

**Gute Brillen & Kontaktlinsen**

**Brillenhaus  
Blankenbach**

T.06627/8686

Wildeckstr.13  
36205 Blankenbach  
(Sontra)

# MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar  
05651 12999

Gute Beratung  
schafft  
Vertrauen...

**BARTELS**  
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

**Sontra**  
Neue Personalräume für  
katholische KiTa Sontra.

**SONTRAER  
STADTKURIER**

**Eschwege**  
Bibliothek hat 35 000  
Medien im Bestand.

## Demonstration gegen Rechts

Interview mit Organisator Daniel Seelos

**Eschwege** – Rund 1000 Menschen folgten am vergangenen Samstag dem Aufruf, friedlich gegen rechtsradikale Tendenzen auf die Straße zu gehen. Der Zuspruch in der Kreisstadt war – wie in vielen anderen deutschen Städten – größer, als die Organisatoren es erwartet hatten. Wir sprachen mit Daniel Seelos, der den Protestmarsch in Eschwege organisiert hatte.

**Herr Seelos, 1500 Menschen, die in einer Kleinstadt gegen Rechts auf die Straße gehen: Hat Sie der große Zuspruch überrascht?**

1500 waren es am Ende nicht. Die Schätzungen der Polizei gehen von rund 1000 Demonstranten aus. Aber auch damit hätte ich niemals gerechnet. Ich war sehr überrascht, dass sich so viele Menschen meinem Aufruf angeschlossen haben. Angemeldet habe ich zehn Teilnehmer.

**Wie wurde die größere Menschenmenge organisiert?**

### ZUR PERSON

**Daniel Seelos (24)** wurde in Eschwege geboren. Nach einer Zwischenstation in Frankfurt kehrte der 23-Jährige mit seiner Familie nach Eschwege zurück. Seelos setzt sich auch hauptberuflich für Vielfalt ein, klärt zudem auf und betreibt einen Online-Shop. Seit 2021 veranstaltet Daniel Seelos regelmäßig den Christopher Street Day (CSD) im Werra-Meißner-Kreis, um sich für Vielfalt im Landkreis einzusetzen.

juh/ts



Etwa 1000 Menschen waren am Samstag dem Aufruf gefolgt, gegen rechtsradikale Tendenzen aufzubegehren. Der Organisator hatte zu Beginn nur mit zehn Teilnehmern gerechnet.

FOTO: STEFFEN HÖHRE

Zusammen mit der Polizei. Wir brauchten Ordner für so eine Menge. Die haben wir dann über Aufrufe auf dem Werdchen organisiert. Sie haben den Protestzug begleitet.

**Warum, glauben Sie, war die Resonanz auf Ihren Aufruf so groß?**

Das hat vielleicht damit zu tun, dass in ganz Deutschland an diesem Wochenende protestiert wurde. Auch viele Eschweger und Menschen aus der Umgebung wollten ein Zeichen gegen Rechts setzen. Geschichte darf sich nicht wiederholen, haben viele erklärt.

**Mit welcher Absicht hatten Sie die Spontan-Demo gegen Rechts organisiert?**

Wir haben im November einen Sohn bekommen. Ich möchte nicht, dass er in einer Welt aufwächst, wo Menschen wegen ihrer Herkunft, Sexualität oder Orientierung ausgegrenzt, diskriminiert und beschimpft werden – geschweige denn, dass Gewalt gegen sie angewendet wird. Es ist gesellschaftlich ein wichtiges Thema, das haben die letzten Wahlen gezeigt.

**Was hat die Menschen in dem Demonstrationszug noch beschäftigt?**  
Ich habe viel Lob und Dank

für die Organisation bekommen. Die Leute, auch viele von außerhalb Eschweges, haben sich bedankt, dass jemand den Protest organisiert. Sie haben wohl darauf gewartet.

**Sind weitere Veranstaltungen Ihrerseits geplant?**

Ja, wir wollen jetzt alle ein bis zwei Monate etwas organisieren. Außerdem gibt es ja auch am nächsten Samstag den Aufruf von Bunt statt Braun gegen Rassismus und Faschismus um 11 Uhr auf dem Eschweger Marktplatz.

**Wie war die Stimmung unter denen, die protes-**

**tiert haben?**

Sehr friedlich. Ein großes Lob auch an die Polizei, die zu der Stimmung beigetragen hat. Auch sie mussten sich erst mal, genau wie ich, auf die viel größere Menschenmasse einstellen.

**Gab es Störungen?**

Nein, es war die friedlichste Demonstration gegen Rechts, an der ich je teilgenommen habe.

**Haben Sie das Gefühl, dass es im Landkreis ein Problem mit Rechtsradikalismus gibt?**

In Nordhessen allgemein. Ich glaube, dass sich hier Rechts-

extremismus schnell verbreitet. Viele junge Menschen ziehen da auch mit. Deswegen bin ich auch froh, dass bei unserer Spontan-Demo gegen Rechts so viele junge Menschen dabei waren.

### MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA  
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

**STADTHALLE  
ESCHWEGE**

Am VALENTINSTAG  
ist Zeit für Zweisamkeit.  
Denn LIEBE  
geht durch den Magen.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir bitten um Tischreservierung.

Neue Öffnungszeiten ab Oktober:  
Montag und Dienstag Ruhetag  
Mittwoch bis Samstag  
17.30 Uhr bis 22.00 Uhr und  
Sonntag von 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr  
und von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr.  
Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0  
hotel@stadthalle-esw.de

**WINTER  
Sale**

alle Winterartikel  
**30%  
REDUZIERT**

**QUICK SCHUH**  
Obermarkt 1 - Eschwege

**Jack  
Wolfskin  
-STORE-  
ESCHWEGE**  
Obermarkt 5 - Eschwege

**Der Ausrüster\***  
... Outdoor und mehr

**Der Schuh\***  
... das Schuhhaus am Obermarkt

Das ist unser  
**WINTER-SCHLUSS-VERKAUF!**

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

SONNTAG – SAMSTAG  
28.01. – 03.02.2024

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**

# Verfahrenslotsin hilft bei Anträgen

Lea Hüther unterstützt Menschen im Behördenschlingel

**Werra-Meißner** – Seit Jahresbeginn steht jungen Menschen mit (drohender) Behinderung ein neuer, gesetzlich festgeschriebener Anspruch auf Beratung und Unterstützung durch sogenannte Verfahrenslotsen zu. Diesen Job hat

im Kreis Lea Hüther übernommen.

Diese Lotsen haben im Wesentlichen zwei Aufgaben. „Sie sollen Betroffenen aufzeigen, welche Leistungsansprüche überhaupt bestehen“, erläutert Jugendamts-

leiterin Heidi Bevern-Kümmel. Die Lotsen begleiten die Anspruchsberechtigten auf Wunsch durch den gesamten Prozess. Sie helfen bei Anträgen, sollen bei der Verwirklichung von Ansprüchen unabhängig unterstützen und darauf hinwirken, dass die Rechte tatsächlich in Anspruch genommen werden. „Sie nehmen also in erster Linie eine beratende Tätigkeit ein, leisten jedoch keinen Rechtsbeistand.“

Adressaten sind junge Menschen bis 27 Jahre, die Leistungen der Eingliederungshilfe wegen einer (drohenden) körperlichen, geistigen und seelischen Behinderung geltend machen oder für die Eingliederungshilfeleistungen in Betracht kommen sowie deren Mütter, Väter, Personensorge- und Erziehungsberechtigten. Darüber hinaus unterstützen die Lotsen den örtlichen Träger der Jugendhilfe bei der Zusammenführung der Leistungen der Eingliederungshilfe für junge Menschen in dessen Zuständigkeiten.

**Erreichbar** ist die Verfahrenslotsin unter Tel. 0 56 51/302 14 08 oder per E-Mail lea.huether@werra-meissner-kreis.de



Lea Hüther ist seit Jahresbeginn Verfahrenslotsin im Werra-Meißner-Kreis.



**Verbessert die Situation für die Erzieher:** Im Anbau sind ein Büro für die Kindergartenleitung, ein Personalraum, ein Besprechungsraum sowie eine Personaltoilette und ein Putzmittelraum entstanden.

FOTOS: STADT SONTRA

# Gelungene Aufstockung

Neue Personalräume für katholische Kindertagesstätte Sontra

**Sontra** – Nach baulicher Aufstockung der katholischen Kindertagesstätte St. Maria fühlen sich die Mitarbeiterinnen pudelwohl

Nachdem der offizielle Spatenstich zur Aufstockung der katholischen Kindertagesstätte (Kita) Sontra im Oktober 2021 erfolgt war, hat sich einiges in der Einrichtung getan. Bereits am Frühjahr 2022 war Baubeginn an dem insgesamt 18 regionale Firmen beteiligt waren. Nachdem die Genehmigungsplanung durch das Sontraer Architekturbüro Uwe Schwabe umgesetzt wurde, übernahm die weitere Planung und abschließende Baufertigstellung das Architekturbüro Frank Siebold, a 33 architekten, aus Hess. Lichtenau. Die vorzeitige Nutzungsaufnahme der Räumlichkeiten konnte bereits im August 2023 mit Beginn des neuen Kindergartenjahres umgesetzt werden.

Im Rahmen der Aufstockung der Kita war vorgesehen, ein Büro für die Kindergartenleitung, ein Personalraum, ein Besprechungsraum und Personal-WC und Putzmittelraum zu schaffen.

## Wo man sich wohl fühlt, arbeitet man gern

„Ich bin so glücklich und sehr zufrieden“, erklärte Kindertagesstättenleiterin Conny Brandt, „dass für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die zusätzlichen Räumlichkeiten geschaffen wurden und diese zur Besserung ihrer Arbeit beitragen.“ Auch über ein Büro, in das sie gemeinsam mit ihrem Stellvertreter, Albert von der Willik, eingezogen ist, sind beide sehr dankbar, denn die administrativen Aufgaben der Kita haben in den vergangenen Jahren immer mehr zugenommen.

Der neue Personalraum wird von den 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr gern genutzt und sie fühlen sich dort auch sehr wohl, denn vor der Baumaßnahme mussten sie ihre Pausen in der Küche und sogar übergangsweise in einem Container verbringen.

Ines Hoffmann, Verwaltungsleitung der katholischen Kirchengemeinde, ist dankbar über die bauliche Erweiterung der Kita und froh, dass die Baumaßnahme nun erfolgreich abgeschlossen wurde. „Es steckt schon eine

ganze Menge Arbeit in einer solchen Baumaßnahme und es waren viele Gespräche und Abstimmungen notwendig. Umso mehr können wir stolz darauf sein, was hier entstanden ist“, beschreibt sie heute freudestrahlend das Bauergebnis.

## Stadt Sontra kauft katholische Kita

Nach den anfänglichen unterschiedlichen Meinungen in den politischen Gremien, wurde erst vor kurzem in der Stadtverordnetenversammlung beschlossen, dass die Stadt Sontra die katholische Kita kaufen wird. Damit geht das Gebäude sowie Grundstück in das Eigentum der Stadt Sontra über. Träger für die Einrichtung bleibt jedoch die katholische Kirche.

## Nur leichte Baukostensteigerung zur Planung

Der ursprüngliche Baukostenzielwert von 500 000 Euro wurde mit final nunmehr insgesamt 570 000 Euro trotz der Bauphase in der Coronapandemie und den Auswirkungen des Ukraine-Krieges mit ca. 14 Prozent nur leicht überschritten, was aber auch auf zusätzliche und nachträgliche Verbesserungen und Ergänzungen im Gebäudebestand zurückzuführen ist.

Architekt Dirk Wohlgemuth, a 33 architekten, ist mit der Umsetzung des Baues sehr zufrieden, denn die Coronapandemie, der Ukraine-Krieg und die daraus resultierenden Lieferkettenschwierigkeiten haben alle vor eine Herausforderung gestellt.

„Es war eine angenehme Zusammenarbeit und es ist ein gutes Werk umgesetzt worden, was den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine gute Basis für ein angenehmes Arbeiten mit Spaß gibt“, so Architekt Wohlgemuth. Auch die gute Zusammenarbeit der regionalen Handwerksbetriebe war für ihn sehr angenehm und so beschrieb er es kurz mit den Worten „wir waren im Dialog ein gutes Team“.

Bürgermeister Thomas Eckhardt ergänzte, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nun in den neuen und lichtdurchfluteten Räumen Kraft schöpfen können, um im Kinderbereich tätig zu sein. Dabei ist es ihm wichtig, dass in allen Kita-Einrichtungen in Sontra ein guter Rah-

men für eine einheitliche und gute Betreuungsqualität vorhanden ist, so dass überall gute Bedingungen sowohl für die Kinder als auch die Erzieherinnen und Erzieher vorherrschen.

Weiter erläuterte Thomas Eckhardt, „wenn eine Stadt wachsen will, dann spielt die Betreuung unserer Kleinsten gerade in einer familienfreundlichen Kommune wie Sontra eine elementare Rolle, da die Sicherheit von ausreichend und qualitativen Kita-Plätzen, um den Eltern eine Planungssicherheit zu geben, oftmals an erster Stelle stehen.“

„Als ich als Pfarrer bei meinem Amtsantritt im Februar 2021 während der Coronazeit die Container-Lösung in Augenschein nehmen musste, war ich froh, dass der Bau angegangen wurde und die zusätzlichen und notwendigen Räumlichkeiten entstanden sind, um dem Personal die notwendigen Besprechungs-, Rückzugs- und Ruhemöglichkeiten zu bieten“, ergänzte Pfarrer Mario Lukes von der katholischen Kirchengemeinde.

Ein großer Dank geht an das Kita-Team, dass neben den Bauarbeiten, die manchmal auch sehr laut waren, den laufenden Kita-Betrieb umgesetzt haben. So musste sogar die Krippengruppe in den dafür hergerichteten katholischen Gemeindesaal ausgelagert werden.

**www.rb-becker.de**

## becker

ab Montag, den 29.01.2024

**MATRIX Akku-Bohrschrauber AKN 12**  
12 V, 1300 mAh Akku Li-Ion, Netzteil **25,00**

**Einhell Winkelschleifer BT-AG 850 Kit**  
230 V, 850 W, Ø 125mm **25,00**

**Einhell Abbruchhammer BT-ABH 1600**  
1600 W, 1800 1/min Schlagzahl, 43 Joule Schlagstärke, inkl. 2 Meißel und Koffer **119,50**

**Einhell Metall-Trennmachine BT-MTS 355**  
220-240 V, 2300 W, Ø 355 x Ø 25,4 x 3,2 mm, Drehzahl 4000 min<sup>-1</sup>, Gehrungsschnitt -15° - +45° **89,50**

**Einhell Drechselbank BT-DB 1000**  
230 V/400 W, 1.400 U/min., Spitzenweite 1.000 mm, max. Ø 300 mm **99,50**

**Einhell Hobelmaschine BT-HM 254**  
220-240 V, 1500 W, Max. Materialabtrag: 3 mm Arbeitsbr.: 254 mm **279,50**

**Knack & Back Aufback-Brötchen**  
Sonntags- o. Mehrkorn-Brötchen 1,19 je 325/400g

**Kiri Schmelzkäse**  
6x18g (108g) **1,19**

**Streichfein**  
Butter mit Rapsöl, gesalzen **0,89** 250g

**CASTELLO Käsering**  
versch. Sorten 125g **1,19**

**12 x 0,4L fuze tea**  
Grüner Tee/ Mango-Kamille **5,88**

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

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

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 1 - 37217 Witzenhausen/Kleinalmerode

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

**Doppelwaschplatz "Brooklyn"**  
2 Becken Ø ca. 38cm, Höhe: ca. 14,5 cm, Untergestell: braun, 2 Schubladen, 1 Ablage, B x H x T: ca. 119 x 78 x 49,5 cm **149,50**

**Kaminofen Etna**  
7 kW, Stahl, anthrazit/weiß, Holzofen, B x H x L: 42,5 x 97 x 53,6 cm **599,50**

**Heißluft-fritteuse**  
1400 W, 3,6l, 80-200°C **39,50**

**Edelstahl-Wasser-kocher**  
1800 Watt, 1,8Ltr. **9,98**

**Makita Tischkreissäge MLT100NX1 mit Untergestell**  
1.500 W, Ø Sägeblatt: 260 mm, 0 U/min - 4.300 U/min, BxHxL: 98,4 x 47,3 x 72,6 cm **499,50**

**Waffeleisen**  
1000 Watt wärmeisoliert, Ø 19 cm **12,98**

**Heißluft-fritteuse**  
1400 W, 3,6l, 80-200°C **39,50**

**KETER Müll-tonnenbox**  
L x B x H: 132 x 71,5 x 113,5 cm, grau/schwarz, Kunststoff, für 2 Abfalltonnen mit 120L **99,50**

**Kombi-Langholz-Spalter GHS 1000/14TEZ-A**  
4,3 kW Elektromotor, 400 V, Antrieb über E-Motor oder Zapfwelle, Dreipunktaufhängung, 2 hocheffektive Hydraulikpumpen, Druck: 250 bar hydraulisch-mechanischer Stammheber **1299,00**

**ALKO Benzin-Kettensäge BKS 4040/ 5,3kg**  
Oregon Schwert, Schnittlänge: 400 mm, 2,0 PS **99,50**

**Sägebock GSB 600-680**  
Standischer, einstellbare Arbeitshöhe: 600-680mm, Werkstück bis zu 30cm Ø **17,99**

**Preishammer zum Schluss: Stangenspargel im Glas geschält 530g**  
1kg=1,68 **0,89**

**12 x 0,5L Fanta Zero Orange**  
11=0,98 **5,88**

**12 x 0,4L fuze tea**  
Grüner Tee/ Mango-Kamille **5,88**

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

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**SONTRAEK**  
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.

# Erbsensuppe kommt gut an

Volle Teller: Das Angebot des DRK findet großen Anklang

**Reichensachsen** – Das Sonntagsstüppchen in Gemeinschaft genießen – das konnte man kürzlich in den Räumen des Deutschen Roten Kreuzes in Reichensachsen. Eingeladen worden war zum Essen von Erbsensuppe: Jeder, der mochte, hatte die Möglichkeit, am Essen teilzuhaben. Ganz gleich, ob man sich setzte und mit den anderen die Mahlzeit genoss, oder sie in einem Topf mit nach Hause zur Familie nahm und sie dort löffelte.

Keine 20 Minuten nach Beginn hatten sich die bereitgestellten Tische rasant gefüllt. Ein Gast nach dem anderen kam herein. Während die jüngeren Besucher tendenziell eher das Angebot des Mitnehmens der Suppe nutzen, setzen sich die älteren Gäste lieber hin und genießen die Gesellschaft. Oft zu hören war, dass es ein schönes Angebot sei und auch eine gute Idee des DRK, den Suppensonntag ein Mal im Monat anzubieten.

Ein Gast sagte mit einem Augenzwinkern: „Das Angebot, hier gemeinsam Suppe zu essen, ist toll. Und dass sie dann auch noch schmeckt, macht es noch besser“.

Es war ein reges Kommen und Gehen: Kaum waren die ersten fertig und verließen die Räumlichkeiten, so kamen schon die Nächsten. Schon bevor die erste Suppe an die Gäste verteilt war, war es den Organisatoren und Köchen des DRK bewusst, dass einige Menschen mit ihren Töpfen auf dem Weg waren. Knapp 40 Portionen wurden im Voraus bestellt, um sicherzugehen, dass sie auf jeden Fall etwas von der Erbsensuppe „mit Kultstatus“ abbekommen. „Es ist schön zu sehen,



dass die Aktion so gut bei den Bürgern ankommt“, erklärten die Ehrenamtlichen, die sich bereiterklärt hatten, an diesem Wochenende die Suppe zu kochen und verteilen.

Während am Anfang noch Ungewissheit herrschte, ob sich viele Gäste in den Räumen niederlassen würden oder nur zum Abholen vorbeikommen würden, wurde schnell deutlich, dass es sich gelohnt hatte, Tische und Stühle zu stellen.

Zwischenzeitlich waren so viele Gäste da, dass ein weiterer Raum genutzt werden musste. Neben der Erbsensuppe gab es noch kostenlosen Tee an.

Die Vorfreude auf den nächsten Suppensonntag, welcher am 25. Februar statt-



finden soll, merkte man den Besuchern wie auch den Ehrenamtlichen an. Auch in der Wunschliste sammelten sich

schnell die Zettel, auf die man notieren konnte, welche Suppe man sich für das nächste Mal erhofft.

◀ In der Suppenküche des Deutschen Roten Kreuzes in Reichensachsen: Anita Sippl, Manfred Pohle und Karsten Lentschig sorgen für ausreichend Nachschub an Erbsensuppe.

FOTOS: JOHANNES KÜLLMER

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

**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

◀ **Vormerken:** Am 25. Februar findet der nächste Suppensonntag statt.

**RUNDUM GUT VERSORGT!**  
**Diakonie** ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

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

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

www.diakonie-eschwege.de

## Bekanntnis zu demokratischen Werten

Bürgermeister im Kreis schließen sich dem Protest gegen rechte Pläne an

**Werra-Meißner** – Seitdem das Recherchenetzwerk „Correctiv.org“ jüngst veröffentlicht hat, dass sich im November vergangenen Jahres hochrangige AfD-Politiker, Neonazis und Unternehmer in Potsdam getroffen haben, um über Pläne einer Massen-Ausweisung zu sprechen, formiert sich ein breiter Protest in Deutschland. Auch das Netzwerk junge Bürgermeister\*innen hat mit dem „Aufruf junger Bürgermeister\*innen gegen rechte Deportationsfantasien“ reagiert.

Dem haben sich nun Landrätin Nicole Rathgeber und die Bürgermeister des Werra-Meißner-Kreises angeschlossen, erklärt Finn Thomsen (Großsalmerode), Sprecher der Bürgermeister-Kreisversammlung. „Denn auch wir im Werra-Meißner-Kreis stehen als politisch Verantwortliche zusammen, um für eine starke Demokratie und gegen jede Form von rechten Übernahmefantasien zu kämpfen. Wir rufen daher alle Bürgerinnen und Bürger dazu auf, für eine offene, inklusive und gerechte Gesellschaft einzustehen.“

Landrätin Nicole Rathgeber sagt dazu: „In einem freien Land können wir nicht verhindern, dass Extremisten vor den Augen der Weltöffentlichkeit durch die Straßen ziehen und rassistische

und ausländerfeindliche Parolen vertreiben. Aber wir können verhindern, dass sie die Straßen und Plätze dominieren und das Bild unseres Landes prägen und verzerren. Gemeinsam können wir etwas bewegen!“ Weiter sagt sie, „es darf nirgends Platz sein für Hetze, Hass, Extremismus und Gewalt! Demokratie ist, und das darf man nie vergessen, die Grundlage für inneren und äußeren Frieden und eine sichere Zukunft für alle Menschen. Darum erheben wir unsere Stimmen für die Demokratie. Sie ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein aktives Bekenntnis. Es ist Zeit, Farbe zu bekennen. Ganz gleich, welche Meinung oder welchen Hintergrund wir haben, es geht um mehr – es geht darum, unsere Demokratie zu verteidigen. Dass sich so viele Menschen zusammenschließen und große Teile des Landes auf die Beine bringt, spricht für sich und ist Beleg unserer Lebenswerte und wehrhaften Gesellschaft.“

Sontras Bürgermeister Thomas Eckhardt erklärt: „Das jüngst bekannt gewordene Treffen von AfD-Funktionären mit Mitgliedern der Identitären Bewegung und die dort diskutierte Deportation von Millionen Menschen aus Deutschland hat mich schockiert. Wir können es nicht

hinnehmen, dass rechtsextreme Kräfte eine Atmosphäre der Verunsicherung, der Angst und des Hasses in unserem Land und in unseren Städten schüren.“ Daher sei es mehr denn je nötig, Menschenwürde, Demokratie und den Rechtsstaat mit allen Kräften zu verteidigen und dafür einzutreten. Eine wehrhafte Demokratie lebe von einer aktiven und wachen Zivilgesellschaft.

„Es ist ekelhaft und verwerflich, was da in Potsdam passiert ist“, sagt Wanfrieds Bürgermeister Wilhelm Gebhard. „Das muss von allen Demokraten entschieden verurteilt werden und uns alle aufschrecken. Jegliche Umsturzversuche unserer freiheitlich-demokratischen Grundordnung müssen demokratisch, politisch und zugleich entschieden bekämpft werden.“ Genau jetzt müsse man sich aber auch die Frage stellen, warum extremes und verfassungsfeindliches Gedankengut zunehme.

„Gelingt es uns nicht, die Migrationsfrage mit rechtsstaatlichen Mitteln zu begrenzen und rechtmäßige Abschiebungen durchzusetzen, werden rechte und extreme Gruppen immer stärker und unsere Demokratie wird gefährdet. Wir müssen zu bürgerlichen Tugenden und zu Realpolitik zurückfin-

den, um die AfD zu stellen und die Zustimmung in der Bevölkerung zu minimieren.“

Als „verantwortungslos“ bezeichnet Bad Sooden-Allendorfs Rathauschef Frank Hix es, die schwierigen Zeiten, in denen es keine einfachen Lösungen gebe, für eigene politische Zwecke zu missbrauchen. „Dafür auch noch Minderheiten und Andersdenkende verantwortlich zu machen, hatten wir schon einmal in Deutschland und muss unbedingt mit allen demokratischen, rechtsstaatlichen Mitteln verhindert werden.“

Und Eschweges Bürgermeister Alexander Heppel sagt: „Wir Bürgermeister akzeptieren es nicht, wenn der Kern unserer Verfassung und die Basis unseres Zusammenlebens angegriffen wird: die Würde des Menschen. Sie gilt es zu bewahren und ja, auch zu verteidigen.“

Waldkappels Bürgermeister Frank Koch betont die Wichtigkeit, sich klar gegen rechtsradikale Politik zu positionieren sowie die Werte der Demokratie, Menschenrechte und Toleranz zu verteidigen. „Es ist entscheidend, gemeinsam daran zu arbeiten, eine offene und demokratische Gesellschaft zu fördern, die auf Respekt, Toleranz und Solidarität basiert.“

vr-bankverein.de

**Tag der offenen Tür**  
03.02.2024, 11 – 15 Uhr

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Mietwohnungen von 46 m<sup>2</sup> bis 89 m<sup>2</sup>

**Kirchpark 6**  
36205 Sontra

Besichtigen Sie die neuen Räumlichkeiten in entspannter Atmosphäre. Unsere Immobilienspezialisten werden vor Ort sein, um Ihnen persönlich zur Seite zu stehen und all Ihre Fragen zu beantworten.

**VR-Bankverein**  
Unternehmensgruppe

# Lesestoff für jedes Alter

Ausleihen liegt im Trend: Die Rolf-Hochhuth-Stadtbibliothek hat 35 000 Medien im Bestand

**Eschwege** – Die Atmosphäre ist warm, hell und herzlich. Wer die Stadtbücherei in der alten Schlossmühle an der Werra betritt, solle sich wohl fühlen, sagt Bibliotheksmitarbeiterin und Fachbereichsleiterin für Sport und Kultur, Judith Vopicka-Rode. Denn die Eschweger Bibliothek soll keine wissenschaftliche sein, sondern eine Volksbücherei. Alle Altersschichten, alle Herkunftsnationen, alle sozialen Schichten sind herzlich willkommen. Und sie kommen offensichtlich gerne.

Am besten kann man das in Ausleihen messen. 2010 waren es 79 011, vor zehn Jahren 85 063 und im vergangenen Jahr schon 94 594 Medien, die am Mühlgraben entliehen wurden. Laut Judith Vopicka-Rode liegt das vor allem an den Kindern und Jugendlichen. „Sie sind unsere stärkste Gruppe“, sagt sie. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Zum einen besuchen alle Eschweger Kindergärten und Grundschulen mit den Kindern mindestens einmal die Stadtbücherei. Auf das Konzept ausgerichtet. Mehr als 1800 Bilderbücher für die Kleinsten stehen bereit. Die Leseecke für die Kinder ist altersgerecht und gemütlich aufgebaut. Sie sitzen auf Mini-Stühlen. „Bei uns ist es auch nicht schlimm, wenn mal ein Kind weint“, sagt Vopicka-Rode. Volksbücherei eben. Die Fachbereichsleiterin spricht den Eschweger Familien aber auch ein großes Kompliment aus. Hier gebe es viele Eltern, die Lust hätten, ihre Kinder zu fördern.

Das funktioniert über Jahre hinweg. Vom Kleinkind- bis zum Jugendalter gibt es unterschiedliche Medien, die der Nachwuchs ausleihen kann. Besonders beliebt bei den Jüngeren sind derzeit die

sogenannten Tonies. Die Comicfiguren stellt man auf das Abspielgerät, dann gibt es ein unterhaltsames oder wissenschaftliches Hörspiel. 264 verschiedene Modelle stehen zur Auswahl. Die meisten sind aber verliehen.

Einen ersten eigenen Ausweis gibt es für Kinder ab sieben Jahren. Sie zahlen die Hälfte der Erwachsenengebühr. Für Eschwege sind das zwölf Euro, für Auswärtige 18 Euro. Der Familienausweis kostet entsprechend 18 oder 24 Euro. Mit der Familienkarte Plus, die es beim Familienbüro in Eschwege gibt, ist der Jahresbeitrag kostenlos.

Zwei Drittel der Entleiher kommt aus Eschwege, die anderen aus anderen Teilen des Kreises, oder aber auch aus ganz Deutschland. Denn die Eschweger Stadtbücherei hat eine digitale Zweigstelle. So kann man über den Verbund öffentlicher hessischer Bibliotheken rund 190 000 Titel digital ausleihen – von überall auf der Welt. Dazu gehören dann auch E-Books und andere digitale Medien. Bald soll man auch den Eschweger Bibliotheksausweis online beantragen und bezahlen können – falls einem im Urlaub unter der Sonne der Malediven mal der Lesestoff ausgeht.

„Das Internet ist also weniger eine Konkurrenz, sondern mehr eine Erweiterung unseres Angebots“, wischt die Leiterin die Bedenken beiseite. Zumal die Leihe vor Ort immer noch stärker nachgefragt ist. 2023 wurden 78 000 Titel in der Schlossmühle ausgeliehen, 16 000 online. Was heute allerdings schon nachgelassen hat, ist die Nachfrage nach CDs und DVDs. Dafür wurde der vermehrten Nachfrage nach WLAN in der Schlossmühle schon lange nachgegeben.



**Geben ihre Leidenschaft für Literatur an die Besucher der Stadtbibliothek weiter:** Steffi Käppler-Zhour (von links), Judith Vopicka-Rode und Guy Bennet mit ihren aktuellen Lieblingsbüchern.

FOTO: TOBIAS STÜCK

Geordnet ist der Bestand von rund 35 000 Medien in Eschwege nach dem Hannover'schen Online-Bibliothekssystem, das viele Büchereien in Deutschland nutzen. Um die Systematik und die Möglichkeiten der Suche zu verstehen, gibt es für die Kinder einen Bibliotheksführerschein und eine Bibliotheksralley, neue erwachsene Mitglieder werden von den Mitarbeitern eingewiesen. Neben Judith Vopicka-Rode und

fünf ehrenamtlichen Stützen arbeiten Beatrice Schneider, Steffi Käppler-Zhour und Guy Bennet in Teilzeit in der Stadtbücherei. Ihnen allen ist die Leidenschaft für Literatur anzumerken.

Steffi Käppler-Zhour liest und hört immer mehrere Bücher gleichzeitig, ist immer auf dem aktuellen Stand der Buchneuheiten. Bei rund 2000 Medien, die Jahr für Jahr neu angeschafft werden, ist Aktualität ein Muss. Aber auch die Leser dürfen Wünsche äußern.

Der Britte Guy Bennet ist mit Büchern aufgewachsen. Als Sohn einer Lehrerin und eines Bibliothekars ist der Germanist in beider Fußstapfen getreten und kann auch zu fremdsprachiger Literatur beraten.

Auch für Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, hält die Stadtbücherei eine Auswahl bereit. Früher mussten Sprachanfänger oft mit Kinderbüchern die Leseanfänge bestreiten“, sagt Vopicka-Rode. Jetzt gibt es hier auch bekannte Romane, die in sogenannter „leichter Sprache“ verfasst sind.

Jedes Jahr wird der Bestand überprüft. Für Neuanschaffungen stehen der Stadtbibliothek jedes Jahr knapp 30 000 Euro von der Stadt und dem Land Hessen sowie eigenen Einnahmen zur Verfügung. Darüber hinaus bekommen sie jedes Jahr rund 10 000 Bücher aus Nachlässen gespendet.

Dadurch entstehen natürlich Kapazitätsprobleme. Trotz 550 Quadratmeter Fläche in der Schlossmühle, die seit 1982 Sitz der Eschweger Stadtbibliothek ist, ist der Platz nicht unendlich. Über den Bücher-Flohmarkt wird jedes Jahr Platz geschaffen. Das spült zusätzlich auch etwas Geld in die Kasse.

## Termine in der Stadtbücherei

Die Eschweger Stadtbücherei hat dienstags bis samstags entweder nachmittags oder vormittags geöffnet. An jedem ersten Dienstag im Monat gibt es im Eingangsbereich einen Bücher-Flohmarkt, wo man Exemplare zum Preis von 50 Cent bis 1,50 Euro kaufen kann. Alle sechs Wochen findet hier ein offener Literaturtreff statt. Bei den Buchbesprechungen kann jeder mitmachen. Nächster Termin ist am Donnerstag, 25. Januar um 19 Uhr.

[eschwege.de/stadt/buergerservice/lebenslagen/dienstleistungen/stadtbibliothek.php](https://eschwege.de/stadt/buergerservice/lebenslagen/dienstleistungen/stadtbibliothek.php)  
[hessen.onleihe.de/](https://hessen.onleihe.de/)

**Noch in Form?**  
„Durch den Nebenjob als Marktspiegel- und Sontraer Stadtkurier-Zusteller bleiben wir fit und verdienen uns etwas zur Rente dazu.“

**Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienen Sie Ihr Geld an der frischen Luft.**

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

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



**Bewerben Sie sich jetzt:**

Tel. 0561 92094-317  
[www.top-direkt.de](http://www.top-direkt.de)

# In das neue Amt eingeführt

Harald Aschenbrenner ist neuer Polizei- und Notfallseelsorger

**Witzenhausen** – Im Juli vergangenen Jahres übernahm Harald Aschenbrenner die landeskirchliche Pfarrstelle Polizei- und Notfallseelsorge im Werra-Meißner-Kreis. Am Donnerstag wurde er im Rahmen eines Gottesdienstes für Einsatzkräfte in der Witzenhäuser Liebfrauenkirche von Landespolizeipfarrer Ulrich Briesewitz nun auch offiziell in sein neues Amt eingeführt.

Nachdem Harald Aschenbrenner von 1997 bis 2015 Pfarrer des Kirchspiels Niddawitzhausen und von dann für fünf Jahre Militärpfarrer (Militärdekan) in Fritzlar gewesen war, übernahm er am 1. Juli 2022 das Pfarramt Meinhard I des Kirchspiels Jestädt. Zusätzlich wird er als Polizei- und Notfallseelsorger künftig unter anderem Menschen in akuten Krisensituationen beraten und stützen, aber auch Hilfe nach traumatischen häuslichen Ereignissen leisten sowie die Polizei bei der Überbringung von Todesnachrichten begleiten.

„Als langjähriger Militärpfarrer weiß Harald Aschenbrenner um die Begleitung von Einsatzkräften und ich habe in den ersten Monaten seiner Amtszeit wahrgenom-



**Beim Gottesdienst für Einsatzkräfte** wurde Harald Aschenbrenner (Zweiter von links) von Carsten Bleidorn (Polizei-Seelsorge-Beirat, rechts daneben) und Landespolizeipfarrer Ulrich Briesewitz (rechts) in sein Amt eingeführt. Der neue Kirchenkreis-Dekan Ralph Beyer (links) wurde als ehemaliger Inhaber der Pfarrstelle feierlich verabschiedet. FOTO: PER SCHRÖTER

men, dass er als guter Fotograf ein sehr achtsames Auge hat“, lobte Landespolizeipfarrer Ulrich Briesewitz in seiner Einführungsrede, „und ich freue mich darauf, mit ihm zusammen in der Seelsorge unterwegs zu sein.“ Besonders dankbar sei er für den „nahtlosen Übergang“, den Aschenbrenner durch die Übernahme des Amtes ermöglicht habe. Er trat damit die Nachfolge von Ralph Beyer

an, der ebenfalls im Juli 2024 zum neuen Dekan des Kirchenkreises Werra-Meißner ernannt wurde und daher die Pfarrstelle Polizei- und Notfallseelsorge abgeben musste. „Du warst 1996, als die Pfarrerschaft des Werra-Meißner-Kreises als erster Landkreis neben Wiesbaden in Hessen eine Notfallseelsorge aufbaute, als Mitbegründer ein Mann der ersten Stunde und Dir war fortan kein

Weg zu weit, um andere zu unterstützen“, betonte Ulrich Briesewitz in seiner Verabschiedungsansprache.

„In all der Zeit warst Du ein konstruktiver Geist, der Seelsorge immer neu gedacht hat und wir danken Dir für Deine Pionierarbeit“, so der Landespolizeipfarrer unter dem Applaus der zahlreichen Einsatzkräfte von Polizei, Feuerwehr und Hilfs- und Rettungsorganisationen. per

# Nachhilfe für den Körper

## Fragen und Antworten: Sollte ich jetzt im Winter Vitamin-D-Präparate nehmen?

Vitamin D ist ein ganz besonderes Vitamin: Unser Körper kann es selbst produzieren, wenn Sonnenstrahlung auf die Haut trifft. Doch sollten wir im Winter mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen?

Auch wenn uns jeder Tag ein paar Minuten mehr Licht schenkt: Noch immer ist die Zeit des Jahres, in der wir die Sonne selten sehen - und damit auch weniger Vitamin D produzieren. Ist das ein Problem? Sieben Fragen und Antworten rund ums sogenannte Sonnenvitamin.

### Wofür braucht der Körper Vitamin D?

Eines vorweg: Wenn von Vitamin D die Rede ist, geht es nicht um ein einziges Vitamin, sondern um eine ganze Gruppe Vitamine. Die wichtigsten Formen: D2 und D3.

Vitamin D braucht unser Körper unter anderem für die Stabilität der Knochen, wie Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern erklärt. Denn Vitamin D sorgt dafür, dass der Körper Kalzium aus dem Magen-Darm-Trakt aufnehmen und in die Knochen einbauen kann. Auch für die Muskelfunktion und den Hormonstoffwechsel braucht unser Körper Vitamin D, außerdem für die Immunabwehr.

### Woher bekommen wir Vitamin D?

„Normalerweise ist ein Vitamin ein Nährstoff, den wir über die Nahrung aufnehmen“, sagt Daniela Krehl. Bei Vitamin D ist das allerdings etwas anders. Es gibt zwar Nahrungsmittel, die uns damit versorgen, etwa fetthaltiger Seefisch wie Lachs und Makrele, Pflanzenöle und Milchprodukte.

„Aber damit kann man den Bedarf nicht decken“, sagt Prof. Johannes Wechsler, Präsident des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner. Nur etwa zehn Prozent des Bedarfs nehmen wir über die Nahrung auf.

Den Rest produziert der Körper selbst, wofür er allerdings Sonnenlicht braucht, das auf die Haut trifft. Genauer gesagt: die UV-B-Strahlung der Sonne. Wie viel Vitamin D ein Körper auf diese Weise genau produzieren kann, das hängt von vielen Faktoren ab. Von der Jahreszeit etwa, von Breitengrad, Tageszeit und Hauttyp.

Einfluss hat auch, ob wir uns zum UV-Schutz mit Sonnenmilch eingecremt haben - schließlich erhöhen Aufenthalte in der Sonne das Risiko für Hautkrebs. „Wenn Sie sich mit einem hohen Lichtschutzfaktor eincremen oder überhaupt nicht in die Sonne gehen - dann blockieren Sie allerdings die Bildung von Vitamin D“, sagt Ernährungsmediziner Wechsler.

Wie intensiv sollten wir uns also der Sonne aussetzen, um einerseits genug Vitamin D zu produzieren, andererseits aber kein unnötiges Hautkrebsrisiko einzugehen? Eine Antwort auf diese Frage haben mehrere Fachgesellschaften und Forschungseinrichtungen entwickelt.

Ihre Empfehlung lautet: Um ausreichend Vitamin D



**Sonne tanken:** Durch die UV-B-Strahlung kann unser Körper Vitamin D bilden – und tut das vor allem in den Sommermonaten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

zu produzieren, reicht es, Gesicht, Hände und Arme zweimal dreimal pro Woche unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Und zwar für die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. Ein Beispiel: Für eine Person mit einem eher hellen Hauttyp wären das an einem Sommertag mit einem UV-Index von 7 rund 12 Minuten.

### Reicht das auch im Winter?

Zwischen Oktober und März reicht die Sonnenstrahlung in Deutschland nicht aus, damit der Körper genug Vitamin D bilden kann. „Doch da es sich um ein fettlösliches Vitamin handelt, können wir es gut speichern“, sagt Daniela Krehl. Diese Reserven in unserem Fett- und Muskelgewebe helfen uns durch den Winter. Aber reichen sie?

Die Mehrheit der Bevölkerung ist der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge zwar nicht von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Doch bei fast 60 Prozent der Deutschen lässt sich im Blut nicht die wünschenswerte Konzentration nachweisen. Ein Mangel, der zu

weichen Knochen – einer Osteomalazie – führt, ist das zwar (noch) nicht. Aber es befindet sich eben auch nicht genug Vitamin D im Körper, um die optimale Prävention für die Knochengesundheit zu erreichen.

### Wer hat ein erhöhtes Risiko, tatsächlich einen Mangel zu entwickeln?

Ein Vitamin-D-Mangel droht Menschen, die wenig Sonnenlicht abbekommen. „Zum Beispiel bettlägerige Personen oder Menschen, die sich komplett verschleiern“, sagt Daniela Krehl.

Außerdem: Babys. Da Säuglinge nicht ungeschützt in die Sonne sollten und Muttermilch kaum Vitamin D enthält, sollten Kinder im ersten Lebensjahr das Vitamin in Form von Tabletten oder Tropfen bekommen. Darüber werden Eltern im Zuge der Vorsorgeuntersuchung U2 aufgeklärt, die in den Tagen nach der Geburt stattfindet.

Im Alter bildet der Körper weniger Vitamin D, auch dann kann es eher zu einem Mangel kommen. Adipositas, also starkes Übergewicht, kann ebenfalls dafür sorgen, dass der Körper schlechter versorgt ist. „Vermutlich liegt

das daran, dass Vitamin D im Fettgewebe gespeichert wird – und darin sehr stark gebunden ist“, sagt Daniela Krehl.

### Sollte ich also nun Vitamin-D-Präparate nehmen?

Die eine Antwort, die für alle Menschen gleichermaßen gilt, gibt es nicht. Für alle, die tatsächlich ein erhöhtes Risiko für einen Mangel haben, ist es sinnvoll, den Vitamin-D-Wert regelmäßig ärztlich checken zu lassen – und mit Präparaten gegenzusteuern. Und für alle anderen? Sie können sich vornehmen, das Thema zum nächsten Arzttermin mitzubringen und zu besprechen. Dann ist man auf der sicheren Seite.

Und auf eigene Faust Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D einnehmen? Ernährungsmediziner Johannes Wechsler findet schon, dass das durchaus sinnvoll sein kann. Voraussetzung: Man achtet genau auf die Dosierung, die in Internationalen Einheiten (I.E.) oder Mikrogramm angegeben ist.

Er rät zu einer Dosierung von 1000 internationalen Einheiten, „über das ganze Jahr, unabhängig vom Vitamin-D-Spiegel. Und sinnvoll ist, den Spiegel gelegentlich bestimmen zu lassen, um festzustellen, dass das auch etwas bringt.“ Hintergrund: Durch Störungen im Magen-Darm-Trakt kann es dazu kommen, dass der Körper das Vitamin D nicht so gut aufnehmen kann - das kann bei solchen Kontrollen entdeckt werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) äußert sich vorsichtiger: „Wer Vitamin D ergänzen möchte, kann auf Nahrungsergänzungsmittel mit bis zu 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tagesdosis zurückgreifen“, heißt es in einer Stellungnahme der Behörde. Das entspricht 800 Internationalen Einheiten.

Besser nicht. „Durch reine Sonnenstrahlung und sehr Vitamin-D-reiche Kost kann es nicht zu einer Überversorgung kommen“, sagt Daniela Krehl. Anders sieht das bei hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln aus.

Wer sie auf Dauer einnimmt, riskiert eine Hyperkalzämie. Dabei wird vermehrt Kalzium aus den Knochen herausgezogen, sodass es sich dann im Blut befindet. Die Folge: Übelkeit und Kopfschmerzen, auf Dauer drohen Nierenschäden.

Hochdosierte Vitamin-D-Präparate sollten nach Angaben des BfR daher nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Die Behörde verweist auf Studien, die zeigen konnten, dass schon eine tägliche Einnahme von 100 Mikrogramm bzw. 4000 Internationalen Einheiten die Knochendichte bei älteren Frauen auf Dauer verringert.

### Kann ich nicht einfach ins Solarium gehen, um meinen Vitamin-D-Bedarf zu decken?

Das ist keine gute Idee – vor allem aufgrund des Hautkrebsrisikos, auf das jeder Besuch eines Solariums einzahlt. Dazu kommt außerdem: In der UV-Strahlung moderner Solarien steckt meist nur wenig oder gar keine UV-B-Strahlung, wie das BfR schreibt. Es gibt also risikoärmere Wege, sich vor einem Vitamin-D-Mangel zu schützen.

tmn

### Kann ich auch mehr Vitamin D einnehmen – nach dem Motto „Viel hilft viel“?

**Sicherungsstellen (w/m)**  
 Bediener Warnsysteme (w/m)  
 Sicherheitsaufsicht (w/m)  
 Bahnerder (w/m)

dein alter Job kotzt dich an?  
**bei uns erlebst du bahnbrechendes!**

*heute noch bewerben!*

06678 919012  
 arbeit@bist-du-bereit.com

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUUDLPH

[www.bist-du-bereit.com](http://www.bist-du-bereit.com)

**creativoptik**  
 Inh. Cornelia Kolb e.K.

**In Bebras Mitte** Nürnberger Straße 38  
 Von preisorientiert bis Highend Premium Inhabergeführter Meisterbetrieb

10%  
 25%

Angebote bis 28.02. **bis zu 50% auf alle vorrätigen Brillenfassungen**  
 Und 10 Prozent Rabatt auf alle Einstärkengläser aus unserem Sortiment  
[www.creativoptik-bebra.net](http://www.creativoptik-bebra.net)

**Vero Orbito VG1 Gleitsichtgläser** **148** statt 168 Euro  
 Made in Germany, www.galaxa.de, Kunststoffgläser, mit Entspiegelung und Hartschicht

**50%** bei uns immer beim Kauf eines zweiten Glaspaares **Rabatt auf das günstigere Glaspaar innerhalb drei Monaten**

**Kurze Wege und kostenloses Parken in Bebra**



**Viel hilft viel?** Bei Vitamin D gilt das nicht. Wer hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, riskiert Nierenschäden.

FOTO: KAI REMMERS/DPA-TMN

# Die Qual der Wahl

## Das passende Karnevalskostüm fürs Kind finden

Ob nun der Kinderfasching im Sportverein oder die Faschingsfeier in der Kita: Verkleidungen gehören oft dazu. Doch die Kostümwahl ist manchmal gar nicht so leicht. Eine Expertin gibt Eltern Tipps.

Um unnötigen Stress bei der Auswahl des Faschingskostüms zu vermeiden, empfiehlt Familiencoachin Kira Liebmann Eltern vor allem eines: nicht unvorbereitet einkaufen gehen.

„Kinder sind natürlich sehr impulsiv gesteuert“, sagt sie. „Und je kleiner sie sind, umso weniger können sie ihre Impulse kontrollieren.“ Eine große Auswahl bunter Stücke im Laden bedeutet für sie deshalb vor allem eines: Überfor-

derung. Und womöglich eine Wahl, die wenige Zeit später schon nicht mehr allzu beliebt ist.

Liebmann rät deshalb, zunächst zu Hause und ohne Ablenkung mit den Kindern zu besprechen, als was sie denn gerne zur Feier gehen würden – und wie die Figur konkret aussehen soll. Am besten hat man selbst auch vorher schon ein wenig recherchiert und kann Vorschläge machen, falls dem Kind nichts einfällt. „Und dann kann man sich in Ruhe überlegen, was man selbst basteln kann und was man vielleicht einkaufen muss.“

Und was ist, wenn der Kostümwunsch des Kindes so gar nicht den eigenen Vorstellungen entspricht?

Dann rät Liebmann, gut abzuwägen: Was sind eigent-

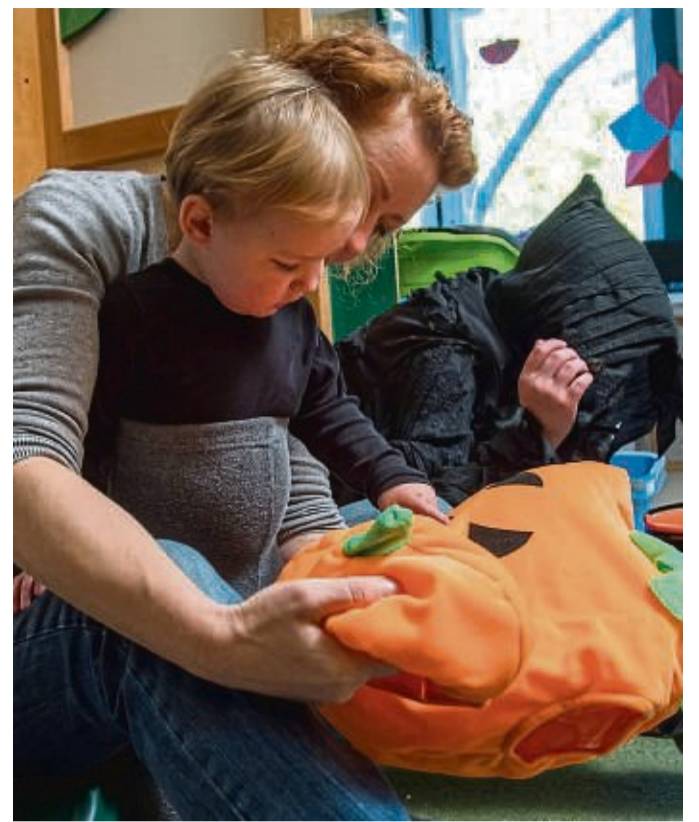
lich die genauen Gründe für die eigene Ablehnung? „Bin ich zum Beispiel ein absoluter Gegner von Schusswaffen und möchte nicht, dass mein Kind mit Spielzeugschusswaffen hantiert, dann kann es aber vielleicht trotzdem als Cowboy gehen, nur eben ohne die Pistole“, sagt sie.

Nachhaken kann man zudem, was genau dem Kind am Kostüm gefällt – und anhand dessen Kompromisse suchen. „Ich finde es aber wichtig, dass Eltern ihre Grenzen dann auch ganz klar setzen und sagen, aus welchen Gründen sie das Kostüm nicht möchten.“

Geht es darum, dass man sich vor allem Gedanken darum macht, was andere zur Kostümwahl des Kindes sagen könnten, empfiehlt die Gründerin der Akademie für

Familiencoaching im bayerischen Maisach aber in der Regel eines: hinter dem Nachwuchs zu stehen – und dessen Verkleidungswunsch nach Möglichkeit akzeptieren.

Anders sieht die Sache aus, wenn es konkrete Vorgaben gibt, etwa vom Veranstalter der Faschingsfeier, von Kita oder Schule. „Dann ist es ganz wichtig, dass die Eltern dem Kind erklären, dass es sich an diese Regeln einfach halten muss“, sagt Liebmann. Und dass sie den Fokus stattdessen auf die vielen anderen Verkleidungsmöglichkeiten lenken, die es gibt. „Hier hängt sehr viel von uns Eltern ab. Wenn wir uns für ein Kostüm anderweitig begeistern, dann können wir auch die Kinder besser mitreißen.“



**Kommunikation ist alles:** Dann klappt es auch mit der Auswahl des passenden Kostüms für Fasching.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

### Stellenangebote

**Überdurchschnittlicher Stundenlohn gewünscht?**  
**Quereinsteiger sind bei uns in allen Bereichen WILLKOMMEN!**

Die Wiesecker Group vergrößert sich und ist auf der Suche nach erfahrenen und talentierten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Wir möchten zum nächstmöglichen Zeitpunkt zur Betreuung unseres umfangreichen Maschinenparks an unserem Standort in Hessisch-Lichtenau folgende Stellen besetzen:

**Servicetechniker/Kfz-Mechatroniker (m/w/d) – 2 Stellen**

**Kurzbeschreibung:**

- Instandsetzung von Mietgeräten wie Arbeitsbühnen/Teleskopstaplern etc.
- Flexibles und selbstständiges Arbeiten
- Stelle ist im Innen- und Außendienst zu besetzen

**Was Sie mitbringen sollten:**

- Idealerweise eine abgeschlossene technische Berufsausbildung gern mit Schwerpunkt Land- und Baumaschinentechnik oder als Kraftfahrzeugmechaniker/-mechatroniker – Nutzfahrzeugtechnik
- Führerschein Klasse B

**Wir bieten:**

- eigenverantwortliche, abwechslungsreiche Tätigkeit
- gerechte & wertschätzende Verdienstmöglichkeiten
- ein unbefristetes Arbeitsverhältnis
- abwechslungsreiche Aufgabengebiete
- sehr gutes Arbeitsklima – Teamatmosphäre zum Wohlfühlen
- Arbeitskleidung
- flache Hierarchien und kurze Kommunikationswege

Ihre Bewerbungsunterlagen inkl. Lebenslauf, Lichtbild und Gehaltsvorstellung senden Sie bevorzugt per E-Mail an [bewerbung@rentlift.de](mailto:bewerbung@rentlift.de)

**Wiesecker Group**  
 z. Hd. Frau Schmoranzner  
 Tagewerbener Straße 108 · 06667 Weißenfels

Fachmarkt für Maschinen, Werkzeuge, Land- und Forstwirtschaft, Hausgeräte, Spielwaren, Freizeit, Haus und Garten, Kfz, Elektro und Sanitär

Seit mehr als 45 Jahren sind wir mit rund 1200 Mitarbeitern in 50 Fachmärkten sowie mit unserem Onlinehandel eine feste Größe und erfolgreich am Markt etabliert.

**Wir wachsen weiter – und Sie sind mit dabei!**

Wir suchen für unseren Markt in **37213 Witzhausen**:

**Abteilungsleiter** (m/w/d, in Vollzeit)  
 Abteilung Maschinen/Werkzeuge

**Ihre Aufgaben:**

- Ihr Aufgabengebiet umfasst die Personalführung sowie Einkauf und Verkauf.

**Ihr Profil:**

- Sie haben eine kaufmännische Ausbildung, verfügen über gutes technisches Verständnis sowie Internet- und MS-Office-Kenntnisse.
- Sie sind sicheres Auftreten gewohnt und erfolgsorientiert.

**Verkäufer** (m/w/d, in Voll- und Teilzeit)

**Ihr Profil:**

- Sie haben eine kaufmännische Ausbildung oder einen handwerklichen Hintergrund.
- Sie bringen Eigeninitiative mit und zeichnen sich durch Teamfähigkeit aus.

**Kassierer** (m/w/d, in Voll- und Teilzeit)

**Ihre Aufgaben:**

- Neben der Kassiertätigkeit werden Sie sich auch um die Sortimentspflege kümmern.

**Wir bieten Ihnen interessante Aufgaben, einen sicheren Arbeitsplatz, eine angenehme Arbeitsatmosphäre und familienfreundliche Öffnungszeiten.**

Ihre Chance! Bewerben Sie sich!  
 Senden Sie Ihre Bewerbung unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins und der Kennziffer **W37213** per E-Mail an:  
 (Anhänge ausschließlich im PDF-Format)  
**[bewerbung@stabilo-gmbh.de](mailto:bewerbung@stabilo-gmbh.de)**

Stabilo Personalabteilung · Im Tobel 4 · 74547 Übrigshausen · Tel.: 07944 98101-0

Ob Holzbearbeitungs- oder Brennholzbearbeitungsgeräte, Metallbearbeitungsgeräte und -maschinen, Elektrowerkzeuge unterschiedlichster Art, Gartengeräte, Gartentechnik oder Pumpen, Stromerzeuger oder Heizgeräte und vieles, vieles mehr.

**Unsere Handelspartner sind der Fachhandel, Baumärkte und Internethändler.**

**Zur Verstärkung unseres Teams für den Standort 37269 Eschwege suchen wir ab sofort in Vollzeit einen**

**Lagermitarbeiter/ Kommissionierer (m/w/d) für den Standort Eschwege**

Weitere Informationen finden Sie hier:

**Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe Ihres Gehaltswunsches und frühestmöglichem Eintrittstermin.**

**Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:**  
 Güde GmbH & Co. KG · Personalabteilung · Birkichstraße 6 · 74549 Wolpertshausen  
[karriere@guede.com](mailto:karriere@guede.com)

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Wurdinger, Telefon 0 56 51/952 265-0.**

Güde GmbH & Co. KG · Birkichstraße 6 · 74549 Wolpertshausen · [www.guede.com](http://www.guede.com)

**Bekanntschaffen**

**Gabriela, 62J.**, mit weibl. Figur, verständnisvoll, anschlussfähig aber nicht erdrückend. Suche nach der Trauerzeit noch einmal einen Mann, mit dem ich glücklich sein kann. Mir ist nichts zu viel, würde Ihnen ein behagliches Zuhause schaffen u. für Sie da sein. Wollen wir beide es versuchen? PV Tel. **01520-8293309**

**Rosi, 68J.**, verwitwet, bin genauso nett wie ich aussehe, mit meinem Auto flexibel u. an nichts u. niemanden gebunden. Doch die Einsamkeit bedrückt mich. Wünsche mir nichts sehnlicher als einen lieben Mann, zu dem ich kommen kann. Ihr Anruf ü. PV ist unser Glück, alles Weitere besprechen wir persönlich. Tel. **0176-56848299**

**Symp. Witwer Kurt (77)** aber mein Alter merkt man mir nicht an, denn ich bin sehr fit u. aktiv, gepflegt, gut situiert, kein Stubenhocker. Mir fehlt nur e. Partnerin, mit der ich alles teilen u. genießen kann. PV, **Anruf u. Vermittlung kostenlos Tel. 0800-2886445**

**Ankauf**

**NEU - ABHOLSERVICE!**  
**WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.**  
**money point**  
 Friedrichsplatz 6 – ☎ 0561-9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://www.moneypoint-kassel.de)

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

**Landwirtschaft & Forsten**

**Buche Brennholz**  
 Tel. 05684 931670

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

**Du bringst es**

Du sorgst für einen guten Morgen und für treue Leser.

**Wir bieten**

- Festanstellung
- attraktives Gehalt
- krissensicherer Arbeitsplatz
- leistungsgerechte Bezahlung

**Du bist**

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

**Bewirb Dich jetzt!**  
 Telefonisch unter **05651/3359-50** oder online unter [vertrieb@werra-rundschau.de](http://vertrieb@werra-rundschau.de)

**Wir freuen uns auf Dich!**

**Bester Nebenjob!**

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

Wir suchen Zeitungszusteller zur **Zustellung** in:

Kirchhosbach, Eitmannsee, Niederdünzabach, 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](mailto:logistik@werra-rundschau.de)

**suche. finde. Job.**  
[www.localjob.de](http://www.localjob.de)

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

**Verkauf**

**Größer - noch günstiger - schöner!**  
**...hin zu... Kimm!**

**NEUE:**

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

**Philippstraße 23**  
 Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
 34127 Kassel - Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

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

**1A Buche ab 92,50 €** ☎ 0152-28000388  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

**Immobilienankauf**

**Verkaufen Sie Ihre Immobilie**  
 zum **Bestpreis 06625 1820**  
**Immobilien-Sofortkauf.de**

**Auto-Verkäufe**

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

**Auto-Ankäufe**

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

**Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.**

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

# Vorteile, aber auch Risiken

## Wie Job-Freundschaften sich auf das Arbeitsklima auswirken

Mit Kollegen und Kolleginnen verbringt man viel Zeit. Kein Wunder, dass auch im Job Freundschaften entstehen können – manche Arbeitgeber fördern das sogar. Das hat Vorteile, aber auch Risiken.

Ein guter Freund wird durch einen Jobwechsel zum Kollegen oder mit der Kollegin entwickelt sich auch im Privaten eine Freundschaft: Das Kunstwort „Frollege“ als Zusammensetzung aus Freund und Kollege bringt genau diese Mischung auf den Punkt.

Arbeiten mit Freunden und Freundinnen – manche Unternehmen wünschen das und werben damit. Nicht ohne Grund: Die Vorteile von Job-Freundschaften überwiegen die Nachteile, sagt Ulrike Fasbender. Sie ist Professorin für Wirtschafts- und Organisationspsychologie an der Universität Hohenheim in Stuttgart und forscht zu diesen Themen.

Positive Effekte für Arbeitgeber sind demnach eine höhere Kreativität und Arbeitsleistung, ein besserer Teamzusammenhalt und weniger Arbeitsunfälle und Kündigungen. Das haben laut Fasbender Befragungen ergeben.

Doch auch für Arbeitnehmende zahlen sich freundschaftliche Verhältnisse auf



Wer Freundschaften am Arbeitsplatz pflegt, ist insgesamt zufriedener und erlebt weniger schlechte Stimmung.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

der Arbeit aus. „Wir sind zufriedener und haben mehr Freude an der Arbeit“, sagt die Professorin. „Wir fühlen uns wohler, denn es tut uns einfach gut, Menschen um uns zu haben, die wir gern haben. Gleichzeitig erleben wir weniger negative Gefühle wie schlechte Stimmung,

Angst oder Unwohlsein.“ Je intensiver die Freundschaft am Arbeitsplatz wahrgenommen werde, desto höher sei die Zufriedenheit.

Wir neigten grundsätzlich dazu, uns mit Menschen anzufreunden, die den gleichen Job machten, sagt der Psychotherapeut und Buchautor

Wolfgang Krüger. „Das gilt umso mehr, wenn man eine Arbeit mit Herzblut macht, wenn man also das Gefühl hat, da ist man mit seiner ganzen Persönlichkeit untergebracht.“

Kein Licht allerdings ohne Schatten: Freundschaften am Arbeitsplatz können auch ne-

gative Aspekte haben. In einer Studie spricht Ulrike Fasbender von einem Selbstregulationsfehler: Gegenüber Kollegen, die keine engen Freunde sind, verhält man sich womöglich unfreundlich oder grenzt sie sogar aus, auch wenn das in der Regel unbewusst geschieht.

Grund dafür ist ein Rollenkonflikt: Die Freundschaft mit ihren Verpflichtungen auf der einen Seite, die Anforderungen des Berufs auf der anderen. Beispiel: Die Deadline für ein Projekt rückt näher, es ist wenig Zeit. Gleichzeitig kommt der Freund, die Freundin mit einem Anliegen und will, dass man ihm oder ihr Aufmerksamkeit schenkt.

„So ein Rollenkonflikt ist ein Stressor und kostet Energie“, sagt die Wirtschaftspsychologin. Die Energie ist irgendwann erschöpft und fehlt, um sich gegenüber anderen Kollegen fair zu verhalten. Es könne zu einem Versagen der Selbstregulierung kommen und man gibt jemandem vielleicht mal eine pampige Antwort, so Fasbender.

Wenn sich solche Situationen häufen, sollte man sich Handlungsprinzipien überlegen, rät Fasbender. „Man kann zu Freund oder Freundin sagen: Ich bin gerade sehr beschäftigt, können wir das verschieben?“ Damit der oder diejenige nicht gekränkt ist, lohnt es sich auch, vorher

grundsätzlich über die Problematik zu reden.

Wer einzelne enge Freundschaften im Job hat, kann auf der Arbeit auch ganz bewusst andere mit einbeziehen, um niemanden auszugrenzen. „Es darf keine Verklumpung stattfinden“, sagt Wolfgang Krüger. „Ich sollte darauf achten, dass ich für alle Kolleginnen und Kollegen offen bleibe.“

Generell gilt bei Job-Freundschaften: Häufen sich Konflikte, muss es ans Feintuning gehen. „Man kann etwa die Intensität reduzieren“, sagt Ulrike Fasbender. „Enge Freundschaften lösen eher Konflikte aus, lockere Freundschaften nicht.“

Alle Beziehungen brauchen Nähe und Abstand, weiß Psychotherapeut Krüger. „Da muss man als erwachsener Mensch steuern können, erst recht, wenn es schwierig wird.“

Nicht zu vergessen außerdem: Jeder Mensch ist anders. Manche wollen Freundschaften innerhalb des Kollegenkreises, andere eine klare Trennung von Beruf und Privatem. „Es muss zur Person passen“, sagt Fasbender. „Da muss man ihn sich hineinören und fragen: Was tut mir gut?“ Denn keine engen Job-Freundschaften zu haben, heißt ja nicht, dass man auf der Arbeit nicht trotzdem freundlich miteinander umgeht. tmn

ANZEIGE

## Thema nächtlicher Harndrang: „Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächtlichen Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53): „Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zunächst nur am Tag, dann aber auch in der

Nacht. Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

### Sensible Blasenwand

Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in der Regel sind es hormonelle Umstellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in der Folge oft schon bei kleins-

ten Urinmengen das Signal zur „Entleerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

### Geheimtipp aus Österreich

Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckte Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen Tabletten

enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden. Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen.

„Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

### Durch Studien belegt

Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup> Besonders schön für die Betroffene: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“

### Unser Tipp:

Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

<sup>1</sup> Name und Alter geändert. <sup>2</sup> Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61



## APOTHEKEN-TIPP

### Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



Nahrungsergänzungsmittel

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

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau  
60 Stk.; PZN 15390969

# Das richtige Maß beim Gas

## Sprit sparen und Umwelt schonen mit smartem Fahrverhalten

Immer rasant, das ist weder gut für den Geldbeutel noch für die Umwelt, von der Verkehrssicherheit gerade im Winter mal ganz zu schweigen. Doch zu zögerlich sollte man auch nicht Gas geben.

Winterwunderland oder Winterhölle? Das kann bezogen auf den Straßenverkehr zuweilen eng beieinander liegen. Denn die Kälte bringt mit Schnee und Eis nicht nur mehr rutschige Gefahr in den Alltag. Auch der Spritverbrauch steigt an. Dafür sorgen mehr Fahrten mit Licht, dann werden auch Scheiben, vielleicht noch Sitze, Lenkrad oder Außenspiegel beheizt. Wie lässt sich sinnvoll und sicher sparen?

Wer seinen Motor beim Anfahren nach dem Kaltstart hochdreht, verbrennt übermäßig Sprit. Aber auch das komplette Gegenteil kann viel Kraftstoff verbrauchen. Denn so wird die Zeit verlängert, bis der Motor seine Betriebstemperatur erreicht, erklärt Matthias Brügge von der Zeitschrift „Auto Bild“.

Nur bei E-Autos spart sehr sanftes Anfahren dann Energie. Bei einem Verbrenner gilt es, das richtige Maß zu finden. Tipp zum Warmfahren: Nicht die Gänge hochdrehen, aber zügig Beschleunigen - flott, aber auch wieder nicht zu schnell.

Sobald der Motor warm ist, arbeitet er effizient. Auch dann die Gänge nicht ausfahren. Meist sei ab 2000 Touren der jeweils höchste Gang richtig, so Brügge. Und beim Runterschalten erst dann einen kleineren Gang einlegen, wenn der Motor ruckelt oder dunkel brummt.

Aber Sicherheit geht vor. „Das Gas geben und die Fahr-



**Dachboxen sind praktisch:** Aber sie bedeuten auch einen Mehrverbrauch und sollten abmontiert werden, sobald sie nicht mehr benötigt werden.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-TMN

weise immer an die möglicherweise glatten Straßenverhältnisse anpassen“, sagt Vincenzo Lucà vom Tüv Süd.

### Warmlaufen – ist das sinnvoll?

Wichtig: Die Kaltlaufphase so kurz wie möglich halten, denn sie kostet besonders viel Sprit und bringt mehr Verschleiß. Vielleicht dann besser den Motor im Stand etwas laufen lassen?

Nein. Ein Warmlaufen lassen im Leerlauf erhöht nicht nur den Motorverschleiß, benötigt mehr Sprit, sondern kann auch wegen der Umweltbelastung ein Bußgeld

von 80 Euro nach sich ziehen, so Matthias Brügge. Zudem bringt es auch nicht viel. Im Leerlauf bleibt das Kühlwasser lange sehr kühl. Erst bei mittleren Drehzahlen unter Last erreiche ein Verbrenner die Betriebstemperatur.

Diese liegt bei Ottomotoren bei etwa 90 Grad, was am Instrument für die Kühlwassertemperatur direkt mit Temperaturangabe erkennbar sei. Bei manchen Modellen fehlt diese jedoch. Dann sollte sich der Zeiger in der Mitte der Skala aufhalten - bei ganz niedrigen Außentemperaturen auch etwas darunter.

Wann genau die richtige Betriebstemperatur des eige-

nen Motors erreicht ist und wo man sich im Cockpit darüber informieren kann, darüber dürfte auch die Betriebsanleitung Auskunft geben, so Lucà.

„Fünf bis zehn Sekunden sollte man auch dem Öl Zeit lassen, damit es im Motor alle Bereiche erreichen kann“, sagt Vincenzo Lucà. Und je kälter es draußen ist, desto zähflüssiger ist der Schmierstoff.

Und erst langsam erwärmt es sich. Das zeigt auch ein Test des ADAC. Hierbei erreichte das Motoröl bei einer Außentemperatur von minus 10 Grad nach 4 Minuten Warmlaufenlassen erst eine Temperatur von minus 7

Grad. Aber dafür wurden schon etwa 0,1 Liter Benzin verbraucht. Deswegen rät auch der Club, die Fahrt direkt nach dem Starten des Motors zu beginnen.

Auch das Getriebeöl ist noch kalt: „Bei Schaltwagen den Schaltknüppel immer sanft durch die Gassen führen und nicht reißen“, sagt Lucà. Sonst erhöhe sich der Verschleiß oder es drohten auf Dauer Schäden.

Idealerweise dreht man erst dann die Heizung auf, wenn der Motor auf Temperatur ist. Wenn vorzeitig Wärme in den Innenraum abgeführt wird, verlängert auch das laut Brügge die Kaltlaufphase des Verbrenners. Denn

hier erwärmt die Motorabwärme den Innenraum.

Zwar produziert die Lichtmaschine bei Autos mit Verbrenner den Strom für Geräte und Funktionen an Bord - doch das kostet eben auch Sprit. Je mehr an sind, desto höher der Spritverbrauch. Daher macht es Sinn, diese nur bei Bedarf ein- und auszuschalten. Ein paar Beispiele: Beheizbare Front- und Heckscheiben können im Mittel auf 100 Kilometer schon bis zu 0,8 Liter Benzin mehr kosten. Eine Sitzheizung kann auf 100 km 0,1 Liter mehr bedeuten.

Aber: Nie an Verbrauchern für die Sicherheit sparen. Also etwa bei der Beleuchtung gerade im Winter, beim Radio für den Verkehrsfunk oder beim Gebläse gegen beschlagene Scheiben.

Beim Schnellfahren steigert der Luftwiderstand den Spritverbrauch massiv, er wachse im Quadrat zum Tempo. Ein Beispiel: Der Verbrauch bei 160 km/h liegt um die Hälfte über dem bei Tempo 100. Abgesehen davon bringe Schnellfahren keinen messbaren Zeitgewinn, so Redakteur Brügge. Dazu kommt noch die Gefahr durch rutschige oder überfrierende Straßen.

### Richtigen Druck machen

Gerade bei eiskalten Temperaturen wichtig: Regelmäßig den Reifendruck checken und nach Herstellerangaben einstellen. Denn kalte Luft zieht sich zusammen. So nimmt auch bei kalten Außentemperaturen der Druck im Reifen ab. Aber gerade zu niedriger Druck erhöht den Rollwiderstand der Pneu und erhöht den Spritverbrauch. tmn

# Tasche falten auf mexikanisch

## Rezept-Tipp: Frühstücksburrito

Food-Bloggerin Doreen Hassek liebt sonntags Frühstück im Bett – aber ohne Krümel. Die Lösung dafür ist ein Päckchen. Lesen Sie mal, wie sie ihren Frühstücksburrito packt.

Wie für mich ein perfekter Sonntag aussieht? Er würde auf jeden Fall mit einem Frühstück im Bett beginnen. Ich liebe das. Wie schön ist es, zu wissen, dass keine Verpflichtungen auf einen warten und man einfach mal alle fünf gerade sein lassen kann.

Die Serie vom Vorabend zu Ende gucken und dabei ein leckeres Frühstück genießen – einfach traumhaft! Gerne auch mit allem drum und dran. Der Nachteil daran ist, man hat die Krümel am Ende überall.

Was für eine geniale Erfindung ist doch da ein Frühstücksburrito! Einfach einen Weizentortilla zu einer Tasche formen, mit guten Dingen befüllen und im Kontaktgrill heiß werden lassen. Schon sind die lästigen Krümel im Bett Geschichte. Eine saubere Sache!



**Die Weizentortillas sind gefüllt, gefaltet und gegrillt** – und dürfen als Burrito zum Frühstück ans Bett serviert werden.

FOTO: DOREEN HASSEK/HAUPTSTADTKUECHE.BLOGSPOT.DE/DPA-TMN

### Zutaten für 2 Personen:

2 Weizentortillas, 3 Eier, 1 TL Butter, 2 Lauchzwiebeln, 1 Tomate, in Scheiben geschnitten 2 Hände voll Rucola, 4 EL geriebenen Käse, 1 EL gehackte, gesalzene Rauchmandeln, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Weiße und das Grüne der Lauchzwiebeln getrennt voneinander in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Weiße der Lauchzwiebeln bei mittlerer

Temperatur hineingeben und glasig werden lassen. Die Eier dazu geben, salzen, pfeffern und mit dem Grün der Frühlingszwiebel bestreuen. Stocken lassen und dann vorsichtig mit einem Pfannenwender „zerpflücken“.

Ich mag es, wenn man beim Rührei noch die weißen und gelben Bestandteile erkennen kann und nicht alles eine Masse ist, so wie beim Omelette.

2. Nun in der Mitte der oberen Hälfte des Tortillafladens eine Handvoll Rucola platzieren. Eine Hälfte des Rühreises drauflegen und mit Tomatenscheiben belegen. Noch etwas Salz und Pfeffer auf die Tomaten geben, das Ganze mit 2 EL geriebenem Käse bestreuen und mit den Mandeln toppen.

3. Jetzt geht es ans Falten des Burritos. Das ist ganz einfach: Die beiden Seiten einmal längs zur Mitte falten und dann das untere Ende ungefähr in der Mitte nach oben umschlagen. Schon ist eine perfekte Tasche fertig! Diese für ein paar Minuten in den Kontaktgrill geben und anschließend genießen.

Das Schöne am Burrito ist, dass man ihn mit allem befüllen kann, was einem schmeckt oder weg muss. Paprika, Pilze, Zucchini, Avocado, Bacon. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. tmn  
**Mehr Rezepte unter [hauptstadt kueche.blogspot.com/](http://hauptstadt kueche.blogspot.com/)**

### Auch vor dem Winterlauf Wasser trinken

Funktionsshirt an, Fleecejacke drüber, eventuell noch in eine windfeste Jacke schlüpfen – typische Lauf-Vorbereitungen im Winter. Denn Feuchtigkeit soll draußen bleiben. Von innen nützt sie aber.

Genug trinken ist wichtig: Das haben Läuferinnen und Läufer in der wärmeren Zeit des Jahres selbstverständlich auf dem Schirm. Doch auch im Winter trinkt man vor dem Lauf am besten noch ein großes Glas Wasser.

Dazu rät Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln: „Das sollte man eine halbe Stunde vor dem Lauf tun – und auch dann, wenn man gerade keinen Durst hat.“

Der Sportwissenschaftler erklärt, warum das so wichtig ist. „Auch in der Kälte gibt der Körper viel Flüssigkeit ab.“ Das liege nicht nur am Schwitzen, sondern auch am Atmen. „Wir sehen im Winter ja, wie viel Wasserdampf beim Atmen dabei ist.“

Das Wasser, das wir vor dem Training im Winter trinken, sollte nicht zu kalt sein, um den Körper nicht zu stark zu belasten. Froböse rät zu einer lauwarmen Temperatur. tmn

# NORMA®

# XXXL

ab Montag, 29. Januar

**Coca-Cola**  
koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk  
18x0,33-l-Dose, zzgl. 18x -,25 Pfand  
(1 l = 1,35) je 18er-Pack

**53% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzeldose = -,95  
**18er-Pack 7,99\***

**WANG**  
Instant-Nudeln  
Hühnchen-, Enten- oder  
Rindgeschmack, 5x400-ml-Packung,  
ergibt 2 l (1 l = 1,-) je 5er-Pack

**32% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzelbeutel = -,59  
**5er-Pack 1,99\***

**Honig Sonnenblumenhonig,  
Lindenhonig oder  
Lavendel-Honig**  
1-kg-Bügelglas (1 kg = 7,99)  
je Bügelglas

**11% billiger**  
1 kg UVP 8,99  
**7,99\***

**müller**  
Pudding mit Soße  
Schoko Pudding mit Schokosoße,  
Schoko Pudding mit Soße  
Vanilleschmack oder Grieß Pudding mit  
Kirschoße, 450-g-Becher (1 kg = 2,20)  
je Becher

**28% billiger**  
450 g UVP 1,39  
**-,99\***

**Premium Heidel-  
beeren klimaneutral**  
Chile/Marokko Kl. I,  
450-g-Schale  
(1 kg = 8,87)  
je Schale

**450 g!**  
**3,99\***

**PANTENE PROV**  
Shampoo XXL mit Pump-  
spender – Glatt & Seidig,  
Volumen Pur oder Repair & Care  
1-l-Spender (1 l = 8,88)  
je Spender

**22% billiger**  
zum Vergleich: UVP 300-ml-Packung = 3,45  
**1 Liter 8,88\***

**SENSODYNE**  
Zahnpasta 2x Sensitiv  
Extra Frisch + 1x Multicare Sanftweiss  
gratis oder 2x Sensitiv Fluorid + 1x Multi-  
care Original gratis, 2x75-ml-Tube +  
1x75-ml-Tube gratis  
(1 l = 22,18)  
je 3er-Pack

**39% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 2,75  
**2+1 GRATIS 4,99\***

**Ohne Schwebelers**  
Anti-Schuppen  
Shampoo 2in1 Classic Clean  
400-ml-Flasche (1 l = 14,98),  
Apple Fresh oder Juckende  
Kopfhaut 500-ml-Flasche  
(1 l = 11,98)  
je Flasche

**19% billiger**  
zum Vergleich: Apple Fresh  
300-ml-Flasche = 4,45  
**400/500 ml 5,99\***

**Sprache**  
Schweineschnitzel  
paniert, fertig zubereitet  
1-kg-Packung (1 kg = 8,49)

**26% billiger**  
1 kg UVP 11,49  
**8,49\***

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

**2,2 kg!**  
**2,99\***

**friedris**  
Aufbaufutter  
2-kg-Packung  
(1 kg = 1,50)

**2,5 kg**  
**2,99\***

**friedris**  
Mix-Eimer  
3-kg-Eimer  
(1 kg = 3,-)

**3 kg**  
**8,99\***

**friedris**  
Mehlwürmer  
500-g-Eimer  
(1 kg = 17,98)  
je Eimer

**500 g**  
**8,99\***

**friedris**  
Streufoeder  
Allzweck-  
Mischung oder  
Insektenmischung  
5-kg-Packung  
(1 kg = 1,20)  
je Packung

**5 kg**  
**5,99\***

**Paprika  
Sweet Mix XXL**  
Spanien Kl. I,  
rot und gelb,  
1-kg-Netz  
(1 kg = 2,99)  
je Netz

**1 kg!**  
**2,99\***

## NORMA® AUCH 2024 IMMER MEHR FÜRS GELD!

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

**Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“ in Kupfer oder Schwarz**  
• Aus hochwertigem Aluminium für optimale Wärmeleitung und Hitzeverteilung  
• Pfannen backofenfest bis ca. 150 °C, jeweils mit Softtouchgriff  
• Töpfe backofenfest bis ca. 240 °C (mit Glasdeckel bis ca. 180 °C)

**NEU** Pfanne mit Gegengriff Ø ca. 32 cm  
Induktionsgeeignet  
Mit robuster Granitoptik-Beschichtung  
Isolierte Griffe  
Extra hoher Rand

|  |  |  |                                  |
|--|--|--|----------------------------------|
| Pfanne Ø ca. 20 cm<br>Kochtopf Ø ca. 16 cm | Pfanne Ø ca. 24 cm<br>Kochtopf Ø ca. 20 cm | Pfanne Ø ca. 28 cm<br>Kochtopf Ø ca. 24 cm | <b>NEU</b><br>Pfanne Ø ca. 32 cm |
| <b>16,99*</b>                              | <b>18,99*</b>                              | <b>21,99*</b>                              | <b>24,99*</b>                    |

**24 Auch online**

**Aloe-Vera Jersey-Bettwäsche**  
• 100% Baumwolle  
• Geschmeidig im Griff

durch Aloe-Vera-Ausrüstung  
• Hautsympathisch, pflegeleicht und bügelfrei  
• Mit YKK-Marken-Reißverschluss  
• Einlaufschutz durch Sanfor-Knit-Ausrüstung  
je Bettwäsche

**1 Kissen ca. 80x80 cm,  
1 Bezug ca. 135x200 cm**  
**19,99\***

Geschmeidig im Griff durch Aloe-Vera-Ausrüstung!

**Wilma Salbei**  
**Olivia**  
**Marlies Beere**  
**Vic Kombi Mint**

**bella casa**  
Wachstuch-Tischdecke mit  
geprägter Oberfläche • Strapazierfähig und schmutz-  
abweisend • Aus robustem PVC  
(Modellbeispiele)

|                                |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ca. 100x140 cm<br>(1m² = 2,85) | ca. 130x160 cm<br>(1m² = 2,40) | ca. 140x190 cm<br>(1m² = 2,63) | ca. 140x220 cm<br>(1m² = 2,27) |
| <b>3,99*</b>                   | <b>4,99*</b>                   | <b>6,99*</b>                   | <b>6,99*</b>                   |

**NEUE Designs**

**CASA ROYALE**  
Frischhalte Dosen  
**4er-Set** rechteckig  
oder quadratisch • Mit 4-seitigem  
Clip-Verschluss • 100% luft- und  
flüssigkeitsdicht dank Aroma-  
schutzring aus Silikon  
in EU

4 verschiedene Größen im Set:  
500 ml + 900 ml +  
1500 ml + 2400 ml  
oder 400 ml +  
800 ml + 1400 ml +  
2300 ml

Rot  
Anthrakit  
Smaragd

je 4er-Set **6,99\***

**Aloe-Vera Jersey-Spannbettuch** • 100%  
Baumwolle • Mit Aloe-Vera-Aus-  
rüstung • Steghöhe ca. 30 cm

**ca. 90-100x200 cm**  
statt 8,99\*  
**7,99\***

**11% billiger**

**16% billiger**  
ca. 140-  
160x200 cm  
statt 11,99\*  
**9,99\***

**14% billiger**  
ca. 180-200x200 cm  
statt 13,99\*  
**11,99\***

Beere  
Mint  
Grau  
Grün  
Anthrakit

**12,99\***

**Viskoelastisches Nackenstütz-  
kissen ca. 40 x 80 cm**  
• Bezug: 100% Polyester,  
mit Aloe-Vera-Veredelung  
• Füllung: Viskoplasten und  
-flocken aus Polyurethan

**12,99\***

**Wellness-Fleece-  
Anzug für Damen oder Herren**  
• 100% Polyester  
• Antipilling-Ausrüstung  
• Damen-Größen  
M(40/42) –  
XXL(52/54)  
• Herren-Größen  
M(48/50) –  
XXL(60/62)

je Ausführung **11,99\***

Black Iris/  
Anthrakit  
Berry

**Lifetex**  
XL-Teppich  
„Dreamfields“  
ca. 160 x 240 cm  
• 100% Polypropylen  
• Trittschalldämmend  
• Für Fußboden-  
heizung

ca. 160 cm  
ca. 240 cm

je Ausführung **49,99\***

**denver Retrolook-  
Plattenspieler auf Standfüßen**  
• Mit Bluetooth, UKW-Radio und USB  
für MP3-Wiedergabe • Eingebauter Ver-  
stärker und Lautsprecher  
• Plattenspieler (33 1/3, 45/  
78 U/min) • Cinch-Ausgaben-  
buchse

UVP 159,-  
**99,-\***

**37% billiger**

**24 Auch online**

**KRAFT**  
Edelstahl-Schrauben/-Muttern  
3 Jahre Garantie

Edelstahl-Span-  
plattenschrauben  
320 Stück  
3x 30 mm 180 St.,  
4x 40 mm 80 St.,  
5x 50 mm 40 St.,  
6x 60 mm 20 St.

Edelstahl-  
Spenglerschrauben TX  
120-teilig oder  
200-teilig

Edelstahl-  
Flügel-  
muttern-  
Sortiment 150-teilig  
von M5 – M8

Edelstahl-Mutter-Satz mit  
Eigensicherung 146-teilig  
von M4 – M12

je Set **7,99\***

**LED-Langfeldleuchte „Slim“**  
• 50 Watt/6000 Lumen • Lichtfarbe Neutralweiß (4.000 K)  
• LED-Lebensdauer 25.000 h • Abstrahlwinkel 120° • Inkl.  
Montagematerial und Schnellverbinder • Breites An-  
wendungsspektrum • Slim – moderne flache Bauform  
ca. 150 x 7,6 x 2,4 cm

**33% billiger**  
UVP 29,99  
**19,99\***

ca. 150 cm  
Hohe Lichtleistung  
6000 Lumen!

**bella casa**  
XXL-Kuscheldecke  
„Cashmere Dots“ ca. 220 x 240 cm  
• 100% Polyester • Supersofte  
Cashmere-Touch-Qualität  
• Herrlich wärmend  
• Mit Antistatik-  
Ausrüstung

Interessante Struktur durch  
moderne Laser-Technologie!

je Kuscheldecke **19,99\***

Auch in:  
Dunkles Anthrakit  
Sand  
Anthrakit

**KRAFT**  
Profi-Organizerboxen  
3 Jahre Garantie

Organizer spritzwassergeschützt  
• Mit mehreren Organizern verbindbar  
• 8 entnehmbare Fächer

Organizer-Set 3tlg.  
• Insgesamt 18 Fächer und  
15 entnehmbare Teiler  
• je ca. 26 x 17 x 6 cm

je Ausführung **9,99\***

**24 Auch online**

**bella casa**  
Deko-Tulpen  
5er-Set „Real Touch“  
• Dekorative, lang-  
stielige Ausführung  
• Höhe ca. 45 cm

Naturgetreue  
Optik/Haptik

je 5er-Set **6,99\***

(ohne Vase)

\* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-  
zwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](http://www.norma-online.de/aktionsartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet  
und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.  
\*\* Letzter gezeigter Preis aus KW 27/23. Farben abweichend.

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

Hier gratis  
downloaden  
oder updaten

**NORMA®**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

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



## 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 Vereinsvorsitzenden

5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Kassierers
7. Bericht der Kassenprüfung und Antrag auf Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Ehrungen und Beförderungen
10. Grußworte der Gäste
11. Verschiedenes

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung kann beim Schriftführer Oliver Sandrock nach vorheriger Terminabsprache eingesehen werden. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich zu dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

## Movie Night und Fasching

Termine der Jugendförderung Sontra

Sontra – Am Freitag, 2. Februar, findet der Kinoabend in der Mensa der Adam-von-Trott-Schule statt. Wir zeigen euch zwei Filme, einen für die kleineren ab der ersten Klasse und einen für die Jugendlichen ab zwölf Jahren (Action-Film). Popcorn, Nachos mit Dip und Getränke sind natürlich auch für euch kostenlos am Start. Einlass für den ersten Film ist 17.30 Uhr, der zweite Film startet um 20 Uhr. Anmeldungen

sind möglich bei der Schülervertretung, der Schulsozialarbeit und natürlich auch bei der Jugendförderung Sontra, Barbaraplatz 4, 36205 Sontra, Tel. 0 56 53/ 9 20 15, E-Mail [jufoc.sontra@awo-werra-meissner.de](mailto:jufoc.sontra@awo-werra-meissner.de)

Am Montag, 12. Februar, findet in der Zeit von 15 bis 18 Uhr ein Kinder-Fasching mit Kostümwettbewerb, Brezelschnappen, Stoptanz und viele mehr statt. Hierzu sind alle Kinder ab der ersten Klasse

eingeladen.

### ■ Ferienspiele

Die AWO-Jugendförderung der Stadt Sontra freut sich, in Zusammenarbeit mit der Sozialarbeit an Gesamtschulen im Werra-Meißner-Kreis und den beiden ortsansässigen Schulen, den Familien auch in diesem Jahr wieder eine zuverlässige Betreuung in der Zeit von 8 bis 16 Uhr für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren anbieten zu

können. Vom 15. Juli bis 26. Juli (erste und zweite Woche der Sommerferien) stehen auf dem Gelände der Adam-von-Trott-Schule Sontra die Ferienspiele zur Verfügung. Eine Anmeldung ist ca. ab Anfang Juni möglich. Weiter Infos sowie ein Flyer werden folgen.

Jugendförderung Sontra, Barbaraplatz 4, 36205 Sontra, Tel. 0 56 53/9 20 15, E-Mail [jufoc.sontra@awo-werra-meissner.de](mailto:jufoc.sontra@awo-werra-meissner.de)

## Neuwahlen des Vorstandes

MGV Berneburg am 7. Februar

Berneburg – Die diesjährige Jahreshauptversammlung des Männergesangsvereins 1884 Berneburg findet am Mittwoch, 07. Februar 2024 um 19.30 Uhr im Gasthaus Gonnermann statt.

Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totengedenken
3. Protokollverlesung
4. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des gesamten Vorstandes
7. Neuwahl des gesamten Vorstandes
- a. Wahl des 1. Vorsitzenden
- b. Wahl des 2. Vorsitzenden
- c. Wahl des 1. Kassierers

- d. Wahl des 2. Kassierers
- e. Wahl des 1. Schriftführers
- f. Wahl des 2. Schriftführers
- g. Wahl des 1. Notenwartes
- h. Wahl des 2. Notenwartes
- i. Wahl des 1. Fahnenträgers
- j. Wahl des 2. Fahnenträgers
- k. Wahl der Kassenprüfer für das Berichtsjahr 2024
8. Grußworte unserer Gäste
9. Verschiedenes

Hierzu laden wir alle aktiven und passiven Mitglieder recht herzlich ein.

Wir bitten um pünktliches Erscheinen, da die Versammlung mit einem gemeinsamen Abendessen starten wird.

Bernhard Walter  
1. Vorsitzender  
Karl-Heinrich Funk  
Schriftführer

## 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 Kassierers
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.

## Weihnachtskonzert der Schule entfällt

Absage des Konzertes am 1. Februar

Sontra – Leider kann unser traditionsreiches Weihnachtskonzert nicht, wie geplant, am Donnerstag, 1. Februar, stattfinden. Unter den derzeitigen Bedingungen ist es uns als Schulgemeinde nicht möglich, das Konzert in gewohnter Form umzusetzen. Zum einen aus organisatorischen und technischen Gründen, welche die Probearbeiten für das Konzert erschweren. Zum anderen hat sich bedauerlicherweise die Personalsituation im Fachbereich Musik verändert.

Das Weihnachtskonzert wird seit über 25 Jahren durch viele verschiedene Akteure getragen. Mit über 100 mitwirkenden Schülerinnen und Schülern unterschiedlicher Altersstufen, Lehrkräften, Eltern und Ehemaligen ist das Konzert ein beispielloses Alleinstellungsmerkmal unserer Schule und steht für Zusammenarbeit, Kreativität und Engagement über mehrere Generationen. Allen Mitwirkenden, die sich bereits langfristig auf das Konzert vorbereitet hatten, drücken wir unser tiefstes Bedauern aus, dass sie für das Weihnachtskonzert 2023 nicht die Möglichkeit hatten, ihr Können darzubieten. Die erworbenen Eintrittskarten können bis zum 2. Februar zu folgenden Zeiten zurückgegeben werden: Im Foyer: Dienstag, 23. Januar, Donnerstag, 25. Januar, Dienstag, 30. Januar, und Donnerstag, 1. Februar, jeweils in der 1. Pause (9.45

bis 10 Uhr) sowie Donnerstag, 1. Februar, von 14 bis 16 Uhr. Im Sekretariat: täglich von 8 bis 14 Uhr. Es ist auch möglich, den Eintrittspreis als kleine Spende an den Fachbereich Musik zu übereignen, indem Sie auf die Rückerstattung verzichten. Vielen Dank für Ihr Verständnis! Die Kolleginnen und Kollegen der Fachkonferenz Musik und der Schulleitung.

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



### 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 Personenkonten
- 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](http://www.sontra.de).

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

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

### 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.



**BEKANNTMACHUNG**

**Sitzung Stadtverordnetenversammlung**  
Die Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung werden zu der am Dienstag, 30. Januar 2024, 19:00 Uhr, im Bürgerhaus Sontra stattfindenden öffentlichen Sitzung der Stadtverordnetenversammlung eingeladen.

Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung Teil II
1. Feuer- und Katastrophenschutz hier: Jährlicher Bericht des Stadtbrandinspektors
2. Feuer- und Katastrophenschutz Ersatzbeschaffung eines Hilfeleistungslöschfahrzeuges (HLF 20) für die Feuerwehr Sontra
- hier: Bereitstellung von zusätzlichen Haushaltsmitteln für das Jahr 2024
3. Fusion mit der Gemeinde Corn-

berg hier: Beauftragung einer Machbarkeitsstudie

4. Bauleitplanung der Stadt Sontra
8. Änderung des Flächennutzungsplanes der Stadt Sontra im Bereich Weißenborn „Am Hollstein“ und Bebauungsplan Nr. 21 b „Am Hollstein“ in Sontra-Weißenborn
- a) Beratung und Beschlussfassung über Anregungen und Hinweise im Rahmen der frühzeitigen Beteiligung der Behörden und sonstigen Träger öffentlicher Belange
- b) Beteiligung der Öffentlichkeit sowie der Behörden und sonstigen Träger öffentlicher Belange (TÖB's) gem. der §§ 3 (2) und 4 (2) BauGB
5. Magistratsbericht
6. Anfragen
7. Anregungen

Sontra, 23.01.2024

gez. Gerhard Mutter  
Stadtverordnetenvorsteher

## Startdüngung für Raps

Aktuelles aus der Landwirtschaft

Sontra – Seit Mitte Oktober bis Ende Dezember 2023 hat es 245 mm im Schnitt geregnet - mancherorts deutlich mehr langj. Schnitt bei 140 mm). Auch der Januar ist nass. Die Niederschläge/Schnee fielen gemächlich und Erosions-

ereignisse waren selten, obwohl die Böden kaum noch nennenswert Wasser aufnehmen können. Da es Regelungen für die erste Düngemaßnahmen gibt, kann sich der Zeitpunkt nach hinten schieben. Nitrat wird in den Böden kaum noch vorhanden sein. Sollten die Bodentemperaturen weiterhin niedrig bleiben bietet sich ein Dünger mit Nitratanteil zu Vegetationsstart an. Reine Harnstoffdünger sollten zum Start vermieden werden.

Um das Wurzelwachstum weiter anzuregen - nach den feuchten Bedingungen im Herbst ist die Wurzelbildung eingeschränkt - sollte ammoniumhaltiger Dünger verwendet werden. red

## Kinderfasching im Juz in Sontra

Sontra – Die Awo-Jugendförderung Sontra lädt zum Kinderfasching im Juz am Montag, 12. Februar, von 15 bis 18 Uhr, ab 1. Klasse ein. Es gibt ein Kostümwettbewerb, Stopp-tanz, Brezelschnappen und vieles mehr.

## Versammlung bei der Feuerwehr

Freiwillige Feuerwehr Diemerode

Diemerode – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Diemerode e.V. lädt alle Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung am 16.02.2024 um 19.00 Uhr, ins Gasthaus „Zur Sonne“ in Diemerode ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung und Anträge
3. Totengedenken
4. Bericht des

1. Vorsitzenden
2. Wehrführers
3. Kassierers
4. Kassenprüfers
5. Entlastung des Gesamtvorstandes
6. Neuwahlen eines Kassenprüfers
7. Grußworte der Gäste
8. Verschiedenes  
Mit kameradschaftlichem Gruß  
gez. Björn Vogel  
1. Vorsitzender

## GEBURTSTAGE

- 27. Januar**  
70 Jahre: Ingrid Elisabeth Suher, Eschweger Straße 51, Wichmannshausen  
80 Jahre: Joachim Alfred Pohlmann, Sonnenhang 19, Sontra
- 29. Januar**  
75 Jahre: Karl-Heinz August Koch, Bahnhofstraße 3, Sontra
- 30. Januar**  
70 Jahre: Viktor Getze, Hüttenstraße 41, Sontra
- 31. Januar**  
70 Jahre: Helga Elisabeth Meister, Höhenweg 8, Wichmannshausen
- 2. Februar**  
70 Jahre: Necati Saglam, Schloßstraße 3, Sontra

## Kinderfasching in Ulfen am 11. Februar

Ulfen – Am Sonntag, 11. Februar, Beginn 14.11 Uhr, findet in der Sport- und Kulturhalle Ulfen eine Kinderfaschingsveranstaltung statt.

Mit Spielen, Spaß und Musik will der TSV Ulfgrund den Kindern einen launigen, kurzweiligen Nachmittag gestalten. Für das leibliche Wohl, mit Kaffee und Kuchen, Speisen, natürlich mit Pommes, Kochwürstchen und Getränken wird bestens gesorgt sein. Jung und Alt sind hierzu recht herzlich eingeladen. Faschingskostüme oder lustige Verkleidungen sind erwünscht.

## Sandra Blume stellt ihr Werrabuch vor

Werratalverein: Lesung in Sontra

Sontra – Autorin und Fotografin Sandra Blume ist am Mittwoch, 31. Januar, um 15 Uhr in Sontra im Hotel Link (Bahnhofstraße) auf Einladung des Werratalvereins - Zweigverein Sontra e.V. mit ihrem Text-Bildband „An der Biegung des Flusses - Ein Buch über die Werra“ zu Gast. Die Lesung wird musikalisch begleitet, es gibt Kaffee und Kuchen. Der Eintritt ist frei. Um eine Voranmeldung wird nach Möglichkeit unter Telefon 0 56 53/ 91 76 48 gebeten.

Über 120 Flusskilometer führt die Reise der Autorin entlang der Mittleren Werra und nimmt die Leser mit auf eine Wanderung, immer dicht entlang des Flusslaufes, abseits der Wege und nicht selten durch eine beinahe unentdeckte, verborgene Wildnis. Sandra Blume verwebt

packende, in der Ich-Perspektive geschriebene Wandererlebnisse und poesievolle Naturbeschreibungen mit Sachinformationen zu den unterschiedlichsten Themen - vom Salz, über Kieselsteine, Brücken, Grenzen, Burgen und Schiffe bis hin zu Fischen, Nixen und dem geheimnisvollen Element Wasser - die in Verbindung mit dem Fluss Werra stehen.

Sandra Blume ist seit vielen Jahren Pressesprecherin des Wartburgkreises. Geboren in Eisenach, hat sie in Leipzig Geschichte, Kulturwissenschaften und Journalistik studiert. Zuletzt erschienen sind „Das Gedächtnis der Dörfer und Städte - Museen und Sammlungen im Wartburgkreis“ und der Gedichtband „Lichtfänger“. Sandra Blume lebt auf einem Dorf nahe Eisenach.

## Vortrag über Straftaten beim Männertreff am 6. Februar

Ulfen – Der Männertreff Ulfen startet in das neue Jahr mit einer Veranstaltung am Dienstag, 6. Februar, um 19 Uhr im Pfarrhaus in Ulfen. An diesem Abend begrüßen wir Jörg Künstler von der Polizei Eschwege. Er hält einen Vortrag zu dem Thema „Straftaten zu Lasten älterer Menschen“. Ein Thema, wo man

fast täglich Berichte in der Zeitung lesen kann - also sehr interessant. Das Orga-Team mit Heinrich Gümpel und Willi Eckhardt freut sich über zahlreichen Besuch von Männern aus den Orten Krauthausen, Breitau, Ulfen, Wölflerode und Blankenbach. Auch Gäste sind uns wie immer herzlich willkommen.

## PROGRAMMVORSCHAU

**Montag, 29. Januar**  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

Kein Eintritt. Anmeldung: v. Bodelschwingh, Telefon 0 56 53/ 91 76 48

**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

**Dienstag, 30. 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.

**Donnerstag, 1. Februar**  
**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

**Mittwoch, 31. 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**  
15 Uhr: Vortragsveranstaltung/ Lesung „Flussbiografie an der Biegung des Flusses“ mit dem Werratalverein Sontra e.V. Die Autorin Sandra Blume berichtet über eine spannende Wanderung entlang der Werra über packende Wandererlebnisse, Naturbeschreibungen, Sachinformationen und geheimnisvollen Begebenheiten. Mit Kaffeetafel.

**Freitag, 2. Februar**  
**Adam-von-Trott-Schule**  
17.30 Uhr: Movie Night in der Mensa der Adam-v.-Trott-Schule, einen Film für die Kleineren ab der 1. Klasse, Actionfilm für die Jugendlichen ab 12 Jahre, Popcorn, Nachos mit Dip und Getränke gibt es kostenfrei dazu, Anmeldung bei der Schülervertretung, der Jugendförderung oder bei Schulsozialarbeit.

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

## 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.

## Die AVT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

## Vorlesewettbewerb an der Adam-von-Trott-Schule

Am Freitag, 8. Dezember 2023, fand der Vorlesewettbewerb der Jahrgangsstufe 6 an der Adam-von-Trott Schule statt. Die Veranstaltung wurde von Luis Bender, selbst Schüler an der AVT in der Jahrgangsstufe 11, am Klavier eröffnet. Nach diesem stimmungsvollen Beginn begrüßte die Förderstufenleiterin Kathleen Rhein die Jury und die nicht wenig aufgeregten Vorleser. Als Zuhörer waren die Klassen 5dF und die Intensivklasse DaZ 2 eingeladen. Der Vorlesewettbewerb sei aber nicht nur ein Wettbewerb, sondern doch viel mehr auch ein Zusammenkommen, um die Freude am Lesen zu entdecken und zu fördern, wie Kathleen Rhein in ihrer Begrüßung sagte und gleich auch auf die Vorteile des Lesens einging. Nachdem ganz der weihnachtlichen Zeit angemessen eine Kerze auf dem Vorlese-Tisch entzündet worden war, konnte es losgehen. Zunächst lasen acht Schüler und Schülerinnen Ausschnitte aus ihren Lieblingsbüchern vor. Die gespannt lauschenden Zuhörer

beglückten auf diese Weise magischen Tieren, Vampiren, Autoschraubern und genervten Tagebuchschreibern, sie gingen auf eine weniger kulinarische Schiffsreise und wurden ins alte Pompeji und natürlich auch nach Hogwarts mitgenommen. Hiernach folgte eine kurze Pause, die die Jury nutzte um vier Schüler und Schülerinnen für die Finalrunde auszuwählen und in der die Intensivklasse eine weihnachtliche Geschichte vortrug.

Nach der Pause startete die Finalrunde, in der die noch verbliebenen Schüler einen unbekannt Text vorlesen mussten. Dafür war der Klassiker „Das fliegende Klassenzimmer“ ausgewählt worden. Die vier Schüler Liam Alp (6a), Ariane Wagenrad (6c), Lilly-Chiara Hollstein (6c) und Mia Nielius (6a) meisterten auch diesen Teil des Wettbewerbes mit Bravour. Am Ende musste sich



die Jury jedoch auf einen einzigen Sieger einigen. Und hier stach Lilly-Chiara Hollstein aus der Klasse 6c durch einen sehr flüssigen und lebhaften Vortrag heraus und wurde somit verdient Erste des Vorlesewettbewerbs in Sontra. Für sie steht nun der Schritt zum Kreisteilnehmer an.

Anna Oeste, Deutschlehrerin an der AVT

## Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

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

**Bachmann**  
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

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

**Peter Persch ... die Küche!**  
www.gersch-die-laeche.de

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

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

**studiomittelmühle**  
büro für text, grafik und fotografie  
elisabeth mahleder, peter krause  
bahnhofstr. 3, 36285 sontra  
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

**Silvia Dittus**  
WIKALDI

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

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

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

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Erledigen Sie Ihren Job, ohne groß aufzufallen: Je mehr Fakten Sie im Hintergrund schaffen, um so besser wird es für Ihre zukünftige Position sein.
- STIER 21.4.-21.5.** Zeigen Sie, was Sie bewegt. Es kommt sonst in dieser Woche schnell zu schwerwiegenden Missverständnissen in Ihrer Partnerschaft oder Ihrem Job.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Glückliche Stunden in der Liebe, aber eventuell Ärger bei der Arbeit. Tragen Sie weniger Angenehmes mit Würde, notfalls auch mit Galgenhumor.
- KREBS 22.6.-22.7.** Nehmen Sie ein altes Vorrecht wahr, solange sich die anderen beteiligten Personen noch daran erinnern. Das zahlt sich finanziell deutlich aus.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Geben Sie in dieser Woche Ihren Talenten die Chance, sich zu entfalten und seien Sie offen für Veränderungen. Es lohnt sich.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Ein geplanter Ortswechsel bringt erfreuliche Veränderungen. Im zwischenmenschlichen Bereich stoßen Sie damit auf viel Verständnis.

**Moderne Blutzuckermessung (djd-k).** Mit einem einzigen Blutstropfen in Sekundenschnelle selbst den Blutzucker messen? Den Wert direkt auf das Smartphone übertragen? Für viele der über elf Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland ist das heute Normalität - dank innovativer Entwicklungen, die bereits vor rund 40 Jahren begonnen haben. Seither können Patientinnen und Patienten ihren Blutzucker selbst zu Hause messen, ihn kontrollieren und schneller auf zu hohe und zu niedrige Werte reagieren. Eines der modernen Blutzuckermessgeräte, das vor vierzig Jahren die Diabetestherapie grundlegend veränderte, hieß „Reflolux“. Entwickelt wurde es von der Firma Boehringer Mannheim, die heute zum Schweizer Pharmaunternehmen Roche gehört. Heute unterstützen moderne Messgeräte Millionen Menschen mit Diabetes weltweit.



Foto: djd/k/roche Diabetes Care

- WAAGE 24.9.-23.10.** Schmelzen Sie ruhig einmal in alten Erinnerungen. Sie werden dabei auf gute Ideen kommen, was Sie in nächster Zeit angehen und forcieren möchten.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Eine Trennung sollte kein Grund zum Trauern sein. Konzentrieren Sie Ihre Zuneigung verstärkt auf jene Menschen, die es wirklich wert sind.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** An Ihnen kommt jetzt wirklich niemand vorbei. Was Gespräche, Kontakte, Verhandlungen angeht: Es sieht so gut aus wie lange nicht mehr!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Informieren Sie sich genauer über ein aufsehenerregendes Projekt. Sie werden rasch erkennen, ob ein aktives Engagement vorteilhaft für Sie wäre.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein alter Freund hat sich eingeschaltet und bei einem Projekt gehörig für Dampf gesorgt. Jetzt gilt es, das heiße Eisen schnell zu schmieden.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Die Chance auf Unterstützung Ihrer Pläne ist derzeit groß. Günstige Einflüsse erleichtern es Ihnen, anderen Ihr Vorhaben schmackhaft zu machen.



Nach der Einwirkzeit die Matratze absaugen... und? Leider in unserem Test durchgefallen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

Putzhack für's Schlafzimmer

Matratze reinigen mit Natron?

Auf TikTok, Instagram und Co. tummeln sich massig Putztipps, die versprechen, das eigene Zuhause im Nu in neuem Glanz erscheinen zu lassen. Von Ablagerungen in der Toilette, dem fettigen Backblech in der Küche bis hin zu Smoothie-Rückständen im Mixer.

Wir wissen: Im Internet steht nicht immer nur Wahrheit, nicht alles muss auch so klappen. Deshalb haben wir einige der häufigsten Reinigungstipps getestet.

Fiese Flecken auf der Matratze? Dieser Alleskönner soll helfen um Verschmutzungen zu bekämpfen. Ob das wirklich stimmt, zeigt unser Hack-Check.

- Streue dazu Natron großzügig auf die Matratze,
- arbeite es mit einer Bürste (es geht auch ein Tuch) ein und lasse es einige Stunden einwirken,
- bevor du es gründlich absaugst.

Dieser Trick soll nicht nur Flecken entfernen, sondern zum Beispiel auch unangenehme Schweißgerüche. Aber: Im Check fällt dieser Hack durch, nicht alle Verschmutzungen gehen weg. Wer Flecken vermeiden möchte, kann einen Matratzenschoner nutzen, den man einfach in die Waschmaschine packen kann.

tmm

Angebote gültig vom 29.01. – 03.02.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**logo** GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

**Getränkequelle** ...trifft mehr drin...

Adressen gültig.

**Aktion!** +1 Baseballcap GRATIS!

**König Pilsener**  
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €

**-31%**  
**10,99**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>St. Bonifatius Bier</b><br/>diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>9,99</b></p>                  | <p><b>Karamalz</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €</p> <p><b>-21%</b><br/><b>10,99</b></p>   | <p><b>Köstritzer Schwarzbier</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>-29%</b><br/><b>11,99</b></p>  | <p><b>Tyskie</b><br/>Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>-22%</b><br/><b>13,99</b></p>                    |
| <p><b>Pilgerstoff</b><br/>Original, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>15,99</b></p>                  | <p><b>Mooser Liesl Helles</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>18,99</b><br/><b>15,99</b></p>   | <p><b>Veldensteiner</b><br/>Vollbier Hell, Kräusen Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>13,99</b></p>               |   |
| <p><b>Neuschwansteiner Helles</b><br/>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>17,99</b><br/><b>15,99</b></p>                               | <p><b>Schöfferhofer Weizen</b><br/>naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>-26%</b><br/><b>13,99</b></p>   | <p><b>Paulaner Weißbier</b><br/>diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>-25%</b><br/><b>14,99</b></p>                             | <p><b>Förstina Sprudel Mineralwasser</b><br/>diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>5,99</b></p> |
| <p><b>Adelholzer Mineralwasser</b><br/>diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,67 €</p> <p><b>-25%</b><br/><b>5,99</b></p>               | <p><b>top frisch Lemonwater</b><br/>Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,48 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>4,29</b></p>   | <p><b>top frisch Bitterlimonade</b><br/>diverse Sorten, teilweise chininhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>6,99</b><br/><b>5,99</b></p> |   |
| <p><b>deit Limonade</b><br/>diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>9,99</b></p> | <p><b>Jim Beam Whiskey &amp; Cola</b><br/>koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 6,03 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>1,99</b></p>   | <p><b>Jules Mumm Sekt</b><br/>medium dry, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p><b>-31%</b><br/><b>4,49</b></p>   | <p><b>Dr. Faust</b><br/>diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p><b>5,49</b><br/><b>4,49</b></p>  |
| <p><b>Bad Brückener</b><br/>Apfel, Johannisbeere, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>10,99</b><br/><b>8,99</b></p>                   | <p><b>Johnnie Walker Red Label</b><br/>0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p><b>-21%</b><br/><b>10,99</b></p>  | <p><b>Wodka Gorbatschow, Citron</b><br/>0,7 l - Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p><b>ANGEBOT</b><br/><b>6,49</b></p>   |   |
| <p><b>Linie Aquavit</b><br/>0,7 l - Flasche, 11 = 21,41 €</p> <p><b>-21%</b><br/><b>14,99</b></p>   | <p>Die neue <b>logo Getränke App</b><br/>Jetzt downloaden, sparen &amp; gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen &amp; mit Glück gewinnen!</p> <p>1 x iPhone 15 1 x 2 Konzertkarten Peter Fox Domplatz Fulda</p> <p>...und weitere attraktive Gewinne</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.