

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

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

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

- Sanitätsfachgeschäfte
- Rehathechnik
- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

FLOTTE FLITZER

Gut. Günstig. Große Auswahl.

z.B. Škoda Kamiq 1.0 TSI Style
85 kW (116 PS), EZ 01/2020, 61.864 km, Candy-Weiß, Sportfahrwerk, Rückfahrkamera, Einparkhilfe, LED-Scheinwerfer, Sitzheizung, Climatronic, Multifunktionslenkrad in Leder, Virtual Cockpit, Audio-Navigationssystem Amundsen u.v.m. **nur 18.920 €**

stöber SKODA
Glincke Gruppe

Autohaus Stöber Eschwege GmbH & Co. KG
Hessenring 2, 37269 Eschwege
Telefon 05651 800990, www.glincke.de

Eschwege
Vortrag: Eltern Vorbilder bei Mediennutzung.



& SONTRAER STADTKURIER

Harmuthsachsen
Synagoge gehört jetzt Verein.



44. Jhg. ■ Nr. 10

9. März 2024

Vorfreude auf kommende Begegnungen

Andreas Heimann ist der neue Pfarrer des Kirchspiels Datterode-Röhrda

Datterode/Röhrda – Wandern. Aktiv sein, den Geist anregen, zu sich und zu Gott kommen – oder einfach mal stehen bleiben, innehalten und staunen. Wer das Wandern verinnerlicht hat, der hat auch im Pfarrberuf viel zu geben. Mit wissendem Blick auf dieses Hobby hat Ralph Beyer, Dekan des Werra-Meißner-Kreises, am Sonntagmittag den neuen Pfarrer des Kirchspiels Datterode-Röhrda in einem feierlichen Gottesdienst ganz offiziell vorgestellt: Andreas Heimann.

Einen humorvollen Rat gab ihm der Dekan gleich mit auf den Weg: Sollte die Büroarbeit einmal zu erdrückend werden, dann lohne eine Wanderung auf dem ausgezeichneten Premiumwanderweg 19 rund um den idyllischen Ringgauer Ortsteil Datterode im neuen Wirkungsgebiet. Das passende Geschenk hatte Ralph Beyer auch gleich dabei: einen Thermobecher samt Deckel. Damit Tee oder Kaffee jederzeit griffbereit sind.

Andreas Heimann folgt nach mehrjähriger Vakanzzeit auf Pfarrerin Stefanie Rudolf, die das Kirchspiel Datterode-Röhrda im April 2022 verlassen hatte. Mit großer Vorfreude auf die kommenden Begegnungen, den Menschen zugewandt, klug und besonnen stellte sich Andreas Heimann der Gemeinde vor.

Der Eschweger ist ein berufserfahrener Mann: Andreas Heimann war von 1995 bis 1999 in Laudenbach, einem Stadtteil Großalmerodes, tätig; es folgten 18 Jahre erfüllter Pfarrdienst im Witzenhäuser Stadtteil Gertenbach. Hier sind die beiden Kinder des glücklichen Familien-



Feierliche Amtseinführung: Dekan Ralph Beyer (links) mit dem neuen Pfarrer des Kirchspiels Datterode-Röhrda, Andreas Heimann, vor dem Datteröder Gotteshaus.

FOTO: SABINE KAUNZNER

ters aufgewachsen. Es schloss sich eine Pfarrstelle in Abterode an; bis zum Jahr 2022 versah er in der Gemeinde Meißner seinen Dienst.

Zwei Jahre hatte Andreas Heimann eine sogenannte „Springerstelle“ im Kirchenkreis Eschwege inne: Aufgrund seiner vielfältigen Tä-

tigkeiten und den damit verbundenen Umzügen wurde ihm nun gestattet, auch weiterhin in Eschwege wohnen zu bleiben.

Für die Menschen im Kirchspiel Datterode-Röhrda wird er dessen ungeachtet ein verlässlicher Ansprechpartner für alle ihre Anliegen vor Ort

sein. Und wie groß das Interesse an seiner Person und das Bedürfnis, „ihrem“ neuen Pfarrer einen guten Start zu bereiten war, zeigte die gute Auslastung der Kirche zu Datterode. Selbstverständlich wurde auch allen, die in der langen Zeit der Vakanz unterstützt und sich unermüdlich

für das Kirchspiel engagiert hatten, großer Dank zuteil. Pfarrer Rüdiger Pütz etwa nahm eine Rote Wurst entgegen – damit er wieder zu Kräften komme, wie der Dekan augenzwinkernd ausführte. Nicht weniger herzlich bedankte sich Ralph Beyer bei den Kirchenvorsteherinnen

der beiden Kirchengemeinden Anke Schädel, Prädikantin aus Röhrda, und Gisela Wieditz aus Datterode. Der Einführungsgottesdienst wurde vom Kirchenchor unter der Leitung von Horst Ronshausen begleitet.

Im Anschluss standen Grußworte an: Baron Otto von Boyneburgk überreichte symbolträchtig ein Brot. Dieses ist obligatorisch für den traditionellen Gottesdienst am Himmelfahrtstag auf der Burgruine Boyneburg hoch über Wichmannshausen und Datterode. Übrigens: Der Datteröder Pfarrer ist seit alters her auch der Kaplan der Boyneburg. Des Weiteren wurde Andreas Heimann von Ringgau Bürgermeister Mario Hartmann mit freundlichen Worten für die politische Gemeinde Ringgau herzlich willkommen geheißen. Die Ortsvorsteher Matthias Fischer (Datterode) und Georg Schädel (Röhrda) richteten ebenfalls Grußworte aus.

Nach dem Gottesdienst wurde die Kirchengemeinde zu Kaffee und Kuchen ins Gemeindehaus eingeladen. Die Mitglieder der 9ten gebäcker und eine vorzügliche Kaffeetafel hergerichtet. esp

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

Jahreshauptversammlung des DRK Ortsvereins Reichensachsen



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Die Jahreshauptversammlung des DRK Ortsvereins Reichensachsen findet am **12. April 2024 um 19 Uhr im Bürgerhaus „Reichensächser Hof“** statt.

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

Tagesordnungspunkte sind u.a. die Berichte des Vorsitzenden, der Bereitschaftsleitung, des JRK, des Kassenwartes und der Kassenprüfer, die Entlastung des Vorstandes, Neuwahlen sowie Ehrungen.

Kontakt: Servicestelle Ehrenamt
(05651) 7426-53 oder simon.wiese@drkeschwege.de

Save the Date

ASH/Messe
Ausstellung. Schule. Handeln.

**23.3. +
24.3.2024**
Adam-von-Trott
Schule, Sontra

STADTHALLE ESCHWEGE

Wir sind wie gewohnt weiterhin für Sie da.
Die Erzählungen aus der Gerüchteküche sind nicht wahr.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tischreservierungen von
Mi.-So. von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Neue Öffnungszeiten ab Oktober:
Montag und Dienstag Ruhetag
Mittwoch bis Samstag
17.30 Uhr bis 22.00 Uhr und
Sonntag von 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr
und von 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr.
Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
hotel@stadthalle-esw.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
10.03. – 16.03.2024

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

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**

becker

...IMMER
WAS BESONDERES

Gültig ab Mo., den 11.03.2024

Scout**Kinder
Regenjacke
oder- hose**
versch. Modelle
& Farben
Gr. 80 - 128•Winddicht
•Wasserdicht
•Atmungsaktivje **7.99****Gummistiefel
"Splash"**
versch.
Farben
Gr. 24-33je **9.99****Tennisschuhe****Tennisschuhe**
schwarz oder weiß,
versch. Größen

3er Pack

je **5.99****Outdoor-
Socken****Outdoor-
Socken**
35-46, grau/weiß

2er Pack

je **2.99****Fitness-
Sneaker Socken****Fitness-
Sneaker Socken**
35-38, blau/lila

3er Pack

je **1.99****Bunte
Fun Socks****Bunte
Fun Socks**
39-46,
versch. Muster

2er Pack

je **1.99****CHIEMSEE
Füßlinge****CHIEMSEE
Füßlinge**
Unisex, schwarz
oder weiß

2er Pack

je **1.99****FISKARS****Spaten
Prima**
spitze Klinge aus
gehärtetem Stahlje **19.99****Spitzspaten****Spitzspaten**
Spatenblatt aus Stahl,
75 cm langer Stielje **15.00****Teleskop
Spitzspaten****Teleskop
Spitzspaten**
Spatenblatt aus
Stahl, Länge
einstellbar
von 1054 bis
1250 mmje **25.00****ALKO****Benzin-Kettensäge
BKS 4040****Benzin-Kettensäge
BKS 4040**
Oregon Schwert,
Schnittlänge: 400 mm,
2,0 PSje **99.50****Güde****Benzin-Heckenschere
GMH 603**je **99.50****Güde****Elektro-Kettensäge
KS 355 EC**je **59.50****avanto!****Forstmeister
Spezial Säge-
kettenöl,**
teilsyn-
thetisch1L **4.99****avanto!****2Takt
Mischöl
2T Profi
+ Benzin
Stabi**1L **5.99****Stapelstuhl****Stapelstuhl**
silber oder anthrazit,
Aluminiumgestell,
97,5 cm hoch,
65,5 cm breitje **39.99****Klappsessel****Klappsessel**
silber oder anthrazit,
Aluminiumgestell,
93,5 cm hoch,
64 cm breitje **49.50****Hochlehner
Gartenstuhl-
auflage****Hochlehner
Gartenstuhl-
auflage**
L118 x B49 x, H6 cm,
versch. Muster & Farbenje **3.99****Relaxsessel****Relaxsessel**
silber oder anthrazit,
Aluminiumgestell,
94 cm hoch,
64 cm breitje **69.50****Sitzkissen****Sitzkissen**
100% Baumwolle,
versch. Designs
38 x 38 x 5 cmje **3.99****Meistertradition
Feinschmecker-Käse****Meistertradition
Feinschmecker-Käse**
versch. Sorten
Schnittkäse
180g

1kg=9,39

je **1.69****Crema Fraiche****Crema Fraiche**
classic oder light
200g

1kg=1,45

je **0.29****Käse Aufschnitt****Käse Aufschnitt**
Schnittkäse
250g

1kg=5,56

je **1.39****Schoko- Erdbeer-
oder Vanillepudding
mit Sahne****Schoko- Erdbeer-
oder Vanillepudding
mit Sahne**
125g

1kg=2,64

je **0.33****Senpai Cup Noodles****Senpai Cup Noodles**
versch.
Sorten
60g

1kg=13,17

je **0.79****Sebert's
Mettwurst
Stracke****Sebert's
Mettwurst
Stracke**
Mettwurst am
Stück
ca. 500g

100g

je **1.50****BIO Frischei
Dinkelwaffeln****BIO Frischei
Dinkelwaffeln**
165g

1kg=3,58

je **0.59****Bahlsen Comfess
Folienkuchen****Bahlsen Comfess
Folienkuchen**
versch. Sorten
350g

1kg=4,26

je **1.49****Milka Pralines****Milka Pralines**
Haselnuß-
creme
110g

1kg=13,55

je **1.49****Landhaus Brammer
Guisherrn-
topf****Landhaus Brammer
Guisherrn-
topf**
780g

1kg=1,65

je **1.29****Milka Schokolade****Milka Schokolade**
versch. Sorten
87-100g

1kg=6,66-5,80

je **0.58****Lindor Kugeln****Lindor Kugeln**
versch. Sorten
600g

1kg=21,63

je **12.99****Milka Schmunzelhase****Milka Schmunzelhase**
versch. Sorten
45g

1kg=16,55-14,90

je **1.49**

ohne Deko

je **0.65****Witzenhausen / Kleinalmerode**
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60**Gudensberg**
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54**Kassel**
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.

Hängende Kätzchenweide Salix
H. ca. 1m, 23cm Topf, 5.5l
12.99

Kirschlorbeer "Rotundifolia"
H. ca. 0,8-1m, 23cm Topf
7.99

Verschiedene Obstbäume
H. ca. 0,9m, 23cm Topf, 5l
12.99

Bio-Beerenobst am Stamm
H. ca. 0,8m, 23cm Topf, Johannis-/Stachelbeere
9.99

Versch. Gintser "Cytisus hybriden"
H. ca. 0,4m, 15cm Topf
4.99

Pampas Gras Cortaderia selloana
H. ca. 0,25m, 11cm Topf, rosa oder weiß
2.99

Ahorn "Acer Palmatum"
H. ca. 0,4-0,6m, 20cm Topf, 3l
12.99

Bio-Terrassenobst
H. ca. 1m, 23cm Topf, versch. Sorten, im Topf gewachsen
15.00

Magnolia Hybride
H. ca. 0,5m, 19cm Topf, versch. Sorten
9.99

Edelflieder Syringa Hybride
H. ca. 0,5m, 20cm Topf, versch. Sorten
12.99

Kletterpflanzen
H. ca. 14cm, versch. Sorten
4.99

Versch. Steckzweibeln z.B.: Kleinnetze
ca. 30 Stk./Btl.
0,99

Stuttgart. Steckzweibeln
300 g
1,29

Kletterschaukel Kai
ca. 410 x 180 x 220 cm
Kesseldruckimprägniert,
inkl. 2 Schaukeln
und 1 Strickleiter
79.50
II. Wahl 948108

Kinderspielturm Max
ca. 120x177x302 cm,
imprägniertes Nadel-
holz, überdachter Sandkasten,
inkl. Rutsche
199.50
II. Wahl 948107

Sofort Lieferbar in Witz/Kleinalmerode! IN KASSEL UND GUDENSBERG NUR AUF BESTELLUNG!

Blumenerde
3 Sack à 40 Liter
7.99
1litr = 0,06468

Rindenmulch
3 Sack à 60 Liter
12.50
1litr = 0,0694

Lava-Mulch
8-16 oder 16-32 mm
7.99
1litr = 0,3995

Rheinkies/Zierkies
2-8, 8-16, 16-32 mm
4.79
1kg = 0,192

Unkrautvlies
ca. 1,5 x 8 m
3.99
m² = 0,3325

**Rhododendron-, Universal-,
Beeren- o. Rosendünger**
2,5 kg
3.99
1kg = 1,596

Grillholzkohle
2,5 kg
3.99
1kg = 1,596

**Grillholzkohle-
Briketts**
3 kg
4.44
1kg = 1,48

**Grillanzünder
flüssig**
1 Liter
2.99
1kg = 2,99

**Grillwagen
Deluxe**
ca. 50 x 24 cm
19.99

BBQ Rundgrill
Ø 37 cm,
leicht,
robust
5.99
ohne Kohle
und Grillgitter

Kugelgrill Bullet 57
Ø Grillfl.: 57 cm,
Schwarz,
direktes
und in
direktes
Grillen
99.50
II. Wahl

**Edelstahl
Säulengrill**
Ø 39cm, Höhe: 69 cm
19.99

**Grillzange
BBQ**
1.49

**Piper Heidsieck
-Champagner-**
Cuvée brut
oder
Rosé Sauvage
12% Alc. vol.
0,75 l
15.00
1l=20,00

MAPU Reserva
Cabernet
Sauvignon
rot, Trocken,
13% Alc. vol.
0,75l
3.99
1l=5,32

**Baron Philippe
de Rothschild
Mouton
Cadet
Bordeaux**
weiß, Trocken
12,5% Alc. vol.
0,75l
3.99
1l=5,32

**OSBORNE
Carlos.I**
Brandy de Jerez,
40% Alc. vol.
0,7l
19.99
1l=28,54

**Sibona Grappa
Reserva**
Alc. 40% vol.
Tennessee Whiskey,
0,5l
7.99
1l=15,98

**Gin Mare
mini**
0,05 ml
1.49
1l=29,80

Gin Mare
Alc. 42,7% vol.
0,5l
15.00
1l=30,00

Gin Mare
25.00
1l=35,71

**Malteser
Kräuter-
likör**
30% Alc.
vol., 0,7l
5.99
1l=8,56

**Malteser
Aquavit**
40% Alc. vol.
0,7l
7.99
1l=11,41

**Jose Cuervo
Tequila
Especial**
Alc. 38 % vol.
0,7l
7.99
1l=11,41

**Branca
Menta**
Alc. 28% vol.
0,7ml
7.99
inkl. 2
Gläsern
1l=11,41

**Meistertradition
Feinschmecker-Käse**
versch. Sorten
Schnittkäse
180g
1.69
1kg=9,39

Crema Fraiche
classic oder light
200g
0.29
1kg=1,45

Käse Aufschnitt
Schnittkäse
250g
1.39
1kg=5,56

**Schoko- Erdbeer-
oder Vanillepudding
mit Sahne**
125g
0.33
1kg=2,64

Senpai Cup Noodles
versch.
Sorten
60g
0.79
1kg=13,17

**Sebert's
Mettwurst
Stracke**
Mettwurst am
Stück
ca. 500g
1.50
1kg=14,99

**BIO Frischei
Dinkelwaffeln**
165g
0.59
1kg=3,58

**Bahlsen Comfess
Folienkuchen**
versch. Sorten
350g
1.49
1kg=4,26

Milka Pralines
Haselnuß-
creme
110g
1.49
1kg=13,55

Milka Schokolade
versch. Sorten
87-100g
0.58
1kg=6,66-5,80

Milka Schmunzelhase
versch. Sorten
45g
1.49
1kg=16,55-14,90

becker
...IMMER
WAS BESONDERES

Die Balance ist wichtig

Vortrag zu Mediennutzung unterstreicht die Rolle von Eltern als Vorbilder

Eschwege – In einer Zeit, in der die Grenzen zwischen Realität und digitaler Welt zunehmend verschwimmen, steht gleichzeitig auch die problematische Nutzung von Internet und Medien im Fokus. Da macht auch der Werra-Meißner-Kreis keine Ausnahme. So luden die Koordinierungsstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, die Selbsthilfekontaktstelle, die Fachstelle für Suchthilfe und Prävention sowie Werra-meissner.Digital jetzt zu einer Informationsveranstaltung unter dem Titel „Medienrausch oder Realität: Wie viel ist zu viel?“ in die Beruflichen Schulen in Eschwege.

Auch Referent Mel-David Tersteegen vom Münchener Verein Condros konnte die Leitfrage seines Vortrages nicht eindeutig beantworten. Es seien demnach verschiedene Faktoren, die zusammenkommen müssten, um etwa eine Mediensucht zu konstituieren. „Die Zeit, die jemand vor dem Bildschirm verbringt, ist hier allein nicht ausschlaggebend“, so der Experte zu den Gästen, unter denen sich vor allem Lehrkräfte, Eltern aber auch einige Jugendliche befanden. Ein tatsächliches Suchtverhalten sei erst gegeben, wenn damit ein kompletter Kontrollverlust, das schwindende Interesse an anderen Aktivitäten sowie die Inkaufnahme von negativen Folgen einhergehe. Allerdings sei die Diagnostik aufgrund fehlender Forschung hier derzeit noch nicht besonders genau. Es könne aber davon ausgegangen werden, dass rund 250 000 Kinder und Jugendliche in Deutschland ein problematisches Nutzungsverhalten aufwiesen.

Anhand des sogenannten Lebenstank-Modells machte der Referent deutlich, dass das Internet und die damit verbundenen Möglichkeiten



Hilfe im Umgang mit Medien: Landrätin Nicole Rathgeber, Anna Schmidt (Selbsthilfekontaktstelle), Vanessa Fries (Fachstelle für Suchtprävention), Referent Mel-David Tersteegen, Celine Hesse (Koordinierungsstelle Gesundheitsförderung) sowie Armin Bahn (Jugendförderung des Kreises) wollen Kinder und Jugendliche bei einem angemessenen Umgang mit Computer und Internet unterstützen.

FOTO: MELANIE SALEWSKI

durchaus auch zu den wertvollen Ressourcen gehören, aus denen Menschen ihre Energie, Freude und Erfüllung schöpfen können. Das sei in angemessener Form auch in Ordnung.

Doch durch die Pandemie seien gerade für Kinder und Jugendliche viele analoge Tankstellen wie etwa die Schule, der Verein oder das Treffen mit Freunden weggefallen und so hätten die digitalen Quellen oft einen sehr hohen Stellenwert bekommen. „Hier erhalte ich Likes, Kommentare und Aufmerksamkeit“, so Tersteegen, „und bei Online-Games habe ich möglicherweise auch Erfolgserlebnisse und das Gefühl von Gemeinschaft.“ Doch selbst wenn die Inter-

netnutzung für eine gewisse Zeit mal exzessiv ausfalle, sei das nicht gleich höchstproblematisch: „Gerade Jugendliche haben Phasen, in denen sie entwicklungsbedingt besonders häufig und intensiv online sind“, sagte der Experte, „die meisten bekommen das aber von selbst wieder in den Griff.“

Denn auch die junge Generation finde den Umgang mit Smartphone und Co. nicht immer nur toll: „Es gibt auch viel Überdross und Probleme“. Hier brachte er den sogenannten „Drei-Fragen-Satz“, der dazu dient, bewusster mit der Mediennutzung umzugehen, ins Spiel. Strategien zur Selbstkontrolle und elterliche Unterstützung könnten jungen Menschen

dabei helfen, eine gesunde Balance beim Medienkonsum zu finden. Überhaupt unterstrich Tersteegen die Rolle der Sorgeberechtigten bei der Entwicklung eines angemessenen Umgangs mit Medien. Sie spielten bei der Förderung von Medienkompetenz und Medienerziehung eine entscheidende Rolle als Vorbilder und Begleiter. „Ge-

meinsame Regeln für die Mediennutzung, klare Zeitbeschränkungen und offene Gespräche können dazu beitragen, ein gesundes Verhältnis zur digitalen Welt zu entwickeln und problematische Nutzungsverhalten frühzeitig zu erkennen“, so der Experte.

Wer in Sachen Umgang mit Medien Beratung braucht, findet auch im Werra-Meißner-Kreis so einige Unterstützungsangebote. Das machten im Anschluss an den Vortrag die Vertreter der verschiedenen Beratungs- und Kontaktstellen, die auch zu der Veranstaltung eingeladen hatten, deutlich. Sie stellten sich und die verschiedenen Hilfsmöglichkeiten noch einmal ausführlich vor.

ms

Weitere Informationen gibt es etwa bei Celine Hesse von der Koordinierungsstelle für Gesundheitsförderung und Prävention: 0 56 51/30 22 53 14.

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

GOLDANKAUF KASSEL Seit 15 Jahren
MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD
• ALTGOLD
• Zahngold (auch mit Zähnen)
• Goldmünzen
• Goldbarren
• Silberschmuck und Münzen
• Erbschätze/DM, kompl. Münzsammlungen
• LUXUSUHREN
Seriös und transparent
Unkompliziert & schnell
Sofort Bargeld!
Obere Königsstraße 37a · 34117 Kassel · Telefon 0561 50 555 15
(direkt am Opernplatz, unterhalb Brillen Fielmann)
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr · Sa. 10.00-15.00 Uhr
www.goldankaufkassel.de

Neue Begleiter für sterbende Menschen

Ausbildung bei Hospizgruppe beendet

Eschwege – Mit der Übergabe der Zertifikate ist der Ausbildungskurs zur Hospizbegleitung erfolgreich zu Ende gegangen. „Die Ausbildung hat uns persönlich sehr bereichert und wir fühlen uns gut auf unsere Aufgaben vorbereitet“, so das Fazit der Absolventen. „Die Koordinatorinnen haben eine Atmosphäre geschaffen, in der wir vertrauensvoll miteinander umgehen und viele persönliche Erlebnisse mit Abschied, Tod und Trauer teilen konnten. Wir freuen uns auf die neuen Erfahrungen.“

Die Ausbildung umfasste etwa 100 Stunden – inklusive eines Praktikums in einem Seniorenheim. Um sich intensiv auf die Rolle als Sterbegleiter vorzubereiten, geht es in diesen Stunden um die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte und eigenen Verlustverfahren, Übungen zum aktiven Zuhören, zu wertschätzender Gesprächsführung und zur Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie um die Reflexion der Helferrolle. In-



Der Ausbildungskurs zur Hospizbegleitung endete mit der Ausgabe der Zertifikate.

FOTO: HOSPIZGRUPPE ESCHWEGE

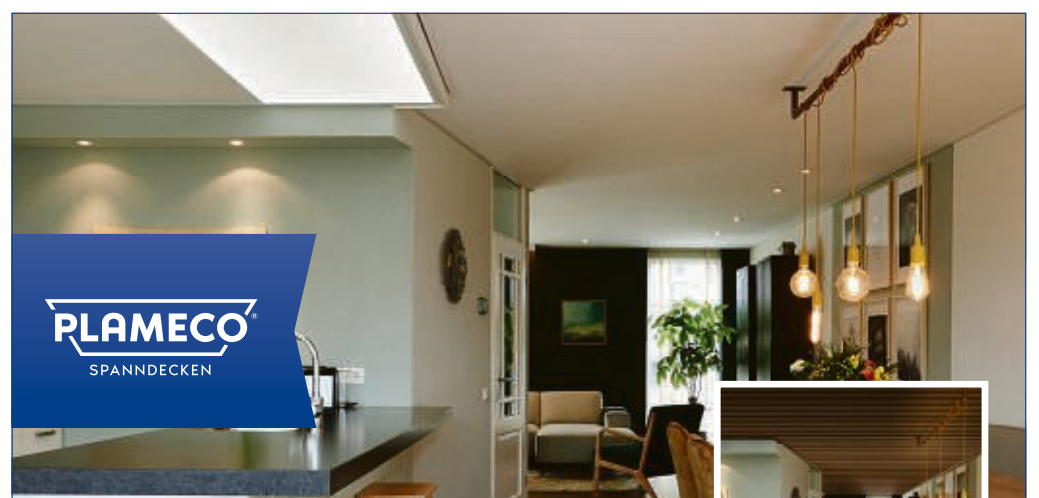
formationen über Abschieds- und Trauerrituale, Bestattungsformen, Patientenverfügungen usw. sind ebenfalls Bestandteil der Ausbildung.

Anita Menda und Lena Sickmann überreichten als Vorstandsmitglieder die Zertifikate und dankten den Teilnehmenden für ihr Engagement. „Ihre Bereitschaft hilft

uns sehr, die Aufgaben der Hospizgruppe weiterhin bewältigen zu können. Auch für das entstehende stationäre Hospiz werden wir viele Ehrenamtliche brauchen.“

Ein neuer Ausbildungskurs beginnt im August. **Informationen** auf der Homepage hospizgruppe-eschwege.de oder unter Telefon 0 56 51/33 83 14.

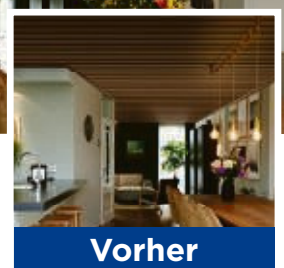
red/esp



Neue Zimmerdecke in nur 1 Tag!

Wenn es darum geht, deine Räume zu verschönern, gibst du dir wahrscheinlich viel Mühe. Hauptsache, das Zuhause entspricht deinen Vorstellungen. Was wir beim Umgestalten allerdings gern vergessen: Ambiente und Raumwirkung werden nicht unwesentlich von der Zimmerdecke beeinflusst. Eine neue Decke kann Wohnräumen einen gänzlich neuen Charakter verleihen.

Moderne Spanndecken von Plameco sind sehr schnell montiert. Alte Holzverkleidungen, abblätternde Farben oder vergilbte Tapeten verschwinden einfach unter deiner neuen Decke! Sofort erscheinen Räume dank ihrer hellen Aufmachung viel größer und geräumiger. Plameco bietet bereits seit über 40 Jahren flexible Raumdecken in verschiedenen Farben und Ausführungen an. Ob Wohn- oder Schlafzimmer, Küche oder Flur, Kinderparadies oder Arbeitsplatz – für jede Nutzung und jeden Wohn- und Einrichtungsstil findest du eine passende Variante.



Komm vorbei!

Deckenschau

Freitag 15.03. bis Sonntag 17.03.
11.00 – 16.00 Uhr

Experten montieren die Plameco Spanndecken in der Regel innerhalb nur eines einzigen Tages. Dabei bleiben deine großen Möbel wo sie sind, weil bei der Montage kaum Staub und Schmutz entstehen. Auch alte Lampen in der Mitte des Raumes sind kein Hindernis, vielmehr kannst du die Beleuchtung im Zuge der Sanierung individuell verändern.

plameco.de

Plameco Spanndecken Kassel

Leipziger Str. 163 | 34123 Kassel | ☎ 0561-9532674
Mo. Di. Do. Fr. 13:00-18:00 Uhr | Sa. 10:00-13:00 Uhr

Plameco Spanndecken Bad Hersfeld

Homberger Str. 81 | 36251 Bad Hersfeld
Fr. 14:00-18:00 Uhr



Mehr als glücklich schloss Dr. Martin Arnold die Synagoge in Harmuthsachsen für alle Neugierigen und Mitstreiter auf. Nach 20 Jahren ist das jüdische Gotteshaus zum ersten Mal wieder für die Öffentlichkeit zugänglich.

FOTOS: STEFANIE SALZMANN

Synagoge in Harmuthsachsen gehört jetzt Verein „Es ist vollbracht“

ANTIK- & TRÖDELMARKT
10. März 2024
Homberg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80



Jakobi
Pflege

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

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

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Harmuthsachsen – Die Synagoge Harmuthsachsen wurde jüngst zum ersten Mal seit 20 Jahren geöffnet und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Der Verein Freunde jüdischen Lebens hat das Ensemble jetzt in Besitz genommen. „Es ist ein Tag großer Freude und Erleichterung“, sagte Dr. Martin Arnold am, als er die mehr als 50 Menschen auf dem kleinen Vorplatz der Synagoge in Harmuthsachsen begrüßte. Sie waren gekommen aus Herleshausen, Kassel, Berlin, Abterode und viele Menschen aus Harmuthsachsen und auch in

den USA und in Australien freuten sich Menschen in diesem Moment mit, als Martin Arnold die Tür zur Synagoge aufschloss. Jahrelang hatte Martin Arnold – zunächst noch als Dekan und später als Vorsitzender des Vereins Freundinnen und Freunde jüdischen Lebens im Werra-Meißner-Kreis – sich für die Rettung der letzten noch verbliebenen Synagogen im Kreis eingesetzt und gekämpft. „Es ist vollbracht“, sagte er glücklich und mit beinahe kindlicher Freude über diesem Augenblick und die vielen Menschen, die gekommen waren.

Denn eine offizielle Eröffnung der Synagoge war es nicht, eher eine In-Besitz-Nahme. Nach sich über Jahre ziehenden Verhandlungen mit dem Eigentümer, dann der Suche nach einer Gesellschaftsform, die die Synagoge trägt, und der letztendlich mit beinahe vollem Risiko des Vereins getroffene Entscheidung, das Ensemble aus Synagoge und ehemaliger jüdischer Schule beziehungsweise Lehrerhaus zu kaufen.

Die Zeit lief gegen die Synagoge. Denn das Gebäude drohte vor allem nach dem Abriss eines Nachbargebäudes durch Wasser dem Verfall preisgegeben zu sein.

Der Kirchenkreis Werra-Meißner hatte dem Verein im Herbst vorigen Jahres ein zinsloses Darlehen in Höhe von 30 000 Euro gegeben für den Ankauf, die Stadt Waldkappel hatte sich verpflichtet, die Außenanlagen zu pflegen. Eine ursprünglich geplante Stiftung unter Beteiligung des Landkreises war am Kreis gescheitert.

Im Inneren

Lichtdurchflutet zeigt sich die Synagoge, schwere Sandsteinplatten bedecken den Boden, ein Teil des Bogens über dem früheren Thoraschrein lehnt an der Wand, ebenso wie Teile des dunkelblauen Gewölbehimmels mit den kleinen Sternen. Mehr ist in der Synagoge nicht zu sehen. Doch die Neugierigen sind ergriffen. So wie Ulrike Giesen, die einfach gekom-



Das Innere der Synagoge ist fast leer. Teile des Bogens über dem Thoraschrein lehnen an der Wand.

men war, weil sie von der Öffnung der Synagoge gehört hatte. „Es ist sehr emotional, dass die Öffnung der Synagoge gerade jetzt stattfindet, wo Antisemitismus wieder stark wird“, sagt sie.

Die Zukunft

Weder für die komplette Sanierung noch für die dauerhafte Unterhaltung der Synagoge gibt es fertige Konzepte. Der Verein will ähnlich der Synagoge in Abterode dort einen Gedenk- und Lernort entstehen lassen. Doch auch hier sind Ideen und Mitmacher gefragt und gesucht.

Doch erst mal sind bauliche Fragen wichtig und zu klären. In Kürze wird es einen ersten Termin mit der Denkmalschutzbehörde ge-

ben, „um zu besprechen, welche Maßnahmen für den Erhalt des Gebäudes notwendig sind“, sagt Martin Arnold. Denn da ist viel zu tun.

Zwar hatte sich ab Mitte der 1980er-Jahre ein Förderverein um die Synagoge gekümmert, unter anderem neue Stützbalken. 2004 erhielt die Synagoge noch den Denkmalschutzpreis, dann wurde das Ensemble samt Schulhaus an der Bilsteinstraße an eine Privatperson verkauft, die fortan verhinderte, dass jemand das Grundstück betrat, zugleich aber auch die dringend notwendige Gebäudesicherung unterließ.

„Heute war nicht nur das Ziel“, sagt Martin Arnold, „sondern ist auch ein Start für die Synagoge“.

Mehr als 50 Menschen aus dem Kreis, aus Kassel und Berlin waren gekommen, um den freudigen Tag in Harmuthsachsen zu erleben. Nachfahren jüdischer Familien aus dem Ort freuten sich in USA und Australien mit.



Noch in Form?

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

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

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ ESCHWEGE
Stadt■ HERLESHAUSEN
Wommen■ MEIßNER
Abterode■ SONTRA
Stadt
Berneburg
Blankenbach
Wichmannshausen | <ul style="list-style-type: none">■ WALDKAPPEL
Bischhausen
Burghofen
Eltmannsee
Gehau
Kirchhosbach
Stolzhausen■ WANFRIED■ WEHRETAL
Oetmannshausen■ WEIßENBORN
Gemeinde
Rambach |
|--|---|

MARKT
SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

TOP
DIREKT
SONTRAER
STADTKURIER

Bewerben Sie sich jetzt:

☎ Tel. 0561 7070-317
🌐 www.top-direkt.de

MARKT
SPIEGEL
REGION ESCHWEGE
SONTRAER
STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber:
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 05651 / 33 59-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 05651 / 33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 69 / 85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufrichter mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Wer öffnet seinen Garten in Eschwege?



Zweiter Plessecup der Rennkisten

Nachdem sich der erste Plessecup der Rennkistenfreunde Wanfried im Vorjahr großer Begeisterung erfreut hat, geht es in diesem Jahr in die nächste Runde. Am Samstag, 14. September, werden die Rennfahrerinnen und Rennfahrer wieder mit ihren selbstgebauten Seifenkisten durch die Celler Straße düsen. Zum ersten Mal wird in diesem Jahr auch eine Kindermeisterschaft im Bobbycar ausgetragen. Teilnehmer können am zweiten Plessecup Kinder (6 bis 17 Jahre), Erwachsene, Firmen/Vereine und Fahrer und Fahrerinnen in der Profiklasse.

Kontakt: rennkistenfreunde-wanfried.de

FOTO: FLORIAN WEHR

Regelungen für Notunterkunft

Eschweger Obdachlosenheim wird stark frequentiert

Eschwege – Die Notunterkunft für Obdachlose der Stadt Eschwege wird immer häufiger von Dauermietern belegt. Deswegen hat die Stadtverordnetenversammlung Regeln und Gebühren für die Nutzung beschlossen. Die Benutzungsgebühr liegt bei 400 Euro monatlich und kann tageweise abgerechnet werden. Im Preis enthalten sind Strom und Wasser. Notunterkünfte für Obdachlose sind gesetzlich vorgeschrieben. Die Stadt Eschwege betreibt zwei dieser Art in Wohnungen Am Diebach. „In der Regel kommen dort etwa 20 Personen pro Jahr unter“, berichtet Pa-

trick Reiß, Leiter des Eschweger Ordnungsamtes. Die Anzahl liegt bei 123 Übernachtungstagen. Die Tendenz sei zuletzt aber stark steigend gewesen. „Derzeit werden vier Personen in der Notunterkunft untergebracht, die bereits seit Monaten dort verweilen, weil andere Unterbringungsmöglichkeiten ausscheiden“, so Reiß. In den letzten Jahren würden Fälle zunehmen, in denen Personen nur bedingt oder gar nicht mehr auf dem privaten Wohnungsmarkt zu vermitteln seien. Damit verbunden ist ein höherer Betreuungsaufwand: sowohl durch die Ordnungspolizei der Stadt als auch

durch die Polizei des Landes. Sie haben rund um die Uhr Zugang, sodass jederzeit Personen dort untergebracht werden können. „Häufig sind Alkohol und Drogen Hintergrund der Einweisungen, nicht selten werden Straftäter wegen diverser Gewaltverbrechen dort untergebracht“, heißt es vonseiten der Stadt. Die Ordnungspolizisten sind jeden Tag wenigstens zweimal vor Ort, um nach dem Rechten zu schauen. Unter anderem werden täglich die Rauchmelder kontrolliert. Weil der Aufwand stetig zunimmt, soll die Satzung klare Rahmenbedingungen schaf-

fen. Sie legt beispielsweise fest, dass die Räume nur zum Wohnen genutzt werden dürfen, sie pfleglich behandelt werden sollen und das man keine „baulichen Veränderungen“ vornehmen darf. Den Nutzern ist es ausdrücklich untersagt, in die Unterkunft Personen aufzunehmen, die nicht eingewiesen sind. Das betreffe insbesondere Kinder. Gäste dürfen maximal eine Woche übernachten, wenn deren Besuch zuvor angemeldet wurde. Tiere dürfen nicht mitgebracht werden. Rauchen ist ebenso wie der Konsum von Alkohol und Drogen in diesen Räumen nicht gestattet.



„Nordwärts: Sandra Butscheike und Steffen Mender am Polarkreis in Rovaniemi.

FOTO: BUTSCHEIKE/MENDER

Vom Standesamt zum Nordkap

Live-Reportage „Nordwärts“

Eschwege – In ihrer Live-Reportage „Nordwärts“ berichten Sandra Butscheike und Steffen Mender am Donnerstag, 14. März, ab 19.30 Uhr im E-Werk in Eschwege über ihre spannende und unvergessliche Radreise von Thüringen zum Nordkap und zurück. Nach 22 Jahren wilder Ehe haben die Beiden im Mai 2022 geheiratet - auf Fahrrädern! Nur vier Tage nach ihrer Hochzeit haben sie sich auf genau diese Fahrräder ge-

schwungen, um von ihrer Heimatstadt Waltershausen zum Nordkap und zurückzradeln. Während dieser viermonatigen Tour radelte das Ehepaar mit reiner Muskelkraft und über 60 Kilogramm Gepäck 6700 Kilometer durch Deutschland, Dänemark, Schweden, Finnland und Norwegen. Ihre Tour führte die Beiden entlang von Gebirgen, spektakulären Küsten, Wiesen und Feldern, über weiße

Sandstrände, durch Dünen, Wälder und wunderschöne Städte. Dabei konnten die Fotografen und Filmemacher grandiose Landschaften, Sonnenauf- und -untergänge und den Sternenhimmel bestaunen. Intensive Gerüche von Wäldern, Heu, Erdbeerefeldern, Regen, Meerwasser und frischer Erde sind abwechselnd durch ihre Nasen geströmt. Mit unterhaltsamen Anekdoten, beeindruckenden Bildern, Videos und

Drohnenaufnahmen nehmen die Fotojournalisten ihre Zuschauer mit auf eine spektakuläre Reise durch den hohen Norden. Zudem gibt es wie immer wertvolle Reisetipps und Inspirationen für eigene Touren durch Deutschland und Skandinavien. Karten gibt es unter www.kultur-eschwege.de, an allen örtlichen VVK-Stellen sowie an der Abendkasse. Weitere Informationen unter www.outdoorvisionen.de

Sicherungsstellen (w/m)
Bediener Warnsysteme (w/m)
Sicherungsaufsicht (w/m)
Bahnerder (w/m)

Bruno, 36

aufspringer

„...genieße die Verantwortung in vollen Zügen.“

bewirb dich auch!

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

www.bist-du-bereit.com

RUNDUM GUT VERSORGT!

Diakonie ESCHWEGE-LAND

05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

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

Team Herleshausen Am Anger 4, 37293 Herleshausen	Team Sontra Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra
Team Meißner Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode	Team Waldkappel Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel
Team Ringgau Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode	

Info: E Diakonie Eschwege-Land
www.diakonie-esw-land.de

Große Anita & ROSA FAIA-Aktion

...bis zum 23. März 2024 erhalten Sie 20% Rabatt auf Miederwaren und 10% Rabatt auf aktuelle Bademode

Anita ROSA FAIA BEAUTIFUL

La Dorette Mieder- und Wäschefachgeschäft

Poststraße 1 | 36199 Rotenburg | 06623 41926
info@la-dorette.de | www.la-dorette.de

Natürlichkeit ist gefragt wie nie

Einrichtungstrends: Auf den Korb gekommen

Natürliche Töne, natürliche Optik: Das sieht man derzeit viel im Einrichtungsbereich. Ein Stück fügt sich nicht nur als Verstaumöglichkeit gut ein: der Korb – in zahlreichen Varianten.

Lampenschirme, die wie umgedrehte Korbgeflechte aussehen. Große Seegraskörbe, in denen Zimmerpflanzen einen Platz finden. Kleine runde Korbhocker aus Rattan. Und, natürlich: Körbe zum Verstauen. Mal kleiner, mal größer, mit Deckel oder ohne, für Boden oder Regal – und zum Hängen, etwa in Giraffenform fürs Kinderzimmer: Korb-Optik kann man sich auf ganz vielfältige Weise in die Wohnung holen. Zu sehen war das etwa auf der diesjährigen Konsumgütermesse Ambiente in Frankfurt am Main.

Das ist ein Trend, den die Einrichtungberaterin Angelika Hinz schon seit einer ganzen Weile beobachtet. Das Stichwort dahinter für sie: Natural Living. „Also, dass sich die Menschen mehr natürliche und warme Farben nach Hause holen und auch gerne mit natürlichen Materialien spielen, mit unterschiedlicher Haptik.“

■ Naturtöne für die Wand

Motive aus der Natur, naturnahe Farben und Oberflächen, die zum Anfassen, zum Ertasten einladen: Sie sind derzeit allgegenwärtig. Dabei reichen sie von der Vase – etwa mit korallenartiger Oberflächenstruktur oder in Muschelform – bis zur Tapete.

Das Deutsche Tapeteninstitut sieht in seinem Trendbericht für das Jahr 2024 erdige, natürliche Töne im Trend, Beige, Rotbraun oder Grün – und kleine, wiederkehrende



Sah man viel auf der Messe Ambiente: Körbe zum Verstauen.

FOTO: JESSICA KLIEM/DPA-TMN/DPA

Naturdessins. Außerdem: Blätter-, Gräser- und Pflanzenmotive. Und: Materialien wie Kork oder Jutefaser.

Einrichtungberaterin Angelika Hinz zufolge sind Wände generell heute nicht in glatt gefragt, sondern mit Struktur: „Seien es Tapeten mit Struktur, dass man mit 3D-Paneelen arbeitet, oder dass man sich Mooswände nach Hause holt.“

■ Gegentrend zum digital geprägten Alltag

Fühlen, anfassen, berühren: Das ist heute ein wichtiges Thema rund ums Zuhause. Claudia Herke vom Stilbüro Bora.Herke.Palmisano, das für die Messe Frankfurt die

Trends zur Ambiente analysiert hat, sieht den Fokus auf die Haptik von Einrichtungsteilen, auf Materialien auch als Gegenbewegung. Und zwar zum digital geprägten Alltag der meisten Menschen.

Wer den ganzen Tag am Bildschirm sitzt, über die glatte Oberfläche des Smartphones streicht, sehnt sich in den eigenen vier Wänden womöglich nach genau dem Gegenteil. „Ich habe alle Möglichkeiten im Netz, ich kann mir alles nach Hause holen, aber ich habe nicht diese Haptik, dieses Hochemotionale von Materialien“, sagt Trendforscherin Herke. „Man will nicht nur gucken, man will auch Material erleben, Realität erleben.“

Einrichtungberaterin Angelika Hinz sieht das ähnlich: „Dadurch, dass wir uns immer mehr in der digitalen Welt aufhalten, ist es wichtig, Räume zu schaffen, in denen wir uns gerne aufhalten und die nichts mit dem Digitalen zu tun haben“, sagt sie. „Räume von denen unsere Sinne angesprochen werden.“

Viele Designerinnen und Designer würden, so beobachtet es Trendexpertin Claudia Herke, derzeit auch mit verschiedenen natürlichen Werkstoffen experimentieren. Mit Eierschalen etwa. Oder mit Holz und Blättern, die vom Waldboden gesammelt werden und dann zu neuen Werkstoffen weiterverarbeitet werden.

Das Korbthema ist also nur eine – eher klassische – Möglichkeit von vielen, natürliche Materialien, natürliche Farben und strukturierte Oberflächen in die Wohnung zu holen. Aber es ist eine äußerst praktische.

Schließlich sind etwa Aufbewahrungskörbe eine gute Verstaumöglichkeit für die Wohnung. Und sie sind, so sagt es Einrichtungsexpertin Angelika Hinz, ein guter Schubladenersatz. Setzt man auf die vertikale Verstaumethode à la Marie Kondo seien sie sogar nahezu unverzichtbar.

Ein weiteres Plus: Sie lassen sich gut in verschiedene Einrichtungsstile einbinden. „Bei diesen Naturmaterialien ist ja das Schöne, dass sie su-

per zu Holz passen und dadurch wird natürlich der Ton auch noch mal aufgefangen“, sagt Angelika Hinz.

Setzt man auf sie als Aufbewahrungskorb fürs offene Regal, rät die Einrichtungsberaterin jedoch zur Materialkombination, etwa indem man geflochtene Stücke aus Naturmaterialien mit Glas und Drahtvarianten mischt. „Aber es darf natürlich trotzdem nicht zu wild sein, sondern so, dass man sich so auf maximal zwei bis drei abgestimmte Töne konzentriert.“

■ Geflochtene Schalen für die Wand

Und es muss nicht nur der Aufbewahrungskorb, das Korbgefäß für die Pflanze oder der Lampenschirm in Korb-Optik sein. „Was für mich ein bisschen mehr in den Fokus gerückt ist, sind geflochtene Wandschalen“, sagt Angelika Hinz. Aus Seegras etwa oder aus Bambus, in Naturtönen, mit schwarzen Mustern oder auch in farbigen Varianten.

Sie sind quasi eine Neuinterpretation des Porzellanwandtellers aus Omas Küche oder Wohnzimmer. Eine, die auch der Raumakustik zugutekommen dürfte, sagt Hinz. Und die, laut Bericht des Deutschen Tapeten-Instituts, gut zu den erdnahen Farb-trends für die Wand passt.

Eine Do-it-Yourself-Idee hat Einrichtungsexpertin Hinz zudem für alle, die die Optik des klassischen Wiener Geflechts mögen. Das ist das achteckige Flechtmuster, bekannt als Sitzfläche des typischen Kaffeehausstuhls. Als Meterware in der Rolle lässt es sich für eigene Kreationen nutzen. „Damit kann man ganze Kommodenfronten ändern“, sagt sie. „Aber man kann daraus auch Pinnwände gestalten, selbst Lampen bauen, Teelichter, Paravents und Tablett.“

tmn

Der Start in die neue Saison steht bevor

Pflegetipps und Sicherheitscheck für Ihr Motorrad

Die Motorradsaison beginnt mit einem gründlichen Frühjahrsputz. Und natürlich einem Check des Bikes. Hier ein Überblick über das Pflegen und Prüfen, das jetzt ansteht.

Das Motorrad zu Hause auf dem Hof oder der Straße waschen? Aus Umweltgründen keine gute Idee und ohne Schutzmaßnahmen verboten, erklärt der ADAC. Diesen Schutz bietet eine offizielle Waschbox.

■ Tipps für die schonende Reinigung

Hier ist dann viel Handarbeit angesagt, am besten mit Schwamm, weicher Bürste und fließend Wasser. Beim Putzen schwer erreichbarer Stellen kann eine Zahnbürste helfen, rät der Auto Club Europa (ACE). Hartnäckige Stellen vorher mit Schaum oder Kaltreiniger einweichen.

Den Hochdruckreiniger kann man laut dem ADAC nutzen, aber nur mit genug Abstand und gezielt. Dabei Problemzonen, wo sich etwa Fett und Öl befinden, aussparen. Auch Vorsicht bei den



Mit Rücksicht auf die Umwelt sollte das Bike in einer Waschbox gereinigt werden.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TMN/DPA

Reifen. Nach dem Putzen das Bike gut abledern und mit Luftstrahl aus dem Kompressor auch versteckte Stellen trocknen.

Metallteile danach mit einem Sprühöl behandeln, Chrom- und Aluteile mit Hochglanz-Polierwatte und Lack mit Hartwachs auf einem weichen Tuch. Auch für Plastikteile gibt es Polituren, unlackierte Teile können mit

Cockpit-Spray aus dem Autobereich gepflegt werden.

■ Sicherheitscheck der Beleuchtung

Vielleicht ist im Frühling ohnehin eine Wartung dran. Ansonsten bieten auch viele Werkstätten Checks zum Start ins Frühjahr an. Hier ein paar Dinge, auf die Sie selbst achten können: Drehen Sie den Zündschlüssel herum

und schauen Sie, ob die Kontrollleuchten angehen oder ob möglicherweise eine Warnlampe blinkt.

Funktionieren alle Lampen und Blinker, und ist die Lichthöhe richtig eingestellt? Die Antriebskette muss richtig gespannt sein und sich leicht hin und her bewegen lassen. Anbauteile wie Spiegel müssen festsitzen, ebenso alle Schrauben.

■ Bei Zweifeln in die Werkstatt

Der Reifendruck sollte den Vorgaben entsprechen und die Reifen sollten laut ACE noch mindestens zwei Millimeter Profil haben. Außerdem auf mögliche Risse oder undichte Stellen untersuchen – das gilt auch für Bremsleitungen und Schläuche. Die Bremsflüssigkeit sollte mindestens alle zwei Jahre gewechselt werden.

Achten Sie bei den ersten Metern Fahrt auch darauf, ob die Bremsen mit dem gewohnten Biss reagieren oder wie das Bike sich lenken lässt. Grundsätzlich gilt: Bei Auffälligkeiten oder Unsicherheiten stets die Fachwerkstatt aufsuchen.

tmn



Wer eine Pflegetagegeld-Versicherung abschließen möchte, sollte das am besten im Alter um die 50 Jahre tun, raten Verbraucherschützer.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Wann lohnt der Einstieg?

Pflegetagegeld-Versicherung

Den optimalen Zeitpunkt für den Abschluss einer Pflegetagegeld-Versicherung zu finden – das ist knifflig. „Nicht zu früh, sonst zahlt man Jahrzehnte“, warnt Daniela Hubloher von der Verbraucherzentrale Hessen. „Aber man muss noch gesund genug sein, um genommen zu werden.“ Deswegen sei ein Abschluss im Alter von etwa 50 Jahren am besten.

Dabei sollte man im Hinterkopf behalten: Im Alter zwischen 60 und 80 Jahren liegt die Wahrscheinlichkeit, pflegebedürftig zu werden, lediglich bei 8,8 Prozent. So zeigen es Zahlen des Bundesgesund-

heitsministeriums. Ist man über 80, steigt sie auf über 43 Prozent. „Aber dann nimmt einen keine Versicherung mehr“, sagt die Expertin.

Unter Umständen zahle man also 30 Jahre lang ein. Das ist ein Zeitraum, in dem es zu Beitragssteigerungen und einer möglichen Umstellung des Systems kommen kann, wie etwa 2017 von Pflegegraden auf Pflegegrade. Versicherte sollten also auf Änderungen eingestellt sein. Und: „Man muss einfach wissen, dass es nicht bei dem Beitrag bleibt, der anfangs vereinbart wurde“, sagt Daniela Hubloher.

tmn

Wenn das Handy zu oft klingelt

Fragen und Antworten: Wann muss ich in meiner Freizeit erreichbar sein?

Abschalten und die Arbeitswelt hinter sich lassen: Das steht allen Beschäftigten zu. Aber was, wenn sie dennoch ständig in ihrer Freizeit kontaktiert werden?

Rein ins Privatleben: Viele Beschäftigte freuen sich nach der Arbeit auf den Feierabend, aufs Wochenende oder auf den Urlaub. Doch immer wieder kommt es vor, dass sie dabei vom Joballtag eingeholt werden, weil Anrufe oder Mails aus der Firma kommen. Was gilt da eigentlich rechtlich? Wann müssen Beschäftigte in ihrer freien Zeit erreichbar sein? Ein Überblick.

Müssen Beschäftigte im Feierabend und am Wochenende erreichbar sein?

Generell müssen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nur in ihrer Arbeitszeit für den Arbeitgeber ansprechbar sein. Es gibt aber Ausnahmen. Der Klassiker: die Rufbereitschaft. Hier müssen Beschäftigte erreichbar sein und sich bereithalten, um die Arbeit aufzunehmen, entweder von zu Hause aus oder vor Ort.

Es gibt weitere Situationen, in denen Arbeitnehmer außerhalb der klassischen Arbeitszeit erreichbar sein müssen. „Das ist etwa der Fall, wenn ein flexibles Zeitsystem vereinbart und

klar ist, dass sich Arbeitszeiten ändern können“, sagt der Rechtsanwalt Ulrich Sittard. Das Bundesarbeitsgericht (BAG) hat deshalb im vergangenen Jahr entschieden, dass sich Arbeitnehmer in einem solchen Fall auch außerhalb ihrer Arbeitszeit über die Lage ihrer Arbeitszeit informieren müssen (Az: 5 AZR 349/22).

Was gilt für Führungskräfte?

Generell gilt: Bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit besonderer Verantwortung, etwa Führungskräften, kann eine vertragliche Nebenpflicht zur Erreichbarkeit auch außerhalb der klassischen Arbeitszeit bestehen.

Bei Führungskräften gilt zudem oft Vertrauensarbeitszeit. „Dann ist die Abgrenzung von Arbeitszeit und Freizeit ohnehin schwieriger. Und letztlich ist vieles rechtlich unklar, weil nicht gerichtlich entschieden“, sagt Sittard.

Das Bundesarbeitsgericht hat mit der oben genannten Entscheidung aus dem August 2023 klargestellt, dass nicht jedes Lesen einer beruflichen Nachricht direkt Arbeit ist. „Liest eine Bereichsleiterin am Wochenende ein paar Mails nebenbei mit, ist das noch keine Arbeitsleistung“, so Sittard. Geht sie daraufhin an den Schreibtisch und erstellt Präsentation, schon.



Ist das schon wieder die Chefin? Grundsätzlich müssen Beschäftigte in ihrer Freizeit nicht für den Arbeitgeber erreichbar sein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Wie ist die Erreichbarkeit im Urlaub geregelt?

„Im Urlaub besteht grundsätzlich keine Pflicht zur Erreichbarkeit“, stellt Ulrich Sittard klar, der auch Mitglied im Geschäftsführenden Ausschuss der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein ist.

Klauseln in Arbeitsverträgen, die eine Erreichbarkeit im Urlaub vorschreiben, sind nach einem Urteil des Bundesarbeitsgerichts ebenfalls

unwirksam. „Diese Rechtsprechung bezieht sich aber nur auf den Mindesturlaub nach dem Bundesurlaubsgesetz, also 20 Tage bei fünf Arbeitstagen pro Woche“, erklärt der Rechtsexperte. Wenn der Arbeitgeber zusätzliche Urlaubstage vertraglich gewährt, kann für diesen übergesetzlichen Urlaub eine Sonderregelung gelten.

Auch für Führungskräfte gelten in der Praxis häufig Ausnahmen. „Aber das ist ei-

ne Grauzone“, so Sittard. Ihm zufolge gehen die meisten Arbeitsrechtler auch bei Führungskräften nicht von einer Pflicht zur Erreichbarkeit aus. Bei besonders verantwortlichen Positionen kann es allerdings eine vertraglich vereinbarte Nebenpflicht geben, auch im Notfall im Urlaub erreichbar zu sein. „Das heißt dann aber nicht, dass man das berufliche Handy dauernd bei sich haben muss.“

Wie reagieren Beschäftigte auf ständige Kontaktaufnahmen in der Freizeit?

Fest steht: Bei klar definierten Arbeitszeiten muss ein Arbeitnehmer oder eine Arbeitnehmerin außerhalb der Arbeitszeiten nicht erreichbar sein. „Man kann deswegen weder abgemahnt noch gekündigt werden“, so Sittard.

Es ist aber sinnvoll, das Thema mit der Führungskraft offen zu besprechen. Oft weicht die gelebte Praxis von der Rechtslage ab – und dann müssen sich Beschäftigte entscheiden, ob sie die offene Diskussion suchen oder sich anpassen und erreichbar sind, obwohl das rechtlich nicht gefordert ist.

Kontaktiert die zuständige Führungskraft Beschäftigte auch nach einem Gespräch andauernd in der Freizeit, sollten Beschäftigte den Anruf einfach nicht annehmen oder eine SMS nicht beantworten, rät Business-Coach Ute Gietzen-Wieland aus Bielefeld.

Ein weiterer nützlicher Tipp von ihr: Die Nummer der Führungskraft auf den Anrufbeantworter vom Handy umleiten.

„Für ein offenes Gespräch mit der Führungskraft sollten sich Beschäftigte in jedem Fall rhetorisch gut vorbereiten und einfühlsame Worte wählen, um einen Konflikt zu vermeiden“, sagt Ute Gietzen-Wieland.

tmn

ANZEIGE

Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!

Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Episoden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

Warum schwächt die Blase?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

Nächtlicher Harndrang

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?



Was Experten empfehlen

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme

eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.¹ Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.²

Geheimtipp aus Österreich

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen

Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Aufgrund der verstärkten Nachfrage ist das natürliche Präparat seit Kurzem auch in Deutschland erhältlich und begeistert nun auch hierzulande Anwenderinnen jeden Alters mit spürbaren Ergebnissen.

Wichtig:

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737
²Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: www.drboehm-info.de/uebungen



Empfehlung der Woche

Dr. Böhm®

Kürbis für die Frau

Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt
20-fach konzentriert
Nahrungsergänzungsmittel
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

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

Energieräuber Mikrostress

Drei Tipps für mehr Kraft im Alltag

Genervt, ausgelaugt, gestresst: Es sind nicht nur die großen Belastungen, die dafür sorgen, dass wir uns so fühlen. Sondern oft Routinen, meist in Beziehungen zu anderen Menschen. Das kann man tun.

Mikrostress, das sind kleine Stressmomente, die uns täglich begegnen, oft unbemerkt bleiben, aber in Summe unsere Energie rauben. Die US-Autoren Rob Cross, Karen Dillon und Kevin Mart haben in einer Studie mit über 10 000 Teilnehmern verschiedene Mikrostressoren und Strategien im Umgang damit untersucht („The Microstress Effect: How Little Things Pile Up and Create Big Problems - and What to Do About it“). Sie beschreiben in einem Artikel für den US-„Harvard Business Review“, wie man herausfinden kann, woher oder von wem der Stress kommt, und was man tun kann, damit er weniger wird, um mehr Energie für Wichtiges zu haben.

Unter anderem raten sie dazu:

1. Kleine Veränderungen vornehmen
Starten kann man am besten mit kleinen Anpassungen im Alltag. Wählen Sie jede Woche einen Mikrostress-Faktor aus, den Sie gezielt angehen möchten. Wer etwa bei der Arbeit das Gefühl hat, seinem Team nicht ganz vertrauen zu können, kann das ändern, indem er sich mit Kollegen in einem netten Gespräch darüber austauscht, was bei ihnen in der Woche anliegt. So bildet sich Vertrauen, und man fühlt sich sicherer.

2. Beziehungen managen
Anstrengende oder negative Interaktionen mit Familienmitgliedern oder Freunden waren den Forschern zufolge der Haupt-Mikrostressor für die meisten Studienteilnehmer. Hier sei der Schlüssel: verstehen, dass man nicht die Beziehungen selbst infrage stellen muss, sondern die Interaktionen, die man innerhalb dieser hat.

Eine Studienteilnehmerin habe etwa ein als anstrengend empfundenen regelmäßiges Treffen mit ihren Eltern umgewandelt: Statt zweieinhalb Stunden jedes Wochenende im Haus der Eltern zu verbringen, nachdem bis zur letzten Minute Tag und Uhrzeit nicht klar waren, machte sie einen festen Termin jeden Freitag zum Mittagessen mit ihrer Mutter. So konnte sie die Mutter treffen, doch das Wochenende blieb frei, und es gab keinen Stress wegen der mangelnden Planung.

3. Ein vielseitiges, „multidimensionales“ Leben führen
Ob ehrenamtliche Arbeit, ein neues Hobby oder der Aufbau neuer sozialer Kontakte – das kann dabei helfen, ein Gefühl von Sinn im Leben zu entwickeln und mit dem Mikrostress einen besseren Umgang zu finden. Ein Ergebnis der Studie war, dass die glücklichsten Probanden besser in der Lage waren, Mikrostress in ihrem Leben richtig einzuordnen, insbesondere weil sie Teil von zwei oder drei Gruppen (etwa Vereine) außerhalb ihres Berufslebens und ihrer Familie waren, und sich mit Dingen befassten, die ihnen persönlich am Herzen lagen, so die Autoren. Diese Vielfalt im Leben sorgte dafür, dass sie Kleinigkeiten als solche erkennen und bewerten konnten, was sie gegenüber Mikrostress widerstandsfähiger machte. Und dafür, dass diese Probanden souveräner mit Dingen außerhalb ihrer Kontrolle umgehen konnten.



Spezialtextilie statt Taschentuch: Der Einsatz eines Brillenputztuchs sorgt meist schnell wieder für klare Sicht.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN/DPA

Den Durchblick behalten

Brille putzen: Machen Sie diese vier Fehler?

Einmal versehentlich mit dem Finger aufs Glas gefasst, schon ist es vorbei mit dem Durchblick: Fettflecken, Staub und Schmutz müssen wieder runter von der Brille. So geht's richtig.

Klar, es gibt Reinigungstücher und -sprays, die speziell fürs Putzen der Brille gemacht sind. Günstiger geht's mit Hausmitteln wie Spülmittel und Wasser. Doch dabei lauern Fehler, die der Brille schaden können, warnt das Kuratorium Gutes Sehen (KGS). Wenn Sie diese vier Dinge beim Brille putzen lassen, sind Sie auf der sicheren Seite:

Fehler 1: Brille mit rückfettendem Spülmittel reinigen

Ein, zwei Tropfen Spülmittel killen jeden Fettfinger-Abdruck auf der Brille. Am besten greift man aber nicht zu den rückfettenden Spüli-Varianten: So hautfreundlich sie auch sind, fürs Putzen der Brille sind sie nicht optimal, da sie oft Schlieren auf dem Glas hinterlassen.

Fehler 2: Brille mit Fensterreiniger putzen

Was für die großen Fenster in der Wohnung funktioniert, kann doch für die kleinen Fenster direkt vor den Augen nicht falsch sein? So einfach ist es dann allerdings doch nicht.

In vielen Fensterreinigern stecken nämlich scharfe Substanzen, die die Beschichtung der Brillengläser angreifen können, so das KGS. Und auch die Oberfläche der Brillenfassung kann in Mittelei-

denschaft gezogen werden. Also besser lassen.

Fehler 3: Brille unter heißem Wasser abspülen

Lauwarmes Wasser reicht laut KGS vollkommen aus, um die Brille sauber zu bekommen. Zu heißes Wasser hingegen kann Beschichtungen beschädigen – und sogar dafür sorgen, dass die Brille nicht mehr sitzt, weil sich ihre Passform verändert hat.

Fehler 4: Gläser mit T-Shirt oder Taschentuch trocknen

Auch wenn uns so ein Taschentuch weich vorkommt: Sein Gewebe kann beim Trockenreiben der Brille für kleine Kratzer im Glas sorgen. Die drohen auch, wenn man die nasse Brille mithilfe eines Kleidungsstücks trocknet. Besser ist ein sauberes Mikrofasertuch, rät das KGS.

tmn



Job, Familie, Freunde – überall gibt es kleine Stressmomente, die uns täglich begegnen und unsere Energie rauben.

FOTO: ALEXANDER HEINL/DPA-TMN/DPA

Stellenangebote

frühe VOGEL bringt die NEWS!

Bester Nebenjob: Zustellung der Werra-Rundschau in den frühen Morgenstunden

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller in:

■ Eschwege	■ Sontra	■ Berneburg
■ Niederdünzbach	■ Altefeld	■ Eltmannsee
■ Grandenborn	■ Frankershausen	■ Wanfried
■ Weidenhausen	■ Kirchhospach	

Springer (m/w/d)

■ Herleshausen	■ Berkatal	■ Ringgau
■ Waldkappel	■ Eschwege	■ Sontra

Bewirb Dich jetzt!
Telefonisch unter ☎ 05651 / 3359-50
oder ✉ logistik@werra-rundschau.de

Werra-Rundschau

Auto-Verkäufe

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

Auto-Ankäufe

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

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

Immobilienankauf

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

Bekanntschaften

Edith, 72 J., hübsche Witwe, mit schöner frau, mit super Figur, eine gute Hausfrau u. leidenschaftl. Gärtnerin, sehr hilfsbereit u. fürsorglich. Solltest Du ortsg. sein, kann ich auch zu Dir kommen. Lass mich nicht so lange zappeln u. ruf gleich üb. PV an. **Tel. 01520-8293309**

Marion, 62 J., bin eine natürl. u. attraktive Frau, mit super Figur, eine gute Hausfrau u. leidenschaftl. Gärtnerin, sehr hilfsbereit u. fürsorglich. Solltest Du ortsg. sein, kann ich auch zu Dir kommen. Lass mich nicht so lange zappeln u. ruf gleich üb. PV an. **Tel. 01520-8293309**

Geschäftsempfehlungen

Tore, Zäune, Geländer und Torantriebe!

Kunstschmiede aus Polen. Ohne Zwischenhändler! Vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin vor Ort!
Funk: 0151 25565185
E-Mail: info@stahl-db.de
Internetseite: stahl-db.de

Helfen bringt was

www.misereor.de

MISEREOR
DAS HILFSWERK

Verkauf

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

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

Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel - Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

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

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

Ankauf

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

Anzeigen ...
... informieren gründlich!

Mit uns steht Ihnen die Welt offen

localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de



Organspende



Sagen Sie **JA!**



Morgen schon könnte auch Ihr Leben nur noch durch ein Spenderorgan gerettet werden. Helfen Sie im Todesfall, anderes Leben zu erhalten.

Bestellen Sie Ihre **OrganSpender-Card** kostenlos - scheckkartengröße aus Plastik

durch frankierten Rückumschlag mit Ihrer Adresse bei:

Deutsche Lebenswacht
60076 Frankfurt am Main

Seit 1972 Tag und Nacht im Dienst zur Erhaltung von Menschenleben

Info im Internet:
www.deutsche-lebenswacht.de

Hinterlegen Sie bei uns Tag + Nacht abrufbar:

Patientenverfügung • Vorsorge-Vollmacht
Anordnungen für den Notfall

NORMA®

XXXL

ab Montag, 11. März

Äpfel vom Bodensee
See Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton Kl. I, ausgewählte Sorten: Jonagold oder Bonita, großfallende Äpfel mit knackig-saftigem und süß-fruchtigem Frucht-fleisch, Kal. 70/80 mm und 80/90 mm, 5-kg-Karton (1 kg = 1,33) je Karton

XXL • 5 kg!
6,66*
Große Früchte

Mini Gurken
Spanien Kl. I, 1,5-kg-Netz (1 kg = 1,93) je Netz

XXL! 1,5 kg
2,89*
(Abbildung ähnlich)

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

XXL • 1 kg!
2,99*

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

Reeva Instant Nudeln XXL
Rind-, Gemüse- oder Huhn-Geschmack 5x60-g-Packung, ergibt 5x300 ml = 1500 ml (1 l = 1,33) je 5er-Pack

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

WC Zauberpulver XXL
Green Apple oder NEU: Lavendelblüte
8x100-g-Packung (1 kg = 6,24) je 8er-Pack

15% billiger
zum Vergleich: 4x100-g-Packung = 2,95
8x100 g 4,99*

SOGADO Schokoladen-eier gefüllt
800-g-Packung (1 kg = 7,49) je Packung

800 g 5,99*

Profi-Abfallsäcke
extra stark 30x120-Liter-Rolle je Rolle

30x120 Liter 5,99*

Bergsalami XXL
aus Österreich – Kochsalami gegart, geräuchert und luftgetrocknet
700-g-Packung (1 kg = 7,56)

700 g 5,29*

Maxi-/Dufteelichte
Vanille, Citrus Splash oder Kirschblüte – 12er-Pack
Brenndauer: je ca. 8 Stunden oder 36er-Pack Brenndauer: je ca. 4 Stunden je Packung

12er/36er-Pack 2,99*

Stumpenkerzen cremeweiß, grün oder orange – 3er-Pack
Höhe: 90 mm, Brenndauer: 25 Stunden oder Einzelkerze Höhe: 180 mm, 1 Stück, Brenndauer: 64 Stunden je Kerze/3er-Pack

1er/3er-Pack 2,79*

Mehlwürmer getrocknet
Vogelfutter für viele Vogelarten. Mehlwürmer enthalten viel Protein und sind deswegen bei den Wildvögeln in der Brutzeit beliebt.
500-g-Eimer (1 kg = 17,98)

500 g 8,99*

Eierlikör Ostereier
Vollmilch oder Zartbitter, gefüllt mit Verpoorten Eierlikör 145-g-Packung (1 kg = 34,41) je Packung

28% billiger
UVP 6,99
4,99*

Schoko-Bananen
Osterfiguren 250-g-Packung (1 kg = 7,96)

1,99*

Oster-Eierlikör
Ein wunderbar aus-gewogener, verfeinerter und samtweicher Eierlikör für die Ostertage. Purer Genuss, Veredelung von Desserts, zum Backen und vielem mehr. Eier aus Bodenhaltung. 15% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 7,84)

UVP 5,99 5,49*

Lindt Osterieierkocher
feine Mischung aus Nougat, Vollmilch und Vanille-Trüffel
170-g-Packung (1 kg = 29,35) je Packung

16% billiger
UVP 5,99
4,99*

NORMA® DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!

Zum **DRITTEN** Mal in Folge

FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDTEST.DE

Schepach Elektro-Start Benzin-Rasenmäher MS226-53E SE

- Leistungstarker OHV 4-Takt Motor 4,4 kW (6 PS)/224 cm³
- Robustes, pulverbeschichtetes Stahlblech-Gehäuse
- Doppelt klappbarer Handgriff für platzsparende Lagerung
- Professionelles Getriebe für hohes Drehmoment und starke Leistung
- Inklusive Ladegerät für die Starter-Batterie
- Ideal für große Rasenflächen bis 1800 m²

45% billiger
UVP 599,-
329,-*
Auch online

MÄHEN AUF KNOFFDRUCK
durch E-Start

2021 BESTES PRODUKT
Rasenmäher mit Benzinmotor schepach MS226-53E SE

DER 7 in 1 ALLES-KÖNNER
ELEKTRO-START
MÄHEN
RADANTRIEB
FANGEN
MULCHEN
ABNEHMBARER SEITEN- ODER HECKAUSWURF
REINIGUNGSFUNKTION

LEISTUNG OHNE ENDE 4,4 kW / 6 PS
Kraftvolle wieder-auf-ladbare Li-Ion Starter-Batterie
✓ Für Rasenflächen bis 1800 m² ✓ Selbstfahrer
✓ 7-fache zentrale Schnitthöhenverstellung 25–75 mm ✓ 65 Liter Fangbox ✓ Extra große Laufräder für leichtes Fahren auf unebenen Flächen

Doppel-Fahrradgarage
für zwei Fahrräder
• ca. 205 x 110 x 80 cm
• Inkl. Trage- und Transporttasche (ohne Fahrräder)

Jeder Artikel 9,99*
Auch online

Scotchlite® Doppeltasche 24 Liter
• ca. 30 x 12 x 34 cm

Auch erhältlich: Fahrrad-Schutzblech-Set 3tlg., Alu-Pedale 2er-Set, Motorrad-Faltgarage, Umhängetasche 2in1, Fahrradtasche

Gepäckträger-tasche für E-Bikes und Fahrräder
• ca. 42 x 23 x 24 cm • Befestigung durch Klettverschlüsse • Zwei verlängerbare Seitentaschen • Wasserabweisendes und reflektierendes Material

15,99*
Auch online

Luftsattel inklusive Sattelklemme
• Sattelhärte beliebig einstellbar je Sattel

16,99*
Auch online

Citysattel mit Elastomerfederung
ca. 270 x 220 mm

Auch erhältlich: Trekking-sattel mit Elastomerfederung

Nistkasten oder Nestbeutel
aus FSC®-zertifiziertem Holz (FSC® N001587)

Nestkasten ca. 18,5 x 17,5 x 28 cm
Nestkasten ca. 17 x 13,5 x 23,3 cm
Nestkasten ca. 17 x 14 x 26 cm
Nestbeutel ca. 15 x 10 x 26 cm
je Ausführung 5,99*

Blumenkasten „Aqua Perfect“
• Integrierte Ablauffunktion verhindert zu hohen Wasserstand
• Mit Wasserstands-Anzeiger
• Aus wetterbeständigem Kunststoff für innen und außen geeignet

(Alle Modelle in Terrakotta oder Anthrazit erhältlich)
Mit praktischem Bewässerungssystem
ca. 60 x 22 x 18 cm 5,99*
ca. 80 x 22 x 18 cm 6,99*
ca. 100 x 22 x 18 cm 7,99*
Made in Germany

Kraftgetriebe-Bypass-Astscher
• Gesamtlänge ca. 54 cm
• Besonders leichter Schnitt
3 Jahre Garantie

Auch erhältlich: Buschmesser/ Astsäge 2 in 1

Formschnittschere
• Gesamtlänge ca. 59,5 cm
• Klingenlänge ca. 13 cm
3 Jahre Garantie

NEU
Klingen aus gehärtetem Karbonstahl
je Ausführung 9,99*

Gartenschere „Alu-Kork“
• Aus robustem Aluminium-Druckguss

Amboss-Gartenschere
Pflück- und Blumenschere
Bypass-Gartenschere
je Ausführung 8,99*
Oberklinge mit Antihaft-Beschichtung
Schneiden aus SKS-Stahl
Rutschhemmende Kork-Touch-Griffeinlagen
Kork-Touch vereint die Optik von Naturkork mit der Widerstandsfähigkeit eines Hochleistungskunststoffes

„Bring-mich-mit“-Spiel

Metall-Knobelei
Kniffel® Extreme
ZOO LOTTO
50% billiger
UVP 7,99
je Ausführung 3,99*
Viele weitere Spiele erhältlich!

Outdoor-Schuhe für Damen und Herren
• Robuster Obermaterial-Mix aus Nubuk-PU und Nylon • Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung • Verstärkte Zehen- und Fersenkappenführung • Griffige Profillaufsohle • Größen 38–40 / 42–45 je Paar

55% billiger
UVP 44,95
19,99*
Pink/Schwarz

Gartenhandschuhe

„Dora“ 2 Paar für Damen und Herren
• Nahtlos, hoher Tragekomfort
• Atmungsaktiv und feuchtigkeitsabweisend
• Rutschhemmende Latexbeschichtung
• Größen S–XL je 2 Paar

3,49*
Auch online

Ultrafeste Abdeckplane

• Einsetzbar als Abdeck- oder Unterlegplane für Maschinen, Holzschuber und Schüttgut sowie zum Abdecken von Löchern in Dächern etc.
• Größen 38–40 / 42–45 je Paar
Verstärkte Eck-Ösen
1,5 x 5 m (1 m² = 1,33)
2 x 3 m (1 m² = 1,67)
3 x 3 m (1 m² = 1,11)
2 x 4 m (1 m² = 1,25)
9,99*
Auch online
ca. 180 g/m² – doppelt so stark wie herkömmliche Abdeckplanen
Mit Wende-seite

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

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

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

NORMA®
www.norma-online.de
Hier gratis downloaden oder updaten

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

logo

GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

Getränkequelle

... bringt mehr drin.

Adressen gültig.

Angebote gültig vom 11.03. – 16.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

NEU

Bad Brückener Mineralwasser

diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,46 €

ANGEBOT

5,55

Jever Bier

diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €

ANGEBOT

13,99

Budweiser Budvar

Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,60 €

-20%

15,99

Paulaner Weißbier

diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,60 €

-20%

15,99

Ayinger Bier

Bräuweise, Lager Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,70 €

49,99

16,99

15,99

11 = 1,60 €

Benediktiner Hell

Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 2,27 €

4,99

4,49

Mooser Liesl Helles

Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 1,66 €

-30%

4,99

Veltins Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €

ANGEBOT

11,99

11,49

11 = 1,15 €

Guinness Draught

Irisches Bier - Das Original, Pack = 4 x 0,44 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 1 l = 2,84 €

-30%

4,99

Waldecker Mineralwasser*

classic, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,48 €

-20%

3,99

RhönSprudel Leicht & fruchtig

diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,89 €

9,79

7,99

Heil Apfelsaft, Apfelwein*

diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,33 €

-24%

7,99

Weltenburger Kloster Hell

Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €

ANGEBOT

14,99

13,99

11 = 1,40 €

top frisch Orangensaft

Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,67 €

10,99

9,99

Paulaner Spezi, Zero

Koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,10 €

-21%

10,99

9,99

11 = 1,00 €

Trade Islands Iced Tea*

Sunny Peach, Lemon-Lime, koffeinhaltig, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 3,28 €

ANGEBOT

6,49

Pfanner IceTea

diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 2 l - Tetrapak, 1 l = 0,65 €

-35%

1,29

Vitello Primitivo

Cabernet, Merlot, 0,75 l - Flasche, 1 l = 7,32 €

ANGEBOT

5,49

4,99

11 = 6,65 €

Bacardi

diverse Sorten, 0,7 l - Flasche, 1 l = 15,70 €

ANGEBOT

10,99

Jack Daniel's Whiskey

diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,03 €

-33%

1,99

Absolut

Vodka, 0,7 l - Flasche, 1 l = 15,70 €

-27%

10,99

Kapuziner Weißbier

diverse Sorten, außer Kellerweizen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €

15,99

13,99

Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €

Die neue logo Getränke App

Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

1 x Breville Latte II Siebträgermaschine

...und weitere attraktive Gewinne

Google Play

App Store

www.logo-getraenke.de

NEU

IHR WOCHENHOROSKOP

WIDDER 21.3.-20.4.

Belassen Sie es einfach bei einem Flirt, der nicht fortgesetzt wird. Sie würden jemandem sehr weh tun, wenn Sie das Spiel weitertreiben.

STIER 21.4.-21.5.

Prüfen Sie genau nach, ob die gemachten Aussagen auch den Tatsachen entsprechen. So können Sie sich eine böse Überraschung ersparen.

ZWILLING 22.5.-21.6.

Sie stellen an eine bestimmte Person zu hohe Ansprüche, die sie einfach nicht erfüllen kann. Das führt für alle Beteiligten zu Stress.

KREBS 22.6.-22.7.

Je origineller die Ideen, desto besser für Sie. Viel Eigeninitiative könnte jetzt helfen, dem gesteckten Ziel ein Stück näher zu kommen.

LÖWE 23.7.-23.8.

Eine anstrengende Etappe geht zu Ende – und das ist gut so. Was bleibt, ist ein Lebensabschnitt, an den Sie sich gerne zurückerinnern werden.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.

Ein längeres Gespräch mit einem alten Freund gibt Ihnen Hinweise, wie Sie mit einer heiklen Sache am besten umgehen können.

Mein Bad, mein Stil

(djd-k). Am Waschplatz erwarten wir ein wohliges Zuhausegefühl in einem Ambiente, das unsere Persönlichkeit widerspiegelt. Doch auch funktional soll uns die Ausstattung überzeugen. Ästhetisch erfüllen die Badausstattungen heute fast jeden Wunsch – von pastellfröhlich bis mystisch in Schwarz. Für reichlich Stauraum lässt sich der Unterschrank, möglichst ohne Siphonausschnitt, mit Seiten- und Hängeschränken, Regalelementen und Ablagen erweitern. Unter www.geberit.de/inspirations gibt es dazu Ideen und Anregungen. Der Waschtisch selbst soll leicht zu reinigen sein, also keine versteckten Schmutzecken aufweisen. Für die Beleuchtung eignen sich Spiegelschränke mit direkten und indirekten, auf die Tageszeit abstimmbaren Lichtszenarien. Onlinekonfiguratoren erleichtern die Planung des optimal gestalteten Waschplatzes und lassen ihn virtuell im eigenen Bad entstehen.

Foto: djd-k/Geberit

WAAGE 24.9.-23.10.

Lasten Sie sich keine zusätzlichen Belastungen auf. Sie haben derzeit schon so viel zu schultern, dass weitere Aufgaben wirklich zu viel wären.

SKORPION 24.10.-22.11.

Ein Freund hat ziemliche Rosinen im Kopf. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, sich ebenfalls auf solche Hirngespinnste einzulassen.

SCHÜTZE 23.11.-21.12.

Sie haben so viel um die Ohren, dass Ihnen kaum Zeit zum Luftholen bleibt. Nehmen Sie sich eine Auszeit, die Pause brauchen Sie jetzt einfach.

STEINBOCK 22.12.-20.1.

Ein Unternehmen sollten Sie nicht allein anpacken. Lassen Sie sich mit Tipps aus dem Bekanntenkreis helfen. Und feiern Sie den Erfolg gemeinsam.

WASSERMANN 21.1.-19.2.

Wissen Sie eigentlich, was Sie wollen? Das ständige Hin und Her irritiert Ihre Mitmenschen und macht die gemeinsame Arbeit nicht leichter!

FISCHE 20.2.-20.3.

Hilfe erhalten Sie nur dann, wenn Sie darum bitten. Jeder weiß zwar, wie schwer Ihnen das fällt, aber diesmal werden Sie nicht darum herumkommen.

Tiere mit feinem Gehör

Was tun, wenn es der Katze zu laut wird?

Katzen hören Geräusche im Ultraschallbereich. Von Alltagslärm sind sie deshalb schnell gestresst. So erkennen Sie, wann Ihre Katze Hilfe braucht und was Sie dann unternehmen können.

Foto: Kristin Schmidt/DPA-Zentralbild/DPA

Von Schwanz bis Ohren: Die Körpersprache von Katzen verrät viel.

tung, sich zusammenkauern oder sich klein machen und ein eingezogener Schwanz. Unsichere Katzen bewegen sich manchmal wie in Zeitlupe“, so Tierärztin Schmidt. Was kann ich jetzt tun? Halter sollten ihren Katzen immer einen dunklen und ruhigen Raum oder ein Versteck zum Rückzug stellen. Ist es besonders laut, können zusätzlich Rollläden geschlossen werden. Auch kann eine dicke Decke über einem Versteck Geräusche dämpfen. Einige Katzen mögen auch ruhige Musik oder beruhigende Worte ihrer Bezugspersonen. Wichtig: Katzentoilette und Wasser in die direkte Umgebung der Katze stellen, da die Tiere in Stresssituationen oft nicht bereit sind, ihr Versteck zu verlassen.

tmn

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg

www.logo-getraenke.de