

Tag & Nacht erreichbar  
05651 12999



Gute Beratung  
schafft  
Vertrauen...



Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

# MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger  
Ihr Gold zu Geld


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

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

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


**05 61 / 937 11 200**

**Waldkappel**  
Verein Mellifera bietet ab  
April neuen Imkerkurs an.



**SONTRAE**  
STADTKURIER

**Werra-Meißner**  
Geo-Naturpark stellt  
Jahresprogramm vor.



## In die Bundespolizei-Familie aufgenommen

Bundespolizei verabschiedet 140 Absolventen

Eschwege – Nach ihrer Ausbildung im mittleren Dienst wurden 140 Männer und Frauen in einem feierlichen Rahmen im Bundespolizei- und -fortbildungszentrum Eschwege zu Polizeimeistern ernannt. „Sie werden mehr denn je gebraucht“, sagt Benjamin Liehr, Leiter des Bundespolizei- und -fortbildungszentrums (AFZ) Eschwege zu den 37 Absolventinnen und 103 Absolventen, die am Freitagmorgen neben ihren Urkunden auch die heiß begehrten Schulterstücke erhielten. Der Jahrgang „ESW 21 II“ ist einer der größten, der in Eschwege jemals eingestellt wurde – zwei Absolventen stammen aus dem Werra-Meißner-Kreis.

„905 Tage, 30 Monate oder rund zweieinhalb Jahre hat Ihre Ausbildung zur Polizeimeisterin/zum Polizeimeister in Eschwege gedauert“, erinnert sich Liehr. Eine Zeit, die vor allem durch gegenseitige Unterstützung und Teamfähigkeit der Absolventinnen und Absolventen geprägt gewesen sei.



**Bereit für den Dienst:** David Burczyk (links) aus Bad Sooden-Allendorf und Hendrik Saur aus Netra haben ihre Ausbildung zum Polizeimeister der Bundespolizei erfolgreich nach 30 Monaten abgeschlossen.

FOTOS: THERESA LIPPE

Dabei seien ihm unter anderem Werte wie Verantwortungsbewusstsein, Einsatzbereitschaft, Gesetzestreue und Kameradschaft genannt worden. Besonders freue es ihn jedoch, dass die jungen, neuen Kollegen in Zeiten der Digitalisierung aufgewachsen seien und sich immer schnell in neue Tools und Programme einfinden würden. Stein: „Ich heiße Sie alle herzlich willkommen in der großen Familie der Bundespolizei.“

Teje Tabitha Konröde aus Hamburg ging als Lehrgangsbester hervor: Sie hat den Lehrgang zur Polizeimeisterin mit 13,47 Rangpunkten und somit mit der Note gut bestanden.

Neben der musikalischen Umrahmung durch Torsten Krappitz vom Bundespolizei-Orchester richteten auch Landtagsabgeordnete Lena Arnoldt und Polizeihauptkommissar Kai Penzler Grußworte an die Absolventinnen und Absolventen.

Sie werden künftig in diesen Dienststellen zum Einsatz kommen: Bad Bentheim, Bremen, Hamburg, Hannover, Aachen, Dortmund, Düsseldorf, Kleve, Köln, Münster, Sankt Augustin, Berlin, Forst, Chemnitz, Ebersbach, Leipzig, Ludwigsdorf, Magdeburg, Blumberg, Duderstadt, Uelzen, Saatbrücken, Trier, München, Freilassing, Frankfurt/Main, Weil am Rhein und Kiel.



**Geschafft:** Bevor die Schulterstücke an der Uniform angebracht wurden, gab es Urkunden.

Aus dem Werra-Meißner-Kreis haben Hendrik Saur aus Ringgau/Netra und David Burczyk aus Bad Sooden-Allendorf die Ausbildung erfolgreich absolviert. Saur verstärkt künftig eine Bundespolizeiinspektion am Frankfurter Flughafen, Burczyk verrichtet seinen Dienst künftig in Weil am Rhein.

Sie und die anderen 138 Absolventen werden künftig die Verantwortung tragen, für die Freiheit und Sicherheit Deutschlands zu sorgen. Darüber sind sich auch Meltem Beykoz und Lutz Schra-

der bewusst.

Als Vertreter der Anwärter und Anwärterinnen sprachen sie zu den zahlreichen Anwesenden: Ihr Job als Bundesvollzugsbeamte sei mehr als nur Arbeit – es sei eine Berufung. Neben ihrem Dank an Ausbilder, Familie und Freunde richteten sie aber auch den Dank „an uns“, also sich und ihre Mitstreiter, für die konstante Unterstützung während der 30-monatigen Ausbildung.

Eschweges Bürgermeister Alexander Hepp: „Dieses Bild macht mir in den aktuell

unruhigen Zeiten Mut.“ Vom kleinen Eschwege bis ins große Europa – Freiheit sei nichts ohne Sicherheit. Auch Landrätin Nicole Rathgeber richtete Grußworte an die 140 Männer und Frauen: „Behalten Sie Ihre Menschlichkeit, handeln Sie mit Respekt und Empathie. Sie haben große Unterstützung aus der Politik.“ Rocco Stein, Chef der Bundespolizeiinspektion Frankfurt/Main, hatte für seine Grußworte den Chatbot (künstliche Intelligenz) Chat GPT befragt, was heutzutage einen Polizisten ausmache.

10. MÄRZ 2024  
**Flohmarkt Wanfried**  
FESTPLATZ AM GRIESGRABEN  
☎ 0162 7785832  
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

SONNTAG – SAMSTAG  
03.03. – 09.03.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |  
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

**Neue Frühjahrs-  
Kollektion**

Tauchen Sie ein in den  
Frühling mit Stil!

Von lebendigen Farben,  
leichten Stoffen bis hin zu  
zeitlosen Mustern –  
wir haben alles, um Ihren  
Frühling unvergesslich  
zu machen.

100  
JAHRE  
JUBILÄUM  
BRÜHL  
FINE TROUSERS

Besuchen Sie uns  
noch heute und  
lassen Sie sich  
inspirieren!

**C. Brühl GmbH & Co. KG**  
Bürgerstraße 12  
36199 Rotenburg a. d. Fulda  
Tel. 06623 814-160

Öffnungszeiten: Mo.–Do. 9–12.30 Uhr  
und 13.30–16.30 Uhr, Fr., Sa. 9–14 Uhr

rubin



**B**

JUWELIER BABYLON  
JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1996

Ihr Fachberater für Trauringe, über 25 Jahre Erfahrung

**Trauringewochen**

29.01.2024 – 16.03.2024

Sie erreichen uns unter: 05651 70899

10%  
auf alle Trauringe in  
Gold, Platin oder  
Palladium

STADT 34  
37269 ESCHWEGE

Spenden oder hier  
direkt Tausch  
möglich!



Jetzt profitieren:  
Stressless® Sunrise zu Vorteilspreis!



Bis zu  
**700,-**  
sparen!

Stressless® Sunrise (M) mit Classic Untergestell inkl. Hocker  
in Leder „Batick“ nur 1.999,- € statt 2.599,- €

Vom 01.02.2024 bis 31.03.2024 erhalten Sie alle Stressless® Sunrise Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Sunrise Home Office und Power®  
Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. \*UVP des Herstellers. \*\*Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns  
auch hier

**HARTMANN**  
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr

www.hartmann-wohndeeen.de

# becker

...IMMER WAS BESONDERES

**Schepach**  
**Aufsitzmäher MR224-61**  
 Schnittbreite: 610 mm, 224 cm<sup>3</sup>, Motor: 5 kW, 150L Fangbox  
 - Mähen  
 - Fangen  
 - Elektro-Start  
 II. Wahl **999,00**

**Einhell**  
**Power X-Change Akku-Rasenmäher GE-CM 36/47 S HW Li**  
 inkl. 4 Ampere Power X-Change Akkus & 2 Power X-Change Doppeladegeräten, 75 L Fangkorb, Schnittbreite 47 cm  
 II. Wahl **399,50**

**Güde**  
**Benzin-Vertikutierer GV 4001 B**  
 4-Takt Power-Engine Motor, 7-fach Schnitthöhenverstellung, 30 L Fangsack  
 2 in 1 Vertikutieren und Lüften  
 3,8 PS 196 cm<sup>3</sup>  
**249,50**

**Güde**  
**Gartenfräse GF 384**  
 4-Takt Power-Engine Motor, Totmannschaltung, 3,8 PS, Arbeitsbr.: 360 mm  
**249,50**

**KETER**  
**Gerätehaus Artisan**  
 Duotech-Kunststoff, witterungsbeständig & langlebig, streichbar ohne Vorbehandlung, abschließbare Doppelflügeltür, Schwerlastboden, grau/schwarz  
 7 x 7 218 x 214 cm  
**799,50**  
 II. WAHL 948562  
 auch in 9 x 7 / 277 x 218 cm **EUR 899,50** 948570

**Güde**  
**Rasenmäher ECO WHEELER 464.2 R**  
 50 L Half/Half Grasfangsack, Power Engine S 435V Motor, Reversierstart, Primer Pumpe, Schnittbreite: 45,6 cm  
 Mähen - Mulchen - Sammeln - Radantrieb-Seitenauswurf  
 3,4 PS 144 cm<sup>3</sup>  
**199,50**

**Universalstreuer**  
**Streuwagen** 12l, für Dünger, Saatgut & Streusalz **19,99**  
**Rasendünger BIO-Rasendünger** gekörnt, 10kg **9,98**  
**BIO-Rasendünger** 3,5kg **1,99**  
 EG Nr.: 764/2008

**Chocomel** Schokoladengetränk 1L **1,69**  
**Stangenspargel im Glas** 530g geschält **0,89**  
**Finello Gratin- oder Pizzakäse** 225g **1,69**  
**Erbisen & Möhren** jung, sehr fein 850g **0,89**

**Stiefmütterchen & Hornveilchen** versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**  
**Bellis Tausendschön** versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**  
**Primeln** versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**  
**Ranunkeln** versch. Farben, 11 cm Topf **1,89**  
**Beerensträucher** 13er Topf, versch. Sorten **3,99**  
**Stauden** 11 cm Topf, z.B.: Armeria, Linaria u.a. **1,49**

**Gartenkalk** 20kg **4,99** (1kg=0,250)  
**Hornspäne** 2,5kg **6,99** (1kg=2,80)  
**Aussaaterde** zum Säen, Stecken & Pikieren 20L **2,49** (1L=0,125)  
**Rinderdung gekörnt** 12,5kg **7,99** (1kg=0,64)

**Barbie Beach Puppe** ca. 28 cm, versch. Modelle **5,99**  
**Race Auto** Ferngesteuert, 1:24, versch. Modelle **9,98**  
**PAW Patrol Bettwäsche** je 1x 135 x 200 & 80 x 80cm **12,98**  
**Wendebettwäsche** **9,98**

**Regenbogenball** Ø23 cm, PVC, versch. Designs **1,99**  
**DUNLOP Fußball** Ø15 cm, Gr. 2 Kunstleder, versch. Motive **3,99**  
**Gr. 5 4,99**  
**Seifenblasenschwert** 35 x 9 x 1,5 cm, versch. Farben **0,99**  
**3er Pack** **0,99**  
**Traktor Spielset** versch. Modelle **9,98**

**LED Kristalllampe** Ø9 x H 21 cm, mit Farbwechsel **6,99**  
**Kerze Rustic** Ø 7 x 7,5 cm, versch. Farben **1,99**  
**Windlicht in Herzform zum Hängen** Metall/Glas, rost, Ø 28 cm, inkl. Glas **4,99**  
**H37 cm 7,99**

**alpinia Springform** antihaltbeschichtetes Metall, ca. Ø 24 cm **6,99**  
**Verschiedene Backformen** rot/weiß, Metall, 6 versch. Formen: Kastenform, Muffin, Gugelhupf, Backblech 2 versch. Backformen, **1,99**  
**Edelstahl-Eierkocher** 320-380 W, 7 Eier, inkl. Messbecher mit Stechhilfe **9,98**  
**Handmixer** weiß, 200W, mit Turbo **9,98**  
**+ Kneithaken**

## ÜBER 70 verschiedene Ostersüßwaren z.B.:

**Milka Schmunzelhasen** versch. Sorten 95-100g **1,49**  
**HARIBO Happy Easter Mischung** 30 Mini Tüten **2,99**  
**Mozartkugeln** Vollmilch, Zwetschge oder Pfirsich 100g **0,99**  
**Hasenpaar** Vollmilch-schokolade je 150g **0,79**  
**Oster-Tafelchen** Milchcreme 150g **0,65**  
**Glückskäfer** Alpenvollmilch 15g **0,49**  
**Osternest** versch. Alpenmilch Mischung, 202g **2,99**  
**Schoko Osterhase** Vollmilch 140 g **0,79**  
**Oster Mischbeutel Figuren** Vollmilch-schokolade 240g **1,29**  
**Oster Mischbeutel Eier** Vollmilch-schokolade 200g **0,99**

**Bonduelle Goldmais** 250g **0,79**  
**Dreistern Kesselgulasch** Schweinefleisch 800g **3,99**  
**Cafeteria Gebäckmischung** 400g **1,49**  
**Brandt Minis** Bella Stracciatella 95g **0,49**  
**Leikeim Handfass** Pils 0,5L, Alk. 4,9%, oder Radler 0,5L, Alk. 2,5% **0,49**  
**Apfelmus gezuckert** 360g **0,49**  
**Indonesia Bihun-suppe** 780ml **2,49**  
**Butter Cookies Dose** 340g **2,49**  
**Eichetti Eiskonfekt** Tafelchen oder Cups 500g **3,49**

**GRUNDIG Solarleuchten** 4,5 x 15 cm **2,99**  
**6er Pack** **2,99**  
**Nistkasten** ca. 14,5 x 13 x 25,5 cm, Holz **9,98**  
**Nistkasten** ca. 25 x 13,8 x 5,5 cm, Holz **5,99**  
**DUNLOP Trampolin** Ø ca. 427 cm x 80 cm inkl. Sicherheitsnetz, Belastbarkeit max. 150 kg **249,50**  
**TOP PREIS!**

**KETER Aufbewahrungsbox "Store it out MAX"** LxBxH: 145,5 x 82 x 125 cm, anthrazit/grau, 1.200 L Stauraum **149,50**  
**II. Wahl**

**STANLEY Kompressor Fatmax HY 227/10/50V** 50L Tank, 10 bar, 2 Zylinder ölgeschmiert **179,50**  
**Druckluftpistole** 10 bar, 100 L/Min., inkl. 3 Aufsätzen **5,99**  
**Güde Hochdruckreiniger GHD 325** 3200 Watt, 540 l/h, Auto-Stopp System, integr. Reinigungsmittelbehälter **259,50**

**Nilfisk Hochdruckreiniger MC3C-170/820 XT** 4.400 W, 170 bar, 820 l/h, Messingzylinderkopf mit Edelstahlkolben, 400 V **799,00**  
**II. Wahl**

**KYNAST Faltpbarer Bollerwagen** Metallgestell, strapazierfähiges Material, ca. 83x53 cm **59,50**  
**bis 80 kg**

**DUNLOP Schutzblech-Set** 24-26", Vorder- & Rückrad, inkl. Schrauben **5,99**  
**Smartphone Halter** Gummi, 60x120 mm, 4-6", 360° drehbar **3,99**  
**Mini-Fahrrad-Pumpe** 20 cm, inkl. 3 Adaptern & Halterungen **2,99**  
**Flexibler Zusatz-Rückspiegel** Rückseitiger Reflektor, 19,5 x 8,5 x 2 cm **1,29**  
**Fahrrad-Sattel Universal** schwarz, Leder, ca. 27 x 16,5 cm **8,99**

**Regen-Poncho für Erwachsene** ca. 100 x 130 cm, versch. Farben **2,99**

Witzenhausen / Kleinalmerode      Gudensberg      Kassel  
 Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60      Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54      Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

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

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



## Ostereieraktion des Lions-Clubs startet am 2. März

**Eschwege** – Obwohl erst im vierten Jahr, hat sich die Ostereieraktion des Lions-Clubs Eschwege schon als kleine Tradition etabliert. „Der Erlös dient wie immer der Unterstützung karitativer Einrichtungen im Umkreis Eschweges“, heißt es in der Ankündigung. So wurden zuletzt die Werkstatt für junge Menschen mit 1000 Euro bedacht und Kinder der Eschweger Tafel zu Weihnachten beschenkt.

Der Verkauf der Eier, die dieses Jahr mit dem Abbild des Nikolaiturms dekoriert sind, beginnt am Samstag, den 2. März, am oberen Stad und auf dem Obermarkt, danach im örtlichen Handel (Buchhandlung Heinemann, Brotadel und Regionalwaren Hoppel in Eschwege, Gut Wicke Jestädt, Gärtnerei Hollerbühl Grebendorf).

**Für fünf Euro kann das Osterei mit Los erworben werden.**

FOTO: LIONSCLUB ESCHWEGE



Der Hauptgewinn besteht diesmal aus einer Bosch Küchenmaschine „Cookit“ mit Kochfunktion im Wert von 1400 Euro. Außerdem gibt es einen Eventkochkurs (Wert 700 Euro) und einen Reisegutschein für 600 Euro zu gewinnen. Zudem gibt es weitere 500 Preise.

**Waldkappel** – Der Schutz der Bienen und ihre Bedeutung für eine gesunde und artenreiche Umwelt rückten in den vergangenen Jahren zunehmend in den Fokus. Dabei entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, die Bienenhaltung als nachhaltiges und entspannendes Hobby zu betreiben. Das Hauptaugenmerk liegt dabei selten auf dem maximalen Honigertrag und vielmehr auf einer naturnahen Art der Bienenhaltung.

Dieses naturnahe Imkern, bei dem das Wesen der Bienen und die besondere Beziehung dieser zu den Menschen im Vordergrund stehen, zeigt der Imkerkurs „Mit den Bienen durchs Jahr“, den der gemeinnützige Verein Mellifera im Rahmen seines Ausbildungsverbunds ab dem 13. April dieses Jahres in Waldkappel anbietet.

Die Kursleitung übernimmt Torsten Ackerbauer. Im Kurs steht neben theoretischem Wissen vor allem die praktische Arbeit mit den Bienen und die Beobachtung des Bienenvolks im Jahresverlauf im Mittelpunkt. Dabei wird sich mit Themen wie der Entwicklung und Zusammensetzung des Bienenvolks, der Auswinterung, dem Wachstum und dem Wabenbau der Bienen, der Vermehrung durch natürlichen Schwarmtrieb, Varroatose,



**Vom Schwarmbetrieb bis zur Winterfütterung:** Ein Verein bietet ab dem 13. April einen Imkerkurs in Waldkappel an. An sechs Tagen lernen Naturinteressierte, wie Bienen wesensgemäß gehalten werden können.

FOTO MICHELE BRUNNMEIER

Winterfütterung und Winterruhe sowie der Bedeutung der Bienen für das Ökosystem beschäftigt.

Die wesensgemäße Bienenhaltung orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen und Instinkten des Bienenvolks. Die Bienen bauen ihre Waben selbst, die Vermehrung erfolgt über den natürlichen Schwarmtrieb und auf die gängige Praxis der künstlichen Königinnen-

zucht wird verzichtet.

Der Kurs richtet sich an alle, die ein Interesse an der Natur und insbesondere an Bienen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wird über den Mellifera-Ausbildungsverbund angeboten, einem Zusammenschluss von Imkern, die seit mehr als 20 Jahren wesensgemäß arbeiten und ihr Wissen gerne an angehende Imker weitergeben.

Der Kurs startet am 13. April dieses Jahres in Waldkappel.

An sechs Tagen lernen Naturinteressierte, wie Bienen wesensgemäß gehalten werden können und wie das in der Praxis funktioniert. Die Kurstage finden an insgesamt sechs Samstagen jeweils von 9 bis 17 Uhr im Gemeindehaus Waldkappel statt. Die weiteren Termine sind am 11. Mai, 1. und 29. Juni, 7.

September sowie der 7. Dezember.

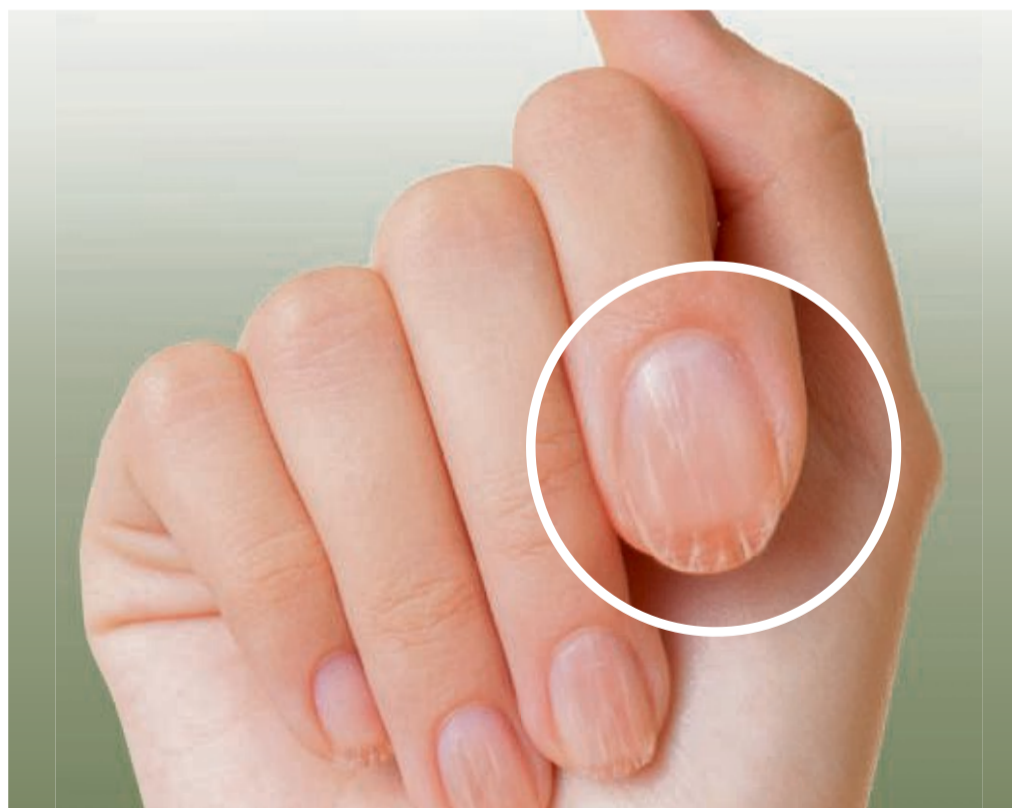
red/salz

**Weitere Informationen** zur Anmeldung gibt es im Internet unter [mellifera.de/imkerkurs/waldkappel](http://mellifera.de/imkerkurs/waldkappel). Fragen beantwortet Carmen Diessner von Mellifera-Verein telefonisch unter Tel. 0 74 28/94 52 49 24 oder per E-Mail an [carmen.diessner@mellifera.de](mailto:carmen.diessner@mellifera.de)

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

ANZEIGE

## Gesundheitsnachrichten Thema: Brüchige Nägel



Schöne, feste Fingernägel sind entscheidend für den ersten Eindruck, den wir hinterlassen. Leider sind sie allzu oft brüchig und reißen ein, wodurch sie ungepflegt wirken können. Wir haben uns angesehen, was die Ursache für das Problem ist – und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Pro-

blematisch: Oft ist es auch mit den besten Pflegeroutinen oder Tipps aus dem Internet und Bekanntenkreis nicht getan. Denn tatsächlich gibt es zahllose andere Einflüsse, die hinter brüchigen Nägeln stecken können. So zum Beispiel häufiges Händewaschen oder -desinfizieren oder auch der Kontakt mit Putzmitteln.

### Das Problem an der Wurzel packen

Besonders oft ist es aber schlicht eine unzureichende Nährstoff-Versorgung, die den

Nägeln zusetzt. In diesen Fällen braucht es neben äußeren Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen. Österreichische Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Nun sind diese auch in Deutschland erhältlich und begeistern Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Ihre durchdachte Rezeptur setzt mit einer idealen Kombination von Inhaltsstoffen dort an, wo äußere Nagelpflege nicht hin kommt: in den Nagelwurzeln. Diese kann man sich wie kleine

Fabriken vorstellen, die laufend die nachwachsenden Nägel produzieren. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit hochwertigen Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt (in diesem Fall ein fester Nagel) dabei heraus.

### Sinnvolle Inhaltsstoffe

Bei den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten (siehe Infobox), der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

### Ideal versorgt

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen.

Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich. Empfehlenswert ist in jedem Fall eine Anwendung über zumindest 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel etwa, um sich vollständig zu regenerieren.

### Wichtig:

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

\* Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photo-damaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

**EXPERTEN-WISSEN**

Mag. Dirk Meier, Nährstoff-Experte

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit der Nägel deutlich.\*

**Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?**

**FESTE NÄGEL**

DR. BÖHM® QUALITÄT  
ÜBER 50 JAHRE ERFahrung  
AUS DER APOTHEKE

**DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!**

Nahrungsergänzungsmittel PZN: 15390975

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspender für die Nägel
- ✓ MSM + Biotin für die Bruchfestigkeit

drboehm-info.de **Dr. Böhm®**

# Geo-Naturpark stellt Jahresprogramm vor

## Viele Angebote für Kinder und Jugendliche

**Werra-Meißner** – Das Veranstaltungsprogramm des Geo-Naturparks kommt an. Im vergangenen Jahr haben knapp 10 000 Menschen an den Angeboten wie Führungen, Wanderungen oder Naturerlebnissen teilgenommen. Zwei Drittel der Teilnehmer waren dabei Kinder im Alter bis zwölf Jahren. Für das kommende Jahr sind jetzt die neuen Veranstaltungen terminiert.

Die Hochsaison der Naturpark-Angebote erstreckt sich in der Regel von Mai bis Juli. Mehr als 40 Naturparkführer bringen dann den Teilnehmern die teilweise einzigartige heimische Natur und Kuli-

narisches aus der Region nahe. Im Jahresprogramm sind 68 Termine beschrieben. Wieder ins Programm haben es die bewährten und beliebten Veranstaltungen wie die Kräuterführungen, die Wanderungen durch die Krippen und Hielöcher und durch die Mohnfelder und die Fackelwanderungen geschafft. Neue Angebote sind hinzugekommen. „Besonders interessant wird die Tour zum Jästädter Weinberg und die Försterwanderung bei Cornberg“, erläutert Anja Laun vom Geo-Naturpark-Team die Höhepunkte. Mehrmals im Jahr führen Wanderungen an und über das Grüne Band. Und am ersten Advent gibt es ein neues Angebot zum Räuchern mit Kräutern.

Alle im Veranstaltungskalender aufgeführten Themen können von Gruppen zum Wunschtermin gebucht werden. Für Familien sind zur Ferienzeit spezielle Veranstaltungen geplant: Eine Spurensuche im Wald, eine Wanderung mit Kompassbau sowie eine Familien-Fackelwanderung auf dem Hohen Meißner am Silvestertag.

Der Geo-Naturpark Frau-



Ranger wie (von links) Birgit Simon, Birgit Ernst, Till Montag, Iris Daniek oder Charlotte Döhle und mehr als 40 Naturparkführer organisieren die 68 Veranstaltungen im kommenden Jahr.

FOTO: GEO-NATURPARK FRAU-HOLLE-LAND / NH

Holle-Land hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Naturerlebnisraum erlebbar und bekannt zu machen, aber auch zu schützen und zu entwickeln. Dazu gehören neben dem Tourismus auch Naturschutz und Landschaftspflege und die Umweltbildung. Der heimische Naturpark ist seit 2019 ein zertifizierter Lernort der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Ein besonderes Augenmerk legen die Verantwortlichen auf die Angebote für Kinder und Schüler.

„Kleine Waldforschern, „Mit dem Wald auf Tuchfühlung“, „Ronja Räubertochter“ oder „Kunst im Wald“ nennen sich die Themen. Auch

„Überleben im Wald“ oder „Steinzeitmenschen auf der Spur“ gehören dazu. Mit dem Naturparkmobil kommen die Ranger auch in Schulen bis zur zehnten Klasse und in die Kindergärten im Verbreitungsgebiet.

Mit bis zu 14 kleinen Gästen unter 14 Jahren kann man mit einem Naturpark-

führer auch seinen Geburtstag feiern.

Weitere Informationen: Die Broschüre kann ab sofort per E-Mail unter [info@naturparkfrauholle.land](mailto:info@naturparkfrauholle.land) bestellen. Es wird noch zusätzliche Veranstaltungen geben, die über die Internetseite [naturparkfrauholle.land](http://naturparkfrauholle.land) zu sehen sein werden.



**Täglich heiß geliefert!\***

\*im Liefergebiet

Jetzt bestellen!

☎ 0800 3403440



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

24-Stunden-Telefon  
0 56 53 / 91 42 71

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

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

**Flohmarkt Metro**  
**03.03.**

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

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

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

- |   |   |
|---|---|
| ■ <b>ESCHWEGE</b><br>Stadt  | ■ <b>WALDKAPPEL</b><br>Bischhausen<br>Burghofen<br>Eltmannsee<br>Gehau<br>Kirchhosbach<br>Stolzhausen |
| ■ <b>HERLESHAUSEN</b><br>Wommen   | ■ <b>WANFRIED</b>   |
| ■ <b>MEIßNER</b><br>Abterode  | ■ <b>WEHRETAL</b><br>Oetmannshausen   |
| ■ <b>SONTRA</b><br>Stadt<br>Berneburg<br>Blankenbach<br>Wichmannshausen | ■ <b>WEIßENBORN</b><br>Gemeinde<br>Rambach  |



**Bewerben Sie sich jetzt:**

☎ Tel. 0561 7070-317  
🌐 [www.top-direkt.de](http://www.top-direkt.de)

## Jugendliche sammeln für Projekte

### Werra-Meißner-Kreis beteiligt sich an hessenweiter Spendenaktion

**Werra-Meißner** – Die Jugendsammelwoche in Hessen ist in diesem Jahr vom 14. bis 28. März. Wie der Werra-Meißner-Kreis mitteilt, findet die vom Hessischen Jugendring organisierte Aktion als Haustürsammlung statt.

In dieser Woche sammeln auch Jugendgruppen aus dem Kreis Spendengelder für sinnvolle Projekte der Jugendarbeit. Die Woche ist eine Maßnahme der Jugendar-

beit in Hessen und wird in Abstimmung mit dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration organisiert. Das Geld kann von den Gruppen beispielsweise für die Renovierung des Jugendraums, Material für die Gruppenstunden, Veranstaltungen, sozial verträgliche Beiträge für Ferienfreizeiten oder als Eigenanteil für Förderanträge bei der Jugendförderung des Werra-Meißner-

Kreises genutzt werden.

Die Gruppen erhalten die Hälfte der Spendengelder. 20 Prozent gehen an die Jugendförderung des Kreises für Projekte vor Ort. Die restlichen 30 Prozent dienen dem Hessischen Jugendring zur Deckung der Ausgaben für die Sammelwoche sowie für überregionale Projekte für Kinder und Jugendliche.

Interessierte können als Spender oder als Sammler aktiv werden. Ab einer Spende von 10 Euro können Spendenquittungen ausgestellt werden.

Sammler finden die notwendigen Informationen, Sammelausweise und -listen bei ihrer Stadt oder Gemeinde. Die Gruppe muss mindestens seit einem halben Jahr bestehen und in der Jugendarbeit tätig sein. Sammelberechtigt sind Gruppen der im

Hessischen Jugendring vertretenen Jugendorganisationen des Landes Hessen sowie Jugendgruppen, die der Kreis- bzw. Stadtjugendförderung bekannt sind, und Schuljugendgruppen, die aus Eigeninitiative entstanden und der Kreis- bzw. Stadtjugendförderung mindestens seit einem halben Jahr bekannt sind.

Die Sammelnden müssen das zehnte Lebensjahr vollendet haben und für unter 16-jährige muss die Zustimmung der Erziehungsberechtigten vorliegen. Weitere Informationen zur Teilnahme gibt es im Internet.

**Weitere Informationen** unter [jugendsammelwoche-hessen.de](http://jugendsammelwoche-hessen.de) oder über die Kreisjugendförderung unter Tel. 0 56 51 / 3 02 14 51 oder [jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de](mailto:jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de)

**MÄ RUMMEN MA WIDDER UFF ...**  
01.-31. März 2024

**Fahrräder bis 40% reduziert!**

z. B.: KTM Macina Lycan Glorious 772  
UVP: 4.699 €  
jetzt: 3.799 €

Holen Sie sich gerne im Vorfeld einen Beratungstermin, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

**DER FAHRRADLADEN Gudensberg** seit 1992  
Metzer Straße 15 • 34281 Gudensberg  
[www.der-fahrradladen.de](http://www.der-fahrradladen.de)



**Gut durch's Alter AWO mobil – Pflege zuhause**

**Individuell, Professionell Mit Herz!**

Niedertor 1  
36205 Sontra  
Tel. 05653 / 8734  
[www.awo-nordhessen.de](http://www.awo-nordhessen.de)



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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@top-direkt.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# „Wir leisten menschlichen Beistand“

Die Ehrenamtlichen vom Weißen Ring unterstützen Opfer von Straftaten

**Eschwege** – Sechs ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich bei der Außenstelle des Weißen Rings im Werra-Meißner-Kreis. Neu dabei ist Ricarda Feigenspan. Im Interview erzählen sie und der ehrenamtliche Außenstellenleiter Roger Dietrich vom Weißen Ring und ihrer Arbeit.

**Frau Feigenspan, Herr Dietrich, wieso engagieren Sie sich beim Weißen Ring?**

**ROGER DIETRICH:** Ich bin seit 1997 dabei. Damals habe ich bei der Kriminalpolizei gearbeitet und bemerkt, dass sich um die Täter, aber selten um die Opfer gekümmert wird.

**RICARDA FEIGENSPAN:** Das ist auch der Grund, aus dem der Weiße Ring 1976 gegründet wurde. Ich habe vor knapp einem Jahr nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit gesucht, bei der ich meine Fähigkeiten und mein Wissen bereichernd für andere Menschen einbringen kann. Als ich einen Artikel über die Außenstelle des Weißen Rings hier im Kreis las, sprach mich das direkt an. Dort wurde eine ehrenamtliche Mitarbeiterin für den Bereich „Opfer von häuslicher Gewalt“ gesucht. Da ich direkt nach meinem Studium zur Sozialwirtin einige Jahre als pädagogische Mitarbeiterin in einem Frauenhaus gearbeitet und zusätzlich eine traumapädagogische Ausbildung habe, dachte ich, dass die Tätigkeit gut passen könnte, und nahm Kontakt zu Roger Dietrich auf.

**Wer kann die Hilfe des Weißen Rings in Anspruch nehmen?**

**ROGER DIETRICH:** Alle Opfer von Straftaten. Das bezieht sich nicht ausschließlich auf Opfer physischer Gewalt. Oft habe ich schon mit Menschen gearbeitet, die Opfer vom Einzeltrick oder Schockanrufen geworden sind. Während beispielsweise Banküberfälle zum Glück seltener geworden sind, nehmen Betrugsdelikte zu. Unter diesen Erlebnissen haben einige Menschen sehr zu leiden. Wir sind auch Ansprechpartner für Opfer häuslicher Gewalt, sexuellen Missbrauchs, Körperverletzung oder Raub.

**Wie helfen Sie diesen Menschen?**

**ROGER DIETRICH:** Wir leisten



**Ab März neu im Team:** Ricarda Feigenspan wird von Außenstellenleiter Roger Dietrich als neue ehrenamtliche Mitarbeiterin begrüßt. Im nächsten Monat beginnt ihr Engagement offiziell.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

menschlichen Beistand und können bei Bedarf an andere Hilfsangebote weitervermitteln. Durch jahrelange Erfahrung und dadurch, dass unsere Ehrenamtlichen aus unterschiedlichen beruflichen Bereichen kommen, kennen wir die Strukturen, Vereine und Organisationen in der Region. Wir helfen auch beim Umgang mit Behörden und begleiten bei Gerichtsterminen. Außerdem zählt die finanzielle Unterstützung bei besonderen Notfällen zu unseren Angeboten.

**Wie sieht diese finanzielle Hilfe aus?**

**ROGER DIETRICH:** Die greift, wenn Opfer von Kriminalität in eine finanzielle Notlage geraten. Ein Beispiel wäre, dass eine ältere Frau nach dem Abholen ihrer Rente von der Bank überfallen wird. Dann würden wir dabei helfen, dass sie den Monat finanziell überbrücken kann, sofern sie bedürftig ist. Wir müssen in solchen Fällen genau überlegen, ob unsere Hilfe nötig ist, weil sich der Weiße Ring nur durch Spenden, Mitgliedsbeiträge und Geldbußen finanziert. Inzwischen ist es auch schon vorgekommen, dass wir Spenden aus Nachlässen erhalten, weil der Weiße Ring den Menschen zu Lebzeiten geholfen hat und sie

dafür danken wollten.

**Melden sich Opfer von Straftaten immer direkt bei Ihnen?**

**ROGER DIETRICH:** Viele nehmen über das Telefon beziehungsweise den Anrufbeantworter oder per E-Mail Kontakt zu unserer Außenstelle auf oder sie werden von der deutschlandweiten Telefonnummer aus an uns verwiesen. Ich lese aber auch in der Zeitung von Straftaten und forsche dann nach, ob die betroffenen Menschen Hilfe benötigen.

**Das Spektrum der Straftaten, nach denen Menschen Ihre Hilfe in Anspruch nehmen, ist breit. Wie werden die Ehrenamtlichen darauf vorbereitet?**

**RICARDA FEIGENSPAN:** Wenn man in das Ehrenamt einsteigt, hospitiert man erst einmal. Das bedeutet, dass man andere ehrenamtliche Mitarbeiter begleitet. Bei mir ging das sehr schnell, weil zum Beispiel dann immer eine Mitarbeiterin mitkommt, wenn eine Frau Opfer von sexueller Gewalt geworden ist. Jeder muss einen Einführungslehrgang und ein Grundseminar besuchen. Letzteres schließe ich im März ab. Darin geht es einerseits um die Organisationsstrukturen des Weißen Rings und rechtliche Inhalte,

aber andererseits auch um Gesprächsführungen und die Vorbereitung auf bestimmte Situationen. Zusätzlich gibt es Seminare zu unterschiedlichen Delikten.

**Was sollten Ehrenamtliche für die Arbeit beim Weißen Ring mitbringen?**

**ROGER DIETRICH:** Ehrenamtliche sollten über eine gute Menschenkenntnis verfügen und im Leben gefestigt sein. Wir kommen mit Themen in Kontakt, die die Betroffenen traumatisiert haben. Das sollte man nicht unterschätzen.

**Wie gehen Sie damit um?**

**ROGER DIETRICH:** Meistens schaffen wir das mit intensiven Gesprächen im Team. Ansonsten würde es auch Angebote zur Supervision geben. Generell muss man zwischen seinem Privatleben und dem Ehrenamt trennen können. Empathie ist sehr wichtig, aber wir müssen auch an uns selbst denken.

**Was unterscheidet den Weißen Ring von anderen Hilfsangeboten?**

**RICARDA FEIGENSPAN:** Für mich ergänzt der Weiße Ring das Angebot an Beratungsstellen und Organisationen. Wir haben andere Möglichkeiten der Unterstützung, wie das Begleiten zu Gerichtstermi-

nen, bei denen wir die Betroffenen auf eine für sie neue Situation vorbereiten und Beistand leisten. Außerdem ist es beim Weißen Ring so, dass wir oft zu den Menschen hinfahren. Ich denke, dass es Opfern von Gewalt manchmal leichter fällt, mit Ehrenamtlichen zu reden anstatt zu einer Institution zu gehen.

**ROGER DIETRICH:** Wir sind vor allem am Wochenende und nach Feierabend unterwegs

und damit zu den Zeiten, wenn vielleicht auch die betroffenen Menschen selbst Zeit haben. Ein Vorteil ist, dass wir Menschen sehr gut dabei helfen können, andere Hilfsangebote zu finden. Auch in unserer Außenstelle weiß ich, welcher ehrenamtliche Mitarbeiter in welcher Situation der beste Ansprechpartner ist. Als Leiter filtere ich beim Eingang der Telefonate oder E-Mails und weiß, wer helfen kann.

esr

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

**www.bist-du-bereit.com**

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUUDLPH

**Große Polster-Tausch-Aktion!**  
**Wir zahlen Ihnen bis zu € 500,- für Ihre alten Polstermöbel.\***

Mehr unter [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

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

**Kostenlose Lieferung!**  
 Wir liefern Ihr neues Sofa oder Ihren neuen Sessel direkt zu Ihnen nach Hause – natürlich kostenlos.

**Kostenlose Entsorgung!**  
 Bei der Lieferung Ihrer neuen Polstermöbel werden Ihre alten Polstermöbel umweltgerecht entsorgt.

**Kostenlose Beratung!**  
 Unsere Einrichtungsprofis nehmen sich gerne Zeit für Sie und Ihre persönliche Traumeinrichtung.

**MÖBELKREIS®** KÜCHE & EINRICHTEN  
 Eschwege · [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

\*Gültig nur bei Neuaufträgen bis zum 16.03.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

# Die Entwicklung der Kinder unterstützen

## Wann haben Gitterbett, Kinderwagen und Hochstuhl ausgedient?

Die einen spielen den Klettermaxe am Hochstuhl, andere turnen an der Brüstung des Gitterbetts oder stoßen sich beim Rollen gegen die Stäbe. Wann ist es Zeit, Babymöbel hinter sich zu lassen?

Kinder wachsen schneller, als es sich Eltern manchmal vorstellen können. Ehe man sich versieht, wirken das Gitterbett, der Kinderwagen und der Hochstuhl nicht mehr passend. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt für Veränderung und wie können Eltern die Entwicklung ihrer Kinder unterstützen?

Bevor Eltern entscheiden, wann bestimmte Baby- oder Kindermöbel ausgedient haben, sollten sie schauen, wie weit das Kind in seiner geistigen und motorischen Entwicklung schon ist. „Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo“, sagt Dana Mundt, Sozialpädagogin bei der bke-Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Eltern sollten es nicht mit anderen Kindern oder Geschwistern vergleichen. Dennoch gibt es allgemeine Anhaltspunkte für den Wechsel:

### ■ Goodbye, Gitterbett – der Schritt in die Freiheit

Das Gitterbett ist ein sicherer Schlafplatz für Babys, doch irgendwann ist es an der Zeit, die Gitter wegzulassen, zumindest ein paar. „In der Regel ist das ab dem zweiten Lebensjahr der Fall“, sagt Andreas Kalbitz, Geschäftsführer der Bundesinitiative „Mehr Sicherheit für Kinder“ in Bonn. „Das Kind kann dann selbstständig aufstehen und aus dem Gitterbett aus-



Bevor es Zeit fürs große Bett wird, können übergangsweise zwei Gitterstäbe entfernt werden, damit das Kind selbstständig aus- und einsteigen kann.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

und einsteigen.“ Möglich macht dies eine Öffnung, die entsteht, wenn man mehrere Gitterstäbe herausnimmt.

Helfen könne zudem ein Schlafsack, mit dem das Kind laufen kann, so Dana Mundt. Lange bleibt es dann aber nicht mehr im geöffneten Gitterbett. „Nach etwa einem halben Jahr kann man auf ein größeres Bett umsteigen“, sagt Kalbitz.

Auch die Schlafgewohnheiten des Kindes spielen eine Rolle. Ein Kind, das in seinem Gitterbett gut schläft und sich darin sicher fühlt, sollte nicht überstürzt in ein größeres Bett umziehen. „Wenn

das Kind aber rechts und links an die Gitter stößt, sich sehr unruhig verhält oder einfach zu groß für das kleine Bett ist, sollte man wechseln“, rät er. Am größeren Bett kann zur Sicherheit ein Rausfallschutz montiert werden.

### ■ Ohne Kinderwagen und Buggy unterwegs – Der Schritt in die Unabhängigkeit

Kinderwagen und Buggys sind sehr praktisch, weil man das Kind damit schnell zum Einkaufen mitnehmen oder müde nach Hause schieben kann. „Sobald das Kind aber

signalisiert, dass es raus will, sollten Eltern darauf eingehen und es ermutigen, selbst zu gehen oder mitzuschieben“, empfiehlt Dana Mundt. Für den Anfang reichen kurze Wege zum Spielplatz. Nach und nach können längere Strecken ausprobiert werden, erklärt sie.

Andreas Kalbitz rät, den Kinderwagen nicht mehr für jeden Weg mitzunehmen, sobald das Kind gut läuft. „Ab drei Jahren braucht man für die normalen Alltagsstrecken keinen Kinderwagen mehr“, so der Experte. Eltern sollten die Bewegung ihres Kindes fördern. Denn Kinder besit-

zen eine natürliche Neugier und das Laufen fördert ihre Motorik. „Wenn Kinder zu Hause ein sicheres Nest spüren, wollen sie von sich aus die Welt erkunden und den nächsten Schritt machen“, sagt Dana Mundt. Eltern sollten das zulassen und ihren

Kindern vertrauen.

### ■ Stuhl statt Hochstuhl – Der Schritt zum großen Tisch

Ein Hochstuhl ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Babypflege, um das Kind beim Essen sicher zu platzieren. Ab wann er nicht mehr benötigt wird, hängt auch hier von der körperlichen Entwicklung ab. Das Kind sollte sicher und selbstständig auf einem normalen Stuhl sitzen können, ohne herunterzurutschen oder umzufallen. Entscheidend ist auch die Körpergröße, die es erlaubt, von einem gewöhnlichen Stuhl aus am Tisch zu essen.

Es gibt mitwachsende Stühle, auf denen Kinder noch im Grundschulalter gut sitzen können. „Bei diesen ist darauf zu achten, dass sie die Selbstständigkeit nicht behindern“, sagt Dana Mundt. Denn: „Kinder möchten gerne auf dem gleichen Stuhl sitzen wie ihre Eltern oder ältere Geschwister.“ Diesem Wunsch sollten Eltern nachkommen und es einfach ausprobieren. Das kann für die Entwicklung förderlich sein. „Ein Kind, das auf einem normalen Stuhl sitzen kann, braucht keine Sonderbehandlung mehr“, so Andreas Kalbitz. Für den Übergang kann eine Sitzerrhöhung in Form eines Kissens hilfreich sein. tmn

## LADNER

Recycling GmbH

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

■ Autoverwertung  
■ Schrotthandel ■ Containerdienst

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

[www.ladner-recycling.de](http://www.ladner-recycling.de)

## Stellenangebote

Für unseren Ev. Kindergarten „Forellenfänger“ in Fürstehagen suchen wir

### pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

die sich innovativ und mit Freude in die pädagogische Arbeit einbringen und bereit sind, die evangelische Ausrichtung des Hauses aktiv umzusetzen.

#### Das erwartet Sie:

- ein offenes Haus mit herzlicher Atmosphäre und familiären Strukturen inmitten eines großen, naturnahen Außengeländes
- ein aufgeschlossenes, dynamisches Team, dem gute Zusammenarbeit und Austauschmöglichkeiten untereinander wichtig sind
- eine erfüllende Arbeit auf einem hohen fachlichen Niveau
- gute Erreichbarkeit der Einrichtung
- faire Vergütung nach TV-L (kirchl. Fassung), Jahressonderzahlung

#### Ihre Aufgaben bei uns:

- Sie begleiten und fördern Kinder auf ihrem Weg zu selbstbewussten und verantwortungsvollen Menschen und gestalten das Lern- und Erprobungsfeld der Kinder anregend und vielseitig.
- Sie planen pädagogische Angebote und setzen diese sowohl eigenständig als auch teamorientiert um.
- Sie unterstützen uns bei der Weiterentwicklung unserer pädagogischen Konzeption.

Sie möchten Teil unseres Teams werden und Kinder beim Aufwachsen begleiten? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Schicken Sie Ihre aussagekräftigen Unterlagen an [hessischlichtenu.gemeindebuero@ekkw.de](mailto:hessischlichtenu.gemeindebuero@ekkw.de).

Ihre Fragen beantwortet vorab gern die Einrichtungsleitung (Frau Schramm), telefonisch erreichbar unter 05602-3528.

WECHSEL DOCH EINFACH ZU UNS!

### MALER & LACKIERER

UND VERPUTZER (ALLE W/M/D)



**DAS BRINGST DU MIT**  
FREUDE AM GESTALTEN  
GUTE LAUNE IM JOB  
FÜHRERSCHWEIN B

**DAS BIETEN WIR DIR**  
FAIREN GUTEN LOHN  
GROSSEN ZUSAMMENHALT  
ABWECHSLUNGSREICHE ARBEIT

### KOMM INS TEAM!

Schreib uns über WhatsApp oder ruf an:

☎ 0160 90720195



Christian Anhalt  
Vor dem Asbach 9  
37281 Wanfried  
☎ info@maler-anhalt.de

### Für einen Privathaushalt in Wehretal

suchen wir eine flexible, freundliche, zuverlässige

### Haushaltshilfe.

Zu Ihren Aufgaben gehört die Haushaltsführung. Die Stelle kann in Teilzeit oder im Rahmen eines Minijobs erfolgen (Arbeitszeit 15 bis 18 Stunden pro Woche). Die Verteilung der Arbeitszeiten ist flexibel.

Telefon 0151 18809917  
bewerbung@bommhardt.de



### Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit [herzstiftung.de/spenden](http://herzstiftung.de/spenden)

## POWER FOR YOUR HARLEY

Vollservice für Deine Harley® nach Herstellervorgaben  
Tuning & Abstimmungen auf unseren Leistungsprüfständen  
Customizing – Motorradhandel



G&R Motorräder GmbH – [www.torquemaster.de](http://www.torquemaster.de)

Mo.–Fr.: 10.00–18.30 Uhr · Sa.: 10.00–15.00 Uhr

Fuldastraße 10, 34225 Baunatal-Hertingshausen

Tel.: 05665 1836410 · E-Mail: [info@torquemaster.de](mailto:info@torquemaster.de)

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

### Auto-Ankäufe

### 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, 79 €/SRM, 30 cm ofenf. Abschn. 10 SRM 790 €, 5SRM 450 € m. Lief. Tel. 0176 62681914

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

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

### Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu...

### Kimm!

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

Philippstraße 23

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

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

Mit vollem Durchblick auf Jobsuche



## Lecker, lebendig und regional

Feierabendmärkte Ringgau - Wehretal - Sontra

**Sontra** – Gemeinsam laden die Gemeinden Ringgau, Wehretal und die Stadt Sontra auch in diesem Jahr 2024 wieder zu den traditionellen Feierabendmärkten an den nachfolgenden vier Terminen in der Zeit von 16 bis 20 Uhr ein.

Mittwoch, 12. Juni, in Ringgau-Grandenborn am Dorfteich

Mittwoch, 10. Juli, in Sontra, Marktplatz/Innenstadt

Mittwoch, 11. September, in Wehretal-Reichensachsen rund um das Rathaus

Mittwoch, 2. Oktober, in Sontra-Wichmannshausen,

Boyneburger Schloss  
Bei allen vier Marktveranstaltungen kann man wieder ein buntes und vielfältiges Angebot an regionalen Spezialitäten und Köstlichkeiten entdecken, probieren und genießen. In gemütlicher Atmosphäre mit Livemusik bieten die Marktbesucher\*innen hierbei ihre frischen Produkte an.

Das Anmeldeformular finden Sie auf den Internet-Seiten der Kommunen. Die Rückgabe der Anmeldungen erfolgt an die Stadt Sontra (postalisch) oder per E-Mail an bianca.schmidt@sontra.de



**Feierabendmarkt:** Ein frisches und regionales Angebot hat im vergangenen Jahr die Witzenhäuser Bioland-Gärtnerei Knofi & so angeboten.

FOTO: STADT SONTRA

## Infos zu Listenhunden

Was ist ein Listenhund und sind sie wirklich gefährlich?

**Sontra** – Listenhunde gelten als besonders aggressive Hunderassen und werden umgangssprachlich auch Kampfhunde genannt. Der Gesetzgeber unterstellt den Listenhunden bzw. Kampfhunden aufgrund ihrer Rasse eine überdurchschnittliche Aggressivität und stuft sie daher zu „gefährlichen Hunden“ ein. Für die Haltung gelten je nach Bundesland verschiedene Auflagen.

Ob Listenhunde wirklich gefährlicher sind als andere Hunderassen, lässt sich nicht pauschal sagen. Hundexperten gehen davon aus, dass die Erziehung und Sozialisierung einen wesentlich größeren Einfluss auf das Wesen des Hundes hat als die Rasse und so z. B. Beißvorfälle vorgebeugt werden können.

Auch Hunde, die einen Menschen oder ein anderes Tier gebissen oder drohend angesprungen haben, können seitens der örtlichen Ordnungsbehörden als gefährlich eingestuft werden. Dann gilt auch für diese Hunde die Erlaubnispflicht sowie erhöhte Hundesteuer.

**Welche Hunde sind in Hessen Listenhunde?**

In Hessen gilt die Gefahrenabwehrverordnung über das Halten und Führen von Hunden - die Hundeverordnung. In § 2 dieser Verordnung sind die Listenhunde aufgeführt: Pitbull-Terrier oder American Pitbull Terrier, American Staffordshire-Terrier oder Staffordshire Terrier, Staffordshire-Bullterrier, Bullterrier, American Bulldog, Dogo Argentino, Fila Brasileiro,

Kangal (Karabash), Kaukasischer Owtscharka und Rottweiler. Auch Kreuzungen untereinander oder mit anderen Hunden gelten als Listenhunde.

**Welche Voraussetzungen zum Halten eines Listenhundes und wer ist dafür zuständig?**

Für die Haltung eines gefährlichen Hundes wird eine Erlaubnis benötigt. Diese Erlaubnis wird auf Antrag bei der örtlichen Ordnungsbehörde erteilt. Für die Antragstellung müssen folgende Voraussetzungen vorliegen: Volljährigkeit des Halters, Führungszeugnis, Sachkundenachweis von einem Hundesachverständigen, positive Wesensprüfung des Hundes, artgerechte Haltung des Hundes, Kennzeichnung mittels

Chip, Haftpflichtversicherung für den Hund sowie die Bezahlung der Hundesteuer. Für die Erteilung der Erlaubnis werden Gebühren erhoben. Die Erlaubnis ist personenbezogen und kann längstens für vier Jahre erteilt werden.

Wer einen Listenhund ohne eine Erlaubnis hält, begeht eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 750 Euro geahndet wird.

**Was kostet die Hundesteuer für einen Listenhund?**

Jede Kommune entscheidet selbst, wie hoch die Hundesteuer für einen Listenhund ist. In Sontra werden jährlich 500 Euro gemäß der Hundesteuersatzung erhoben.

gez. Thomas Eckhardt  
Bürgermeister

### EVANGELISCHE KIRCHE

**Kirchspiel Sontra**  
**Sonntag, 3. März**  
10 Uhr: Gottesdienst d in Sontra  
11.15 Uhr: Gottesdienst in Weißenborn

**Kirchspiel Datterode/Röhrda**  
**Sonntag, 3. März**  
14 Uhr: Einführungsgottesdienst von Pfarrer Andreas Heimann in Datterode, anschließend Kirchenkaffee

### WIR GRATULIEREN

**5. März**  
70 Jahre: Georg Küllmer, Lindenauer Straße 21, Sontra  
**6. März**  
70 Jahre: Karin Range, Burgweg 5, Breitau  
75 Jahre: Ingrid Deist, Landstraße 1, Wölfterode  
**8. März**  
80 Jahre: Horst Pedain, Schloßstraße 31, Sontra  
80 Jahre: Christa Appel, Schulstraße 41, Sontra

### Stammtisch bei den Berneburger Sängern

**Berneburg** – Der nächste Sängerstammtisch des MGVB Berneburg findet am Dienstag am Mittwoch, 6. März, um 20 Uhr im Gasthaus Gonnermann statt. Hierzu sind natürlich wieder Nichtmitglieder bzw. weitere Sangesfreunde in unserer gemütlichen Runde recht herzlich willkommen.

Der Schriftführer



### 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 Infos unter 0 56 53/ 6 33 98 28.

### Versammlung bei der Jagdgenossenschaft

**Thurnhosbach** – Zur Jagdgenossenschaftsversammlung am Freitag, 22. März, um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach. Hierzu sind alle Mitglieder eingeladen.  
Tagesordnung  
1. Eröffnung und Begrüßung durch den Jagdvorsteher  
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit  
3. Bericht des Jagdvorstandes  
4. Kassenbericht  
5. Bericht der Kassenprüfer und Entlastungserteilung  
6. Verwendung des Jagdpächterlöses  
7. Verschiedenes  
Jagdvorstand  
Gerd Schmidt

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

### PROGRAMMVORSCHAU

**Samstag, 2. März**  
**Basar-Team „Kleine Strolche“**  
9.30 bis 12 Uhr: Das Basar-Team „Kleine Strolche“ veranstaltet den 14. Basar rund ums Kind im Bürgerhaussaal Sontra Geboten wird gebrauchte Baby- und Kinderbekleidung, Kinderwagen, Bücher und Spielzeug. Mit Kaffee und Kuchenangebot!

**Montag, 4. März**  
**Bürgerhilfe Sontraer Land**  
9 bis 12 Uhr: Sprechstunde des SoVD Sozialverband Deutschland zur Sozialberatung, Haus der Bürgerhilfe, Niederstadt 41  
**Gesunder Werra-Meißner-Kreis**  
15 bis 16 Uhr: Sitz- und Stehgymnastik, Anmeldung 05651/9521922, IGZV

**Bürgerhilfe Sontraer Land**  
15 bis 17 Uhr: Schuldner- und Insolvenzberatung im Blickpunkt, keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei!  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

**Dienstag, 5. März**  
**Awo-Ortsverein Sontra**  
14.30 Uhr: Begegnungsnachmittag im Blickpunkt mit Kaffee-

### NOTDIENSTE

**ÄRZTE**  
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

**AUGENÄRZTE**  
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

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

**APOTHEKEN**  
**2. März**  
Hirsch-Apotheke, Kirchstraße 75, Bad Sooden-Allendorf, 0 56 52/9 14 17  
Glückauf-Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, 0 56 53/8339  
**3. März**  
Struth-Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege, 0 56 51/1 31 20

**NOTRUF POLIZEI: 110**  
**NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112**

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

und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

**Mittwoch, 28. Februar**  
**Wochenmarkt Sontra**  
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region  
**Bürgerhilfe Sontra**  
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

**Donnerstag, 7. März**  
**Bürgerhilfe Sontraer Land**  
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41.  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

**Samstag, 9. März**  
**Museum Boyneburger Schloss**  
Whisky-Tasting im Museum im alten Boyneburger Schloss

Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

**Frauenhaus Eschwege**  
Tel. 0 56 51/3 26 65

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

**Hospizdienst Sontra**  
Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

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

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

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

## Förderverein der Regenbogenschule

Jahreshauptversammlung am 4. März

**Sontra** – Sehr geehrte Mitglieder, sehr geehrte Eltern, der Förderverein möchte Sie herzlich zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am Montag, 4. März, 17.30 Uhr in den Konferenzraum der Regenbogenschule einladen. Tagesordnung:  
1. Eröffnung der Sitzung  
2. Anträge zur Tagesordnung  
3. Feststellung der Tagesordnung  
Top 2: Bericht des Vorstandes  
a) 1. Vorsitzende  
b) Kassierer  
c) Kassenprüfer  
d) Entlastung des Vorstandes  
3. Neuwahlen

a) 1. Vorsitzende/Vorsitzender  
b) Stellvertreterin/Stellvertreter  
c) Schriftführerin/Schriftführer  
d) Kassiererin/Kassierer  
e) Beisitzerin/ Beisitzer  
f) 2 Kassenprüfer  
4. Bericht der Schulleitung  
5. Veranstaltungen und Termine, Schulfest, Breitwiesenfest  
6. Anträge, Anfragen und Anregungen  
Schlusswort  
Mit freundlichen Grüßen  
gez. Regina Prüßner  
1. Vorsitzende

## Rechtzeitig Pässe beantragen

Stadtverwaltung informiert

**Sontra** – Die Ferien rücken näher! Wer zu Ostern oder in den Sommerferien verreisen möchte, dem rät die Stadt Sontra frühzeitig zu prüfen, ob Pass und Personalausweis für alle Familienmitglieder noch gültig sind.

Besonders zu beachten ist, dass Kinderreisepässe seit diesem Jahr weder ausgestellt noch verlängert werden können. Aber kein Grund zur Sorge, die vor 2024 ausgestellten Kinderreisepässe behalten ihre Gültigkeit.

Bei einer Neubeantragung informieren Sie sich zunächst, welches Dokument für Ihre Urlaubsreise benötigt wird. In einigen Ländern ist die Einreise mit dem Personalausweis möglich.

Auskunft darüber erhalten Sie unter: [www.auswaertigesamt.de](http://www.auswaertigesamt.de) oder im zuständigen Reisebüro.

Wer einen Pass braucht, sollte eine Bearbeitungszeit von etwa fünf Wochen einplanen, für einen Personalausweis etwa vier Wochen. In dringenden Fällen gibt es die Möglichkeit eines Express-Reisepasses, der innerhalb weniger Werktagen bereitgestellt werden kann, aber auch mit einer höheren Gebühr verbunden ist.

Nähere Informationen für eine Neubeantragung finden Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.sontra.de/dienstleistung/anzeigen/id/25379/reise%3%A4sse.html>.

Gern können Sie über das neue Terminbuchungstool auf unsere Sontra-Seite <https://www.sontra.de/index.php> sich online einen Termin reservieren.  
gez. Thomas Eckhardt  
Bürgermeister

### 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 Betroffene

nen dies wünschen und sie ihren Wunsch rechtzeitig, das heißt bitte mindestens drei Wochen vor dem Jubiläumstag, im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella



# Bunter Musiktag

## Sechste Klassen: Instrumentenbau und Karaoke-Station

Sontra – Einen besonderen Lerntag für alle sechsten Klassen bot der Fachbereich Musik der Adam-von-Trott-Schule Sontra vor wenigen Tagen. In fünf Stationen wurde praktisches musikalisches Lernen erfahrbar. Musiklehrerin Nancy Heldmann betreute die Station Becher Rap. Bei Musiklehrer Wolfgang Kulks spielten die leisen Töne die Hauptrolle.

Hier wurden bei einer Klangimprovisation Klänge auf alltäglichen Gegenständen gespielt.

Sportlehrerin Martina Wagner übte im Bewegungsraum einen modernen Tanz mit den Schülerinnen und Schülern ein. Im Werkraum bauten die Lernenden zusammen mit Arbeitslehrelehrer Lukas Heismann kleine Instrumente.

Den abschließenden Höhepunkt bildete die Karaoke-Station von Musiklehrer Bernd Urban. Die Schüler wanderten im Laufe des Vor-



Viele neue Erkenntnisse gewannen die Mädchen und Jungen beim Musiktag für die sechsten Klassen an der Adam-von-Trott-Schule Sontra.

FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE/NH

mittags von Station zu Station. Die gemeinsame Ab-

schlussrunde bildete die Endausscheidung aller Karaoke-

gruppen. Eine Jury wählte die Sieger.

red/tek

## Hinweise zum Anbau von Sommergerste

Aktuelles aus der Landwirtschaft

Wie bei anderen So-Getreidearten eine möglichst frühe Aussaat anstreben; Böden gut abtrocknen lassen und möglichst ideale Bedingungen abwarten. So-Ge kann kürzere Vegetationszeiten, u. so spätere Saattermine noch am ehesten kompensieren; ihr Vorfruchtwert ist eher gering. Saatstärke: frühe Saaten

ca. 250-280 KK/m<sup>2</sup>, ab Ende März rd. 300-350 KK/m<sup>2</sup>. Voraussetzung für hohe Erträge ist ein Zielbestand von 650 - 750 Ähren/m<sup>2</sup>. N-Bedarf: 90 kg/ha bei Brau- und 100 kg/ha bei Futtergerste. Organische Dünger aufgrund ihrer unkontrollierten N-Freisetzung bei Braugerste meiden. Keine Spätdüngung - spät ver-

fügbare N kann den Rohproteingehalt im Erntegut erhöhen. Empfohlene Sorten: Braugerste Amidala, Leandra, Lexy; RGT Planet nur Vertragsanbau! Futtergerste: RGT Planet oder genannte Braugerstensorten. (Karl-Heinrich Claus, LLH HEF/FD; 0160 90725736)

Informationsveranstaltungen zum Gemeinsamen Antrag 2024:

Die Bearbeitung und Abgabe des Gemeinsamen Antrags 2024 über das Portal <https://agrarportal-hessen.de> wird voraussichtlich ab der 2. März-Hälfte 2024 möglich sein. Das Sachgebiet Förderung beim Landkreis Hersfeld-Rotenburg führt an folgenden Terminen Informati-

onsveranstaltungen zum Gemeinsamen Antrag 2024 durch:

Montag, 11.03.2024 ab 19.30 Uhr, Mittwoch, 13.03.2024 ab 19.30 Uhr, Freitag, 15.03.2024 ab 19.30.

Die Veranstaltungen finden jeweils im Landratsamt in Bad Hersfeld, Friedloser Straße 12, im Kreistagssitzungssaal statt (zu erreichen über den Eingang A1 des Anbaus). Weitere Informationen: Thomas Krenzer, Tel.: 06621/87-2221.

Weitere aktuelle Hinweise für die Landwirtschaft der hiesigen Region sind im Internet unter [www.aglw.de](http://www.aglw.de) zu finden.

red/aglw

## Neuwahlen des Vorstandes

Jahreshauptversammlung: TSV Ulfgrund

Ulfen – Der Vorstand des TSV Ulfgrund lädt seine aktiven und passiven Mitglieder am Samstag, 16. März, 19 Uhr, ins Dorfgemeinschaftshaus Ulfen, zur Jahreshauptversammlung ein.

An diesem Abend sollen nach den Berichten des Vorstandes und der Abteilungsleiter ein Rückblick über die Sportvereine in Ulfen erfolgen und verdiente Mitglieder geehrt werden. Anschließend werden alle Vorstandspositionen, einschließlich eines neuen Kassenprüfers, neu gewählt. Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Eröffnung und Begrüßung, Totenehrung
2. Beratung über fristgerecht eingereichte Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung
3. Bericht des Vorstandes
4. Bericht der Fußballabteilungen
5. Bericht der Abteilungen Gymnastik/ Brennball/ Kinderturnen
6. Rückblick Sportvereine Ulfen/ Ehrungen/ Grußworte der Gäste
7. Bericht des Kassierers
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
10. Entlastung des gesamten Vorstandes
11. Neuwahl des gesamten Vorstandes
12. Neuwahl eines Kassenprüfers
13. Sonstiges

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2023 kann bei Schriftführerin, Tanja Fernau, im Kreuzchen 7, 36205 Sontra-Ulfen, eingesehen werden. Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung sind bis spätestens 7 Tage vor der Jahreshauptversammlung dem 1. Vorsitzenden Horst Gerlach, im Kreuzchen 7, 36205 Sontra-Ulfen, schriftlich mitzuteilen.

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



Wird bald gesät: Die Gerstenfelder bilden im Sommer eine besonders schöne Ansicht.

FOTO: DPA/PATRICK PLEUL

## Erfolgreicher Blutspendetermin

DRK-Ortsverein Sontra

Sontra – Am Freitag, 16. Februar, führte der DRK-Ortsverein Sontra einen Blutspendetermin in der Adam-von-Trott-Schule in Sontra durch. Insgesamt 95 Bürgerinnen und Bürger erschienen an diesem Tag zur Blutspende.

Für den Ablauf der Veranstaltung sorgten acht freiwillige Helferinnen und Helfer in Zusammenarbeit mit einem Team des Blutspendedienstes Hessen des DRK aus Kassel. Bei diesem Blutspendetermin konnten wir erfreulicherweise 20 erstmalige Blutspenderinnen und Blutspender begrüßen. Allen

Spenderinnen und Spendern sowie den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sprechen wir unseren herzlichen Dank aus (ohne euch ist alles nichts!).

Bitte nehmen Sie die angebotenen Blutspendetermine wahr. Bei Krankheit und Unfällen kann unverhofft ein jeder von uns schon morgen auf die Blutspende anderer angewiesen sein!

Weitere Informationen zur Blutspende sind unter der gebührenfreien Hotline 0800/1194911 und im Internet unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) erhältlich.

## BEKANNTMACHUNGEN

**Sitzung Stadtverordnetenversammlung**  
Die Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung werden zu der am Dienstag, 5. März 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. Hebesatzung für das Haushaltsjahr 2024  
Beratung und Beschlussfassung  
2. Investitionsprogramm für die Jahre 2023 - 2027  
Einbringung des Entwurfs  
3. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2024  
Einbringung des Entwurfs  
4. Ergebnis- und Finanzplanung für den Planungszeitraum 2023 - 2027  
Beratung und Feststellung  
5. Magistratsbericht  
6. Anfragen  
7. Anregungen

Sontra, 27.02.2024  
gez. Gerhard Mutter  
Stadtverordnetenvorsteher  
**Ortsbeiratssitzung Heyerode**  
Am Donnerstag, 7. März 2024, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Heyerode, im Dorfgemeinschaftshaus eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu 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. Bericht des Ortsvorstehers  
2. Bericht der Verwaltung  
3. Investitionsprogramm für die Jahre 2023 - 2027  
hier: Stellungnahme zum Entwurf  
4. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2024  
hier: Stellungnahme zum Entwurf  
5. Einsatz Graue Kolonne  
6. Dorferneuerung - aktueller Stand  
7. Stormtrasse Südlirk  
8. Anfragen und Anregungen  
Sontra-Heyerode, 27.02.2024  
gez. Achim Lange  
Ortsvorsteher

## Landfrauen

Wichmannshausen – Zu unserem nächsten Treffen laden wir am Donnerstag, 7. März, um 19 Uhr in das Kurt-Reuber Haus ein.

Als Referentin haben wir Frau Bräutigam von der Adler-Apotheke mit dem Thema „Nahrungsergänzungsmittel“ eingeladen. Es wird be-

stimmt interessant und aufschlussreich, ob diese freiverkäuflichen Medikamente gebraucht, wie viel nutzen sie und sind die überhaupt nötig? All das können wir mal nachfragen.

Bis dahin wir freuen uns auf Euer Kommen.

Es grüßt der Vorstand

## Digitalisierung bei der schreitet voran

Online-Terminbuchung möglich

Sontra – Der technische Fortschritt sowie der digitale Wandel stellt viele Kommunen vor eine große Mammutaufgabe. Ziel hierbei ist es, soweit wie möglich, die Leistungen digital bzw. online anzubieten, damit der eine oder andere Weg den Einwohnerinnen und Einwohnern erspart bleibt. Die Stadt Sontra bietet schon seit mehreren Jahren die Onlinebeantragung von Sperrmüll sowie von Mängeln (Mängelmelder) auf der städtischen Homepage an, was sehr gut angenommen wird. Dieses Angebot wurde vor zwei Jahren um einige Online-Dienstleistungen des Standesamtes erweitert. Im Herbst 2023 sind verschiedene Dienstleistungen des Bürgerbüros hinzugekommen. Natürlich arbeitet die Stadtverwaltung kontinuierlich daran, weitere Leistungen online anzubieten. Ab dem 25. Januar steht nun nach einer langen Testphase das

Online-Terminbuchungsportal für die Dienstleistungen des Bürgerbüros zur Verfügung. Im Portal können Termine für u. a. von der Beantragung eines Reisepasses bzw. Personalausweises bis zur Um- und Anmeldung eines Wohnsitzes und natürlich für weitere Leistungen beantragt werden. Auch werden im Portal Informationen zu einigen Leistungen sowie die voraussichtliche Dauer angegeben, sodass die beantragende Person weiß, was zu dem Termin mitzubringen ist und wie lange der Termin ungefähr dauern wird. Das Online-Terminbuchungsportal steht auf der Webseite der Stadt Sontra unter [www.sontra.de](http://www.sontra.de) allen Einwohnerinnen und Einwohnern zur Verfügung.

## Richtiges Verhalten bei einem Unfall

Ulfen – Im Monat März hat der Männertreff Besuch von Rolf Schäfer von der Kreisverkehrswacht. Hierzu treffen sich interessierte Männer aus den Orten Krauthausen, Breittau, Ulfen, Wölfterode und Blankenbach am Dienstag, 5. März, um 19 Uhr im „Pfarrhaus“ in Ulfen. Rolf Schäfer referiert zu dem Thema „Unfall - was nun?“.

Die Organisatoren Heinrich Gümper und Willi Eckhardt laden herzlich ein. Auch Gäste sind immer herzlich willkommen.

Es grüßt herzlich Willi Eckhardt

## KATHOLISCHE KIRCHE

**Samstag, 2. März**  
17 Uhr: Vorabendmesse in Nentershausen  
**Sonntag, 3. März**  
10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra

## Ausspracheabend der Landwirte

Sontra – Der nächste Ausspracheabend der Landwirte findet am Donnerstag, 7. März, um 19.30 Uhr im Hotel Link in Sontra statt.  
Der Ortslandwirt Schmidt

# NORMA®

# Mehr fürs Geld.

**JETZT ZUGREIFEN!**  
**SOLANGE VORRAT REICHT!**

**Lindt® Marienkäfer/Biene**  
aus Alpenvollmilchschokolade – Marienkäfer oder Biene  
40-g-Figur  
(1 kg = 42,25) je Figur

**15% billiger**  
UVP 1,99  
**1,69\***

+ viele weitere Lindt® Artikel!

**Präline XXL**  
verschiedene Sorten in einer Packung

800-g-Packung (1 kg = 8,74)  
**800 g**  
**6,99\***

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

**25% billiger**  
UVP 11,99  
**8,99\***

**Vita 150 g**  
**Geröstete Nüsse** mit Honig karamellisiert – Mandeln, Pekannusskerne oder Nuss-Mix  
150-g-Packung (1 kg = 13,27) je Packung

**1,99\***

**ab Montag, 4. März**

**Premium Speisekartoffeln „Pom'Alliance“**, Frankreich  
Sorten: Gourmandine oder Jazzy, festkochende, gelblichweiße Premiumkartoffel mit glatter Schale und angenehmen vollen Geschmack, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,60) je Beutel

**2,5 kg!**  
**3,99\***

**Cantucci**  
traditionelles Gebäck aus Italien mit Mandeln  
400-g-Packung (1 kg = 6,23)

**37% billiger**  
UVP 3,99  
**2,49\*** **400 g**

**Cashew Kerne XXL**  
naturrell, 475-g-Packung (1 kg = 10,08)

**11% billiger**  
zum Vergleich: 200-g-Packung = 2,29  
**4,79\*** **475 g**

**Zipper XL Allzweck-Beutel** 18x3 Liter • Zipper XL Allzweck-Beutel 28x1 Liter • SafeLoc XL Gefrierbeutel 28x3 Liter • SafeLoc XL Gefrierbeutel 36x1 Liter je Artikel

**24% billiger**  
zum Vergleich: z. B. UVP SafeLoc 12x3 Liter = 2,25  
**3,99\***

**Recla Original Südtiroler**  
**Speck** geschützte geografische Angabe  
150-g-Packung (1 kg = 19,93)

**UVP 3,49**  
**2,99\*** **14% billiger**

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

**besonders groß!**  
**XXL - 3 kg!**  
**3,29\***

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

**UVP 13,99**  
**10,99\*** **21% billiger**  
**1 kg**

**Bell** **Schlesische Wurst**  
Polen – geräuchert und gebrüht  
8 Stück, 600-g-Packung (1 kg = 9,98)

**UVP 8,99**  
**5,99\*** **33% billiger**  
**600 g**

**Berlinki** **Würstchen Classic**  
XXL Polen, 30 Stück, 1,5-kg-Packung (1 kg = 5,92)

**UVP 11,69**  
**8,88\*** **24% billiger**  
**1,5 kg**

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

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

**Cherry-Pflaumen-Rispen**  
Niederlande – süß und saftig Kl. I, Sorte: Sunstream, kräftig im Geschmack, festes süßes Fruchtfleisch mit würzigen Akzenten, 750-g-Packung (1 kg = 5,32) je Packung

**750 g!**  
**3,99\***

# NORMA® DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!

Zum **DRITTEN** Mal in Folge

**PREIS SIEGER**  
1. Platz Discounter  
**MONEY**  
ANBIERREPUTATION  
PREISLEISTUNGSVERHÄLTNIS  
FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDTEST.DE

**Hochwertige 8 cm dicke Wende-Polsterauflagen**  
• Auflagen mit hochwertigen Kreissteppungen und attraktivem Stehsaum (außer Sitzkissen 4er-Set)  
• Hochwertiger Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle

**1 Hochlehner-Polsterauflage**  
• ca. 120 x 50 x 8 cm • Mit Eck-Haltebändern und seitlichen Bindekordeln

**2 Niedriglehner-Polsterauflage**  
• ca. 97 x 47 x 8 cm • Mit Gummi-Rückhalteband und seitlichen Bindekordeln

**3 Sitzkissen 4er-Set**  
• ca. 40 x 40 x 8 cm • Extra weiche 8 cm-Polsterfüllung je 4er-Set

je Ausführung **11,99\*** **24** Auch online  
Mit 8 cm-Polsterfüllung  
Mit Wendefunktion

**Obermaterial mit BIONIC FINISH® ECO**  
• Schmutz- und flüssigkeitsabweisend • Langanhaltende Farb- und Bezugsqualität • Schnell-trocknender Bezug

**TOP QUALITÄT**  
✓ Besonders strapazierfähig  
✓ Hoher Sitzkomfort durch besonders dicke, extra weiche 8 cm-Polsterfüllung

Erhältlich in folgenden Designs:

je 4er-Set **9,99\***

**Leinenoptik-Tischwäsche**  
• mit 3D-Druck • 100% Polyester  
• Hochwertige Flechtstuhlbesichtigung

Tischläufer spitz oder eckig ca. 40 x 135 cm  
Tischläufer eckig ca. 50 x 100 cm

Deckchen rund 2er je ca. 30 cm  
Mitteldecke ca. 75 x 75 cm  
Deckchen oval ca. 35 x 50 cm

Deckchen rund 2er/Deckchen oval **3,99\***  
Mitteldecke/Tischläufer eckig **4,99\***  
Tischläufer spitz oder eckig **5,99\***

**BAUFIX Zaun- und Gartenlasur 5 Liter**  
• Mit Imprägnierwirkung und Verwitterungsschutz  
• Für Weich- und Harthölzer  
• Atmungsaktiv (1 l = 2,-) je Liter

Palisander, Eiche hell, Dunkelbraun, Kastanie, Ebenholz

**UVP 18,99**  
**9,99\*** **47% billiger**

**TREKK STAR® Outdoor-/Trailsschuhe**  
für Damen oder Herren  
• Robustes Obermaterial  
• Atmungsaktives Meshfutter  
• Profilierte TPR-Laufsohle  
• Größen 38–45

**Riesige Auswahl!**  
**48% billiger**  
UVP 34,99 je Paar  
**17,99\***

**NEUE Modelle**

**Edelstahl-Kochtopf „Comiso“**  
inklusive Spezialdeckel mit Abgießvorrichtung • Extra schwere Qualität

• Aus rostfreiem Edelstahl • Mit praktischer Messkala • Mit zwei Ausgießern  
• Satiniert und poliert  
• Hochwertiger Thermo-Energiesparboden  
• Backofenfest bis 220 °C (mit Deckel bis 180 °C)

Topf Ø ca. 14 cm **17,99\***  
Topf Ø ca. 16 cm **19,99\***  
Topf Ø ca. 20 cm **21,99\***  
Topf Ø ca. 24 cm **24,99\***

**Gartenschutzhauben zum Schutz vor Wind, Wetter, Nässe, Staub und Schmutz**  
• Jeweils inkl. Befestigungskordel • Wasserabweisend • Besonders strapazierfähig • Mit verstärktem Abschlussaum • Reißfest • Inkl. Alu-Befestigungsösen

**Schutzhaube für 1 Hochlehner-Sessel oder 6 Stapel-Stühle** L/B/H ca. 80 x 90 x 110 cm  
Grün **6,99\*** Anthrazit

**Schutzhaube für Gartenbank in 2 Größen**  
• Für 2-Sitzer, L/B/vordere Höhe/hintere Höhe ca. 134 x 70 x 63/89 cm  
• Für 3-Sitzer, L/B/vordere Höhe/hintere Höhe ca. 160 x 70 x 63/89 cm  
je 2-Sitzer **5,99\*** je 3-Sitzer **6,99\***

**Schutzhaube für Rasenmäher** L/B/H ca. 103 x 50 x 97 cm **7,99\*** Grün

**Schutzhaube für Sonnenschirme**  
Haube in ca. 135 x Ø ca. 35 cm/210 x Ø ca. 50 cm für Schirme bis zu Ø ca. 3 m  
(135 x Ø ca. 35 cm in Grün erhältlich)  
ca. 135 cm x Ø 35 cm **4,99\*** ca. 210 cm **6,99\***

**Schutzhaube für Gartengrill**  
Klein ca. 70 cm x Ø ca. 80 cm **6,99\*** Grün Anthrazit  
XXL-Groß ca. 148 x 64 x 113 cm **7,99\*** (Schutzhaube groß in Grün erhältlich)

**Schutzhaube für eckige Tischgruppen**  
ca. 210 x 160 x 80 cm **10,99\*** Grün Anthrazit  
ca. 295 x 210 x 80 cm **11,99\*** (ca. 295 x 210 x 80 cm in Grün) Auch erhältlich: Schutzhaube für runde Tischgruppen in Grün ca. 80 x 163 cm 6,99\*/ca 80 x 200 cm 7,99\*

**Schutzhaube für Gartenliege**  
L/B/H ca. 210 x 80 x 40 cm **6,99\*** Grün Anthrazit

**Osterfüller**  
für Geld und kleine Geschenke  
• FSC®-zertifiziert (FSC® N001587)

XL-Fülleier 18 cm  
Fülleier 3er-Set je ca. 9 cm **3,99\***  
Fülleier 2er-Set je ca. 12 cm **3,99\***

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](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.

**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)

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Ihr Charme allein wird nicht ausreichen, um Ihre Vorgesetzten von Ihrem Plan zu überzeugen. Da müssen schon ein paar stichhaltige Argumente her!
- STIER 21.4.-21.5.** Sie müssen sich mehr Zeit für Entspannung nehmen. Vielleicht sollten Sie auch mal andere Methoden ausprobieren, als nur auf der Couch zu liegen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie können stolz auf das Erreichte sein. Doch schon überlegen Sie, was Sie als Nächstes angehen wollen. Dabei täte Ihnen eine Pause mal gut.
- KREBS 22.6.-22.7.** Jemand kann und möchte Sie unterstützen – nehmen Sie die Hilfe ruhig an. Vielleicht mündet die gemeinsame Arbeit in einer tieferen Beziehung.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Die Unentschlossenheit einer bestimmten Person ärgert Sie immer mehr. Steigen Sie aus einem Projekt aus, wenn jetzt nicht Entscheidungen fallen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie haben genau den Punkt identifiziert, der dafür sorgt, dass es hin und wieder ordentlich ruckelt. Jetzt muss die Stelle geglättet werden.

**Glück lässt sich adoptieren (djd-k).** Die Menschen in Deutschland lieben ihre Haustiere: Rund 34,4 Millionen fellige oder gefiederte Familienmitglieder lebten laut Statista 2022 in deutschen Haushalten. Allerdings warten in den Tierheimen noch Tausende Hunde, Katzen, Kleintiere und Vögel auf ein schönes Zuhause. Eine Adoption macht sowohl das Tier als auch die Menschen glücklich – wenn die Entscheidung wohl überlegt und gut vorbereitet ist. Dazu beraten die Ansprechpartner in den Tierheimen sowie im Fachhandel, zum Beispiel in den über 400 Märkten von Das Futterhaus. Mit der Aktion „Glück adoptieren“ wird dort die wichtige Arbeit in den Tierheimen betont. Unter [www.futterhaus.de](http://www.futterhaus.de) finden Tierhalter Adressen aus der Nähe und viele Tipps rund um die Anschaffung eines Tieres.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Etwas Geheimnisvolles umgibt Sie, was Sie ziemlich begehrenswert macht. Einen Begriff wie Zurückhaltung sollten Sie aus dem Wortschatz streichen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Gönnen Sie sich ein paar nette Stunden mit dem Partner, der möchte mit Ihnen ohnehin so einiges besprechen, was auch für Sie von Bedeutung ist.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie reagieren gereizt, wenn die Dinge nicht so verlaufen, wie Sie es gerne hätten: Doch damit lösen Sie keine Probleme, sondern schaffen Neue.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wenn es um Ihre Kompetenzen geht, scheuen Sie sich nicht, deutlich Krallen und Zähne zu zeigen. Übertreiben Sie es dabei aber nicht!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ihr Glücksstern funkelt hell. Doch das darf Sie nicht dazu verleiten, über die Stränge zu schlagen: Fordern Sie das Schicksal nicht heraus.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Lieben. Die fühlen sich nämlich vernachlässigt, weil Sie sich für alles Mögliche engagieren, aber nicht für sie.

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

**Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienst Du Dein Geld an der frischen Luft.**  
 Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhaft in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich, den MARKTSPIEGEL & SONTRAEER STADTKURIER **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

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



**Bewirb Dich jetzt:**  
 ☎ Tel. 0561 92094-317  
 🌐 [www.top-direkt.de](http://www.top-direkt.de)



Angebote gültig vom 04.03. - 09.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**NEU**

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

**Getränke Quelle**  
...Bisfah, mehr drin.

Adressen gültig.

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

**NEU im Sortiment!**  
Natur Radler Blutorange

**-24%**  
12,99 11,99\*\*  
1l = 1,20 €

<p><b>Holsten Pilsener</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,05 €</p> <p><b>-34%</b> 10,49</p>	<p><b>Lammsbräu Bio Bier*</b> diverse Sorten, Kasten = 10 x 0,5 l, zzgl. 2,30 € Pfand, 1l = 2,20 €</p> <p><b>12,99</b> 10,99</p>	<p><b>Tyskie</b> Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p><b>13,99</b> 12,99** 1l = 1,30 €</p>	<p><b>Bayreuther Hell</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,27 €</p> <p><b>14,99</b> 13,99** 1l = 2,12 €</p>
<p><b>Rothaus Tannenzäpfle Pils</b> Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 2,02 €</p> <p><b>-20%</b> 15,99 14,99** 1l = 1,89 €</p>	<p><b>Pilgerstoff</b> Original, Alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p><b>15,99</b></p>	<p><b>Schlappeseppel Specialität</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,97 €</p> <p><b>14,99</b> 12,99 11,99** 1l = 1,82 €</p>	
<p><b>Andechs</b> Export Dunkel, Spezial Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p><b>15,99</b> 15,49** 1l = 1,55 €</p>	<p><b>Maisel's Weisse</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p><b>-21%</b> 14,99 13,99** 1l = 1,40 €</p>	<p><b>Gerolsteiner Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,54 €</p> <p><b>7,99</b> 6,49</p>	<p><b>Wetterauer Gold</b> Apfelsaft, Apfelwein, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,17 €</p> <p><b>6,99</b></p>
<p><b>Adelholzener Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €</p> <p><b>5,99</b> 5,49** 1l = 0,61 €</p>	<p><b>Bad Brambacher Garten-Limonade</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,01 €</p> <p><b>9,99</b> 8,49</p>	<p><b>Volvic Touch, Tee</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1,5 l, zzgl. 3,00 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p><b>-25%</b> 8,99</p>	
<p><b>Red Bull Original*</b> koffeinhaltig, Pack = 4 x 0,25 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 1l = 3,96 €</p> <p><b>-41%</b> 3,96</p>	<p><b>Jim Beam Whiskey &amp; Cola</b> koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 €</p> <p><b>1,99</b></p>	<p><b>WIR Rietburger</b> Qualitätsweine, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 5,99 €</p> <p><b>5,29</b> 4,49</p>	<p><b>Divino Franken</b> diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 6,65 €</p> <p><b>-21%</b> 4,99 4,49** 1l = 5,99 €</p>
<p><b>Jack Daniel's Whiskey</b> Old No. 7, Honey, 0,7 l - Flasche, 1l = 22,84 €</p> <p><b>15,99</b></p>	<p><b>Asbach Uralt</b> 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1l = 15,70 €</p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Flasche Coca-Cola 1l GRATIS!</p> <p><b>12,99</b> 10,99</p>	<p><b>Coca-Cola Kombikiste</b> teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,92 €</p> <p><b>10,99</b> 9,99** 1l = 0,83 €</p>	
<p><b>Maltese Aquavit</b> 0,7 l - Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p><b>-21%</b> 10,99 9,99** 1l = 14,27 €</p>	<p>Die neue <b>logo Getränke App</b> Jetzt downloaden, sparen &amp; gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen &amp; mit Glück gewinnen!</p> <p>1x Breville Latte II Siebträgermaschine</p> <p>...und weitere attraktive Gewinne</p>		

# Eine saubere Sache

## Interview: Kann der Frühjahrsputz auch problematisch sein?

Die Tage werden heller, der Schmutz auf den Fensterscheiben deutlich sichtbar? Zeit für den Frühjahrsputz, oder? Eine Psychologin erklärt, wann der auch unsere Stimmung aufhellen kann.

Kleiderschrank ausmisten, Fenster putzen, den Boden auf Hochglanz schrubben: Der Frühling ist für viele Menschen die Zeit des großen Aufräumens. Stichwort: Frühjahrsputz.

Und das kann auch mit unseren Neujahrsvorsätzen zu tun haben, sagt Psychologin Brigitte Bösenkopf. Im Interview erklärt sie, wann der Frühjahrsputz unserer Psyche hilft – und wann eher nicht.

### Warum ist der Frühling eigentlich die Zeit der großen Putzaktionen?

BRIGITTE BÖSENKOPF: Der Frühling ist die Phase des Neubeginns. Den Frühlingsputz sehe ich als verlängertes Balzverhalten, wie es zu dieser Jahreszeit auch bei den Tieren stattfindet. Anstelle des Gefieders putzen wir unsere Wohnungen. Daraus können wir Selbstbewusstsein und neue Energie ziehen. Die eigene Wohnung ist auch eine Art Aushängeschild für uns.

Es gibt aber noch andere Gründe. Zum Neujahr suchen



Alles glänzt: Der Frühjahrsputz kann nicht nur der Wohnung guttun, sondern auch die Stimmung aufhellen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

sich viele Menschen Neujahrsvorsätze, stecken sich hohe Ziele und merken dann meist ab Februar, März, dass sie sie nicht mehr einhalten. Den Sport, die Ernährung – es hat dann doch nicht geklappt.

Dann bekommen sie die nächste große Chance: den Frühjahrsputz. Es ist die nächste Möglichkeit alles Liegegebliedene mit einem Schlag abzuhaken und sich ein gutes Gefühl zu verschaffen.

### Welchen Effekt hat der Frühjahrsputz?

BRIGITTE BÖSENKOPF: Generell hat der alljährliche Frühjahrsputz eine starke psychologische Wirkung, weil er auch die Psyche aufhellt. Durch das Aufräumen bekommen wir ein Belohnungsgefühl, das zusammen mit der Jahreszeit einen Aufbruch darstellen kann. Man kann das noch unterstützen, wenn man sich Besuch einlädt. Das positive Feedback von Freunden verstärkt den

Effekt der eigenen Belohnung.

Neben dem allgemeinen Säubern hat gerade das Ausmisten einen großen Effekt. Das Wegschmeißen hat eine sehr reinigende Funktion. Wenn wir uns von Dingen trennen und Platz für Neues schaffen, wird das vom Gehirn sehr positiv verstärkt. Das Loslassen kann aber auch schwer sein. Manchen hilft es schon, ein paar Bilder umzuhängen, um so durch kleine Veränderungen ein Gefühl

des Neuanfangs zu bekommen.

### Was ist das Problem am Frühjahrsputz?

BRIGITTE BÖSENKOPF: Das Problem bei vielen Personen ist, dass sie keine Routine entwickeln. Sie putzen einmal alles und dann dauert es eine längere Zeit, bis sie sich wieder ans Aufräumen machen. Sie nutzen den Frühjahrsputz, um sich nach den versäumten Neujahrsvorsätzen wieder ein gutes Gefühl zu ge-

ben. Das hält allerdings wegen der fehlenden Routine nicht lange an.

Menschen, die sehr resilient sind, haben meist eine Putzroutine, die ihnen im stressigen Alltag Entspannung gibt. Denn das Gehirn entspannt bei Routinehandlungen. Das ist das Geheimnis der Resilienten, dass sie immer eine Lösung suchen, sich die Zeit gut einteilen und dadurch eine gewisse Unabhängigkeit erreichen. Die Nicht-Resilienten klammern sich an Events wie den Frühjahrsputz, setzen da viele Erwartungen hinein.

Am besten ist es, wenn man unter der Woche, also werktags, in kleinen Einheiten putzt und aufräumt. So kann man sich immer ein kleines Erfolgserlebnis gönnen. Das ist übrigens auch gut für Menschen mit Schlafstörungen: Anstelle vor dem Schlafengehen noch am Smartphone zu hängen, können sie sich eine Sache vornehmen, die sie noch sauber machen. Sie konzentrieren sich darauf, das Gehirn entspannt und das Einschlafen fällt leichter.

Zur Person: Dr. Brigitte Bösenkopf ist Psychologin, Wirtschaftstrainerin und Lehrbeauftragte der Donauuniversität Krems. Ihre Schwerpunkte sind Stressbewältigung, Burnout und Resilienz.

tmn

Anzeige

Mit BIO SONNE zum 15. Mal Gesamtsieger

## NORMA erhält 224 DLG-Auszeichnungen auf der BIOFACH 2024 und wird erneut bester Bio-Händler Deutschlands

Nürnberg, 16.02.2024 – Der Lebensmittel-Discounter NORMA holt sich im Rahmen der BIOFACH 2024 zum 15. Mal in Folge den Titel für den besten Bio-Händler Deutschlands. Das Nürnberger Unternehmen räumt insgesamt 224 Medaillen des Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e. V. (DLG) ab und landet damit weit vor der Konkurrenz. Im Rahmen der Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel vom 13. bis 16. Februar 2024 durften die verantwortlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von NORMA insgesamt 181 Gold-, 34 Silber- und neun Bronzemedailles für die Produkte

der Eigenmarke BIO SONNE entgegennehmen.

### Bio gehört neben dem Discount zum Markenkern von NORMA

Kundinnen und Kunden finden bereits seit 2006 starke Bio-Produkte zu gewohnten NORMA-Tiefstpreisen in den Regalen der NORMA-Filialen. Der Nürnberger Lebensmittel-Händler beweist nicht nur mit dem langjährigen Erfolg von BIO SONNE, sondern auch mit dem immer größer werdenden Sortiment der Eigenmarke, dass die Rolle als Vorreiter im Bio-Segment wohlverdient ist. Die Expertinnen und Experten des DLG sehen das auch so und verliehen

NORMA bereits in den vergangenen 14 Jahren stets die meisten Medaillen für hochwertige Bio-Produkte.

Neben Vorstand und Geschäftsleitung waren auch Vertreterinnen und Vertreter der Einkaufsleitung und des Einkaufs von NORMA bei der Preisverleihung am 15. Februar 2024 anwesend und sahen ihre Arbeit im Sinne der Bio-Qualität durch die 224 DLG-Auszeichnungen mehr als bestätigt.

„Für uns ist es selbst nach 15 Jahren als Gesamtsieger nicht selbstverständlich, dass wir ausgezeichnet werden. Deswegen

freuen wir uns jedes Jahr aufs Neue, wenn unser NORMA-Sortiment Anerkennung erhält. Auf die DLG-Medaillen für die Bio-Produkte sind wir besonders stolz“, hieß es aus dem Unternehmen.

Der Lebensmittel-Händler ruht sich dennoch nicht auf dem Erfolg aus. Das hat NORMA bereits mehrfach bewiesen: Erst vergangenes Jahr wurde beispielsweise nicht nur BIO SONNE als GREEN BRAND zum wiederholten Mal rezertifiziert, sondern auch das gesamte Unternehmen und die Wassersprudelmarke SODA SURF dürfen sich mit dem Gütesiegel schmücken.

Die BIOFACH 2024 markiert damit zwar einen wichtigen Meilenstein in der Nachhaltigkeits- und Bio-Offensive von NORMA, ist aber vor allem ein wichtiger Motivator für die kommenden Monate, in denen weiter an dem Ausbau des Produktportfolios gearbeitet wird.

### Über NORMA:

Der expansive Discounter NORMA mit Hauptsitz in Nürnberg ist in Deutschland, Österreich, Frankreich und Tschechien mit bereits mehr als 1.450 Filialen am Markt.



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des NORMA-Einkaufs haben die Auszeichnungen des DLG zusammen mit Vorstand und Geschäftsleitung auf der BIOFACH 2024 entgegengenommen.

© NORMA

# Ein Süppchen mit Pfiff

## Gemüseschaumsuppe mit geschmortem Spinat

Gemüse auskochen bringt ja schon Geschmack. Intensiver wird es, wenn man alle Zutaten in der Suppe belässt. Food-Blogger Manfred Zimmer zündet aber noch eine Aromastufe – mit dem Pürier-Trick.

Zutaten ihre Aromen zu entlocken, ist in der Geschichte des Kochens ein großes Thema. Eine der bekanntesten und einfachsten Methoden innerhalb der Gemüseküche ist sicherlich das Kochen von Suppen.

Um noch mehr Aroma rauszuholen und den Geschmack zu intensivieren, kann man Suppen nach dem Kochen pürieren und anschließend durch ein feines Sieb geben. Alle Gemüsearomen sind nun in der aufgefängenen Flüssigkeit enthalten. Ich finde das faszinierend. Deshalb habe ich mich für diese Technik entschieden.

Zum Schluss schlage ich die Suppe noch mit dem Pü-

rierstab schön luftig auf. Und als Krönung gebe ich etwas in Knoblauch geschmorten Blattspinat und leicht geröstete getrocknete Aprikosenstücke dazu.

### Zutaten für 2 Portionen:

Für die Gemüseschaumsuppe: 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 300 g Sellerie, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 120 g Lauch, ca. 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne (30 % Fett), Muskatnuss, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Spinat: 30 g Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Aprikosenstücke: 25 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen, 1 TL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Die Schalotte und die Knoblauchzehe in Würfelchen schneiden.

2. Die geschälte Sellerie sowie die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden.

3. Den Lauch in Ringe schneiden.

4. 4 EL Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen.

5. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

6. Die Sellerie- und Kartoffelstücke sowie die Lauchringe dazugeben und ca. 3 Minuten andünsten.

7. 600 ml Gemüsebrühe (auf jeden Fall sollte das Gemüse bedeckt sein) in den Topf zum Gemüse geben. Ca. 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

8. Die Suppe fein pürieren und durch ein Haarsieb gegen das Haarsieb drücken. Die Flüssigkeit mit einer Schüssel auffangen. Es sollte nur eine geringe Menge feste Masse im Sieb übrig bleiben.

9. Die aufgefängene Flüssigkeit in einen Suppentopf umgießen. 100 ml Sahne dazugeben und umrühren.

10. Vom Blattspinat die Stängel unten entfernen und alles in breite Streifen schneiden.

11. Die Knoblauchzehe in



Durch das Pürieren wird die Gemüsesuppe nicht nur schaumig. Die entstehenden Luftbläschen sorgen auch dafür, dass das Aroma noch intensiver empfunden wird.

FOTO: MANFRED ZIMMER/HERRGRUENKOCHE.DE/DPA

Würfel schneiden.

12. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchwürfel darin andünsten. Dann den Spinat darin schmoren, bis er schön weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Die getrockneten Aprikosen in einem kleinen Topf mit 1 TL Olivenöl kurz erhitzen.

Finish

14. Die Suppe erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss

würzen. Dann schaumig pürieren.

15. Die Suppe in die Teller geben und den Spinat und die Aprikosenstücke obenauf legen.

Mehr Rezepte unter: [www.herrgruenkocht.de](http://www.herrgruenkocht.de)

tmn

## Neue Gesichter, neue Modelle Das Autohaus Eisenträger kann tolle Neuigkeiten verkünden



Das Autohaus Eisenträger freut sich über Verstärkung: (v. l.) Senior Kurt und Juniorin Sandra Eisenträger freuen sich über die neuen Mitarbeiter Sven Kraube und Markus Namyslo.  
Foto: Maren Schimkowiak

Das Autohaus Eisenträger hat gute Nachrichten: Zwei neue, engagierte Mitarbeiter verstärken seit Kurzem das Team – und auch in Sachen Fahrzeuge hat das Autohaus einiges zu bieten.

„Wir haben lange nach guten Fachkräften gesucht und freuen uns sehr, dass wir sie gefunden haben“, erklärt Sandra Eisenträger-Hoßbach. Die zwei Neuen heißen Sven Kraube und Markus Namyslo und verstärken seit einigen Wochen das Werkstattteam. „Mit ihnen haben wir wirklich einen Glücksgriff gemacht, sie passen einfach hervorragend gut zu uns und sind auch durch die langjährige Berufserfahrung fachlich ein Gewinn.“

Auch bei den Fahrzeugen gibt es beim Autohaus Eisenträger aktuell tolle Angebote. Wie zum Beispiel den schicken Baic X55, der auch auf unserem Foto abgebildet ist.

### Geräumiger SUV

Der vom chinesischen Hersteller Beijing stammende Baic ist ein geräumiger Midsize-SUV, der mit einem 177 PS starken VW-Lizenz-Benzinmotor ausgestattet ist. „Der Baic bietet viel Platz, eine enorme Leistung und ist mit knapp 30.000 Euro äußerst er-

schwinglich“, erklärt Sandra Eisenträger-Hoßbach.

Der Verbrauch dieses Modells liegt bei 7,86 Liter/100 Kilometer (kombiniert), die CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert bei 178,5 Gramm/Kilometer (kombiniert). Der Motor des BAIC ist ein VW-Lizenzmotor.

Dieses Modell ist bereits die zweite Generation des X55, die Baic auf den europäischen Markt bringt. Mit einem neuen Design und gewachsenem Format (4,62 Meter Länge) tritt der X55 selbstbewusst auf den Straßen auf und punktet mit folgenden Eigenschaften:

- Geräumiger Innenraum: Der X55 bietet viel Beinfreiheit und Kopffreiheit, sowohl für die Passagiere in der ersten Reihe als auch im Fond. Die Kunstlederausstattung ist solide verarbeitet, und die Seitenwände sind mit Teppich ausgekleidet.
- Moderne Technologie: Im Cockpit blickt man auf digitale Instrumente für alle fahrrelevanten Daten, einschließlich Anzeigen zum Spurhalteassistenten und der adaptiven Geschwindigkeitsregelanlage. Die Lenkstockhebel erinnern an Teile aus dem Regal von Mercedes-Benz.

Anzeige

SUZUKI

# SUZUKI BIG DEALS

NUR BIS 31. MÄRZ!



Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.

**Suzuki S-Cross 1.4 BOOSTERJET HYBRID ALLGRIP Comfort+ (95 kW | 129 PS | 6-Gang-Schaltgetriebe | Hubraum 1.373 ccm | Kraftstoffart Benzin)**

**Aktionsangebot:**

**32.825 EUR<sup>1</sup>**

UVP: 38.325 EUR

**Leasingangebot:**

**199 EUR**

mtl. leasen<sup>2</sup>

## Jetzt Wunsch Suzuki sichern.

**Zum Beispiel den athletischen S-Cross Hybrid. Einer für alles.**

**Kraftstoffverbrauch: innerstädtisch (langsam) 6,7l/100 km, Stadtrand (mittel) 5,3l/100 km, Landstraße (schnell) 5,2 l/100 km, Autobahn (sehr schnell) 6,4 l/100 km, Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,8 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 132 g/km.**

Die Umstellung auf das neue WLTP-Messverfahren macht eine Änderung der derzeit gültigen gesetzlichen Bestimmungen zu Verbrauchsinformationen zu Kraftstoffverbrauch, CO<sub>2</sub>-Emissionen und Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen (Pkw-EnVKV) erforderlich. Die Novellierung der Pkw-EnVKV ist bislang noch nicht erfolgt. Da NEFZ-Werte für dieses Fahrzeug nicht vorliegen, haben wir die auf Basis des neuen WLTP-Testzyklus gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte als WLTP-Werte angegeben. Wegen der realistischeren Prüfbedingungen sind die nach dem WLTP gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte in vielen Fällen höher als die nach dem NEFZ gemessenen.

<sup>1</sup> Endpreis gültig ausschließlich für Tageszulassung aus 12/2023 mit 0 km (Aktionszeitraum). Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bei Barkauf, Leasing und Finanzierung. <sup>2</sup> Leasingbeispiel für einen Suzuki S-Cross 1.4 BOOSTERJET HYBRID ALLGRIP Comfort+ auf Basis des Fahrzeugpreises in Höhe von 38.325,00 Euro, zzgl. 1.450,00 Euro Bereitstellungs- und 185,00 Euro Auslieferungspaket; Gesamtpreis: 32.821,50 Euro; Leasing-Sonderzahlung: 9.749,00 Euro; Laufzeit: 36 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; 36 monatliche Leasingraten à 199,00 Euro; Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt allein für die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Aktionszeitraum: 7.2.2024 - 31.3.2024. Nicht mit anderen Suzuki Aktionen kombinierbar. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.

**Autohaus Kurt Eisenträger**

SUZUKI VERTRAGSHÄNDLER

Inh. Kurt Eisenträger

Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege • Tel. 0 56 51 - 3 15 03  
Fax: 0 56 51 - 6 05 83 • [www.suzuki-eisentraeger.de](http://www.suzuki-eisentraeger.de)

**42 Jahre**

**SUZUKI**

Eisenträger

• Kofferraum und Anhängerkupplung: Der Kofferraum bietet ein Volumen von 380 Litern und ist mit Teppich ausgekleidet. Die Möglichkeit zur Nachrüstung einer Anhängerkupplung ist gegeben mit einer Anhängelast von 1800 Kilogramm und einer Stützlast von 75 Kilogramm.

„Der Baic ist eine sehr interessante Option für preisbewusste Käufer, die ein geräumiges SUV mit moderner Ausstattung und innovativem Design suchen.“

### Probefahrt vereinbaren

Wer sich gerne selbst von dem Baic überzeugen möchte, kann dies gerne im Rahmen einer unverbindlichen Probefahrt tun. Melden Sie sich gerne bei dem freundlichen Team vom Autohaus Eisenträger unter der Rufnummer 05651 31503. Weitere Infos gibt es auch online unter [suzuki-eisentraeger.de](http://suzuki-eisentraeger.de).

(mas)