direkt.de

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
TOP DIREKT SONTRAEER STADTKURIER

Gesund für Körper und Seele

Waldbaden in Weißenborn auch für Demenzpatienten

Weißenborn – Der Wind rauscht, an einem Baumstamm tropft Harz wie in Zeitlupe herunter, Vögel singen und es riecht nach Moos. Dem Alltagsstress entfliehen, zu sich selbst finden und einfach mal abschalten – das sind die Ziele des Waldbadens. In Weißenborn bietet Karl-Ulrich Körte geführtes Waldbaden an, auch für Hochaltrige und Menschen mit Demenz.

„Waldbaden hält Körper und Seele gesund“, erklärt Körte. Er selbst hat das Thema Achtsamkeit in Verbindung mit dem Weißenbörner Wald in der Rente für sich entdeckt. „Ich hatte einen sehr stressigen Job und merke, dass ich, seitdem ich mich regelmäßig im Wald aufhalte, deutlich besser und ausgeglichener fühle“, erklärt der 69-jährige. Seit drei Jahren bietet er inzwischen Waldbaden in Hessens kleinster Gemeinde an, ist zertifizierter Kursleiter. Shinrin Yoku heißt die beliebte Naturheil-methode aus Japan, die inzwischen deutschlandweit voll im Trend liegt. Es bedeutet so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. „Besonders seit Corona hat der bewusste Aufenthalt in der Natur an Beliebtheit gewonnen“, weiß Körte.

„Der Wald wirkt sich positiv auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden aus. Mitverantwortlich dafür sind die von den Bäumen pro-



Neben regulären Terminen bietet Karl-Ulrich Körte das Waldbaden auch für Menschen mit Demenz. FOTO: PRIVAT

duzierten Botenstoffe, auch Terpene genannt“, erklärt der Experte. Das seien organische Substanzen und Öle, die man beim Einatmen aufnimmt und die eine positive Wirkung auf den Körper haben sollen.

In Kombination mit Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen schalte der Körper ganz von selbst einen Gang zurück. Körte: „Wir laufen nur eine kurze Distanz. Mit Survivaltraining oder einer anstrengenden Wanderung hat das Waldbaden nichts zu tun.“ Die sauerstoffreiche Waldluft wirke

sich außerdem positiv auf den Kortisol-Spiegel aus und regle die Entstehung von natürlichen „Killerzellen“ an, erklärt der 69-jährige weiter.

So ginge es beim Waldbaden vor allem darum, die Natur um sich herum bewusst wahrzunehmen: Wie fühlt sich die Baumrinde an? Wie riecht das Moos? Kann ich Vögel zwitschern hören? „Es sind alle Sinne gefordert“, sagt Karl-Ulrich Körte. Einfach mal ohne Eile verweilen, das Handy wegstecken und die Kopfhörer aus den Ohren nehmen – Körte ist es wichtig, dass beim Waldbaden

keine digitale Ablenkung stattfindet. Gebadet wird in einem Waldstück von Ludger Arnold.

Neben regulären Terminen fürs Waldbaden bietet Körte auch Veranstaltungen für Menschen mit Demenz an. „Nicht immer ist es möglich, mit Demenzpatienten in den Wald zu gehen. Für solche Fälle habe ich eigene Fotobücher erstellt, in denen die Menschen beispielsweise Motive in der abgebildeten Baumrinde erkennen können.“

Bis Juni finden in Weißenborn noch fünf Waldbadetermine statt, bei denen sich Interessierte anmelden können:

- 18. Februar, So., 10 Uhr
- 23. März, Sa., 14.30 Uhr
- 28. April, So., 10 Uhr
- 25. Mai, Sa., 15 Uhr
- 23. Juni, So., 10 Uhr.

Die Gruppengröße beträgt mindestens sechs Personen. Es gibt aber auch individuelle Angebote für Gruppen und Vereine sowie Einzelteilnehmer und Kleingruppen.

Die Strecke beträgt ein bis zwei Kilometer, die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt, Ausnahmen sind Sturm oder Gewitter. Dauer: zirka 2,5 Stunden. **tl**

Anmeldung und Anfragen: Karl-Ulrich Körte, Tel.: 0176/47 98 48 07 oder per E-Mail an infoimwald@gmx.de. Kosten: 20 Euro/Person. Treffpunkt: Parkplatz an der L3300 zwischen Eschwege und kurz vor Weißenborn.

Mehr Energie wird benötigt

Technik und Fahrweise: Tipps für E-Autos im Winter

Bei kalten Temperaturen brauchen Autos mehr Energie – besonders die vollelektrischen. Ein paar Tipps helfen, clever mit der Energie und der Technik insgesamt umzugehen.

E-Autos können laut ADAC-Tests im Winter zum Teil wesentlich mehr Energie verbrauchen als im Sommer. Das gilt speziell bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt auf Kurzstrecken (70 Prozent mehr). Grundsätzlich müssen im Winter vor allem der Innenraum und der Akku gewärmt werden. Bei Dauer-Tests entstanden im Winterbetrieb gegenüber dem im Sommer Mehrverbräuche von im Mittel 25 bis 31 Prozent, je nach Modell. Fahr- und Spartipps für E-Autos im Winter vom ADAC:

1. Vorheizen noch an der Wallbox: Auch weil die Energie für die Innenraumheizung nicht aus der Motorabwärme kommt, braucht ein E-Auto im Winter mehr Energie. Über die Standheizung kann der Innenraum aber schon vor dem Start noch an der Wallbox etwa über eine App vorgewärmt werden. So kommt der Strom aus dem Stromnetz und nicht aus der Batterie. Rund 15 Minuten reichen je nach Modell. Oft erspart das auch schon das Scheibenfreikratzen oder macht es einfacher.



Spart Energie: Beim Vorheizen an der Wallbox kommt der Strom aus dem Stromnetz – und nicht aus der Batterie.

FOTO: AXEL HEIMKEN/DPA/DPA-TMN

2. Akku vorwärmen vor dem Schnellladen: Wenn die Möglichkeit dazu besteht, den Akku vor dem Ansteuern einer Schnelladesäule manuell vortemperieren. Denn bei einem zu kalten Akku reduziert das System zur Schonung der Batterie die Ladeleistung – das Schnellladen dauert spürbar länger. Oder man lädt eben nach einer langen Fahrt schnell und nicht direkt nach einem Kaltstart.

3. Nicht auskühlen lassen: Idealerweise parkt man in einer Garage und hält Türen und Fenster nicht länger als unbedingt erforderlich offen.

4. Heizung auf Umluft stellen: Das erwärmt den Innenraum schneller. Und am besten stellt man die Innenraumheizung etwas niedriger ein und nutzt dafür eine etwaig vorhandene Sitz- und Lenkradheizung.

5. Kurzstrecken mit langen Standzeiten dazwischen vermeiden: Ansonsten kühlen sowohl der Innenraum als auch die Batterie ab und müssen jedes mal erneut erwärmt werden.

6. Nie auf Kosten der Sicherheit sparen: Alle Scheiben müssen immer frei von

Eis oder Beschlag sein und auch das Licht ist immer an, wenn es die Lichtverhältnisse wie etwa bei beginnender Dämmerung erfordern.

7. Mehr Reserven im Winter bei der Reichweite einplanen – auch für gewohnte Strecken.

8. Bei rutschigen und glatten Straßen extrem vorsichtig fahren und bei der Einstellung für die Bremsenergie-rückgewinnung (Rekuperation) auf eher schwache Stufen wählen und den Fuß dennoch vorsichtig vom Fahrpedal nehmen. Der Fahrmodus

zudem auf Eco stehen, das kann ein Durchdrehen der Räder verhindern oder zumindest reduzieren – und es spart Energie.

Übrigens: Auch Autos mit Benziner oder Diesel können

im Winterbetrieb mehr Kraftstoff verbrauchen – im Schnitt sind es beim Benziner 15 Prozent mehr und beim Diesel 24 Prozent mehr, erklärt der ADAC.

tmn

LADNER
Recycling GmbH

Autoverwertung
Schrotthandel Containerdienst

Brodberg 15
36205 Sontra
Tel.: (0 56 53) 73 78

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 16.30 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

www.ladner-recycling.de

Sava, 28

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

umsteigerin
„...abgefahrter Job und ein bahnbrechendes Team!“

beiwirb dich auch!

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

www.bist-du-bereit.com

ANZEIGE

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben...

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen, der Kontakt mit Putzmitteln oder die trockene Heizungsluft im Winter dazu beitragen, dass sie we-

niger Wasser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

Sofortmaßnahme

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad (Finger etwa 10 Minuten in lauwarmem Olivenöl „baden“) kann dabei helfen.

Langfristige Ergebnisse

Wichtig zu wissen ist jedoch: Sowohl beim Eincremen als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristige sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regel-

mäßiger Einnahme tragen sie so dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

Kraftstoffe für die Nägel

Eine besonders wichtige Rolle spielt hier MSM (ein organischer Schwefel). Er stärkt die schützende Keratin-Schicht der Nagelplatte. In diesem Zusammenhang ist auch die Zufuhr von Biotin sinnvoll, da es den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt. Nicht zuletzt brauchen feste Nägel auch Silizium (in großen Mengen etwa in der Goldhirse enthalten). Dieses wirkt im Körper – und somit auch in den Nägeln – als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, wodurch die Nägel nicht mehr so leicht spröde werden.

Sinnvolle Dosierung

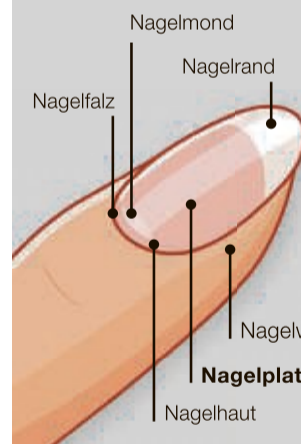
In idealer Kombination vereint finden sich all diese Wirkstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für feste Nägel.*

Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

Tipp: Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.

Aufbau eines Fingernagels



Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

Die Nagelplatte und der Nagelrand schützen vor Verletzungen, der Nagelwall vor Eindringen von Bakterien.

Bei trockenen, spröden Nägeln gilt es vor allem die Nagelplatte mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

Jetzt überzeugen!



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sicht- und spürbare Ergebnisse

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975

Farbtupfer im Wintergrau

Rezept-Tipp: Wraps mit Wintergemüse und Hummus

Wenn es der Natur gerade an Farbe fehlt, bringt Food-Bloggerin Mareike Pucka mit violetten, roten und orangefarbenen Tupfen Farbe auf den Teller – und das ganz praktisch in Teigfladen verpackt.

Es gibt diese Zeit am Anfang des Jahres, wo gefühlt alles immer mehr grau und grau wirkt. Da muss dringend Farbe ins Spiel kommen. Ob nun mit den allerersten Frühblüher in Pastellfarben, einem frisch renovierten Zimmer oder neuen farbigen Wohnaccessoires. Irgendwie brauche ich zu dieser Zeit immer etwas Neues.

Und warum nicht mit Farbe auf dem Teller spielen? Die regionale winterliche Obstauswahl ist ja eher als übersichtlich zu beschreiben und deshalb greifen wir in diesem Rezept einfach zu farbenfrohem Wurzelgemüse.



Das Wintergemüse wird zusammen mit Feldsalat und Hummus in den Teigfladen gewickelt – fertig ist der Wrap.

FOTO: MAREIKE PUCKA/BISKUITWERKSTATT.DE/DPA-TMN

Schmeckt, ist schnell zubereitet und kann sehr variabel verwendet werden. Und Wraps sind doch immer eine gute Idee, oder? Hier wird alles zusammen kombiniert.

Zutaten und Zubehör für 2 Wraps:

- 2 Mehrkornwraps
- 1 Pastinake
- 2 frische Knollen Rote Bete
- 2 Möhren
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian

2 Hände Feldsalat
- 1 EL Balsamicoessig

Rotkohl:
1/8 von einem kleinen Rotkohl in feinen Streifen Zitronensaft

Salz

Hummus:

120 g abgetropfte Kichererbsen aus der Dose
1 EL von der Flüssigkeit
1/2 Knoblauchzehe
Salz Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver
1 Msp. Kreuzkümmel
2 TL Zitronensaft
1 EL Tahini
1 EL Olivenöl
2 EL griechisches Joghurt
2 Prozent kleine Auflaufform
Foodhäsler o.ä.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Pastinake, Rote Beete und Möhren schälen, in grobe Streifen schneiden und in die Auflaufform geben.
- Olivenöl und die Zweige von Thymian und Rosmarin dazugeben, alles vermengen und in den vorgeheizten Ofen schieben.
- Ca. 45 Minuten backen, zwischendurch ein paar Mal wenden.
- Das Gemüse sollte durch aber noch bissfest sein.
- Für den Rotkohlsalat den

Rotkohl in feine Streifen schneiden (geht sehr gut mit einer Reibe), in eine Schüssel geben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und durchkneten, bis der Kohl etwas weicher wird.

7. Für den Hummus die Kichererbsen, Knoblauchzehe, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zitronensaft, 1 EL Wasser von der Kichererbsenflüssigkeit und Tahini in den Häsler geben und zu einer glatten Masse mixen.

8. Olivenöl und griechisches Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Den Feldsalat waschen, trocken schütteln und mit Balsamico vermengen.

10. Wenn das Gemüse gar ist, die Wraps mit Hummus bestreichen, mit Gemüse und Rotkohlsalat belegen.

11. Den Feldsalat darauf verteilen, zusammenrollen und noch warm genießen.

Mehr Rezepte unter <https://www.biskuitwerkstatt.de/>

tmn

Bekanntschaffen

Helga, 75 J., herzensgute Witwe, mit allen fraul. Vorzügen, gutauss., vielleicht etwas zu vollbusig. Ich mag kochen u. backen, habe ein kleines Auto u. fahre gerne, auch längere Strecken. Wenn Sie ein lieber Mann bis ca. 85 J. sind, rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie uns dann alles Weiteres persönl. besprechen. **Tel. 0152-24910120**

Petra, 64 J., mit schlank-weibl. Figur, vllt. etwas zu vollbusig, arbeite gerne im Haus u. Garten. Stelle keine hohen Ansprüche, nur ehrlich müssen Sie sein. Gibt es noch einmal e. anständigen Mann für mich? Rufen Sie üb. PV an, wir können getrennt od. am liebsten zus. wohnen. Sie sind immer der schönster Gedanke. **Tel. 0176-57801677**

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

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

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

Auto-Verkäufe

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

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

Stellenangebote

Bester Nebenjob!
Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zeitungszusteller zur
Zustellung in:
Kirchhosbach, Eltmannsee, Niederdünzsbach, Wanfried, Eschwege, Altfeld, Sontra, Grandenborn, Frankershausen, Berneburg
Springer
in Festanstellung
Herleshhausen, 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!

Die „Diakonie Eschwege Land gGmbH“ sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt
eine/n Koordinator:in (m/w/d) für ambulanten Hospizdienst
unbefristet in Teil- oder Vollzeit
Wir bieten eine interessante Tätigkeit mit Gestaltungsfreiraum und eine Vergütung nach AVR.KW.
Die vollständigen Ausschreibungen mit Informationen zu Aufgaben, Anforderungsprofil und den Bewerbungsmodalitäten finden Sie unter www.diakonie-esw-land.de
Bewerbungsfrist: 10.02.2024

www.diakonie-esw-land.de
RUNDUM GUT VERSORGT!
Diakonie ESCHWEGE-LAND
IHR PFLEGEPARTNER
Hospizdienst
...Begegnen, Beraten, Begleiten
☎ 05658 93293
info@diakonie-esw-land.de
☎ 05658 9228520
hospizdienst@diakonie-esw-land.de

HNA | ZUSTELLER
HNA-Pressenzusteller (m/w/d)
Werden Sie jetzt Teil unseres Teams! *
Ihre Vorteile auf einen Blick:
• Mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbies.
• Selbstständiges Arbeiten.
• Starkes Immunsystem.
Jetzt informieren und bewerben:
www.hna-zusteller.de
☎ 0561 203-1506
HNA
Wir suchen Sie!
*Mindestalter: 18 Jahre

Washtag für Teddy

Tipps zum Reinigen von Spielzeug

Heiß geliebt und überall mitgeschleppt: Kuscheltiere sind eigentlich immer dreckig. Und auch Bauklötze und Spielzeugautos kriegen ganz schön was ab. Hier sind die Profitipps fürs Reinigen.

Als Elternteil darf man gar nicht anfangen, darüber nachzudenken, was alles an einem heiß geliebten und überall mitgenommenen Teddybär hängt. Zumal: Ihn regelmäßig zu reinigen ist nicht so einfach. Viele der Kuscheltiere lassen sich nicht in die Waschmaschine geben. Oder sie verfilzen darin immer mehr.

Und dann die ganzen anderen oft kleinteiligen Spielzeuge aus, die zuhause rumfliegen und -liegen: Wie kann man sie werterhaltend und am einfachsten reinigen?

Bauklötze aus Plastik oder Holz:

Gute Nachricht: Viele Bauklötze aus Plastik können einfach in der Waschmaschine gereinigt werden. Bernd Glassl, Reinigungsexperte vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW), rät zu einem Programm mit maximal 30 Grad und hohem Wasserstand - etwa für Feinwäsche, Seide oder Wolle. Dazu gibt man flüssiges Waschmittel.

„Damit keine Kleinteile zwischen Waschtrommel und Gehäuse der Waschmaschine rutschen, sollten die Bauklötze in einen Kopfkissen- oder Bettbezug mit Reißverschluss gegeben werden, der dann als großes Wäschenetz fungiert“, so Glassl.

Allerdings gilt der Rat nicht für alle Produkte, zumindest rät etwa der Hersteller Lego von Waschmaschine oder Geschirrspüler ab. Auch von Versuchen mit Backofen, Mikrowelle und dem Föhn sollten Eltern absehen. Sogar das Trocknen im warmen Sonnenlicht könne die die Form der Steine verändern.

Der Hersteller rät, die Bausteine von Hand mit Wasser und einem weichen Tuch



Bauklötze werden in der Waschmaschine am besten in einem Kopfkissenbezug mit Reißverschluss gewaschen. Es fungiert als großes Wäschenetz.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TM

oder Schwamm zu reinigen. Das Wasser dürfe dabei nicht wärmer als 40 Grad sein. Am besten ein mildes Reinigungsmittel zum Wasser hinzufügen und danach die Steine mit klarem Wasser abspülen.

Mit Holzklötzchen sollte man die Maschinenwäsche ebenfalls nicht wagen. „Weil der Lack abplatzen und unlackiertes Holz rau werden kann“, so Reinigungsexperte Glassl. Hier muss man dann einzeln zum nur leicht feuchten - wenn ausreichend, auch einem trockenen - Lappen greifen.

Zum Desinfizieren von lackiertem und unlackiertem Holzspielzeug, gerade für die Kleinen, empfiehlt sich laut Hersteller Sindibaba klarer Essig oder Apfelwein, der mit Wasser verdünnt ist. Auf Desinfektionstücher wie auch Reinigungsmittel für Holz sollte man aber verzichten, da diese giftige Substanzen enthalten könnten.



Kuscheltiere sollten nur in der Waschmaschine gereinigt werden, wenn der Hersteller das auch empfiehlt.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TM

Spielzeugautos und ähnliches:

Diese Dinge haben einen Haken: Sie haben lauter kleine Rillen und Nischen, in denen Alltagsschmutz, aber auch Schmutz von Kinderfingern oder -Mündern hängen bleiben. Nun kann man mit Lappen und Ohrenstäbchen

daran rumfummeln. Aber warum die Autos und Plastikspielzeuge nicht auch in die Wasch- oder in die Spülmaschine geben?

Bernd Glassl rät von der Spülmaschine ab. Bei den Geräten lassen sich nur die Wassertemperaturen für die eigentliche Reinigung auswäh-

len, nicht aber für die Spülgänge mit klarem Wasser.

„Im Gegensatz zu Waschmaschinen, bei denen alle Spülgänge mit kaltem Wasser durchgeführt werden, erfolgt der letzte Spülgang in Spülmaschinen mit heißem oder sehr warmem Wasser, damit die Geschirteile schneller trocknen“, erklärt Glassl. Diese hohe Temperatur könne aber dazu führen, dass sich Kunststoffteile verformen.

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich die Handwäsche immerhin leichter machen: Die Stücke in einem großen Eimer mit kaltem Wasser einweichen, das mit etwas Handgeschirrspülmittel versetzt ist, und mindestens zwei Stunden stehen lassen“, so Glassl's Tipp. „Anschließend mit Wasser ausspülen.“ Das ist übrigens auch sein Handwaschtipp für Plastikklötzchen.

Bei Spielzeug-Fahrzeugen sollte man grundsätzlich auf

das Reinigen im Gerät und auch auf das Einweichen im Eimer verzichten. Selbst bei Plastikvarianten sind oft Metallteile eingebaut, zum Beispiel für die Radachsen. Diese können durch die nasse Reinigung rosten.

Teddy, Hase, Flausch-Hund, Kuscheltiere:

Sofern das Waschen laut Hersteller der Kuscheltiere möglich ist, können sie laut Glassl in der Waschmaschine mit einem Programm für Feinwäsche, Seide oder Wolle gereinigt werden. Bei diesen Einstellungen wird besonders viel Wasser verwendet. Die Wassertemperatur sollte maximal 30 Grad betragen, der Experte empfiehlt ein Fein- oder Wollwaschmittel als Zugabe.

Auch die Teddyfirma Steiff rät zum Waschen von maschinenfesten Artikeln bei 30 Grad. Das Tier kommt am besten in ein Wäschenetz.

Übrigens: Der Hersteller Sindibaba rät vom Weichspüler-Zusatz bei Polyesterfüllwolle ab. Das Material verklebt oder zersetzt sich sonst. Enthält das Kuscheltier Holzteile, Rasseldosen oder Quiet-scher, sollte man die Herstellerangaben besonders genau checken, im Zweifel auf Maschinenwäsche verzichten.

„Wenn die Maschinenwäsche laut Hersteller ausgeschlossen, aber Handwäsche erlaubt ist, dann kann man zum Waschen lauwarmes Wasser mit rund 30 Grad und ein Fein- oder Wollwaschmittel verwenden“, so Glassl. „Anschließend soll das Waschbecken mit kaltem Wasser gefüllt und das Kuscheltier gut ausspült werden.“ Er rät zu dreimaligem Spülen mit kaltem Wasser.

Laut Steiff dürfen Produkte aus Mohair und Alpaka nicht in die Maschine. Die Firma hat dafür einen besonderen Tipp: nur mit dem Schaum von einem Feinwaschmittel einreiben, dann mit klarem Wasser abwaschen. Nach dem Trocknen sollten die Kuscheltiere laut Steiff mehrmals aufgeschüttelt und durchgekämmt werden.

tmn

Schäden im Winter effektiv vorbeugen

So schützen Sie Wasserleitungen vor Frostschäden

Nicht nur draußen kann Eis zu Gefahr werden, auch Wasserleitungen können einfrieren. Wie man am besten vorbeugt, was zu tun ist, wenn es doch passiert, erklären Experten.

In den Wintermonaten können unzureichend gedämmte Wasserleitungen einfrieren und platzen, so dass kein Wasser mehr aus dem Hahn kommt. Darauf weist der Verein Deutscher Ingenieure (VDI) hin. Insgesamt verursachen eingefrorene Wasserleitungen laut Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) jedes Jahr durchschnittlich bis zu 32 000 versicherte Schäden in Deutschland.

Aber soweit muss es gar nicht erst kommen. Hier sind die Tipps zum Finden und Schützen gefährdeter Leitungen:



Eine effektive Dämmung schützt Rohrleitungen im Winter vor dem Zufrieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TM

Eine Frage der Dämmung und der Heizung:

Ausreichend heizen, um ein Einfrieren der Leitungen zu verhindern - das gilt insbesondere für wenig genutzte Räume wie Keller-, Vorrats- oder Abstellräume, Gästezimmer und Gäste-WCs. Das Hei-

zungsventil sollte niemals vollständig geschlossen werden, heißt es vom GDV.

Check: Sind die Leitungen ausreichend gedämmt? Der VDI empfiehlt, Wasserleitungen nicht nur mit Isoliermaterial zu dämmen, sondern gegebenenfalls in kältege-

fährdeten Bereichen auch eine Rohrbegleitheizung zu installieren. Sie verhindert das Einfrieren von Wasserleitungen, erfordert jedoch einen gewissen Energieverbrauch.

Der Frostwächter bietet keinen Schutz für die Rohre

Die Frostschutzstellung (Stern-Markierung) am Heizkörperventil bietet nur bedingten Schutz. Während sie die Heizkörper selbst vor Frost schützt, sind die Rohre immer noch gefährdet, insbesondere wenn sie weiter entfernt vom Heizkörper verlaufen.

Außenleitungen rechtzeitig absperren und leerlaufen lassen

Wasserleitungen leeren: Leitungen, die im Außenbereich oder in dauerhaft unbeheizten Räumen verlaufen, sollten von der Wasserzufuhr getrennt und entleert werden, um Frostschäden zu ver-

hindern. Auch das Abdichten von Fenstern oder Außentüren, kann verhindern, dass Wasserleitungen einfrieren. Besonders Kellerfenster sind eine häufige Schwachstelle.

Und wenn es dann doch einfriert?

Wenn Leitungen schon eingefroren sind, rät Thomas Wollstein vom VDI dazu, die betroffenen Leitungsteile abzudrehen. Ist das nicht möglich, dreht man den Haupt-hahn zu.

Sind trotz Vorsorge Leitungen eingefroren, greift die Wohngebäudeversicherung bei Schäden am Gebäude, die durch geplatzte Wasserrohre entstehen, so der GDV. Dazu zählen Schäden an wasserführenden Leitungen, Heizkörpern, Wasch- und Spülmaschinen sowie Klima- und Wärmepumpen. Reparaturen müssen laut VDI von Fachpersonal erledigt werden.

tmn

Wohin mit alten Farbeimern?

Sie haben gerade die Wohnung auf Vordermann gebracht und gestrichen - oder wollen den Keller ausmisten? Dann stellt sich womöglich eine Frage: Wohin mit den Farbeimern, Tuben und Tiegeln?

Die Antwort: Sind die Farbeimer bis auf Rückstände, die sich nicht vermeiden lassen, leer, kommen sie in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. Darauf weist die Initiative „Mülltrennung wirkt“ hin. Gleiches gilt für Tuben und Tiegel aus Kunststoff, leere Dosen, Kanister und Spraydosen aus Aluminium und Weißblech.

Wurde nicht alles verbraucht, können kleine Reste von Farben in den Restmüll. Auch ausgediente Pinsel oder Farbrollen können dort entsorgt werden. Größere Mengen Farbe oder Lacke müssen der Initiative zufolge allerdings zum Wertstoffhof gebracht werden, am besten in Originalverpackung.

tmn



Planung für Breitwiesn

Vorbereitung für das große Fest sind in vollem Gang

Sontra – Auch in diesem Jahr wird in der Berg- und Hänselstadt Sontra vom 31. Mai bis zum 3. Juni vier Tage lang das Traditionsfest „Breitwiesn“ gefeiert. Bereits im vergangenen Jahr hat sich der Arbeitskreis Breitwiesn mit dem bevorstehenden Fest beschäftigt und die entsprechenden Bands verpflichtet - es wird mit einer Disco, Tanzabend, Familiennachmittag, Festumzug, Bürgerfrühstück und vielem mehr für jeden etwas im abwechslungsreichen Programm dabei sein.

Hänselmeister als Symbolfigur

„Ganz besonders stolz“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt, „sind wir in diesem Jahr, dass wir die ASH, und hier stellvertretend den Hänselmeister Dr. Daniel Kohl als Symbolfigur für die Breitwiesn gewinnen konnten. Denn er vertritt neben der Tradition des Handels auch die hiesige Geschäftswelt und Unternehmen in unserer Stadt, die in diesem Jahr ihr 40-jähriges Jubiläum feiern werden.“

40 Jahre ASH

Bereits 1984 wurde die ASH



Präsentieren das Plakat für die Breitwiesn 2024: (von links) Hänselmeister Dr. Daniel Kohl, Axel Fahnert, Michael Hobbie und Joachim Lindemann vom ASH-Vorstand, Bürgermeister Thomas Eckhardt und Stadtmanagerin Bianca Schmidt. FOTO: STADT SONTRA

gegründet und ist somit einer der ältesten Gewerbevereine der Region mit fast 70 Mitgliedsbetrieben. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt darin, eine positive Außenwirkung von Sontra und deren Stadtteilen durch vielfältige Aktivitäten und Veranstaltungen zu schaffen und das Sontraer Land attraktiv zu gestalten, um Gästen und Besuchern die Alte Berg- und Hänselstadt auf charmante Art näher zu bringen.

„Wir haben in diesem Jahr wieder viel vor und so werden wir anlässlich unseres Jubiläums eine ASH-Messe am 23. und 24.03.2024 in der Adam-von-Trott-Schule Sontra veranstalten, bei der unsere Gewerbebetriebe ihre Attraktivität unter Beweis stellen können. Weiter geht es mit dem Maibaum-Aufstellen, der Breitwiesn, dem Kupferstädter Herbstmarkt und vielen weiteren Veranstaltungen und Aktivitäten, bei denen unser ASH-Feiertrück nicht fehlen darf“, berichtet Axel Fahnert aus dem Vorstandsteam der ASH, „und mit unserem Hänselmeister haben wir für die Breitwiesn eine passende Symbolfigur gefunden, weil die ASH ihr 40-jähriges Bestehen auch mit vorwärts gewandter Traditionspflege verbunden sieht und das mit der sympathischen Figur des Hänselmeisters einhergeht.“ Weitere Infos werden folgen. red

Versammlung und Familienabend

Chorverein Blankenbach/Wölfterode

Blankenbach – Der Chorverein 1889 Blankenbach-Wölfterode lädt alle Mitglieder und Freunde des Chorgesanges aus beiden Ortschaften sowie Gäste, die sich unseren Verein verbunden fühlen, sehr herzlich zur diesjährigen Jahreshauptversammlung ins „DGH“ Blankenbach ein. Wir treffen uns am Donnerstag, 1. Februar, um 18 Uhr. Ab ca. 19.30 Uhr beginnt der Familienabend.
Tagesordnung:
1. Begrüßung und Bericht des 1. Vorsitzenden
2. Bericht des Schriftführers
3. Bericht des Kassierers
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Neuwahl eines Kassenprüfers

6. Bericht der Chorleiter
7. Grußworte der Gäste
8. Veranstaltungen im Jahr 2024
9. Verschiedenes
Nach Abschluss des offiziellen Teils des Abends werden wir noch einige Stunden gemütlich zusammen sein. Gute Bewirtung, Gesang, Musik und Darbietungen, machen sicher auch in diesem Jahr aufs neue unserem Gemütlichen zu einem Erlebnis.
Wir freuen uns auf recht gute Beteiligung.
Der Vorstand
Albert Rimbach
1. Vorsitzender

Versammlung beim Roten Kreuz

DRK-Ortsverein Sontra

Sontra – Liebe Kameradinnen und Kameraden, sehr geehrte Damen und Herren! Ich lade hiermit alle Mitglieder unseres DRK-Ortsvereins Sontra zu der diesjährigen Jahreshauptversammlung herzlich ein.
Die Jahreshauptversammlung findet am Samstag, 24. Februar, um 18 Uhr in Sontra, DRK-Heim, Hinter der Mauer 5, statt und steht unter folgender Tagesordnung:
1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Jahresberichte
2.1 Bereitschaft
2.2 Schatzmeister

3. Abstimmung über die Entlastung des Vorstands
4. Verabschiedung des Haushaltsplans 2024
5. Verschiedenes
5.1 Wahl eines Kassenprüfers
5.2 Wahl der Delegierten für die Kreisversammlung
5.3 Gelegenheit zur Aussprache
Anträge zur Tagesordnung bitte ich bis spätestens 10. Februar bei einem der Vorstandsmitglieder abzugeben.
Ich bitte alle Mitglieder um pünktliches und vollzähliges Erscheinen (möglichst in Dienstbekleidung). Unsere Angehörigen sind zu dieser Jahreshauptversammlung ebenfalls herzlich eingeladen.
gez. Norbert Gerlach
(1. Vorsitzender)

Berichte und Ehrungen bei der Versammlung

Freiwillige Feuerwehr Berneburg

Berneburg – Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Berneburg findet am Samstag, 3. Februar, um 20 Uhr in der Gaststätte Gonnermann statt.
Tagesordnung
1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totengedenken
3. Protokollverlesung durch den Schriftführer
4. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht der Jugendwarte/Jugendgruppenleiter
7. Kassenbericht

8. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des gesamten Vorstandes
9. Ehrungen und Beförderungen
10. Grußworte unserer Gäste
11. Verschiedenes
Hierzu laden wir alle aktiven und passiven Mitglieder recht herzlich ein. Die aktiven Feuerwehrkameraden bitten wir in Uniform zu erscheinen.
Freiwillige Feuerwehr Berneburg
gez. Christoph Gonnermann Wehrführer
Marco Engel
1. Vorsitzender

Veranstaltungskalender

Bitte anstehende Termine melden

Sontra – Die Stadt Sontra führt auf der städtischen Internetseite unter <https://www.sontra.de> einen Veranstaltungskalender, in dem alle Veranstaltungen in Sontra und in den Stadtteilen veröffentlicht werden.
Alle Vereine, Verbände und Organisationen der Stadt Sontra werden gebeten, sofern bereits Termine für das Jahr 2024 feststehen, diese der Stadtverwaltung Sontra mitzuteilen.

Wir möchten die Termine auf unsere Homepage aufnehmen und somit kostenlos die Veranstaltungen bewerben.
Diese Meldungen können sowohl postalisch an die Stadtverwaltung Sontra, Bianca Schmidt, Marktplatz 6, 36205 Sontra, per E-Mail bianca.schmidt@sontra.de oder direkt auf der städtischen Internet-Seite <https://www.sontra.de/veranstaltungen/index.php> erfolgen. red



Soll gefüllt werden: Die Stadtverwaltung Sontra bittet um Mitteilung der Termine für 2024. FOTO: STADT SONTRA

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
20. Januar
Bahnhof-Apotheke, Stresemannstraße 1, Eschwege, Tel. 0 56 51/2 10 40

21. Januar
Meissner-Apotheke, Steinweg 59, Abterode, Tel. 0 56 57/232

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

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

Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65

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

Hospizdienst Sontra
Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

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

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

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

PROGRAMMVORSCHAU

Montag, 22. Januar
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

Dienstag, 23. 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, 24. Januar
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 Storchensee mit dem Werratalverein Sontra, Start Großsporthalle in Rotenburg, Wanderung entlang der Fulda- Storchensee-Über-

querung der Fulda-Wasserburg Lisenhausen-Rückweg auf der anderen Fuldaseite nach Rotenburg. Kaum Steigungen, eben, weitgehend Fahrradweg, rd. 6,5 km. Picknick aus dem Rucksack. Wanderführer: Adi Stunz, Treffpunkt Parkplatz Breitwiese, Fahrgemeinschaft
Bürgerhilfe Sontra
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

Donnerstag, 25. Januar
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

GEBURTSTAGE

26. Januar
70 Jahre: Heinrich Eduard Helmut Manns, Brodbergstraße 5, Sontra

KATHOLISCHE KIRCHE

Samstag, 20. Januar
17 Uhr: Vorabendmesse in Nentershausen
Sonntag, 21. Januar
10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra

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.



EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra
Samstag, 20. Januar
18 Uhr: Epiphaniavesper in Sontra
Sonntag, 21. Januar
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra
11.15 Uhr: Gottesdienst in Hornel
Kirchspiel Ulfen
Sonntag, 21. Januar
10 Uhr: Gottesdienst in Blankenbach, Thema: Ungleiche Brüder
11 Uhr: Gottesdienst in Breittau, Thema Arbeiter im Weinberg
Kirchengemeinde Datterode/Röhrda
Sonntag, 21. Januar
10 Uhr: Gottesdienst in Datterode
11 Uhr: Gottesdienst in Röhrda



Geförderte Projektplätze verfügbar

Azubis erstellen kostenfrei Webseiten

Sontra – Eine eigene Webseite, Barrierefreiheit und Datenschutz stellen viele Kommunen, Einrichtungen und Vereine finanziell aber auch hinsichtlich des technischen Know-Hows häufig vor eine große Herausforderung. Der Förderverein für regionale Entwicklung e. V. bietet mit seinen Webseitenförderprogrammen Unterstützung und sucht aktuell im Rahmen des Förderprogramms „Hessen vernetzt“ neue Projektpartner für die kostenfreie Webseitenerstellung.



Hessen vernetzt setzte sich für regionale Entwicklung ein.

FOTO: HESSEN VERNETZT

Die Erstellung der Webseiten wird im Rahmen der Azubi-Projekte umgesetzt. Durch diese Initiative des Fördervereins für regionale Entwicklung e.V. werden Auszubildende und Studierende praxisnah dabei unterstützt, ihr in der Berufsschule erlangtes Wissen praktisch anzuwenden und Verantwortung für eigene Projekte zu übernehmen - denn das kommt in der Berufsausbildung häufig zu kurz.

Im Zuge dessen können u. a. Kommunen, soziale und öffentliche Einrichtungen, Vereine und kleinere Unterneh-

men, sich eine individuelle Webseite erstellen lassen. Die gesamte Erstellung des Internetauftritts ist dabei für die Projektpartner kostenfrei und lediglich die Kosten für die Webadresse und den Speicherplatz sind selbst zu tragen.

„Die Erstellung meiner Webseite wurde zu meiner vollsten Zufriedenheit und von stets freundlichem Personal erledigt. Ich bin mit dem gesamten Ablauf und dem anschließenden Ergebnis sehr zufrieden. Auch auf Änderungswünsche wurde umgehend eingegangen und die-

se wurden schnellstmöglich umgesetzt“, berichtet Markus Habermehl von der Elektro-Technik Habermehl.

Bei der Erstellung der Webseiten werden selbstverständlich sowohl die geltenden Datenschutzrichtlinien berücksichtigt und umgesetzt als auch die Voraussetzungen für die Barrierefreiheit der Webseite erfüllt. Die Barrierefreiheit der von uns erstellten Webseiten stellt seit Jahren einen wichtigen Aspekt des Förderprogramms dar. Bereits bei der Erstellung der Webseiten werden Anforderungen an die Barrierefreiheit entsprechend berücksichtigt, um die Webseite möglichst für jeden Menschen zugänglich zu machen.

Nach Projektabschluss ist die Pflege der Webseite eigenständig mittels eines bedienerfreundlichen, deutschsprachigen Redaktionssystems möglich - Programmiererkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Sollte es dennoch Fragen geben, können sich die Projektpartner auch nach Projektabschluss noch bis mindestens 2030 an den kostenfreien telefoni-

schon Webseiten-Support der Azubi-Projekte wenden.

Projektpartner des Fördervereins für regionale Entwicklung haben auch die Möglichkeit, neben den geförderten Webseitenprojekten an weiteren interessanten Förderprogrammen teilzunehmen, die bei der Digitalisierung unterstützen, wie beispielsweise die Mitarbeiter-App „momikom“ (zur mobilen Mitarbeiterkommunikation), das Terminbuchungstool (eine Anwendung zur Online-Terminvergabe) oder die digitale Zeiterfassung (Anwendung zur Dokumentation von Arbeitszeiten). Bei Fragen oder Interesse am Förderprogramm, können Sie sich gerne telefonisch unter 0331/55 04 74 71 oder per E-Mail an info@azubi-projekte.de an den Förderverein für regionale Entwicklung wenden. Einige bereits abgeschlossene Webseitenprojekte aus Hessen finden Sie unter www.azubi-projekte.de/hessen.

Weitere Informationen zu den Azubi-Projekten finden Sie unter www.azubi-projekte.de.

JHV der Freiwilligen Feuerwehr Mitterode

Am 26. Januar in Mitterode

Mitterode – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitterode lädt hiermit alle Kameraden 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 Vereinsvorsit-

zenden
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.

Versammlung bei der Feuerwehr

Freiwillige Feuerwehr Hornel

Hornel – Freiwillige Feuerwehr Sontra Hornel e.V. und Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra Hornel

Am Freitag, 2. Februar, findet unsere diesjährige Jahreshauptversammlung um 19.30 Uhr im Feuerwehrgerätehaus in Hornel statt. Hierzu sind alle Mitglieder recht herzlich eingeladen.

Wir bitten um pünktliches Erscheinen, da wir vor der Versammlung gemeinsam essen möchten.

Tagesordnungspunkte des Feuerwehrvereins:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totengedenken
3. Beschlussfassung über Anträge zur Änderung der Tagesordnung
4. Bericht des Vorsitzenden

5. Bericht des Rechnungsführers
6. Bericht über Kassenprüfung und Entlastung des Vorstandes und Wahl eines neuen Kassenprüfers
7. Ehrungen
8. Verschiedenes
9. Gäste haben das Wort

Tagesordnungspunkte der Einsatzabteilung:
1. Bericht des Wehrführers

2. Aktueller Stand Feuerwehrgerätehaus Hornel

3. Verschiedenes

4. der Stadtbrandinspektor/der Bürgermeister hat das Wort

Anzugsordnung: Die Einsatzabteilung hat Dienstanzugspflicht. Die Ehren- und Altersabteilung darf im Dienstanzug erscheinen.

Versammlung bei der Feuerwehr

Freiwillige Feuerwehr Wichmannshausen

Wichmannshausen – Einladung zur Jahreshauptversammlung am Samstag, 27. Januar, um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Wichmannshausen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Gedenken der verstorbenen Kameraden
3. Verlesen des Protokolls der letzten JHV durch den Schriftführer
4. Jahresberichte:

Verein

Einsatzabteilung

Jugendfeuerwehr

Kinderfeuerwehr

Alters- und Ehrenabteilung

Spielmannszug

Kasse

6. Kassenprüfung

7. Wahl von einem Kassenprüfer

8. Beförderungen

9. Ehrungen

10. Die Gäste haben das Wort

11. Verschiedenes

Neuwahlen stehen auf der Agenda

Museum Wichmannshausen

Wichmannshausen – Wir laden alle Mitglieder herzlich zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung, am Freitag, 9. Februar, um 19 Uhr im Museum im alten Boyneburger Schloss (Kulturpferdestall) ein.

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit, Verlesen der Tagesordnung
2. Bericht des 1. Vorsitzenden
3. Bericht der Museumsleiterin

4. Bericht des Schatzmeisterin

5. Bericht der Kassenprüfer

6. Entlastung des Vorstandes

7. Neuwahl des gesamten Vorstandes und des 2. Kassenprüfers

8. Verschiedenes

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung vom 10. Februar liegt zur Einsicht vor.

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns sehr freuen.

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.

LANDFRAUEN DIEMERODE

Jahreshauptversammlung

Am Freitag, 26. Januar, um 19.30 Uhr, findet unsere diesjährige Jahreshauptversammlung, im Gasthaus „Zur Sonne“, statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch die 1. Vorsitzende
2. Totenehrung
3. Bericht der Kassiererin
4. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
5. Neuwahl Kassenprüfer
6. Bericht Schriftführer
7. Verschiedenes

Versammlung der Feuerwehr

Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitte

Sontra – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitte e.V. lädt hiermit alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung für das Berichtsjahr 2023 ein.

Die Versammlung findet am Samstag, 20. Januar, um 19 Uhr im Feuerwehrstützpunkt in der Wichmannswiese 7 in Sontra statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung

2. Totengedenken
3. Antrag auf Änderung der Tagesordnung

4. Bericht des Vorsitzenden

5. Bericht des Kassierers

6. Bericht der Kassenprüfer

7. Antrag auf Entlastung des Vorstandes

8. Wahl eines Kassenprüfers

9. Ehrungen

10. Grußworte der Gäste

11. Verschiedenes

BEKANNTMACHUNG

Bürgersprechtag des Hessischen Amtes für Versorgung und Soziales Kassel im Werra-Meißner-Kreis

Die außerhalb der Dienststelle angebotenen Sprechtag des Hessischen Amtes für Versorgung und Soziales Kassel werden im Jahr 2024 weiter stattfinden. Im Rahmen des Schwerbehinderten-

rechts (SGB IX) wird den Bürgerinnen und Bürgern bei persönlichen Vorsprachen Hilfestellung geboten werden. Die Sprechtag finden im Jahr 2024 am Donnerstag, 14. März, und am Donnerstag, 10. Oktober, in der Zeit zwischen 9 und 13 Uhr in 37269 Eschwege, Stadthaus I, Rathausaal, 2. OG, Obermarkt 22, statt.



Der Magistrat der Stadt Sontra

Die Stadt Sontra sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

einen städtischen Beschäftigten (m/w/d) für die Aufgaben der „stellvertretenden Kassenverwaltung“ in Vollzeit oder in Teilzeit mit 30 Wochenstunden

Die Aufgabenschwerpunkte sind:

- Zahlungsverkehr
- Verbuchung und Zuordnung von Zahlungsvorgängen
- Buchhaltungsaufgaben einschl. Pflege der Personenkonto
- Eingabe und Überwachung von Abbuchungssperren
- Überwachung der offenen Posten
- Schriftverkehr

• SEPA-Verfahren

- Erfassung aller SEPA-Lastschriftmandate
- Löschung bzw. Überwachung der SEPA-Lastschriftmandate

• Mahn-/Vollstreckungsverfahren

- Erstellung und Überwachung der Mahn-/Vollstreckungsläufe
- Überwachung der Ratenzahlungsvereinbarungen
- Eingabe und Überwachung von Mahnsperren

• Stellvertretende Leitung der Stadtkasse

- in Abwesenheit unter anderem Bearbeitung von Anträgen auf Stundung/Niederschlagung und Erlass

Ihr Profil:

- Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung als Verwaltungsfachangestellte/r
- Sie haben mehrjährige Berufserfahrung in einer ähnlichen Position
- Sie haben bereits Kenntnisse im Kassenwesen/Buchhaltung bzw. im Finanzwesen
- Sie haben EDV-Kenntnisse in Microsoft Office sowie im Fachverfahren NSK
- Sie arbeiten gerne im Team, sind engagiert und selbständig
- Sie verfügen über kommunikative Fähigkeiten, sicheres Auftreten, Durchsetzungsvermögen

Wir bieten Ihnen:

- ein vielseitiges, verantwortungsvolles und interessantes Aufgabengebiet
- ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis in einer Zukunftskommune
- eine gleitende Arbeitszeit bei einer durchschnittlichen wöchentlichen Arbeitszeit von entweder 39 Stunden bzw. 30 Stunden
- abwechslungsreiche Herausforderungen in einem kommunalen Unternehmen
- eine tarifgerechte Bezahlung nach dem Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes (TVöD), inklusive Jahressonderzahlung und Zusatzversorgung als ergänzende Altersvorsorgemaßnahme sowie eine leistungsgerechte Bezahlung
- die Möglichkeit, sich im Einsatzgebiet eigenständig und im Team umfassend einzubringen und sich persönlich weiter zu entwickeln
- fachbezogene Fortbildungen

Wenn Sie die oben genannten persönlichen Voraussetzungen erfüllen und wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung bis **spätestens 15.03.2024** mit den üblichen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Lichtbild, Zeugnisse, Führerschein in Kopie und ohne Klarsichthüllen, Hefter oder ähnlichem) an den

Magistrat der Stadt Sontra, Marktplatz 6, 36205 Sontra.

Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Einstellungsverfahrens ist nur möglich, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden die Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens vernichtet.

Die Stadt Sontra fördert die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir begrüßen deshalb Bewerbungen von Frauen und Männern, unabhängig von deren kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Identität. Bewerberinnen und Bewerber mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalles bevorzugt.

Weitere Informationen unter Tel. 05653 9777-16, Frau Rößler und auf der Internetseite www.sontra.de.

Förderung in Gefahr

Diese acht Fehler sollten Sie vermeiden

Beim Antrag auf einen Sanierungszuschuss kann einiges schiefgehen. Vor allem mit formalen Fehlern verschenken Hausbesitzer Geld. Ein Überblick zu Dingen, die sie vermeiden sollten.

Die energetische Sanierung ist nach dem Bau eines Hauses der größte finanzielle Kraftakt für Immobilienbesitzer. Der Staat hilft mit Zuschüssen. Doch die wollen korrekt beantragt sein. Ärgerlich, wenn die Förderung an Formfehlern scheitert. Die Tücken stecken zum einen in den Unterlagen. Zum anderen lauern Steuerfallen. Acht Stolpersteine, die Sie umgehen sollten:

1. Kein Liefer- und Leistungsvertrag vorhanden

Zum 1. Januar 2024 hat die Bundesregierung die Förderrichtlinie für Einzelmaßnahmen bei der energetischen Sanierung reformiert. Wer jetzt einen Förderantrag beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) oder der Förderbank KfW stellen möchte, muss gleich einen gültigen Liefer- und Leistungsvertrag mit dem ausführenden Handwerksunternehmen mit einreichen. Darauf muss auch das voraussichtliche Datum der Umsetzung zu finden sein.

Zuvor war das ein Ausschlusskriterium von der Förderung – wer das Angebot zu früh unterzeichnet oder bereits mit der Maßnahme begonnen hatte, dem blieb die Förderung versagt.

2. Den Zuwendungsbescheid nicht gründlich lesen

Das ist fatal, weil im Dokument steht, was Immobilienbesitzer tun müssen, damit sie am Ende tatsächlich Geld bekommen. Vor allem die beschriebenen Formalia sind unbedingt einzuhalten.

„Tun Sie, was drinsteht. Vergessen Sie nichts“, mahnt Martin Brandis, Energieex-



Eine energetische Sanierung macht viele Umbaumaßnahmen nötig, die der Staat fördert. Der Handwerker sollte aber nicht beginnen, bevor der Antrag auf Förderung raus ist.

FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-TMN

perte beim Verbraucherzentrale Bundesverband in Berlin. Er empfiehlt, einen Dritten mitlesen zu lassen. Den Zuwendungsbescheid verschicken die für die Bundesförderung zuständigen Stellen BAFA und KfW, je nachdem, bei wem Eigentümer den Förderantrag einreichen.

3. Die Frist überziehen

Der Zuwendungsbescheid hat ein Verfallsdatum. Bis dahin sind die vorgesehenen Maßnahmen nicht nur auszuführen, sondern auch der Förderstelle nachzuweisen. Die Belege müssen fristgerecht online auf den entsprechenden Seiten von KfW oder BAFA hochgeladen werden.

Bei Verpassen des Zeitpunkts droht der Zuschuss auszubleiben. Kommt das Sanierungsvorhaben nicht voran, beispielsweise weil Handwerker oder Material

fehlen, ist eine Fristverlängerung möglich. Sie muss vor Fristablauf beantragt werden.

4. Technische Mindestanforderungen außer Acht lassen

Die Bundeszuschüsse sind an die Erfüllung technischer Vorgaben geknüpft. Die stehen in den Förderbedingungen und unterscheiden sich von Maßnahme zu Maßnahme: Wärmedämmungen für die Fassade müssen zum Beispiel genau festgelegte Eigenschaften aufweisen, Heizungen definierte Energieeffizienzkriterien einhalten.

All das ist zwingend bei der Auftragsvergabe an die Handwerker zu beachten und gilt auch, wenn man selbst das Material beschafft und verbaut. Die Spezifikationen sind für Laien oft schwer zu durchschauen. Entsprechend hoch ist die Versuchung, die Vorgaben nicht zu beachten

oder in der Umsetzungsphase etwas zu verändern, etwa aus Kostengründen.

„Abweichungen vom ursprünglichen Plan und den technischen Mindestanforderungen sind zu vermeiden“, warnt Verbraucherschützer Brandis. „Sonst ist die Förderung in Gefahr.“ Eigentümer, die mit einem Energieeffizienzberater zusammenarbeiten, sollten mögliche Änderungen vorab mit ihm besprechen.

5. Aufpeppen alter Heizungen

Für sie existiert eine Altersgrenze. „Für Geräte, die älter als zwanzig Jahre sind, gibt es keine Optimierung“, sagt Gerhard Holzapfel, Vorstandsmitglied des Dachverbands der Energieberatenden GIH. Bedeutet aber auch: Es gibt keine Förderung - Besitzer und Besitzerinnen sol-

cher Heizungen können sich die Antragstellung also sparen.

6. Doppelte Förderung nutzen wollen

Die staatlichen Zuschüsse mitnehmen und zugleich Steuern sparen: Das funktioniert nicht. „Steuerermäßigung und Bundesförderung schließen sich gegenseitig aus“, sagt Verbraucherschützer Martin Brandis. Eigentümer müssen sich also für eines von beidem entscheiden und vorher durchrechnen, welche Variante sich finanziell mehr lohnt.

Der Steuerbonus beträgt nach Angaben des Bundesverbands Lohnsteuerhilfevereine (BVL) insgesamt 20 Prozent auf höchstens 200 000 Euro, also 40 000 Euro. Er wird verteilt auf drei Jahre in der Einkommensteuererklärung angesetzt. Die Bundes-

förderung variiert abhängig vom Vorhaben.

7. Falscher Antragsteller

Der Steuervorteil wird ausschließlich Immobilieneigentümern gewährt. Probleme tauchen an zwei Stellen auf. Erstens hat nur Anspruch auf Steuerermäßigung, wer Einkommensteuer bezahlt – „Null Steuer, null Bonus“, fasst Brandis zusammen. Der Bonus fällt maximal so hoch aus wie die gezahlte Steuer.

Zweitens profitieren ausschließlich Selbstnutzer, die noch dazu die geplante energetische Sanierung bezahlen, erklärt Jana Bauer vom BVL. Gehört den Großeltern das Haus, aber die darin wohnenden Kinder oder Enkel wollen es energetisch fit machen und auch finanzieren, wird die Steuerermäßigung dem BVL zufolge nicht gewährt.

Gleiches gilt, wenn Enkel Eigentümer sind, aber Eltern oder Großeltern die Rechnungen für das Update bezahlen. Wegen der hohen Beträge sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass der Eigentümer beauftragt und bezahlt. Tipp des BVL, um sich in Familienkonstellationen die Förderung zu sichern: Nachdenken über eine Übertragung des Eigentums an denjenigen, der sanieren will.

8. Höchstbeträge überschreiten

Die Fördersummen pro Kalenderjahr sind gedeckelt. Wollen Hausbesitzer mehrere Maßnahmen durchziehen, ist die Grenze schnell überschritten. Damit sie kein Geld verschenken, können sie energetische Maßnahmen auf zwei Kalenderjahre verteilen.

Fazit: Energetisch sanieren kostet viel Geld. Damit Hauseigentümer möglichst keine Fehler bei der Beantragung von Zuschüssen machen, sollten sie sich helfen lassen. Anlaufstellen sind neben Verbraucherorganisationen die zugelassenen Energieeffizienzberater, Steuerberater und Lohnsteuerhilfevereine.

tmn

Wann in die Notaufnahme – und wann nicht?

Wo fängt so ein medizinischer Notfall an?

Sie fühlen sich absolut elendig, aber die Hausarztpraxis hat dicht. Also ab ins Krankenhaus, um schnell Hilfe zu bekommen?

Ob die Notaufnahme die richtige Anlaufstelle ist – das hängt davon ab, wie ernst die Symptome sind. Akute Beschwerden sind längst nicht immer ein Fall für die Notfallversorgung. Und so plant Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD), dass Hilfesuchende künftig verstärkt in Praxen geschickt werden.

Doch wie ernst ist der eigene Gesundheitszustand, ist die Notaufnahme doch die richtige Adresse? Hier kommt ein Überblick, der bei einer Einschätzung hilft:

Was ist ein medizinischer Notfall?

Wenn das Leben in Gefahr ist oder bleibende Schäden drohen, ist schnelle Hilfe ein

Muss - es sind Notfälle. Daher gilt: „In lebensbedrohlichen Situationen, wenn jede Minute zählt, sofort die 112 anrufen“, so Roland Stahl, Sprecher der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.

Die Leitstelle kann einen Rettungswagen schicken, der einen in die Notaufnahme bringt. Alternativ kann man sich auch selbst in die Notaufnahme begeben oder bringen lassen, sofern der gesundheitliche Zustand das zulässt.

Doch was sind Beschwerden, bei denen schnelle Hilfe notwendig ist? Der Stiftung Gesundheitswissen zufolge liegt ein Notfall vor, wenn eine Person bewusstlos wird oder ihr Bewusstsein erheblich getrübt ist.

Auch starke Brustschmerzen oder Herzbeschwerden sind ein Fall für die Notaufnahme, weil sie auf einen Herzinfarkt hindeuten können. Ebenso Atemnot, hinter der zum Beispiel eine Lungenembolie oder eine schwe-



Von Notfällen spricht man, wenn das Leben in Gefahr ist oder bleibende Schäden drohen.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-TMN

re allergische Reaktion stecken können.

Auch starke Blutungen, die sich nicht stillen lassen, sind Notfälle. Ebenso Unfälle mit Verdacht auf schwere Verletzungen, starke Verbrennungen, Stromunfälle und Krampfanfälle.

Auch Vergiftungen können lebensbedrohlich werden. In so einem Fall kann man sich

auch über die Giftnotrufzentrale der Region eine erste Einschätzung einholen, was nun am besten zu tun ist.

Welche Beschwerden gehören nicht in die Notaufnahme?

Starke Hals- und Ohrenschmerzen sind der Stiftung Gesundheitswissen zufolge keine Notfälle. Das gilt auch für akute Harnwegsinfekte

wie Blasenentzündungen, für Rücken- oder Bauchschmerzen. Auch ein Magen-Darm-Infekt mit Erbrechen und Durchfall gehört nicht in die Notaufnahme, Erkältungen mit hohem Fieber auch nicht.

Aber diese Beschwerden sind trotzdem quälend – und sie können oft nicht warten, bis am nächsten Morgen oder am Montag die Hausarztpraxis wieder öffnet. Die Anlaufstelle in solchen Fällen: der Ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, der unter der Telefonnummer 116 117 zu erreichen ist.

Auf der dazugehörigen Webseite 116117.de gibt es außerdem ein Patienten-Nav: Dort gibt man seine gesundheitlichen Beschwerden ein, beantwortet Detailfragen dazu – und bekommt am Ende eine Empfehlung, was nun am besten zu tun ist. Es gibt auch eine Suche nach Bereitschaftspraxen, an die man sich außerhalb der üblichen

Sprechzeiten wenden kann.

Meine Arztpraxis hat zu – kann ich in die Notaufnahme kommen?

Die Hausärztin ist krank oder im Urlaub. Wohin jetzt bei akuten Beschwerden? „Einsind trotzdem quälend – und sie können oft nicht warten, bis am nächsten Morgen oder am Montag die Hausarztpraxis wieder öffnet. Die Anlaufstelle in solchen Fällen: der Ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. „Patientinnen und Patienten sollten sich an die Vertretungspraxis oder an den Patientenservice 116 117 wenden.“

Gut zu wissen: Auch wenn Ärztinnen oder Ärzte nur einen Brückentag freinehmen oder ein verlängertes Wochenende verreisen, müssen sie Stahl zufolge eine Vertretung organisieren. Darüber müssen sie informieren – zum Beispiel durch einen Hinweis auf der Webseite oder dem Anrufbeantworter oder durch einen Aushang an der Praxistür.

tmn

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA

ab Montag, 22. Januar

BECHEROVKA
Kräuterlikör
 das Original – Der Kräuterlikör aus Tschechien
 38% vol., 0,7-l-Flasche (1 l = 14,27) je Flasche

UVP 13,99
9,99* **28% billiger**

KOMETA
Echt ungarische Salami XXL
 Ungarn – Classic 1-kg-Packung (1 kg = 10,99) je Packung

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

Univer
Delikatess Creme
 Ungarn – Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürzcreme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark, mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube

UVP 2,79
1,79* **35% billiger**

MORLYNY
Würstchen
 Polen, 700-g-Packung (1 kg = 7,13)

UVP 5,99
4,99* **16% billiger**

DREAM
Clementinen
 Spanien, Kl. I, Sorten: Clemenvilla oder Hernandina, ausgewählte, sonnengereifte Früchte, Kal. 1X-2, 2,2-kg-Netz (1 kg = 1,66) je Netz

3,65* **2,2 kg**

SEDIKA
Horalky/Mila Slowakei
 Mila: Waffeln gefüllt mit einer Milchcreme und halbseitig mit Schokolade überzogen; Horalky: Waffeln mit Erdnusscremefüllung
 5x50-g-Packung (1 kg = 11,56) je 5er-Pack

UVP 2,89
2,49* **12% billiger**

RIGA GOLD
Fischspezialität in der Dose
 Lettland – Geräucherte Muscheln, Thunfisch in Öl 120-g-Dose (1 kg = 20,75), Sardinen oder Geräucherte Sprotten in Olivenöl 240-g-Dose (1 kg = 10,38) je Dose

UVP 2,69
2,49* **billiger**

DOVGAN
Sprotten Lettland – in grüner Chilisaucе, in Olivenöl mit Zitrone oder in pikanter Tomatensauce, 3x100-g-Dose (1 kg = 11,10) je 3er-Pack

UVP 3,99
3,33* **16% billiger**

MORLYNY
„Podwawelska“ Brühwurst
 Polen – mittelgroß, 520-g-Packung (1 kg = 8,63) je Packung

UVP 5,79
4,49* **22% billiger**

Bon Alliance
Premium Speisekartoffeln „Pom'Alliance“
 Frankreich, Sorten: Gourmandine oder Jazzy, festkochend und gelbfleischig, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,60) je Beutel

3,99* **2,5 kg**

PERFECT
Color-/Universalwaschmittel Gel
 5-l-Flasche für 125 Waschladungen (pro Waschgang – 0,7) je Flasche

UVP 14,99
8,99* **40% billiger**

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

UVP 8,99
7,99* **11% billiger**

Saubermak
Schwämme/ Schmutzradierer
 Schmutzradierer XXL 10er-Pack, Ergoschwämme XXL 8er-Pack oder Profi-Reinigungsschwämme 6er-Pack je Packung

UVP 2,99
2,99* **10er-Pack**

Dr. Beckmann
Farb & Schmutz Fänger
 Mehrwegtuch 1-Stück-Packung oder All in 1 40-Stück-Packung je Packung

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

Ernte fresh
Metzgerzwiebeln
 Deutschland, Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 70/90 + 80/100 mm, 3-kg-Netz (1 kg = 1,10) je Netz

3,29* **3 kg** **XXL**

NORMA® AUCH 2024 IMMER MEHR FÜRS GELD!

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

MAUI
Thermo-Mikrofleece-Jacke für Damen oder Herren
 Herren • Extra schwere Qualität, 100% Polyester • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung • Damen-Größen M–XL • Herren-Größen M–XXL je Jacke

UVP 52,95
15,99* **69% billiger**

Ellenor Ronley
Thermo-Leichtsteppjacke für Damen oder Herren
 Herren Marine/ Anthrazit-Melange
 Damen Beige
 Herren Marine mit Stehkragen

UVP 16,99
16,99* **Wärmend wattiert**

TOPTEX
Softshell-Outdoor-Arbeitsjacke für Herren
 • 96% Polyester, 4% Elasthan • Wärmendes Mikrofleece-Futter • Wasserabweisend und winddicht • Mit Membran für einen optimalen Klimaausgleich • Größen M (48/50)–XXL (60/62)

UVP 19,99
19,99* **Auch online**

Ellenor
Strickfleece-Mantel
 mit Coral-Fleece-Futter
 • 100% Polyester
 • Kapuze mit Kordelzug weitenregulierbar
 • 2 seitliche Eingriffstaschen
 • Extra schwere Qualität
 • Größen S (36/38)–XL (48/50) je Mantel

UVP 19,99
19,99* **Auch online**

U.S. SPORT AMERICA
Sport- und Freizeithose
 für Herren Schwarz
 • 80% Baumwolle, 20% Polyester
 • Größen M–XXL je Hose

UVP 29,95
12,99* **56% billiger**

Indy
Tailenslips 4er-Pack
 für Damen, seamless • Rundum keine Nähte • Perfekte Passform durch Elasthan
 • Größen M (40/42)–XL (48/50) je 4er-Pack

UVP 10,99
10,99* **Auch erhältlich:**

KRAFT
XXL-Holzverbinder-Set
 aus verzinktem Stahl
 Lochplatte 4tlg. 174x40 mm
 Lochplatte 6tlg. 135x55 mm
 Lochplatte 15tlg. 95x35 mm

UVP 4,99
4,99* **Auch online**

KRAFT
Kabelbinder
 Wiederverwendbare Kabelbinder 100 Stück
 • In Schwarz oder Transparent
 • Verschiedene Längen und Stärken
 • Aus Nylon

UVP 4,99
4,99* **52er-Set** **100er-Set**

BIOFUN
Filzlogs
 • Damen-Größen 38–40
 • Herren-Größen 42–45

UVP 9,99
9,99* **je Paar**

TREKK STAR
Outdoor-Thermo-Stiefel
 • Strapazierfähiger Obermaterial-Mix
 • Kuscheeliges, textiles Warmfutter • Profilierte Lausohle

UVP 34,99
19,99* **42% billiger**

KRAFT
Profi-Werkzeuge
 3 Jahre Garantie
 Japanzugsäge mit zwei Klingen

UVP 5,99
5,99* **jeder Artikel**

Schreiner-Winkel-Set 2-teilig
 15 und 25 cm

UVP 5,99
5,99* **Maßband**

Dittmann
Tens-/EMS-Gerät
 TEN 250, mit 4 Pads und 4 Ersatzpads
 • Nerven- und Muskelstimulation durch Reizstrom
 • 10 Massageprogramme • Direktbuttons für bestimmte Körperzonen mit hinterlegten Programmen
 • Insgesamt 66 Anwendungsprogramme

UVP 59,99
37,99* **36% billiger**

Dittmann
Klebelektroden
 KEG 365 (4er-Set) oder KES 286 (8er-Set)
 • Für großflächige Anwendungen

UVP 13,99
7,99* **42% billiger**

Klarsichtboxen
 aus robustem Kunststoff
 Made in EU (ohne Inhalt)

UVP 25,99
25,99* **je Ausführung**

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

NEU **DIE NEUE NORMA®-APP IST DA!**
 FILIALANGEBOTE, ONLINE-PROSPEKTE, NORMA24-ONLINESHOP
 DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

Hier gratis downloaden oder updaten

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Lassen Sie sich vom Schmuskurs eines Wettbewerbers nicht einlullen: Gute Ergebnisse erfordern ständiges Wachsein – und schnelles Handeln.
- STIER 21.4.-21.5.** Ihr Partner sucht verstärkt Ihre Nähe. Versuchen Sie, einige berufliche Aufgaben zu delegieren, um genügend Zeit für ihn zu haben.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein altes Thema sorgt mal wieder für Unruhe. Nehmen Sie sich Zeit, bestimmten Leuten die Fakten zu erklären, sonst steht weiterer Ärger ins Haus.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie neigen zu einer überstürzten Zusage. Holen Sie sich andere Meinungen ein, um alle Seiten des Projekts auf Schwachstellen abzuklopfen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Konzentrieren Sie sich: Die anstehende Sache bedarf ganz intensiver Vorbereitungen, wenn sie hinterher problemlos über die Bühne laufen soll.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Zu Wochenbeginn gehen Sie etwas unlustig zur Arbeit. Nachdem man Ihnen ein schmackhaftes Angebot macht, sind Sie aber voll in Ihrem Element.

Testosteron checken

(djd-k). Dem „Männlichkeitshormon“ Testosteron werden Attribute wie Muskelkraft, Bartwuchs, sexuelle Energie und eine gute Erektionsfähigkeit zugeschrieben. Aber Testosteron ist im Körper auch stoffwechselaktiv und beeinflusst unter anderem den Zuckerstoffwechsel. Studien ergaben, dass ein dauerhaft erniedrigter Testosteronspiegel im Blut nicht nur für nachlassende sexuelle Lust und Potenzstörungen verantwortlich sein kann, sondern auch einen Risikofaktor für die Entwicklung eines Diabetes Typ 2 darstellt. Unter www.testocheck.de etwa kann ein anonymer Test zur Bestimmung des Risikos für das Vorliegen eines Testosteronmangels durchgeführt werden. Weist das Testergebnis auf einen Testosteronmangel hin, sollte eine Arztpraxis aufgesucht werden.



Foto: djd-k/Bosnia Healthcare Germany/Kurhan - stock.adobe.com

- WAAGE 24.9.-23.10.** Der Entschluss, den Sie planen, hat weitreichende Auswirkungen. Da will alles gründlich durchdacht sein. Auch Ihr Partner muss zustimmen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie haben Spaß mit Freunden und bringen sich zudem mit Enthusiasmus in den Job ein. Nur die Zeit für sich selbst fehlt – die brauchen Sie aber!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ein verbissener Gegner zieht sich zurück. Alte Vorwürfe werden damit aus der Welt geschafft. Schon bald können Sie zur Tagesordnung übergehen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Es wäre mehr als fatal, der Öffentlichkeit Gesprächsstoff zu liefern. Insbesondere im persönlichen Bereich dürfen keine Gerüchte entstehen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie sind beruflich gern mehrgleisig unterwegs. In dieser Woche ist es aber unabdingbar notwendig, sich auf das Wesentliche zu fokussieren.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie setzen Ihre Interessen durch und bestimmen mit viel Charme, was jetzt Sache ist. Nutzen Sie diese positive Phase, um Maßstäbe zu setzen.

Bis zu dreimal täglich
Wie oft putzen Sie Zähne?

Andere Länder, andere Sitten – so ist es auch beim Thema Mundhygiene. Wie oft putzen die Deutschen ihre Zähne? Und wie sieht es bei den Nachbarländern aus? Das zeigt eine Umfrage aus fünf Ländern.



Einmal morgens Zähne putzen, ein zweites Mal am Abend – das kommt Ihnen aus Ihrem Alltag bekannt vor? Die meisten Deutschen putzen zweimal am Tag die Zähne, wie eine Link-Umfrage im Auftrag des Onlinehändlers Galaxus zeigt. Mehr als zwei Drittel der Befragten in Deutschland gaben an, das zu tun (71 Prozent). 10 Prozent sind allerdings noch eifriger: Sie gaben an, dreimal am Tag Zähne zu putzen, ein Prozent schrubbt sogar noch häufiger.

71 Prozent der Deutschen putzen zweimal am Tag die Zähne. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

16 Prozent der Deutschen pflegen ihre Zähne einmal am Tag. Drei Prozent putzen sogar nur jeden zweiten Tag oder noch seltener. In Italien hat Mundhygiene einen anderen Stellenwert. Dort gab über ein Drittel der Befragten an, die Zähne dreimal am Tag zu putzen (34 Prozent). Manche Italienerinnen und Italiener pflegen eigenen Angaben zufolge noch häufiger (4 Prozent).

Auch in der Schweiz und in Frankreich ist das Thema wichtig: Etwa ein Fünftel gab hier jeweils an, dass sie dreimal täglich putzen (20 bzw. 23 Prozent). In Österreich hingegen schrubben nur 7 Prozent dreimal am Tag – und damit noch weniger Leute als in Deutschland.

Und wie oft putzen ist nun genug? Wer dreimal am Tag die Zahnbürste in die Hand nimmt, macht auf jeden Fall nichts verkehrt. Die Empfehlung der Informationsstelle für Kariesprophylaxe lautet: regelmäßig nach den Mahlzeiten Zähne putzen, mindestens jedoch zweimal täglich.

Die Umfrage wurde vom Marktforschungsunternehmen Link in fünf Ländern durchgeführt. Insgesamt wurden über 2500 Menschen befragt.

tmn

Angebote gültig vom 22.01. – 27.01.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen
Getränke Ouelle
Adressen gültig.

Leikeim Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,30 €

12,99 **11,99**

<p>Holsten Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,05 €</p> <p>10,49</p>	<p>Radeberger Pilsner Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>13,99</p>	<p>Ufränkisches Landbier hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>13,99</p>	<p>Keiler Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>13,99</p>
<p>König Ludwig Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>14,99</p>	<p>Budweiser Budvar Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>15,99</p>	<p>Licher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €</p> <p>10,99</p> <p>Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack Hessenquell Landbier GRATIS</p>	
<p>Ayinger Bier Bräuweise, Lager Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p>16,99</p>	<p>Elisabethen Quelle Mineralwasser* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>4,99</p>	<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>5,99</p>	<p>Bad Brückener Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p>5,99</p>
<p>Azur Mineralwasser* diverse Sorten, 2 Kasten à 12 x 1 l, zzgl. 9,90 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>11,98</p>	<p>Mio Mio diverse Sorten, koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,33 €</p> <p>7,99</p>	<p>Förstina Schorle diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,94 €</p> <p>8,49</p>	
<p>Heil Apfelsaft, Apfelwein* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,55 € Pfand, 11 = 1,42 €</p> <p>8,49</p>	<p>Lipton ICE Tea diverse Sorten, koffeinhaltig, 1,5 l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 0,56 €</p> <p>0,99</p>	<p>Rockstar Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,98 €</p> <p>0,99</p>	<p>Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, Isolierte koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 7,96 €</p> <p>1,99</p>
<p>Coca-Cola Kombikiste teilweise koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,33 €</p> <p>7,99</p>	<p>Moselland Akzente diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>3,99</p>	<p>Asbach Uralt 0,7 l-Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p>10,99</p>	<p>+ 1 Flasche Coca-Cola 1 l GRATIS! zzgl. Pfand 0,75 €</p>
	<p>Yeni Raki 0,7 l-Flasche, 11 = 19,99 €</p> <p>13,99</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>1x iPhone 15 1x Vespa Cicquet SMEG Kühlschrank</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.