

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999



Bestattungsvorsorge
schafft
Vertrauen...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Save the Date

ASHMesse

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

Crowdfunding-Aktion
Spenden für den
Bergwildpark.



**SONTRAER
STADTKURIER**

Hasenpfad
Herleshäuser Attraktion
wird wieder aufgebaut.



44. Jhg. ■ Nr. 11

16. März 2024

Eine Woche lang im Märchenfieber

Märchenwoche in Bad Sooden-Allendorf beginnt am Ostersonntag

Bad Sooden-Allendorf – Hätte Corona nicht zweimal in Folge dazwischengefunkt, würde es ein kleines Jubiläum sein. So aber beginnt in Bad Sooden-Allendorf die 28. Märchenwoche am Ostersonntag, 31. März, und erstreckt sich mit allerlei Neuerungen über die Dauer von acht Tagen bis zum 7. April. Im Mittelpunkt: der Rattenfänger von Hameln nach einer Erzählung der Brüder Grimm. Er dient zugleich als Motiv der Festplakette.

■ Symbolfigur

Die Symbolfigur der niedersächsischen Stadt an der Weser hätte eigentlich an drei Tagen leibhaftig in der Kurstadt auftreten sollen. Die Verhandlungen scheiterten jedoch an der Gage: Zu teuer. Deshalb schlüpft Ursel Friedl aus Kleinvach, bekennendes Mitglied der Arbeitsgemeinschaft „Märchenhaftes Bad Sooden-Allendorf“, in die Rolle des Flötenspielers, der einst Hameln von der Ratten- und Mäuseplage befreit und aus Zorn über ausbleibendes Honorar auch viele Kinder der Stadt ins Verderben geführt haben soll.

■ Programm

Erstmals findet in Verbindung mit der Märchenwoche am Dienstag, 2. April, ab 16 Uhr, in Sooden der Feierabendmarkt mit musikalischer Begleitung durch Sascha Möller statt. Aber das ist beileibe nicht die einzige Neuerung.

Am Ostermontag ab 10 Uhr findet ein märchenhafter Mitmach-Gottesdienst in der St.-Marien-Kirche statt. Premiere auf der Märchenwoche feiert am Donnerstag, 4. April, der Kinderliederma-



Startklar zur Märchenwoche: Petra Jathe (von links), Caroline Mühr, Kurdirektor Jens Lüdecke, Lotta Harseim (Goldmarie), Margarethe Hochapfel (Frau Holle), Valentina Stein (Pechmarie), Marianne Wachsmuth, Josi Hochapfel, Anna Katharina Rang, Ulrike Füllgraf, Bürgermeister Frank Hix und Inge Scharff. Dahinter (von links): Amelie Kaiser, Ursel Friedl (Rattenfänger), und Rosalie Hochapfel.

FOTO: CHRIS CORTIS

cher Mathi, schon bekannt von seinen Auftritten beim Open-Air-Festival Soundgarten. Beginn ist um 15.30 Uhr im Kultur- und Kongresszentrum. Erstmals ihre Visitenkarte abgeben wollen auch die Kindertanzgruppen aus Kammerbach und Wehretal mit Auftritten am Samstag und Sonntag (6./7. April) jeweils ab 15.30 Uhr in der Konzertmuschel.

■ Märchenhütte im Kurpark

Den Laternenumzug durch Sooden am Freitag, 5. April, ab 19.30, begleitet der Fanfaren- und Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Frankershausen. Vom Söder Tor aus schüttelt an allen Tagen Frau

Holle die Betten aus. Jeden Tag geöffnet hat im Kurpark die Märchenhütte, wo für nur fünf Euro nicht nur die Festplakette zu haben ist, die wesentlich zur Finanzierung der Märchenwoche beiträgt, sondern auch Ratespiele mit hübschen Preisen angeboten werden. Anfang und Ende werden jeweils bestimmt durch einen märchenhaften Festumzug. Im Detail ist das Programm als Hochglanzbrochure an der Märchenhütte zu erhalten. Gedruckt wurde es in einer Auflage von 3000 Exemplaren.

■ Osterübungen

Eingebettet in dem von der Vorsitzenden der Arbeitsgemeinschaft Petra Jathe vorge-

stellten Programm sind auch die traditionelle Osterübung der örtlichen Feuerwehr, Märchenstunden in den örtlichen Kliniken, ein Seifenblasenzirkus im Kurpark und eine Rettermeile, auf der sich am Samstag, 6. April, von 14 bis 17 Uhr Deutsche Rotes Kreuz, Technisches Hilfswerk, Feuerwehr, Deutsche Lebensrettergesellschaft die Bundespolizei aus Eschwege und die Rettungshundstaffel Werra-Meißner des Bundesverbandes präsentieren.

Schirmherrin der 28. Märchenwoche ist Caroline Mühr, Rektorin der örtlichen Grundschule Am Brunnen vor dem Tore. Ihr Credo: „Mit Kindern Märchen zu erleben,

heißt, kreativ zu sein, künstlerisch zu denken, sich kritisch und ethisch zu hinterfragen, die Gegenwart zu bestaunen und die Zukunft zu entwickeln“.

„ Mit Kindern Märchen zu erleben, heißt, kreativ zu sein, künstlerisch zu denken, sich kritisch und ethisch zu hinterfragen, die Gegenwart zu bestaunen und die Zukunft zu entwickeln.“

Caroline Mühr

Heute mit
der Beilage:



17. MÄRZ 2024
Flohmarkt Sontra
BREITWIESE
☎ 01 62/7 78 58 32
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

**Fachbetrieb für
Malerarbeiten**

Anstrich • Belegen • Dämmen
Trockenausbau • Putz

Seit über 25 Jahren

Qualität
aus
Meisterhand!

**Manfred
Greibenstein**
Malermeister

Pommernweg 11 • 37269 Eschwege
Tel. 05651 10837 • Fax: 12985

**Ostermarkt
in Braach**
23.03. + 24.03.24

Der Kuckucksmarkt meldet sich zurück aus der Winterpause. Freuen Sie sich auf über 60 Stände aus den Bereichen Kunsthandwerk und Direktvermarktung.



Alle Informationen auf www.kuckucksmarkt.info

Jetzt profitieren:
Stressless® Sunrise zu Vorteilspreisen!

**Bis zu 700,-
sparen!**

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

www.stressless.com

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

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

www.hartmann-wohndecken.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
16.03. – 22.03.2024

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**

Gültig ab Mo., den 18.03.2024

Brennholz-Wippsäge GWS 700 HM-2
ohne Holz
5,2 kW, 400 V, Elektromotor, 1420 1/min, Hartmetall Sägeblatt Ø (700 x 30 x 4,2) mm
Spaltdruck max. 14 Tonnen
579.50

Kombi-Langholz-Spalter GHS 1000/14TEZ-A
4,3 kW Elektromotor, 400 V, Antrieb über E-Motor oder Zapfwelle, Dreipunkt-aufhängung, 2 hocheffektive Hydraulikpumpen, hydraulisch-mechanischer Stammheber
1299.00

Schutzbrille
1.99

Arbeits- & Gartenschuhe
versch. Sorten und Größen
1.99

Plattentransportwagen DXWT-202
21,5 x 43 x 104 cm, Anti-Rutsch-Oberfläche
max. 500 kg
79.50

Werkstattwagen Premium GWP 07
inkl. 250tlg. Werkzeugsortiment
299.50

Rangierwagenheber GRH 2/330
hydraulisch, GS geprüft, teilbare Pumpstange
2 Tonnen
29.98

Trakita Werkzeug Set E-06616
120 Teile
65.00

SKIL Schwing-schleifer 7347 AA
160 W, inkl. Staubbeutel
STATT 25.00
19.98

SKIL Handkreis-säge 5255 AA
1150-Watt-Motor, 5000 min-1, Ø 170 mm
39.50

SKIL Bandschleifer 1210 AA
230 V, Schleifl.: 76 x 130 mm, 300 m/min
STATT 49.50
39.98

SKIL Schlagbohrmaschine 1020 AA
220-240 V, 550 W
STATT 25.00
19.98

Trakita Akku-Geräteset DK18859Y
bestehend aus: Schlagbohrschrauber 13mm (1/2"), Stichsäge, 2 Akkus, Ladegerät & Transporttasche 18 Volt Li-Ion, 1.5Ah
179.50

Trakita Akku-Bohrschrauber DF347DWE3
Bohrschrauber 14, 4V, 2 Akkus 1,3 Ah, Alu-Koffer inkl. 70-tlg. Zubehör
149.50

Stangen-spargel im Glas
geschält ATG=320g; 530g Glas
1kg=2,79 ATG
0.89

HEINZ yellow Mustard Senf mild o. Cocktail Sauce
220 ml
1kg=4,50
0.99

Sauerkirschen im Glas
entsteint ATG=350g; 680g Glas
1kg=3,97 ATG
1.39

Griesson Fair Cookies
Coconut o. Chocolate
150g
1kg=6,60
0.99

Schaumkuss-eimer
650g
1kg=5,83
3.79

Milka Vollmilch-Mischung
149g
1kg=26,75
3.99

6er Pack Coca Cola
6 Flaschen, á 0,33
*zzgl. 0,25 pro Flasche Einwegpfand
1l=0,50
0.99*

Strandkorb
bordeaux, Kissen, Klappstischchen, Kopf- & Fußstützen, B x H x T ca. 120 x 148 x 75 cm
inkl. Schutzhaube
199.50
auch als **XXL-Strandkorb** grün oder dunkelblau B 150/H 165/T 95 cm **249.50** je

XQ Max 285 aufblasbares Stand up Paddle-Board
285 x 71 x 10 cm, Paddel verstellbar 170 - 210 cm, blau/schwarz, max. Belastung bis 100 kg
129.50

Gastro Induction Schmorpfanne
Ø 28 x H 8,5 cm, INOX Edelstahl
für alle Herdarten
12.98

Gastro Induction Bratpfanne
Ø 24, INOX Edelstahl
für alle Herdarten
9.98

Einschlaghülse
Stahl, 91x91x750 600x1,8 mm, feuerverzinkt
4.44

Spanplatten-schrauben
Torx, versch. Größen z.B.: 4x40 mm/455 Stk. inkl. Bithalter & 2 Bits
8.99

Lochblechwinkel, 12 Stk.
6 x 6 x 4 cm, verzinkt
5.00

Lochblechwinkel, 4 Stk.
9 x 9 x 6,5 cm, verzinkt
6.00

Gewächshaus
180 x 133 x 93/30cm, Grundfläche: 2,6 m²
25.00

Barbie Beach Barbie
ca. 28 cm, 2 versch. Modelle
3.99

City o. Creator
60318 oder 31128
4.99

Wasserkocher LED beleuchtet
2200 W, 1,7Ltr., inkl. Wasserfilter, Glas
613-400715
12.98

Heißluft-friteuse
3,5 L Korb, 1400 W
613-400776
39.98

Waffel-eisen
1000 Watt, wärmeisoliert, Ø 19 cm
613-400999
12.98

Carboxyl 3 in 1
für Hölzer im Außenbereich 5L
11=3,00
15.00

Nitro Universal-verdünnung 3 in 1
witterungsbeständig, für Außen & Innen
1L
11=2,50
2.99

Fassadenfarbe
10 Liter
11=0,90
8.99

Wand- und Deckenfarbe
gut deckend
10 Liter
11=2,75
27.50

Anzuchtkasten
Mini-Gewächshaus ideal für Ansaat und Aufzucht
4.99

Aussaaterde
zum Säen, Stecken & Pikieren
20 Liter
1L=0,125
2.49

Kräuter
versch. Sorten z.B.: Salbei, Thymian o. Rosmarin
13/14cm Topf
2.22 je

Salat- & Gemüse-pflanzen
versch. Sorten
sortenreine 12er Schale
1.99 je

Erdbeerpflanzen
versch. Sorten
0.99 je

FRANKONIA Qualitäts-Sämereien
viele versch. Sorten
2.99

Hundekissen
Ø 50cm, ca. 10 cm hoch, gepostert
6.99

Super Sprint Rinder-pansen
10 kg Sack
1kg=0,999
9.99

Super Sprint Rinder-lunge
500g Btl.
1kg=9,98
4.99

Super Sprint Beefkau-stangen
ca. 70 cm
1kg=20,75
2.49

Super Sprint Rinder-ohren Jumbo
10 Stck pro Btl.
500g
1kg=13,98
6.99

Super Sprint Rinder-lunge
250g
1kg=9,96
2.49

DEUTSCHE BAUMSCHULWARE • DEUTSCHE BAUMSCHULWARE • DEUTSCHE BAUMSCHULWARE

Thuja Smaragd
2 Liter Topf
ca. 40-60 cm
2.99

Rhododendron
versch. sortiert
60-70 cm, 10L Topf
15.00

Zwerg-Rhododendron
versch. sortiert
2L Topf
3.99

Ziersträucher
versch. sortiert
3L Topf, 40-60 cm
4.99

Pampasgras Pumila
5L Topf
6.99

Bush- & Strauchstützen
versch. Größen, grün
ca. 35 cm **1.99**
ca. 70 cm **2.39**
ca. 100 cm **2.79**

Metal-Pfanzstab, grün
Kunststoffummantelt
120 cm **0,99**
150 cm **1,29**
180 cm **1,49**

Tomaten-spiralstab
verzinkt
ca. 180 cm
2.49

Koniferen Mix
versch. sortiert
1L Topf
2.49

Verschiedene Obstgehölze
H. ca. 150 cm, 26cm Topf, versch. Sorten
19.98

Beeren-Straucher
13 cm Topf, versch. Sorten z.B.: Blau-, Johannis- oder Himbeeren
3.99

Boden-decker
versch. Sorten
1.49

Tausend-schön
versch. Farben, 9 cm Topf
0.69

Buxus
9 cm Topf, versch. Sorten
1.49

Stief-mütterchen & Hornveilchen
versch. Farben, 9 cm Topf
0.55

Baueimer
mit Messleiste
12 Liter
mit Ausguss & Messleiste
0.89

Mörtel-kübel
65L
90 Liter
4.99

Mörtel-kasten
60/65L
80/90L
4.99

Blumenkasten
hochwertiges Kiefernholz mit Kunststoffeinsatz
ca. 44 x 21 x 17 cm
9.98

Pflanzkasten mit Rollen, Holz
mit Kunststoffeinsatz, anthrazit
ca. 64x21x17 cm
15.00

Hochbeet
100 x 50 x H85 cm, Kunststoff
29.98

Kubu-Rattan Pflanzschale
Ø 33 x H 10cm, Innenfolie
3.99

Weidenkorb m. Griffen
Innenfolie, naturbraun
Ø 30 x 34 cm **3.99**
Ø 50 x 49 cm **7.99**
Ø 60 x 55 cm **9.98**

Europaletten-Holzckregal
naturblassen, 4 Pflanzkästen, ca. B70 x H80 x 167cm
o. Deko
25.00

Rügenwalder Teewurst
versch. Sorten
125g
1kg=6,32
0.79

Fisch-konserven in Sauce
Heringfilets, versch. Sorten
200g
1kg=4,95
0.99

De Beauklaer Waffel-becher
60g
1kg=9,83
0.59

Storck Knoppers
10x25g
250g
1kg=9,96
2.49

Ehrmann 8x Grand Dessert
Choc Stracciatella á 190g
1kg=1,65
2.50

Oster Mix
Mini Tüten, 400g
1kg=7,48
2.99

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.



Emily Arnold bejubelt ihren Sieg

Lesewettbewerb an der Paul-Moor-Schule in Reichensachsen: 38 Teilnehmer in drei Kategorien



38 Schülerinnen und Schüler der Paul-Moor-Schule haben erfolgreich am Lesewettbewerb für die Haupt- und Berufsorientierungsstufen teilgenommen.

FOTO: HARALD TRILLER

Reichensachsen – Der Jubel bei Emily Arnold war groß. Sie konnte beim Lesewettbewerb, der seit mehr als einem Jahrzehnt zu den besonderen Herausforderungen für die Mädchen und Jungen der Haupt- und Berufsorientierungsstufen der Paul-Moor-Schule in Reichensachsen gehört, die Kategorie „Schriftleser mit Fremdtext“ für sich entscheiden.

Nach ihrer großartigen Performance, bei der die fünf geforderten Kriterien von der dreiköpfigen Jury bewertet und als tadellos eingestuft wurden, war ihr der Sieg nicht mehr zu nehmen. Als Juroren konnte der Pädagoge

und Organisator, Matthias Gruber, der den Lesewettbewerb als Ideengeber aus der Taufe gehoben hat, Konrektorin Esther Kaufmann, Judith Vopicka-Rode, Leiterin der Eschweger Stadtbibliothek, die seit vielen Jahren dieser Veranstaltung die Treue hält, und den langjährigen WR-Redakteur Harald Triller gewinnen, die sich der Aufgabe angenommen haben, die über drei Stunden hinweg viel Konzentration verlangte.

Apropos Kriterien: Der Wettbewerb der Einrichtung, die die geistige Entwicklung der Schülerinnen und Schüler fördert, basierte auf den drei verschiedenen Katego-

rien Schriftleser mit und ohne Fremdtext sowie Symbollesen. Dabei verzeichnete Matthias Gruber 38 Anmeldungen, die freilich jede Menge Mut von den Protagonisten verlangten, um sich der Bewertung hinsichtlich der klaren Aussprache, des angemessenen Lesetempos, des sinnbetonten Vortrags mit entsprechender Gestik sowie unter Beachtung einer geringen Zahl an Lesefehlern zu unterziehen.

„Wir haben bereits eine Woche zuvor für die Schüler der Grund- und Mittelstufe den gleichen Wettbewerb ausgerichtet. Die Trennung musste vollzogen werden,

weil ganz einfach zu viele Anmeldungen vorlagen. Und da wir alle, die lesen möchten, auch lesen lassen, war das Splitten die beste Lösung“, so Matthias Gruber, der auf den veränderten Modus gegenüber den geläufigen Lesewettbewerben einging, wo die Sieger in den Klassen ermittelt werden.

Vor der Entscheidungsrunde der Mädchen und Jungen der Gruppe 1, die beim Lesen des für alle gleichen Fremdtextes fallen musste, stimmte Judith Vopicka-Rode die Anwesenden auf den mit vielen anspruchsvollen Passagen gespickten Inhalt ein. Waren schon die Eigenversionen aus

zum Teil packenden Geschichten wie „In Seenot“, „Die Geschichte vom Löwen“, der nicht bis 3 zählen

konnte“ und „Die große Reise ins Land der Kängurus“ sehr anspruchsvoll, so gaben die drei Juroren vor ihrem Rückzug in die Beratungen zu verstehen, dass im Fremdtext viele schwere Worte verankert waren. Als Stolpersteine, die dennoch weitgehend gut gemeistert wurden, stellten sich Äquator, Navigator und auch die Savanne heraus.

Jeder der drei Juroren, die jeweils lobende Worte an die Teilnehmer adressierten und in ihren Bewertungen bei allen Entscheidungen absolu-

ten Einklang erkennen ließen, unterstützte während der Siegerehrung den Initiator Matthias Gruber, der neben den Urkunden als Belohnung Bücher und Gutscheine überreichte. ht

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

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

Spenden für den Bergwildpark

Eine Crowdfunding-Aktion soll ein neues E-Nutzfahrzeug ermöglichen

Germerode – Ein neues Elektro-Nutzfahrzeug soll im Bergwildpark Meißner ein Dieselfahrzeug ersetzen, das altersbedingt nicht mehr funktioniert. Die Gemeinde und der Förderverein Bergwildpark haben gemeinsam mit der VR-Bank Mitte ein Crowdfunding-Projekt ins Leben gerufen, mit dem der Kauf unterstützt werden soll. Wie Tierpflegerin Christina Manns sagt, ist jeden Morgen ein Mitarbeiter mit Wassertank und Tierfutter unterwegs, um angefangen bei den Waschbären über die Steinböcke, den Hängebauschweinen und den Tieren in den Volieren bis hin zu den Meerschweinchen alle Bewohner des Parks zu versorgen. Mittags wird zum Teil noch Kraftfutter verteilt. Und auch Laub aus dem Park – aktuell Fichte – zum Knabbern für Esel, Ziegen, Alpakas und Steinböcke bringen die vier Mitarbeiter zu den Tieren auf dem rund 24 Hektar großen Gelände.

Im Sommer und Winter muss der Wassertank häufiger transportiert werden. Denn bei besonders warmen Temperaturen benötigen auch die Tiere mehr Wasser und in der kalten Jahreszeit sind die Wasserleitungen im Park wegen des Frostes abgestellt. Bei jeder Wetterlage muss sich das Fahrzeug daher auch über steiles Gelände bewegen lassen. Ein Fahrzeug mit Allradan-



Der Bergwildpark gehört zu den beliebtesten Ausflugszielen in der Region: Aktuell möchte er ein neues Fahrzeug zur Tierfütterung benötigen.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

trieb sei daher laut Bürgermeister Friedhelm Junghans erforderlich. Mit Blick auf Klimaschutz wolle man das defekte Diesel- durch ein Elektrofahrzeug ersetzen.

Der Gedanke sei auch mit Blick darauf entstanden, dass im Waldwichtelhaus des Parks ein Klimazentrum eingerichtet wird, in dem Besucher spielerisch mehr zum Thema Klima lernen sollen. Zudem werde das Fahrzeug immer nur für Kurzstrecken genutzt. Den Anforderungen für den Einsatz im Bergwildpark habe schließlich ein

Elektrofahrzeug entsprochen. Es verfügt über Allradantrieb und sei wartungsarm.

Rund 33 000 Euro soll das gebrauchte aCar der Firma EVUM-Motors kosten, das zirka 2500 Kilometer gefahren ist und in gutem Zustand sei. Wenngleich das Fahrzeug wesentlich günstiger als ein neues ist, sei die Beschaffung nur mit Spenden möglich. Genutzt werden soll das aCar zur täglichen Fütterung sowie für Unterhaltungsarbeiten. Harald Zindel, Vorsitzender des Fördervereins Bergwildpark, sagt, dass die Fahr-

zeuge des Parks recht alt sind und nach und nach ersetzt werden sollen. Im vergangenen Jahr wurde ein Radlader in ebenfalls gutem Gebrauchszustand erworben. Durch Zindel entstand der Kontakt zur VR-Bank, die den Park schon mehrfach unterstützt hat. Beim Crowdfunding-Projekt verdoppelt die Bank jede Spende bis zu einem Wert von 50 Euro.

Das Projekt endet am 14. Mai. Sollte das Spendenziel von 20 000 Euro bis dahin nicht erreicht sein, werden die Spenden an die Unterstüt-

zer zurückgegeben. Der Förderverein und die Gemeinde hoffen auf zahlreiche Spenden. Wenn das Spendenziel erreicht werde, solle es eine kleine Dankesveranstaltung für alle Unterstützer geben, so Junghans. esr

Infos zum Projekt: viele-schafffen-mehr.de/projekte/ein-elektro-nutzfahrzeug-fuer

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

Wir pflanzen einen Baum für jedes Paar
Kunze Traumringe



Juwelier
KUNZE
36205 Sontra, Herrenstraße 22

Hasenpfad lädt zum Spaziergang ein

Vor dem Osterfest wird die Herleshäuser Attraktion wieder aufgebaut

Herleshäuser – Wann kommt er denn endlich, der Osterhase?! In Herleshäuser müssen Kinder (und selbstverständlich auch die Erwachsenen) nicht bis zum Osterwochenende Ende März Geduld haben. Denn schon ab Sonntag, 24. März, erwacht sie wieder entlang der Straßen und auf den Plätzen Herleshäusers – die bunte Hasenwunderwelt.

Zu sehen geben wird es wieder liebevolle Motive voll ansteckender Fröhlichkeit: Manfred und Michael Müller, Manuela und Uwe Hornig haben seit den Sommermonaten wieder in jeder freien Minute an frischen Ideen und neuen Holzfiguren gearbeitet, mit denen sie die Herleshäuser und ihre Gäste überraschen und begeistern können.

Der Osterhase im Oldtimer

Herzstück in diesem Jahr: Der Osterhase im repräsentativen Dixi („Dixi“ war ein Markenname der Fahrzeugfabrik Eisenach, den diese von 1904 bis zur Übernahme durch BMW 1928 für Automobile, Lastkraftwagen, Fahrräder und Omnibusse verwendete). Die imposante, aus Sperrholz gesägte, fein bemalte und mit Schutzlasur versehene Figur ist armlang und mit liebevollen Details wie aufgebracht



Ein letzter prüfender Blick: Manfred Müller (Foto) hat mit Michael Müller, Manuela und Uwe Hornig lange an dem Osterhasen im Dixi gearbeitet. Das Motiv soll nun voraussichtlich den Herleshäuser Anger zieren. FOTO: EMILY HARTMANN

versehen.

„Auf über 230 Motive ist unser Hasenpfad so über die vergangenen Jahre angewachsen“, sagt Uwe Hornig und schmunzelt. Bunte Eier, Hühner, Enten, Schäfchen und eben die Hasen – es kommen nicht nur neue Figuren hinzu; auch die älteren werden jedes Jahr in liebevoller Detailarbeit aufgearbeitet und zum Beispiel mit frischer Farbe versehen. „Und da gab es in den vergangenen Monaten viel zu tun“, erklärt Manfred Müller.

Die Nässe der vergangenen Saison habe den Figuren ungewöhnlich stark zugesetzt. Entmutigt lässt sich das Quartett davon aber nicht – bis zum avisierten Termin wird die Hasenparade in gewohnter Perfektion Spalier stehen.

Der schönste Lohn für Manuela Hornig und Manfred Müller ist ein Kinderlachen. Staunende Augen, welche die liebevoll gestalteten Hasenfiguren betrachten; die kleine

Lauchröder Straße, den Anger und die Hintergasse, die Bahnhof- und Garten- bis hin zur Waldstraße und am Goldgraben sind die bunten Holzfiguren zu finden.

Freude einer unverhofften Pause, die Erwachsene in der Eile des Alltags auf dem Weg durch Herleshäuser einlegen, oder die wiedergewonnene Lust am Sonntagsspaziergang der ganzen Familie. „Dafür opfern wir unsere Freizeit nur zu gerne“, sagt Manfred Müller, der die filigranen Holzgearbeiten übernimmt. „Und auch uns selbst macht das Projekt einfach großen Spaß“, sagt Manuela Hornig, zuständig für Farbgebung und Dekor. Das Team ist mittlerweile perfekt aufeinander eingespielt. Mit Herz und Seele sind die vier

Auch noch nach Ostern

Herleshäuser dabei, wenn es darum geht, ihren Ort aufzuwerten.

Besichtigt werden kann der Hasenpfad auch nach Ostern täglich bis zum Sonntag, 7. April. Manfred und Michael Müller, Manuela und Uwe Hornig hoffen auch in diesem Jahr wieder auf viele Besucher, Gäste und Spaziergänger, die sich an dem bunten fröhlichen Motivpfad erfreuen.

Von der Sackgasse über die Lauchröder Straße, den Anger und die Hintergasse, die Bahnhof- und Garten- bis hin zur Waldstraße und am Goldgraben sind die bunten Holzfiguren zu finden. esp

„Häschen in der Grube“

Grube Gustav startet in die Saison und lädt zu zweitägigem Event ein

Abterode – Die Grube Gustav öffnet am Freitag, 15. März, wieder ihr Tor. Das teilt Grubenführerin Astrid Schill-Dunkel mit. Die Saison endet wie üblich am 31. Oktober.

Neuheiten

Im Laufe dieses Jahres wird sich einiges auf dem Gelände des Besucherbergwerks verändern. Schon zu sehen, aber noch nicht fertig in der Gestaltung, ist die Waldwichtelhütte. Denn der Schwerpunkt der Arbeiten liege in diesem Jahr auf der Gestaltung des Außenbereichs. Zudem stehen Angebote für Kinder auf dem Programm des Besucherbergwerks. Etwa im Sommer sollen

Holzhütten mit eingebauten Bänken zum Verweilen und eine Goldwaschanlage den Außenbereich erweitern. Für Events wie „Halloween unter Tage“ sind dort zudem Stromanschlüsse vorgesehen. Neu mit dabei ist der Waffelwagen der Familie Fricke. Er wird an Ostern erstmals süße und herzhaft Waffeln, Crêpes und auch Bratwurst an der Grube Gustav anbieten.

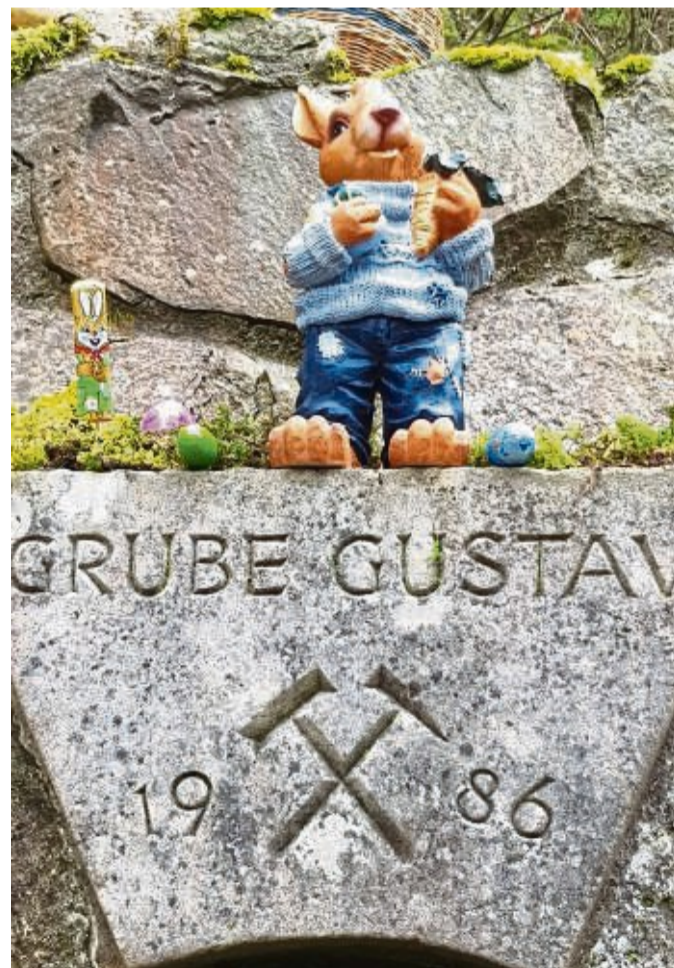
Ostern

An Ostersonntag, 31. März, und Ostermontag, 1. April, erwartet die Besucher zum ersten großen Event der Saison ein besonderes Programm. Von jeweils 9.30 bis etwa 16 Uhr findet die „Ostereiersuche unter Tage“ statt.

Astrid Schill-Dunkel verrät: „Es geht um Wichtel.“ Wie das Besucherbergwerk mitteilt, fand man in der Nähe vor über 500 Jahren einen kleinen Gang, der in den Berg führte. Er sei so klein gewesen, dass nur die Sagengestalten ihn hätten benutzen können, heißt es weiter. Zu Ostern können sich die Besucher auf Spurensuche begeben und etwa halbstündig an Führungen durch den Stollen teilnehmen.

Wie Astrid Schill-Dunkel sagt, ist die Veranstaltung auch schon für kleine Kinder geeignet. Sobald sie laufen können, können sie auch an der Suche nach Ostereiern teilnehmen. Bei den Aufgaben wird mit Tierbildern anstatt mit Wörtern gearbeitet. Von einem auf zwei Tage soll damit in diesem Jahr nicht nur die Oster-Veranstaltung, sondern auch „Halloween unter Tage“ Ende Oktober erweitert werden. Astrid Schill-Dunkel berichtet von guter Resonanz bei den vergangenen Veranstaltungen und zahlreichen Anmeldungen für das Oster-Event. Zur besseren Planung wird um Voranmeldung gebeten.

Der Eintrittspreis für die „Ostereiersuche unter Tage“ beträgt 8,50 Euro pro Person. Wetterfeste Kleidung und fes-



Ein Oster-Event gibt es bei der Grube Gustav. FOTO: PRIVAT/NH

Gruppen ab zehn Teilnehmern können Führungen außerhalb der Zeiten buchen. Im Sommer gelten erweiterte Öffnungszeiten. esr

Anmeldung für Ostern unter Tel. 0 56 57/7500 oder E-Mail grube-gustav@gemeinde-meissner.de. Weitere Infos unter grube-gustav.de

Antik 23./24. 03. Flohmarkt Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE **SONTRAER STADTKURIER**

IMPRESSUM

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

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 51 / 33 59-22

E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel Tel.: 0 69 / 85 00 84 43

E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

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

Traumtänzer?

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als Marktspiegel- und Sontraer Stadtkurier Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs leisten!“

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

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

■ **ESCHWEGE**
Stadt

■ **SONTRA**
Stadt

Berneburg
Blankenbach
Wichmannshausen

■ **WALDKAPPEL**
Burghofen
Eltmannsee

Gehau
Kirchhosbach
Stolzhausen

■ **WEIßENBORN**
Gemeinde
Rambach

Bewirb Dich jetzt:

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



Wenn es im Kreuz zieht

Was wir selbst gegen Rückenschmerzen tun können

Zieht, zwick, drückt, sticht: Macht Ihr Rücken auch immer wieder so auf sich aufmerksam? Wie Sie ihn besser verstehen – und sich vor Rückenschmerzen schützen.

Bei vielen Menschen steht die linke Schulter etwas höher als die rechte. Diese Beobachtung macht der Physiotherapeut Alexander Srokovsky immer wieder in seinem Berufsalltag. Und er hat eine Vermutung, was dahintersteckt: „asymmetrische Tätigkeiten wie das Autofahren. Man hat die eine Hand weiter oben auf dem Lenkrad, die andere weiter unten auf der Schaltung.“

Nur ein Beispiel für eine typische Haltung, die viele im Alltag immer wieder einnehmen – und die sich auf Dauer schmerzhaft im Rücken bemerkbar machen kann. Denn steigen wir aus dem Auto aus und laufen, passiert Folgendes: „Die Muskulatur arbeitet auf der einen Seite mehr. Und auf der anderen weniger“, sagt Alexander Srokovsky.

Die Folge: Einige Muskelgruppen werden so auf Dauer permanent überdehnt, andere verkürzen sich. Es entsteht ein Ungleichgewicht, eine muskuläre Dysbalance, wie Fachleute es nennen. Der Bewegungsapparat wird dadurch instabiler, die Muskeln können die Wirbelsäule nicht mehr so gut halten.

Und vor allem: Einige Muskeln sind dadurch starker Spannung ausgesetzt, was am Ende der Ausgangspunkt für Schmerzen ist. Oder wie Srokovsky zusammenfasst: „Ursache von Rückenschmerzen ist oft, dass eine einzelne kleine Struktur sehr viel Stress aushalten muss.“

Dazu können viele Haltungen im Alltag beitragen, natürlich nicht nur das Autofahren. Vielleicht ertappen Sie



Core-Training stärkt die Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA THEMENDIENST/DPA

sich auch regelmäßig dabei, krumm und schief am Schreibtisch oder Esstisch zu sitzen. Oder wie Ihr Kopf leicht nach vorn kippt, wenn Sie kilometerweit durch die Feeds in den sozialen Netzwerken scrollen.

■ Meist bleibt die Ursache von Rückenschmerzen unklar

Der Orthopäde Matthias Manke weiß aus eigener Erfahrung: Wenn Patientinnen und Patienten mit Rückenbeschwerden in die Arztpraxis kommen, dann vermuten sie oft eine klare Ursache. Nach dem Motto: Es muss die Bandscheibe sein oder Verschleiß. Der Mediziner schätzt aller-

dings, dass bei 85 Prozent der Rückenschmerz-Fälle solche muskulären Dysbalancen eine Rolle spielen.

Lässt sich keine klare Ursache für die Rückenschmerzen finden – kein Bandscheibenvorfall, kein Wirbelgleiten, kein Tumor, keine Wirbelsäulenverkrümmung durch eine Skoliose – dann nennt man sie in der Medizin unspezifisch.

Auch unsere psychische Verfassung kann zu unspezifischen Rückenschmerzen führen, der schwere Rucksack aus Sorgen, Ängsten und Problemen, den viele mit sich herumtragen. „Wenn wir Stress erleben, ist der ganze Bewegungsapparat viel empfindlicher geschaltet“, sagt Matthias Manke. Es kommt leichter zu schmerzhaften Verspannungen.

Es frustriert vielleicht, keine eindeutige Erklärung für den Rückenschmerz zu haben – vor allem, wenn es immer wieder zieht und zwick. Die gute Nachricht: Nichtspezifische Rückenschmerzen sind meist harmlos – das unangenehme Ziehen verzieht sich oft von selbst. Dennoch gilt: „Im Akutfall ist wichtig, dass man abklärt, was dahinterstecken könnte“, sagt Alexander Srokovsky.

Ertappen Sie sich in solchen Situationen bei dem Wunsch, die Ärztin möge das Problem mit einer Spritze, mit Schmerzmitteln oder einem Rezept für Massagen schnell beheben? Diese Maßnahmen setzen aber nicht an der Wurzel des Problems an. „Schmerzen sind ein Signal, dass wir selbst etwas tun müssen“, sagt Matthias Manke.

■ Alltagsbewegung erhöhen

Doch was genau? Die kurze Antwort lautet: bewegen, bewegen, bewegen. Das kann Manke zufolge schon damit anfangen, Routinen im Alltag umzustellen. Treppe statt Aufzug, kurze Strecken zu Fuß oder auf dem Fahrrad zurücklegen, nicht im Auto.

Wer im Büro arbeitet und

viel sitzt, sollte auch dort gesündere Routinen einbauen. „Ergonomie am Arbeitsplatz ist eigentlich Bewegung am Arbeitsplatz“, findet Alexander Srokovsky. Er rät, alle halbe Stunde, die Position zu wechseln. Am besten in Verbindung mit einer Mini-Pause von ein bis zwei Minuten, in der man sich einmal genussvoll streckt, eine kurze Übung einlegt, ein paar Schritte geht, dann erfrischt weitermacht.

■ Krafttraining ja – aber bitte richtig

Ohne Übungen, die speziell die Rückenmuskulatur stärken, geht es aber nicht. Wenn es immer wieder zwickt oder zieht, meldet sich bei vielen der Impuls: Ab ins Fitnessstudio, mit Gewichten arbeiten, Krafttraining ist doch gut. Das stimmt – allerdings sollte man das dem eigenen Rücken zuliebe mit Plan angehen.

„Es geht nicht um Aufbau im klassischen Sinne, dass die Muskeln größer und größer werden“, sagt Srokovsky. „Sondern es geht eher um die Tiefenmuskulatur, so dass die Muskeln wie Zahnräder besser zusammenarbeiten können.“ Dafür eignet sich sogenanntes funktionelles Training, bei dem Bewegungen trainiert werden, bei denen mehrere Muskelgruppen zusammenspielen müssen.

Und was ist mit Stretching? „Viele meinen: Alles geht mit dehnen, dehnen, dehnen“, sagt Manke. „Damit machen wir unsere Muskeln zwar flexibler, aber wir bieten ihnen keine Kraftentwicklung an.“ Die braucht es aber, um sich langfristig vor Schmerzen zu schützen.

■ Übungen für Core und Beckenboden

Welche Muskeln sollten wir denn nun kräftigen, um Freundschaft mit unserem Rücken zu schließen? Matthias Manke zufolge sind Core-Übungen entscheidend. „Zum Core gehört die Rückenmuskulatur, der Beckenboden, die seitliche Bauch-

muskulatur und die gerade Bauchmuskulatur.“ Sie kann man zum Beispiel mit Liegestützen oder Planks kräftigen.

Und auch dem Beckenboden sollten wir etwas Aufmerksamkeit schenken – das gilt übrigens auch für Männer. Denn auf dieser Muskelplatte, die unser Becken nach unten hin abschließt, basiert unsere gesamte Wirbelsäule.

Und so sieht eine Beckenboden-Übung aus: „Setzen Sie sich normal hin – am besten auf einer etwas weichen Unterlage und schieben Sie die Handflächen unter das Gesäß. Da können Sie zwei Sitzbeinhöcker ertasten“, erklärt Manke.

Im nächsten Schritt stellt man sich vor, dass man diese Höcker aufeinander zu bewegen möchte – dadurch spannt sich der Beckenboden an. „Er ist quasi wie ein ausgeklappter Regenschirm und den wollen Sie jetzt zusammenziehen.“ Dabei geht es nicht darum, eine große Bewegung auszulösen – es geht vor allem um die Anspannung. Danach lässt man die Muskulatur wieder los. Diese Übung kann man mehrmals am Tag machen.

■ Becken und oberen Rücken aktivieren

Srokovsky zufolge ist es bei vielen Menschen so: Der obere Rücken ist zu fest, der untere Rücken zu beweglich. Eine Übung, die dem entgegenwirkt, geht so: Man stellt sich hin, spreizt die Arme etwa 20 bis 30 Grad vom Körper weg. „Die Fingerspitzen sind weit gespreizt, der Po geht nach hinten. Man geht leicht in die Kniebeuge, aber wirklich nur leicht. Man versucht, mit den Knien eher hinten zu bleiben“, beschreibt der Physiotherapeut.

Nun sollte man einen leichten Zug in der Rückseite bemerken. Dann schiebt man die Schulterblätter nach hinten und unten, baut Spannung auf – auch in den Armen, bis zu den gespreizten Fingerspitzen – und drückt die Füße in den Boden. „Man stellt sich vor, man würde los-

springen. Aber man springt natürlich nicht wirklich.“ Diese Spannung hält man für drei Sekunden, lässt dann los und geht wieder hinein, insgesamt zehnmal. „Man aktiviert so das Becken und gleichzeitig den oberen Rücken“, erklärt Srokovsky.

■ Nackentraining beim Autofahren

Zurück zum Autofahren: Auch am Steuer können wir etwas für den Rücken tun. „Drücken Sie den Hinterkopf fest in die Kopfstütze. Die muss dafür natürlich perfekt eingestellt sein“, sagt Orthopäde Manke. Dieses Mini-Training kräftigt die hintere Nackenmuskulatur, die bei vielen Menschen überdehnt ist.

tmn



Über ein paar kleine Bewegungspausen im Büro freut sich der Rücken – auch wenn es nur eine Minute ist.

FOTO: CATHERINE WAIBEL/DPA-TMN/DPA



Rechte Hand auf der Schaltung, linke Hand auf dem Lenkrad: Auf Dauer kann das Ursache einer muskulären Dysbalance sein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

AWO Essen auf Rädern

Täglich heiß geliefert!*

*im Liefergebiet

Jetzt bestellen!

☎ 0800 3403440



Gut durch's Alter

AWO mobil
– Pflege zuhause

Individuell, Professionell
Mit Herz!

Niedertor 1
36205 Sontra
Tel. 05653 / 8734
www.awo-nordhessen.de

AWO mobil HEF-WMK
– Pflege Zuhause

Zwei Räder als Osterei

Tipps für das erste Kinderfahrrad

Im Frühling startet klassischerweise die Fahrradsaison, und zu Ostern kaufen manche dem Nachwuchs das erste richtige Kinderfahrrad. Eltern und andere Osterhasen achten dabei am besten auf diese Dinge.

Bunte Eier, Schokohasen und ein neues Fahrrad – kein ungewöhnlicher Dreiklang zu Ostern. Damit der Nachwuchs aber nicht nur einen Zuckerflash, sondern auch Freude am Radeln bekommt, helfen ein paar Tipps beim Kauf eines Kinderfahrrades – speziell beim ersten „richtigen“. Aber was heißt eigentlich „richtiges“?

„Das Fahrradfahren lernen beginnt eigentlich schon früher“, sagt Thomas Geisler vom Pressedienst-Fahrrad (pd-f). Denn die Grundvoraussetzungen werden schon mit ersten Rutschfahrzeugen gelegt. Hier sammelt das Kind Erfahrungen in Bezug auf Geschwindigkeiten und Lenken. Beim Laufrad lernt es dann das Balancieren – und mit dem Kinderfahrrad kommt dann das Pedalieren hinzu, anstelle sich mit den Füßen abzustößen.

■ Nicht hineinwachsen – besser möglichst passgenau kaufen

Entscheidend ist die richtige Größe. Denn frei nach dem Motto „Da wächst es noch rein“ sollte man nicht kaufen. „Ein zu großes oder zu kleines Fahrrad macht einfach keinen Spaß“, sagt Thomas Geisler. „Das A und O ist, dass die Kinder mit den Fingern die Bremsgriffe gut erreichen und ziehen können.“

Bei der Einstellung der Sattelhöhe ist wichtig, dass das Kind zumindest bei den ersten Lernfahrten noch die Möglichkeit hat, mit beiden Füßen auf den Boden zu kommen. „Es kennt dieses mit den Füßen bremsen noch vom Laufrad her und wendet es in Gefahrensituationen noch intuitiv an“, sagt Geisler.

„Grundsätzlich bei einem neuen Rad die niedrigste Sattelhöhe einstellen und schauen, dass das Kind mit den Fußspitzen stabil den Boden berühren kann“, empfiehlt Nico Langenbeck als Projektleiter von der Stiftung Warentest. So kann es zum Beispiel an einer Ampel stehen bleiben, ohne Gleichgewichtsprobleme zu bekommen. Wenn es dann mit der Zeit Erfahrungen im Radfahren hat, kann der Sattel entsprechend höhergestellt werden, sodass es ergonomisch besser sitzt und die Beine beim Treten besser durchstrecken kann.

■ Orientierung vor Ort und bei den Größen

„Wir raten, ein Fahrrad am besten beim Händler vor Ort zu kaufen“, sagt Nico Langenbeck. Zum einen lassen sich verschiedene Modelle nacheinander Probe fahren, und zum anderen gibt es auch die Beratung und den Service vor und nach dem Kauf.

Auch für Thomas Geisler ist das ideal. Doch für eine Überraschung – oder vorab für eine erste Orientierung später im Laden – kann man sich an der Größe der Reifen



Erweiterter Bewegungsradius: Mit den ersten Fahrrädern werden Kinder so richtig mobil.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA



Learning by doing: Sind die Grundlagen etwa mit Laufrad und Co gelegt worden, geht das richtige Fahrradfahren lernen oft rasch.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA



Entscheidend ist die Größe: Bei der Einstellung der Sattelhöhe ist wichtig, dass das Kind die Möglichkeit hat, mit beiden Füßen auf den Boden zu kommen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN/DPA



Vorteil des stationären Handels: Viele Modelle lassen sich vor Ort vergleichen und ausprobieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

orientieren. Manche Hersteller geben im Internet Hinweise, für welche Körpergrößen die Angaben in Zoll in etwa passen.

Allerdings: Eins zu eins lässt sich das nicht von einem auf den anderen Hersteller übertragen, weil sich deren Angaben unterscheiden können, welche Radgrößen zu jeweils welcher Spanne bei den Körpergrößen passen. Und auch die Körpergröße allein ist nur eine Richtschnur, denn etwa auch die Längen der Beine und des Oberkörpers können ja sehr unterschiedlich ausfallen.

Die Räder starten meist bei 10 bis 12 Zoll – oft noch Laufräder ohne Pedale. Es gibt in der Größe aber auch schon Modelle mit Pedalen. Die passen dann oft für Kinder im Alter von etwa anderthalb bis drei Jahren. Ab etwa drei bis vier Jahren sind dann oft Modelle mit 14-Zoll-Reifen passend. Für Kinder ab der Einschulung bei etwa sechs Jahren werden vorwiegend Räder mit 20-Zoll-Größen ins Auge gefasst. Das sei auch die

Größe, wo es bei der Ausstattung schon eine größere Auswahl etwa hinsichtlich der Bremsen und der Gangschaltung gebe, so Langenbeck.

■ Wie schwer sind Kinderfahrräder?

Bei einem der jüngsten von Langenbeck betreuten Tests ging es um Räder mit 20-Zoll-Reifen. Einige Modelle wogen viel – sogar über 15 Kilogramm. „Da ist selbst manch Erwachsenenrad leichter“, sagt der Experte. Andere brachten dagegen nur etwa 8 Kilo auf die Waage.

Gerade bei der Auswahl für jüngere ist es sinnvoll, auf nicht zu schwere Modelle zu achten. „Für das Kind sind sie einfacher zu handeln, etwa beim Anfahren oder wenn sie das Rad auch mal aufheben.“ Das Gewicht hängt auch vom Material des Rahmens ab. Ein Rad mit Stahlrahmen mag zwar ein wenig stabiler sein, so Langenbeck. „Aber der ist dann auch deutlich schwerer als einer aus Aluminium.“

„Viele Hersteller achten jetzt darauf, möglichst leicht-

te Kinderräder zu bauen, damit die Kinder nicht zu viel Gewicht mitschleppen und beschleunigen müssen“, sagt Geisler. „Heute geht es bei den Kinderfahrrädern eher in den Bereich Mountainbike.“ Also ohne Gepäckträger und weniger Zubehör. Als Rahmenmaterial kommt Aluminium zum Einsatz.

Einstiegsmodelle mit 16-Zoll-Rädern wiegen rund 6 bis 7 Kilogramm, teilweise sogar nur 5. Aber wie bei den Modellen für Erwachsene gilt: „Je leichter das Rad wird, desto kostenintensiver wird es“, sagt Geisler.

■ Worauf bei der Ausstattung zu achten ist

Mittlerweile haben sich laut Geisler zwei Handbremsen auch beim Kinderrad durchgesetzt. Der Grund sei, dass später ansonsten eine Umstellung vom Rücktritt auf die Handbremsen erfolgen müsste. „Auch die Dosierbarkeit der Handbremse ist einfach besser als die Rücktrittbremse“, sagt Geisler.

Zudem müsste man bei einer Rücktrittbremse im Ernstfall ja auch erst mal in der richtigen Pedalstellung sein, um schnell und mit ausreichend Kraft zurücktreten zu können, rät auch Langenbeck von der Rücktrittbremse ab. Einige Hersteller bieten auch farblich unterschiedliche Griffe links und rechts – fürs Vorderrad und Hinterrad.

Beim Licht gibt es meist die Wahl zwischen einem Nabendynamo und einer leichteren, abnehmbaren Akkubeleuchtung. Seitenlaufdynamos gibt es kaum noch oder nur bei sehr billigen Rädern. Rechtlich benötigen Räder für Kinder unter acht Jahren keine Beleuchtung, da sie als Spielfahrzeuge gelten und nur auf dem Gehweg genutzt werden dürfen.

■ Mehr ist nicht immer mehr

Bei der Auswahl sollte man sich nicht so von Technik-Schnickschnack verleiten lassen. Es gibt Modelle, die schon eine Federgabel oder

Vollfederung haben. „Das ist gerade bei kleinen Kindern bei den ersten Rädern aber noch sinnlos. Sie können die Federung noch gar nicht auslösen, weil sie einfach zu leicht sind“, sagt Geisler.

Eine Schaltung ergibt demnach ebenfalls erst für Ältere Sinn, weil erst sie den Schalthebel richtig bedienen und auch die Vorzüge der Schaltung auskosten können. Auch lassen sich kleinere Kinder von der Schaltung noch zu sehr ablenken, gerade im Straßenverkehr.

Es gebe Mountainbikes mit 16-Zoll-Reifen mit Schaltung, und für den hauptsächlichsten Betrieb im Gelände könne das Sinn ergeben. Aber wenn Kinder vorzugsweise im Alltag unterwegs sind, dann rät Geisler frühestens ab sechs bis sieben Jahren dazu.

■ Was kosten gute Räder?

Beim erwähnten 20-Zoll-Test schnitten nur drei von zwölf Rädern mit einem „gut“ im Qualitätsurteil ab. Diese lagen zwischen rund 270 bis 480 Euro. Auf den allgemeinen Markt bezogen dürfte die Spanne in der genannten Größe bei rund 200 starten und dann hochgehen bis etwa 600 Euro. Da gibt es laut Langenbeck aber auch schon große Unterschiede bezogen auf die verbauten Komponenten, die Ausstattung etwa mit Schaltung, Federung, Bremsen und das Gewicht.

„Es gibt Anbieter, da muss ich die verschiedensten Komponenten und Zubehörteile extra bezahlen. Das heißt, ich bekomme grundlegend nur das nackte Fahrrad und muss für Schutzbleche, Seitenständer, Licht und so weiter noch on top bezahlen“, sagt er.

Bei kleineren Größen um die 14 bis 16 Zoll für Kinder drei oder vier Jahren liegt man laut Langenbeck nicht ganz so weit weg davon. Die starten auch etwa bei 200 Euro. „Da gibt es aber auch Modelle, die schon selbst in der Größe 400 Euro kosten oder sogar mehr mit den ganzen Anbauteilen, die man dazu noch vielleicht benötigt. Also bis 500 Euro kann man auch in der Größe schon ausgeben.“

■ Vor dem Kauf eine Probefahrt machen

Der Experte von Stiftung Warentest rät zur ausgiebigen Probefahrt. Wenn da schon etwas klappert, quietscht, wackelt oder sich nur schwerfällig bedienen lässt – Finger weg.

Wer nur online bestellt, sollte beachten, dass es sein kann, dass das Rad noch nicht final montiert ist. Dann muss man im Zweifel noch Teile wie Lenker oder Pedale montieren, einstellen oder festziehen. Wer das nicht tun will oder nicht das passende Werkzeug hat, kann das von einer Werkstatt machen lassen.

Ein weiterer Nachteil: Passt das Online-Rad dann doch nicht, muss es in der Regel verbunden mit Zeit- und Kostenaufwand wieder verpackt und zurückgeschickt werden. Aber mittlerweile haben ja einige Versandhändler auch Ladengeschäfte. Dann ist der Weg für die zurückhoppelnden Osterhasen nicht mehr ganz so weit.

tmn

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Erfreuliche Ereignisse häufen sich gerade. Distanzieren Sie sich aber von Menschen, die nicht zu Ihnen passen, und gehen Sie Ihren eigenen Weg!
- STIER 21.4.-21.5.** Jetzt bleibt keine Zeit für Sandkastenspiele, der Ernstfall ist da. Zeigen Sie, dass Sie auch unter Belastung schnell entscheiden können.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie müssen Ihre Finanzen unter Kontrolle halten: Gerade bei Ihren kostspieligen Hobbies laufen Sie Gefahr, dass Sie zu viel Geld ausgeben.
- KREBS 22.6.-22.7.** Vielleicht wird man Sie wegen Ihres neuen Vorhabens milde belächeln. Aber das sollte Ihnen eher zusätzliche Motivation als Bremse sein.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Mit Ihren enormen Kraftreserven ist es Ihnen in dieser Woche ein Leichtes, Konkurrenten zu überholen, die Ihnen mindestens ebenbürtig sind.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Eigentlich sind Sie auf die Zustimmung der anderen gar nicht angewiesen. Aber das sollten Sie nicht öffentlich sagen: Das bringt nur Ärger.

Pakete kommen elektrisch

(djd-k). Eine wichtige Maßnahme, um dem Klimawandel entgegenzuwirken, ist die Reduzierung von Treibhausgasemissionen im Verkehrssektor. Vor diesem Hintergrund arbeiten auch die Paketdienste entschieden daran, ihre Fahrzeugflotten auf Elektromobilität sowie andere alternative Antriebe und Kraftstoffe umzustellen. In deutschen Städten passiert schon viel: Allein der Paketdienst Hermes Germany wird bis Ende 2025 in 80 Innenstädten Sendungen ohne den lokalen Ausstoß von CO₂-Emissionen zustellen. Jetzt schon kommt unter anderem in Berlin, Bonn, Essen, Duisburg, Münster, Heilbronn, Mainz, Magdeburg und Göttingen eine Vielzahl an Päckchen und Paketen klimafreundlich mit E-Transportern oder Lastenrädern an die Haustüren – in Hamburg sogar im gesamten Stadtgebiet inklusive der Außenbezirke.



Foto: djd-k/Herms Germany/Willing-Holz

- WAAGE 24.9.-23.10.** Wo immer es möglich ist, sollten Sie jetzt der Teamarbeit den Vorrang geben und dabei für ein entsprechend gutes Arbeitsklima sorgen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie brauchen deutlich mehr Entscheidungsspielraum. Den müssen Sie unbedingt einfordern, damit das große Ganze auch wirklich gelingen kann.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie sind jetzt besonders offen für die Probleme Ihrer Mitmenschen. Mehr als einmal können Sie Hilfestellung in buchstäblich letzter Minute leisten.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** In diesen Tagen werden Sie einige Unannehmlichkeiten in Kauf nehmen müssen. Nicht mürrisch werden! Letztendlich werden Sie reich entlohnt!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Gut, dass Sie an einem Wettbewerb nicht teilnehmen wollen. Das ist gerade deswegen sinnvoll, weil Sie anderswo dringender gebraucht werden.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie erholen sich auch von schweren Rückschlägen relativ schnell und gehen sofort zur Gegenoffensive über. Ihr Eifer ist kaum zu bremsen!



Ehe man sie zu anderen Schnittblumen in die Vase gibt, sollten Narzissen 24 Stunden separat im Wasser stehen.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN/DPA

Keine hängenden Köpfe
Hyazinthen und Narzissen zunächst separat ins Wasser stellen

Tulpen, Ranunkeln, Allium, Hyazinthen, Narzissen: Mit ihnen kann man bunte, frühlingshafte Sträuße zusammenstellen. Doch Vorsicht beim Mischen: Sind Hyazinthen und Narzissen frisch angeschnitten, geben sie ein Sekret ins Wasser ab, das die Leitungsbahnen in den Stängeln anderer Blumen verstopfen kann und sie schneller verderben lässt. Darauf weist die Tulip Promotion Netherlands hin, ein Zusammenschluss von Tulpenzüchtern und -produzenten aus den Niederlanden. Wer Hyazinthen und Narzissen mit anderen Schnitt-

blumen in einem Strauß kombinieren möchte, sollte sie deshalb zunächst für 24 Stunden separat ins Wasser stellen und ihre Stiele anschließend abwaschen. Danach können sie demnach ohne erneutes Anschneiden bedenkenlos mit Tulpen und Co. in einer Vase gemischt werden. Ein Tipp der niederländischen Tulpenzüchter: Frühlingsblühende Gehölze wie Forsythien, Schneeball oder Weidenkätzchen mit Tulpen kombinieren. Wachsen die Tulpen in der Vase weiter, geben ihnen die Gehölze Halt und einen festen Rahmen.

Angebote gültig vom 18.03. – 23.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo GETRÄNKE • FACHMARKT

NEU

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

Getränke & mehr

Adressen gültig.

Paderborner Pilsener
2 Kasten á 20 x 0,5 l, zzgl. 6,20 € Pfand, 1l = 0,60 €

Aktion!

DOPPEL-KASTEN!

-25%

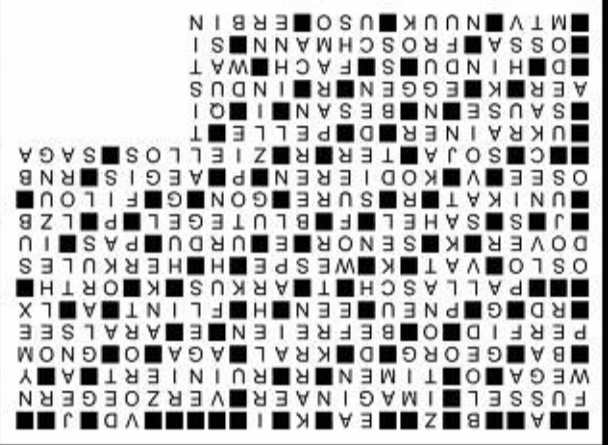
11,99

Entspricht einem Kastenpreis von 5,99 €

<p>St. Bonifatius Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT</p> <p>9,99 9,49 1l = 0,95 €</p>	<p>Astra Urtyp, Rakete Kasten = 27 x 0,33 l, zzgl. 3,66 € Pfand, 1l = 1,35 €</p> <p>-29%</p> <p>11,99 10,99 1l = 1,22 €</p>	<p>Radeberger Pilsner Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT</p> <p>13,99</p>	<p>Urfränkisches Landbier* hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>15,99</p> <p>13,99</p>
<p>Mooser Liesl Helles Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,42 €</p> <p>Die Kleine!</p> <p>17,99</p> <p>15,99</p>	<p>Paulaner Original Münchner Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT</p> <p>15,99 14,99 1l = 1,50 €</p>	<p>Leikeim Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>-29%</p> <p>11,99 10,99 1l = 1,00 €</p>	
<p>Corona Extra, Cero 0,0%, Pack = 6 x 0,355 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 3,28 €</p> <p>-22%</p> <p>6,99 5,99 1l = 2,61 €</p>	<p>Kuchlbauer Weisse Bayerns echte Spezialität, Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,66 €</p> <p>-32%</p> <p>4,99</p>	<p>Hirschquelle Heilwasser* Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,61 €</p> <p>-21%</p> <p>5,49</p>	<p>Selters Mineralwasser* diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>-29%</p> <p>5,99</p>
<p>Keiler Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>15,99</p> <p>13,99</p> <p>Aktion! + 4er Pack GRATIS!</p> <p>Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €</p>	<p>top frisch Lemonwater Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,48 €</p> <p>4,99</p> <p>3,99 1l = 0,44 €</p>	<p>top frisch Apfel-Schorle Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,72 €</p> <p>ANGEBOT</p> <p>6,49</p>	
<p>Adelholzer Limonade Bleib in Form, Sunny Orange, Grapefruit, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,89 €</p> <p>9,49</p> <p>7,99</p>	<p>TWENTYFOUR 7 Energy koffeinhaltig, 0,25 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 2,64 €</p> <p>ANGEBOT</p> <p>0,66 0,59 1l = 2,36 €</p>	<p>Lauffener Katzenbeisser ObA, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 5,99 €</p> <p>ANGEBOT</p> <p>4,49 3,99 1l = 5,32 €</p>	<p>Echter Nordhäuser Reiche Ernte diverse Sorten, 0,5 l - Flasche, 1l = 11,98 €</p> <p>-25%</p> <p>5,99</p>
<p>Gerolsteiner Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,61 €</p> <p>-25%</p> <p>5,49</p>	<p>Fernet-Branca 0,7 l - Flasche, 1l = 17,13 €</p> <p>-20%</p> <p>11,99 11,49 1l = 16,41 €</p>	<p>Kessler Zink diverse Sorten, 1 l - Flasche, zzgl. 0,05 € Pfand, 1l = 3,49 €</p> <p>ANGEBOT</p> <p>3,49 2,99 1l = 2,99 €</p> <p>KNALLER PREIS!</p>	
<p>Yeni Raki 0,7 l - Flasche, 1l = 19,99 €</p> <p>-26%</p> <p>13,99</p>	<p>Die neue logo Getränke App Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>NEU</p> <p>1 x Breville Latte II Siebträgermaschine</p> <p>...und weitere attraktive Gewinne</p>		

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

Fluse	oberhalb von	Göttersitz der nord. Mythologie	dumm	Kuchengewürz	russisches Kampfflugzeug	Apostel der Grönländer	rechter Nebenfluss der Rhone	einfaches Gefährt	Ketzerei	römische Militärstraße	deutscher Sozialist † 1895	langgestreckte Meeresbucht	Stadtrand-siedlung	ein Mainzelmännchen	moderne Hose	amerikanische Rohöl-sorte
				gedanklich					aufhalten, bremsen							
			Fremdwortteil: Milliarde	zeitlich abstimmen (engl.)			Mittelmeer-insulaner	pleite, bankrott						Kanton der Schweiz	künstliche Wärmequelle	
Stern in der „Leier“		Patron Englands				Taucher (ugs.)	afrikanische Rund-siedlung		türk. Großgrundherr				Vorname der Engeke	Kabold		
				öffentlicher Aushang	aus Gefangenschaft retten				Wagenladungen		Binnenmeer in Kasachstan					
niederträchtig		Dichtkunst	Luftreifen			niederländisch: eins		Berliner Dramatiker † 1946	Feuerstein				Kurzhaalsgiraffen	röm. Zahlenzeichen: sechzig		
norwegische Hauptstadt	sowjetische Raum-fahrt	Reitersäbel				Frage-wort		Bogenmaß (math.)			kleine Erhebung	Burg an der Donau			Fremdwortteil: unter	
			Tempelruinen-stätte in Angkor		Sekundärrohstoffe (Kw.)	Stachelinsekt			unausführbarer Plan	griechische Sagen-gestalt						
			französisches Departement	spanische Anrede (Herr)			kleine Früchte	neu-indische Sprache				Tanzbewegung (franz.)		Papageienname		
engl. Fahrhafen	Fluss durch Stuttgart	afrikanisches Trocken-gebiet				kochen	Saug-wurm					musikalischer Halbton	Landes-zentral-bank (Abk.)			
Einzelstück				australisches Beuteltier	Ab-schnitt des Korans			Winkelmaß		klassische Sängerin	Schlitz-ohr				Abk.: Baumst	
		Frauenname	verschlüsseln						Stadt im Osten Tschechiens	Schild des Zeus				skand. Erzählstil des MA.		
Buch der Bibel (Hosea)	Ostseeinsel	ölhaltige Nutzpflanze			Fluss durch Gerona (Span.)		Höhenstufe der Anden	ohne Orientierung								
Ost-europäer					Figur bei Gershwin	Wurst-haut				gleichsam, als ob						
ausge-lassene Feier (ugs.)				Ruinen-stätte am Nil	hinteres Schiffs-segel			dt. Bau-meister † 1917	„Lebens-energie“ bei den Chinesen							
		Fußball-bundes-listig (Abk.)	land-wirtsch. Arbeit				Fach-hochschule (Abk.)	Strom durch Pakistan								
latei-nisch: Luft	Angeh. einer Welt-religion				Zustim-mung (Abk.)	Schrank-abteil			nieder-deutsch: was							
alt-griech. Sitz der Giganten			Rück-grat-verkrüm-mung						italie-nisch: ja							
engl. TV-Musik-sender (Abk.)			Haupt-stadt Grön-lands			Brauch		Ver-mächtnis-emp-fängerin								



Von Bühnenzauber und Dampflok-Träumen

Meiningens spannender Mix aus Technik, Kunst und historischem Charme

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Dieses Zitat lässt sich

gut auf die prächtige Residenzstadt Meiningen übertragen – schon wegen der

perfekten Lage. Das ist wissenschaftlich bewiesen: In einer Studie der Uni Kaiserslau-

tern wurde sie als idealer Standort in puncto Erreichbarkeit, Klima und Freizeitmöglichkeiten bestätigt.



Eisenbahnromantik: Neben dem bestehenden Dampflokwerk wird dieses Jahr die „Dampflok-Erlebniswelt“ eröffnet.

Großes Kulturangebot

Tatsächlich hat die Stadt im idyllischen Südwesten Thüringens viel zu bieten: schmuckes Fachwerk, Schlösser, Kirchen, herrliche Parkanlagen, ein großes Kulturangebot im traditionsreichen Staatstheater und als Highlight das Dampflokwerk, wo dieses Jahr die „Dampflok Erlebniswelt“ eröffnet wird. Zur Erholung bietet die idyllische Umgebung zahlreiche Wanderwege. Und als Abschluss wartet die echte Thüringer Bratwurst.

Mehr Informationen unter www.meiningen.de



Bummeln erwünscht: Zwischen historischen Bauten finden immer wieder bunte Märkte statt.

<p>Stellenangebote</p> <p>Reinigungskraft in Waldkappel Kernstadt für 3-4 Std./Woche gesucht. Telefon 0170 3101293</p> <p>Mit uns steht Ihnen die Welt offen</p> <p>localjob.de Das regionale Jobportal</p>	<p>Bekanntschaffen</p> <p>Betti, 68 J., bin eine jung geb. gutausg. u. ehrf. Frau, die sehr viel Liebe zu geben hat, begabte Köchin u. sichere Autofahrerin. Möchten Sie auch nicht mehr abends alleine vor dem Fernseher diese negativen Nachrichten ertragen? Gemeinsam könnten wir ein schönes Leben haben. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050</p> <p>Ingrid, 74 J., seit einiger Zeit verw. u. ich kann nicht länger allein sein. Habe eine schöne weibl. Figur, mit etwas mehr Oberweite. Ich liebe backen, neue Kochrezepte ausprobieren, Rad fahren, bin auch eine sichere Autofahrerin. Suche e. lieben Mann zum Glückhsein u. glücklich machen. PV Tel. 0152-24910120</p> <p>IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-500</p> <p>SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT</p>	<p>Verkauf</p> <p>Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu... Kimm!</p> <p>NEUE: Wäschetrockner ab € 129,- Waschmaschinen ab € 199,- Geschirrspüler ab € 199,- Einbaueherd mit Cr.-Feld € 299,-</p> <p>Philippstraße 23 Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern! NORBERT KIMM 34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96 www.hinzu-kimm.de</p> <p>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</p>	<p>Ankauf</p> <p>NEU - ABHOLSERVICE! WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.</p> <p>moneypoint Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105 www.moneypoint-kassel.de</p> <p>Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen Telefon 0173 2650986</p> <p>Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus? Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!</p>	<p>Landwirtschaft & Forsten</p> <p>Buche Brennholz Tel. 05684 931670</p> <p>Brennholz Buche Eiche, 79 €/SRM, 30 cm öffentl. Abschn. 10 SRM 790 €, 5 SRM 450 € m. Lief. Tel. 0176 62681914</p> <p>Auto-Ankäufe</p> <p>Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen! 0800-186 00 00 (kostenlos) www.ankaufwohnmobil.de</p> <p>Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.</p>	<p>Vermietung</p> <p>Waldkappel-OT: 4 ZKB + Gäste-WC, teilmöbl., ca 100 m² Wfl., 1. Etg., ZH und Kaminanschluss, mit Garten und Stellplatz, KM 390 € + NK ☎ 0151 1843 9240</p> <p>Zeitung lesen - und mitreden können!</p> <p>Sie vermissen die aktuelle Ausgabe? Sie haben Fragen zur Zustellung?</p> <p>0561 / 203 2323 zustellung@mms-team.de</p>
--	--	--	--	--	--

Stauden kaufen

Worauf Sie achten sollten

Schöne Blühpflanzen für Ihren Garten – der Frühling ist die perfekte Jahreszeit, um Stauden auszusuchen. Tipps, woran sie gesunde Pflanzen erkennen.

Wer Blühpflanzen für seinen Garten kaufen will, sollte sich insbesondere die Wurzeln der Stauden genauer anschauen. Dazu rät der Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands (BKD). Braune, stark verfilzte oder sogar schleimige Wurzeln seien kein gutes Zeichen – vermutlich hat die Pflanze Staunässe abbekommen. Sind die Wurzeln hingegen weiß und ragen etwas aus dem Topf unten heraus, könne man davon ausgehen, dass es der Pflanze gut geht.

Überdies sollte man die Blätter genauer betrachten. Verformte oder gekräuselte Blätter können auf Schädlinge hinweisen. Solche Pflanzen sollte man nicht mitnehmen, erst recht nicht, wenn sogar Schädlinge darauf zu erkennen sind. Am besten kauft man Stauden, die kräftig und kompakt gewachsen sind, und keine mit langen, dünnen, instabilen Trieben.

■ Tipps zum Pflanzen

Bei Stauden bleiben Stängel und Äste weich und krautig und verholzen nicht wie bei Bäumen oder Gehölzen.

Damit die Pflanzen gut Wurzeln schlagen können, sollte man sie nicht zu früh in den Garten pflanzen. Am besten wartet man, bis der Boden frostfrei und warm genug ist. Der Rat lautet: Erst nach den Eisheiligen ins Beet setzen – in diesem Jahr also ab dem 15. Mai.

Die BKD-Fachleute raten: Ist ein geeigneter Standort gefunden und das Pflanzloch ausgehoben, sollte man den Wurzelballen zunächst so lange in einen Eimer voll Wasser tauchen, bis keine Luftblasen mehr aufsteigen. Erst dann sollte man die Staude ins Loch setzen und die Ränder mit Gartenerde auffüllen. Alles vorsichtig andrücken und am Ende die Staude noch einmal durchdringend angießen.

■ Anregung für Gärtner: Wie wäre es mit dem Weiderich?

Die Staude des Jahres 2024 heißt übrigens Lythrum, auch als Weiderich bekannt. Mit ihren pinken oder weißen Blütenkerzen lockt sie viele Insekten an und versorgt die Tiere mit Nektar.

Für das Beet besonders geeignet ist der Blutweiderich (Lythrum salicaria), erklärt der Bund deutscher Staudengärtner. Diese Staude lässt sich unter anderem schön kombinieren mit A stern, Salbei und Sonnenhut. tmn



Stauden wie der Ziersalbei sollten erst ins Beet, wenn der Boden frostfrei ist. Am besten wartet man damit bis nach den Eisheiligen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMNDPA

SCHNAPP DIR DEN BESTEN JOB!

...bevor es andere tun.

(w/m) SICHERUNGSPOSTEN

- ✓ Guter Verdienst
- ✓ Krisensicher
- ✓ Für Quereinsteiger
- ✓ Aufstiegschancen

➤ 06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

Bewirb dich jetzt!

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDDOLPH

www.bist-du-bereit.com



Den Mottenbefall überprüfen: Das geht mit einer Pheromonfalle. FOTOS: ANDREA WARNECKE/DPA-TMNDPA

Lästige Mitbewohner

So werden Sie Kleider- und Lebensmittelmotten wieder los

Löcher im Lieblingspulli, ungenießbare Nahrungsmittel: Kleider- und Lebensmittelmotten können in der Wohnung so einigen Schaden anrichten. Doch was tun, wenn sie erst mal eingezogen sind?

Sie gehören zu den Schmetterlingen. Doch hat man sie im Haus, dürfte die Freude nicht besonders groß sein: Kleider- und Lebensmittelmotten sind eher lästige Mitbewohner. Die Larven letzterer hinterlassen Kot und Gespinste in unseren Mehlvorräten oder im Trockenobst, die Raupen von Kleidermotten Löcher in Lieblingspullis. Doch wie erkennt man die Insekten eigentlich – und wie wird man sie möglichst fix wieder los? Die wichtigsten Fragen und Antworten rund um die Motte.

Kleider- und Lebensmittelmotten – wie sehen die eigentlich aus?

„Wie kleine Schmetterlinge“, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern in München. Beide entwickeln sich vom Ei über die Larve und Puppe hin zum erwachsenen Falter.

Die Körper von Kleidermot-

ten sind gelblich gefärbt, die Mehlmotte zum Beispiel ist silbrig-grau. „Meist eindeutig für die Unterscheidung zwischen Kleider- und Lebensmittelmotte ist es, wo man den Befallsherd lokalisieren kann – also entweder im Kleiderschrank oder in der Vorratskammer“, erklärt Michèle Bandoly vom Umweltbundesamt.

Und wie kommen die Motten in die Wohnung?

„Lebensmittelmotten nimmt man meist beim Einkaufen mit nach Hause“, sagt Verbraucherschützerin Krehl. Eier und Larven stecken entweder in den Lebensmitteln oder im Verpackungsmaterial, in Kartons etwa.

Auch Kleidermotten werden oft über befallene Materialien eingeschleppt. Weil sie ausreichend weite Entfernungen zurücklegen, können sie sich aber auch von Gebäude zu Gebäude verbreiten. Anzutreffen sind sie das ganze Jahr über. Besonders wohl fühlen sie sich in beheizten Räumen.

Warum sollte man die Motten schnell wieder loswerden?

Die Larven der Kleidermotten ernähren sich von keratinhaltigen Materialien wie

etwa Wolle, stillen ihren Hunger also etwa an unseren Strickjacken oder Decken – und machen Kaschmirpullis zu Lochpullis.

Lebensmittelmotten sorgen hingegen dafür, dass befallene Vorräte für den menschlichen Verzehr nicht mehr geeignet sind, ihre Larven können auch Pilze oder Milben einschleppen. „Wer befallene Vorräte verzehrt, kann mitunter mit Allergien, Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen rechnen“, so Michèle Bandoly vom Umweltbundesamt.

Wie wird man die Insekten wieder los?

Wer Lebensmittelmotten zu Hause gleich nach dem Einkaufen entdeckt, sollte das jeweilige Nahrungsmittel in gut verschließbare Gläser abfüllen und sofort zum jeweiligen Händler zurückbringen, rät Krehl.

Es kann aber auch sein, dass auf Vorrat gelagerte oder angebrochene Lebensmittel befallen sind. Diese entsorgt man dann am besten direkt und wischt den Schrank anschließend gründlich mit Essigwasser aus. Wichtig: unbedingt auch Spalten und Fugen ausputzen. Denn hierhin ziehen sich die Larven zur Verpuppung häufig zurück. Außerdem kann man Mottenfallen aufstellen, sogenannte Pheromon-Klebefallen mit Sexuallockstoffen. So lässt sich das Ausmaß des Befalls ermitteln und der zentrale Befallsherd lokalisieren.

„Wichtig bei einem Befall ist es, die Wohnung systematisch auf mögliche Futterquellen zu prüfen“, erklärt Bandoly. Oft übersehene sind Saatgut, Teemischungen, Gewürze, Weihnachtsdekoration aus Nüssen und Trockenfrüchte.

Und man kann auch mit Schlupfwespen arbeiten. Die nur 0,4 Millimeter großen Nützlinge sind natürliche Feinde der Lebensmittelmotten und legen ihre Eier in die Motteneier, die daraufhin absterben.

Für Menschen oder Haustiere sind Schlupfwespen nicht gefährlich. Bekommen



Befällt Trockenobst, Nüsse, Kakao, Kräuter und Gewürze: die Dörrobstmotte. tmn

Eier mit Überraschungen

Interview: Was macht ein Easter Egg im Videospiel?

Mit Ostern haben sie nichts zu tun. Man nennt sie Easter Eggs wegen der Überraschung beim Finden: Sie sind in vielen Games versteckt und haben eine lange Tradition mit kreativ-kuriosen Auswüchsen.

Witziges, Hintersinniges, Verrücktes, Abwegiges: Easter Eggs sind alles, nur nicht langweilig. Die Rede ist nicht von bemalten oder unbemalten Hühnereiern, auch nicht von Eiern aus Schokolade, Zuckerscham oder Gelee. Es geht um virtuelle Überraschungen, die sich in Games verstecken. Was steckt hinter dieser Eigenart der Spielkultur?

Patrick Becher kennt sich aus: Er betreibt in Hamburg den Retro Spiele Club, ein Museum in dem auf den ausgestellten Computern und Konsolen alle möglichen Games aus den letzten 50 Jahren gespielt werden können. Und er spricht im Podcast „Retrokompott“ regelmäßig mit Games-Entwicklerinnen und -Entwicklern. Hier erklärt er, was es mit dem Phänomen auf sich hat.

Lässt sich sagen, in welchem Videospiel erstmals ein Easter Egg auftauchte?

PATRICK BECHER: Ziemlich deutlich. Das muss 1979 bei dem Atari-2600-Spiel „Adventure“ gewesen sein. Da konnte man nämlich, wenn man bestimmte Bewegungssequenzen vollführt hat, einen Geheimraum öffnen. Und da



Nicht immer leicht zu finden: Um ein Easter Egg in einem Game zu entdecken, braucht es manchmal viele viele Anläufe.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

sah man dann den Namen des Entwicklers: Warren Robinett.

Warum bauen Programmierer so etwas in Games ein, was ist die Motivation dahinter?

Also bei den ersten Easter Eggs ist das einfach zu erklären. In der damaligen Zeit war es nicht erlaubt, dass die Programmierer ihre Namen in Spielen hinterlassen. Es gab keine offiziellen Credits wie heute, wo man bei Filmen und Spielen ja sehen kann, wer beteiligt war.

Die Hersteller hatten wohl Angst davor, dass Programmierer abgeworben werden,

wenn man ihre Namen in Spielen sehen kann. Und deswegen durften oder sollten die Namen der Entwickler nicht bekannt werden.

Warren Robinetts Easter Egg wurde natürlich irgendwann entdeckt, aber da war er schon längst nicht mehr bei Atari. Entfernen konnte man seinen Namen dann aber nicht mehr. Das wäre zu teuer geworden, jetzt noch mal alle Module neu zu machen. Und dann hat sich in den Softwareabteilungen

schnell die Ansicht durchgesetzt, dass es eine schöne Idee ist, wenn Leute da ihre Signatur hinterlassen können.

Also schon kurz nach dem ersten Easter Egg war es dann geduldet oder sogar gewünscht, dass Programmierer so etwas einbauen. Heute ist das eher ein Gag, würde ich mal sagen. Also heute werden Easter Eggs eingebaut, um Menschen zu erfreuen.

Was sind denn weitere bekannte Beispiele für Easter Eggs?

Es gibt einmal Easter Eggs, die werden automatisch aktiviert, zum Beispiel bei einer gewissen Uhrzeit oder bei einer gewissen Jahreszeit. Und es gibt die Easter Eggs, die

man wie damals bei „Adventure“ wie ein Osterei sehen muss, das gefunden werden will.

Letzteres findet sich zum Beispiel in „The Secret of Monkey Island“ (1990): Da wird an einer Stelle darauf hingewiesen, man möge bitte Diskette 22 einlegen und dann merkt der User, dass es die Diskette überhaupt nicht gibt.

Das Spiel hat weniger Disketten und je mehr man da herumprobiert, desto höher wird die Diskettennummer. Und irgendwann guckt einen dann die Spielfigur an und sagt: „Du wirst sie nicht fin-

den.“ Nach dem Motto: Der Teil wurde ja noch gar nicht programmiert. Das fand ich sehr unterhaltsam.

Auch bei „Diablo II“ (2000) kann man etwas finden: Werden da bestimmte gesammelte Items kombiniert, erscheinen dämonische Kühe, die Äxte schwingen, also völlig absurd. Und bei „GTA V“ (2013) kann man eine Droge zu sich nehmen, die verwandelt einen in ein Huhn. Und man spielt dann tatsächlich als Huhn weiter.

Und dann gibt es, wie gesagt, auf der anderen Seite die Easter Eggs, die sich nach Uhrzeit oder Datum richten. Da gibt es schöne Sachen bei einem ganz alten Spiel. „Little Computer People“ (1985) heißt das. Da werden zum Beispiel zur Weihnachtszeit Weihnachtslieder gespielt, wenn sich die Hauptfigur ans Klavier setzt. Und ein Quizspiel, an das sich viele erinnern heißt „You don't know Jack“ (1995), wo der Quizmaster die Fragen je nach Einstellung und Datum anders stellt.

Da gibt es also ganz lustige Sachen und selbst in Anwendungen findet man Easter Eggs. Es gibt einen Flugsimulator in Excel 97, das wissen die wenigsten. Und was man immer wieder ausprobieren kann, ist auch Google. Die Suchmaschine ist voller Easter Eggs. Man kann etwa Pacman spielen, wenn man „Pacman“ eintippt, oder ganz absurde Sachen machen: Tippt man den englischen Satz „Do a barrel roll“ ein, dreht sich der Bildschirm.

tmm

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

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

f t i y #teamseenotretter

Spendenfinanziert

NORMA®

SÜSSES zum Osterfest

ab Montag, 18. März

Lindt Goldhase weiß, Edelbitter oder Glamouredition
100-g-Hase (1 kg = 26,90) je Hase

+ viele weitere Lindt Artikel!

UVP 3,79
2,69* **29% billiger**

RIEGELEIN Osterkörbchen mit Korb
gefüllt mit versch. Schokoladen-Osterfiguren 200-g-Korb (1 kg = 22,20)

UVP 4,59
4,44* **billiger**

Goldoni Präsent-Ei
„Frohe Ostern“ gefüllt mit Pralinen in den Farben orange oder lila, 350-g-Präsent-Ei (1 kg = 11,40) je Präsent-Ei

UVP 4,99
3,99*

Goldoni Eierlikör-Präsenttasche mit Nordbrand Eierlikör 0,1-l-Flasche, 14% vol und Eierlikör-Pralinen 100-g-Packung je Präsenttasche

in gelb oder grün

UVP 8,99
6,66*

Ernte Deutsche Speisekartoffeln Deutschland
Qualität I, Sorten: z.B. Gala, Queen Anne, vorwiegend festkochend, Ware gebürstet, 7,5-kg-Sack (1 kg = -80) je Sack

7,5 kg!
5,99*

Goldoni Hoppelhasen aus Vollmilchschokolade 3x75-g

Packung (1 kg = 14,80) je 3er-Pack

UVP 9,99
3,33* **3er-Pack**

ONLY Milkschokolade-Eier mit Haselnusscremefüllung
500-g-Packung (1 kg = 7,32)

UVP 4,39
3,66* **16% billiger**

RIEGELEIN Ostereier im Beutel Schokoladenhohler aus feinsten Vollmilchschokolade 200-g-Beutel (1 kg = 12,45)

UVP 3,49
2,49*

Goldoni Glückskäfer in der Geschenkpackung - Haselnussnougat oder Edel-

Vollmilch 125-g-Packung (1 kg = 19,92) je Packung

UVP 5,99
2,49*

Saffron Saftorangen Spanien Kl. I, Sorte: Salustiana, ist die saftreichste Orange, mit süßem und feinem Aroma, garantiert ohne Bitterstoffe, 3,3-kg-Netz (1 kg = 1,21) je Netz

XXL - 3,3 kg!
3,99* **Ideal zum Auspressen!**

Mehr fürs Geld. Katzensnack
Jumbo Pack Klassische Auswahl in Sauce oder Fisch Auswahl in Gelee 80x85-g-Packung (1 kg = 3,09) je 80er-Pack

UVP 26,45
20,99* **20% billiger**

Roy Snacks Fisch- & Hühnerstreifen oder Calcium-Knochen 360-g-Beutel (1 kg = 13,86) je Beutel

ca. 120 Stück

UVP 5,99
4,99* **360 g**

Alpen Salz Vorratspack
1-kg-Packung (1 kg = -99) je Packung

UVP 1,99
34% billiger
zum Vergleich: UVP 500-g-Packung = -75
-,99* **1 kg**

Energizer Batterien Bonuspack
AA oder AAA 8 Stück + 4 Stück gratis je 12er-Pack

UVP 11,89
66% billiger
3,99* **12er-Pack**

Ernte Premium Naschtomaten Marokko ausgewählte Naschsorten, 1-kg-Schale (1 kg = 2,99) je Schale

XXL - 1 kg!
2,99*

NORMA® DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!

Zum **DRITTEN** Mal in Folge

DEUTSCHLAND TEST
PREIS SIEGER
1. Platz Discounter
MONEY
ANBIETERREPUTATION
PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
FOCUS 44/23 | DEUTSCHLANDTEST.DE

Jersey-Bettwäsche
Bezug ca. 135x200 cm, Kissen ca. 80x80 cm
• 100% Baumwolle • Mit Marken-Reißverschluss
• Einlaufgeschützt durch SANFOR-KNIT Ausrüstung

TOP PREIS-LEISTUNG
10% billiger
statt 19,99
17,99*

NEUE Designs

Sommerwiese
Jersey-Baumwoll-Qualität
YKK Reißverschluss
SANFOR KNIT

Magnolie Streifen Rhena

Jersey-Spannbettuch
• 100% Baumwolle

- Langlebige und formstabile Jersey-Qualität
- Steghöhe ca. 30 cm

Flieder Weiß Aqua Rosé Mint Anthrazit

ca. 90-100x200 cm **5,99*** ca. 180-200x200 cm **9,99***

24 Auch online

BIOFUN Tieffußbett-Pantolletten • Mit Echtleder
Decksohle • Pflegeleichtes Obermaterial • Gepolsterte Decksohle aus Rindsvelours-Leder • Damen-Größen 37-41 • Herren-Größen 41-45

Blau Rosa/Grau Herren
Grau Braun
Blau Herren

je Paar **7,99***

Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett mit integriertem Dämpfungskissen im Fersenbereich

Wendeoptik-Polsterauflage • Extra weiche 5,5 cm Polsterung • Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle
• Mit attraktivem Stehsaum und Kreis-Steppungen • Mit rückseitigem Haltegummi (außer Stuhlklissen) und seitlichen Bindebändern für sicheren Halt

In folgenden Wende-Designs erhältlich:

TOP PREIS-LEISTUNG
10% billiger
statt 9,99
8,99*

Niedriglehnerr-Auflage ca. 95x46 x 5,5 cm
Stuhlklissen 2er-Set je ca. 43x39x5,5 cm

24 Auch online

Solar-Power-Pack Komplett-Set 150W
• Kabellänge Solarpanel 5m - für eine individuelle Platzierung des Panels

2x USB-Anschluss
2x 230V-Anschluss

Die Sonnenenergie wird im Powerpack gespeichert - für eine unabhängige Energieversorgung
✓ Kostenlos ✓ Nachhaltig ✓ Unabhängig

40% billiger
UVP 249,-
149,-*

24 Auch online

Scheppach Hochdruck-reiniger-Set
HCE1600 SE

- Quick-Connect-System für einfachen Zubehörswechsel
- 5 m Hochdruckschlauch für weiten Arbeitsradius
- Starker 1.600W Motor mit max. 135 bar Druck
- Einfacher Transport dank großer Lafräder
- Hochwertige Aluminiumpumpe
- 5 Jahre Garantie

Inklusive Flächenreiner

46% billiger
UVP 149,-
79,99*

24 Auch online

Oster-Geschenk-Verpackung
• Geschenktaschen 3er-Set je ca. 17x9,2x22,5 cm
• Geschenkpapier ca. 7,5m x 70 cm (1 m² = -34) oder beflocht ca. 1,5m x 70 cm (1 m² = 1,70)

• Kissenverpackung 2er-Set
• Geschenkbund 10 m, 6 Farben auf einer Spule
• Flachbeutel 3er-Set, verschiedene Größen

je Ausführung **1,79***

(Geschenkpapier/ Geschenkbund)

kiwa FUNKTIONALITÄT ✓ GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT ✓ HANDBUCH GEPRÜFT
PROJEKT: 22P672-01
GEPÜFT NOTE: 1,7

Umfangreiches Komplettpaket

Power Garden Messinghahn mit verchromter Oberfläche
3 Jahre Garantie je Ausführung

5,99* **24 Auch online**

Wasserhahn 1/2"
Mit Anschluss für marktübliche Schnellkupplungen!

Aluminium-Hochrandpfanne „Vaasa“
in hochwertiger Granitoptik, mit abnehmbarem Griff

Ideal zum Servieren oder für den Ofen durch abnehmbaren Soft-Touch-Griff

- Ideal für fettreduziertes Braten
- Backofengeeignet (ohne Griff)
- Langlebige Non-Stick-Beschichtung
- Gleichmäßige und schnelle Wärmeleitung

ILAG NON STICK GRANITOPTIK

Extra hoher Rand ca. 7,5 cm

Ø ca. 20 cm **15,99*** Ø ca. 26 cm **18,99*** Ø ca. 28 cm **21,99***

24 Auch online

Oster-Dekoration
Ostergrasbeutel 40g (1 kg = 24,75)
Bergwiesenheu 50g (1 kg = 19,80)
Filztasche, Filznest, Geldtasche, Osternest oder Bambuskorb

33% billiger UVP 1,49 **-,99***
33% billiger UVP 2,99 **1,99***
20% billiger UVP 4,99 **3,99***

je Filztasche, Filznest, Geldtasche, Osternest

Verschiedene Größen und Ausführungen erhältlich

Power Garden Profi-Trennvlies
ca. 25 m x 1,5 m (1 m² = -53)

je Ausführung **19,99***

24 Auch online

Power Garden Teleskop-Sprinkler/Pflanzendusche
„Alu-Messing“ • Inkl. Messingadapter für gängige Stecksysteme 3 Jahre Garantie

Teleskop-3-Arm-Sprinkler • Höhenverstellbar von ca. 58 bis 83 cm
Teleskop-Turbinensprinkler • Höhenverstellbar von ca. 58 bis 83 cm

je Ausführung **14,99***

Premium-Pflanzendusche • Stufenlose Wasserdurchflussverstellung • Besonders feiner Sprühstrahl

Multi-funktions-Pflanzendusche • 9 Sprühstrahlen • Ergonomischer Kunststoff-Handgriff mit arretierbarem Bedienelement für Dauerbetrieb

Power Garden Hochbeet-Noppenfolie
ca. 0,9 m x 6,5 m (1 m² = 3,42)

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. • KW 12/23 • KW 11/23 Farben abweichend

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

Hier gratis downloaden oder updaten

NORMA®
www.norma-online.de

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

Unstimmigkeiten vermeiden

Erbengemeinschaft: Wenn es mit der Einigung schwierig ist

Geht eine Erbschaft nicht nur auf eine Person, sondern gleich auf mehrere über, entsteht eine sogenannte Erbengemeinschaft. In der Praxis führt das oft zu Konflikten – sie lassen sich aber vermeiden.

Erbengemeinschaft – der Begriff klingt nach gemeinsamem Handeln, nach Verständnis und Harmonie. Oft ist aber das Gegenteil der Fall. Wer Teil einer Erbengemeinschaft ist, hat es schnell mit Streit und Missgunst zu tun. Doch mancher Zwist kann vermieden werden, wenn der Erblasser klare Regelungen trifft.

„Eine Erbengemeinschaft entsteht, wenn mehrere Erben eines Nachlasses da sind“, erklärt Jan Bittler, Fachanwalt für Erbrecht und Geschäftsführer der Deutschen Vereinigung für Erbrecht und Vermögensnachfolge (DVEV). Das ist der Fall, wenn die gesetzliche Erbfolge greift oder der Erblasser mehrere Erben einsetzt. Ziel einer Erbengemeinschaft ist es, den Nachlass zu teilen.

Und da liegt das Problem. „Die Erbengemeinschaft ist eine sogenannte Gesamthandsgemeinschaft. Der Nachlass geht als Ganzes – ungeteilt – auf die Miterben über, er wird gemeinschaftliches Vermögen der Miterben“, sagt Bittler. Das bedeutet, Bankkonto, Immobilie, Schmuck oder Auto sind nicht Einzelnen zugeschrieben, sondern alle müssen gemeinsam bestimmen, wie das Erbe aufgeteilt wird.

Erben zum Beispiel drei Kinder das Elternhaus, müs-



Was soll nach dem Tod der Eltern mit dem Familienheim passieren? Gibt es mehrere Erben, müssen sich diese untereinander einigen, wenn keine klare Regelung aus dem letzten Willen der Erblasser hervorgeht.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/DA

sen sie gemeinsam entscheiden, was damit geschehen soll. „Will einer der Erben darin wohnen, der andere das Haus verkaufen und der dritte die Immobilie zu einem ordentlichen Preis vermieten, haben sie ein Problem“, so Bittler.

■ Unglücklicher Schwebezustand

Alle Mitglieder einer Erbengemeinschaft haben die gleichen Pflichten und Rechte. „Es gibt grundsätzlich keine Mehrheitsentscheidungen“, sagt Rechtsanwältin Stephanie Herzog, Mitglied des Geschäftsführenden Ausschusses der Arbeitsgemeinschaft Erbrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV). Der Anteil des Einzelnen am Erbe hängt

von seiner Quote ab, die sich in der Regel aus der gesetzlichen Erbfolge ergibt. So erbt zum Beispiel der Ehepartner 50 Prozent, zwei Kinder jeweils 25 Prozent des Nachlasses. Was aber am Ende wie verteilt wird, müssen laut Herzog alle gemeinsam entscheiden.

Selbst wenn alle Beteiligten eigentlich vernünftig sind und eine gute Lösung anstreben, kann es vorkommen, dass sie sich nicht einigen können. „Oft geht es gar nicht so sehr um den eigentlichen Nachlass, sondern eher um persönliche Befindlichkeiten, die noch aus der Kindheit herrühren“, sagt Stephanie Herzog. Ein Fachanwalt kann dabei helfen, die Situation nüchtern zu analysieren

und mit den Miterben zu verhandeln.

Denn irgendwann sollte eine Erbengemeinschaft einfach auseinandergesetzt sein. „Solange das Erbe allen gehört, muss es auch gemeinsam verwaltet werden“, sagt Stephanie Herzog. Wenn keine Einigung gefunden wird und jeder auf seinem Standpunkt beharrt, kann dieser Schwebezustand Jahre dauern und für alle Beteiligten teuer werden.

■ Teilungsversteigerung als letztes Mittel

Wer keine Lust auf einen erwartbaren Erbschaftsstreit in einer Erbengemeinschaft hat, kann sich heraushalten, indem er das Erbe ausschlägt. „Das muss aber spätestens

sechs Wochen nach Bekanntwerden des Erbfalls erfolgen“, so Stephanie Herzog. In dieser kurzen Zeit hat man sich meist noch gar kein vollständiges Bild über das Erbe gemacht und verzichtet möglicherweise auf viel Geld.

Das letzte Mittel, die Erbengemeinschaft aufzulösen, wenn keine Einigung in Sicht ist, ist die Teilungsversteigerung. „Jedes Mitglied kann die Versteigerung des Erbes veranlassen“, sagt Rechtsanwältin Martin Wahlers, Autor des Ratgebers „Erbengemeinschaft“ der Verbraucherzentrale NRW. Das geht auf Antrag beim zuständigen Amtsgericht. Auf diesem Weg kann zum Beispiel das Elternhaus, über das sich die Erben nicht einigen können, zu Geld gemacht werden. „Das ist aber immer ein schlechter Weg, denn es entstehen hohe Kosten“, sagt er. „Und der Erlös ist meist auch geringer“.

Aber es erhöhe schon ein wenig den Druck in der Erbengemeinschaft, wenn einer damit drohe, das Erbe zu zerschlagen und etwa das Familienheim zu versteigern. „Das kann die Bereitschaft schon erhöhen, doch noch einmal miteinander zu reden“, so Wahlers.

Sofern Testament oder Erbvertrag das nicht ausschließen, können Miterben ihren Erbteil alternativ auch an einen Investor verkaufen, der damit seinerseits Teil der Erbengemeinschaft wird. Dann ist es an ihm, sich mit den verbleibenden Miterben auseinanderzusetzen. Darauf weist das Deutsche Erbenzentrum hin.

Hat ein Investor ein Angebot für den Kauf eines Erbteils unterbreitet, können die

Miterben noch von ihrem Vorkaufsrecht Gebrauch machen und den Erbteil selbst erwerben. Für Verkäufer kann das im Zweifel eine schnelle Lösung sein. Sie ist allerdings ebenfalls mit Erlöseinbußen verbunden. Ob es zur Lösung des Konflikts in der Erbengemeinschaft beiträgt, ist ebenso fraglich.

■ Wunsch der Eltern beachten

Rechtsanwalt Wahlers gibt zu bedenken, dass die Erben nicht ausschließlich ihre eigenen Interessen und Befindlichkeiten im Auge haben sollten. „Ein anderer Ansatz wäre, sich zu fragen: Was hätten die Eltern sich eigentlich gewünscht?“ Das eröfne eine ganz andere Streitebene, bei der man vielleicht doch noch zu einer guten Lösung kommt.

„Am wenigsten Streit dürfte es geben, wenn die Erblasser im Vorfeld klare und vernünftige Regelungen treffen“, sagt Stephanie Herzog. Das kann zum Beispiel in einem Testament oder in einem Erbvertrag geschehen. Darin kann detailliert festgelegt werden, wer was aus dem Nachlass bekommen soll. Oder es wird eine Teilungsanordnung bestimmt. Im Erbfall müssen sich alle daran halten.

„Mit seinem Handeln entscheidet der Erblasser im Vorfeld darüber, ob eine Erbengemeinschaft entsteht“, sagt Stephanie Herzog. „Wenn die gesetzliche Erbfolge greift, ist das fast immer der Fall.“ Wer das vermeiden will, ist gut beraten, rechtzeitig mit den potenziellen Erben zu reden und dann entsprechende Entscheidungen zu treffen. tmn

Satt ist gut. Saatgut ist besser.

Wer sich selbst ernähren kann,
führt ein Leben in Würde.

brot-fuer-die-welt.de/saatgut

IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00

Mitglied der **actalliance**

Brot
für die Welt

Würde für den Menschen.



Das mit Marshmallows betupfte Osterlamm thront auf einer Wiese aus grün gefärbten Kokosraspeln. Davor lädt der angeschnittene Hefezopf zum Zugreifen ein. FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM/DPA

So läuft der Hase

Bunter Brunch mit Hefezopf und Osterlamm

Bäckt man ein Osterlamm eigentlich aus Rühr- oder Biskuitteig? Und wie bekommt der Hefezopf den letzten Schliff? Zwei Backexpertinnen verraten ihre Tricks.

„Es gibt vertraute Klassiker, über die sich alle am Tisch freuen und die bei keinem Osterbrunch fehlen dürfen“, sagt Agnes Prus, Autorin des Kochbuchs „Naschmittag“ (DuMont Buchverlag) und des Frühstücksbuchs „halb zehn“ (Verlag Stiftung Warentest). Dazu gehören für sie auf jeden Fall das Osterlammchen und süße Hefezöpfe.

Alte Klassiker neu entdeckt

Auch Ann-Sophie Bayer, Konditormeisterin und Dozentin an der Akademie für das bayerische Bäckerhandwerk, konzentriert sich beim Osterfrühstück nebst ein paar wenigen ausgefallenen Akzenten auf die Klassiker. Früher hat ihre Großmutter das Osterlamm gebacken. Seit Bayer Konditorin geworden ist, hat die Großmutter diese Aufgabe an ihre Enkelin abgegeben.

„Ein Osterlamm macht man entweder aus einem Rühr- oder einem Biskuitteig“, erklärt sie. Sie empfiehlt, sich ruhig mal an einen Biskuitteig heranzutrauen. Denn falsch machen könne man dabei nicht viel: „Der Unterschied liegt darin, dass beim Biskuitteig Eiweiß und Eigelb getrennt voneinander aufgeschlagen werden, um mehr Volumen in den Teig zu bringen.“

Für eine 0,8-Liter-Osterlamm-Backform trennt die Konditormeisterin 2 Eier. Das Eigelb schlägt sie mit 1 Pck. Vanillezucker, etwas abgerie-



Hagelzucker und Mandelsplitter verpassen den Hefezöpfen den letzten Schliff.

bene Zitronenschale und 20 g Zucker auf, das Eiweiß mit einer Prise Salz und 50 g Zucker. Anschließend Mehl (70 g), Stärkemehl (25 g) und Backpulver (3 g) zusammen sieben und vorsichtig unter die vereinten Massen heben. Fett wie Butter oder Öl braucht es hier nicht, da der Teig durch das aufgeschlagene Ei locker genug ist. „Was sonst in den Teig kommt, etwa eine Prise Salz, Zitronenschale, etwas Eierlikör oder Nüsse anstatt des Mehls, entscheidet man ganz individuell.“

Nüsse hebt man allerdings erst am Schluss unter den Teig, damit die Masse nicht zusammenfällt, so Bayers Tipp. Und wer etwa Rumrosinen mag – oder Cranberrys, wenn kein Alkohol drin sein sollte – gibt auch diese gerne dazu. Das bringt eine weitere

Konsistenz in das Gebäck, und man beißt hier und da auf etwas Fruchtiges.

Geheimtipps der Konditormeisterin für den letzten Schliff

Die Backform sollte möglichst schwer und dick sein. „Je schwerer und dicker das Metall der Lamm-Form, desto besser wird die Hitze im Inneren des Teiges verteilt“, sagt Ann-Sophie Bayer.

Nicht vergessen: Die Form vor dem Backen unbedingt einfetten und bemehlen!

Das Lamm wird bei 175-180 Grad für 40-45 Minuten gebacken. Wichtig dabei: Vor dem Entfernen aus der Form sollte man das Lamm gut auskühlen lassen.

Das Osterlamm kann übrigens auch problemlos eingefroren und am Tag vor dem Osterbrunch aufgetaut wer-

den, so Bayers Tipp. Den Geschmack beeinträchtigt das nicht.

Schön sieht das Lämmchen mit Puderzucker oder süßem Schnee bestäubt und auf ein Kresse-Bettchen gesetzt aus. „Oder man gibt einen Zuckerguss darauf und klebt Mini-Marshmallows auf das Lämmchen, damit eine Art Fell- oder Wolloptik entsteht“, regt die Konditormeisterin an. Das gehe auch mit weißer Kuvertüre und Kokosraspel. „Die Kokosraspel kann man auch mit Lebensmittelfarbe grün einfärben und das untere Drittel des Lamms damit einstreuen, damit es aussieht, als würde das Lämmchen im Gras sitzen“, verrät die Expertin. Gelagert wird es an einem kühlen, trockenen Ort. Jedoch nicht im Kühlschrank – dort ist es zu feucht.

Den süßen Hefezopf aufs nächste Level bringen

Die Backbuchautorin Agnes Prus kennt die Geheimnisse eines süßen Hefezopfs mit perfekter Krume. Sie empfiehlt, den Zopf mit einem sogenannten Kochstück herzustellen. „Milch und Mehl werden zuerst zusammen erhitzt, wodurch das Mehl in der Feuchtigkeit quillt und diese bindet. Das bedeutet, dass man bei der gleichen Menge Flüssigkeit mit einem weniger nassen Teig arbeiten kann.“ Dadurch schmeckt der Hefezopf schön vollmundig, ist länger haltbar und trocknet nicht so schnell aus.

Der Teig lässt sich entspannt auch abends vorbereiten und im Kühlschrank über Nacht kalt gehen lassen. „Den Hefezopf von A bis Z morgens früh vor dem Brunch herzustellen, würde ich nicht empfehlen“, sagt die Expertin. Aber: „Wenn man den Teig abends vorbereitet, hat man morgens nur noch ungefähr eine Stunde damit zu tun.“ Wer mag, gibt Rosinen in den Teig und dekoriert den Zopf vor dem Backen mit Mandelsplitter oder Hagelzucker.

Ann-Sophie Bayers Variante für zwei Hefezöpfe geht dagegen so: 400 g Milch, 100 g Wasser, etwas Zucker und eine Handvoll Mehl zu einem Vorteig verrühren und 15 Minuten gehen lassen. Dann zunächst 40 g Eigelb, 100 g Zucker und 100 g Butter unterkneten, danach 1 kg Mehl und 3 g Salz. Den Teig an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen, anschließend in vier gleiche Teile rundkneten. Teiglinge zu vier Strängen ausrollen und jeweils zwei zu einem gleichmäßigen Zopf flechten. Noch-

mals 30 Minuten gehen lassen und dann für weitere 30 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen.

Ausgefallene Akzente: Eine Osterwiese auf den Tisch zaubern

„Eine schöne Idee ist es auch, eine kleine Torte, zum Beispiel einen Möhrenkuchen zu servieren“, sagt Agnes Prus. Der Brunch zieht sich in der Regel ja lange hin. Den krönenden Abschluss bildet dann das etwas aufwendigere Gebäck (Carrot Cake). „Ich backe den Rührteig in einer kleinen Form, teile ihn, streiche eine Frischkäsecreme auf den Boden und bestreue die Creme mit Pistazien.“ Das sieht schön grün und frisch aus.

Damit der Kuchen fruchtig schmeckt und lange saftig bleibt, hebt Prus pürierte Ananas unter den Teig. Dekoriert wird das Törtchen an Ostern mit essbaren Blüten, etwa Gänseblümchen oder Hornveilchen. „Auch kleine Schokoeier mit pastellfarbener Glasur sehen superhübsch auf dem Törtchen aus. Man zaubert quasi eine kleine Osterwiese auf den Tisch.“

Sie wollen den Gästen etwas weniger Süßes anbieten? Dann kommen Müslimuffins infrage. „Besonders wenn Kinder mit am Tisch sitzen, kann es Sinn machen, nebst den sehr süßen Schokoeiern und -hasen auch etwas anderes griffbereit zu haben“, sagt Kochbuchautorin Prus. In die Muffins kommen Bananen, Buttermilch, Ahornsirup, optional Blaubeeren und nebst etwas Mehl das ungesüßte Müsli. „So werden die Muffins nahrhafter und sind nicht einfach nur eine versteckte Zuckerbombe“, sagt Agnes Prus.



BEKANNTMACHUNGEN

Ortsbeirat Breitau
Am Montag, 25. März 2024, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Breitau, 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
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. Anfragen und Anregungen
Sontra-Breitau, 11.03.2024

gez. Lothar Asbrand
Ortsvorsteher

Ortsbeirat Diemerode
Am Donnerstag, 21. März 2024, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Diemerode, 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
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. Dorferneuerung
6. Anfragen und Anregungen
Sontra-Diemerode, 06.03.2024
gez. Lothar Oschmann
Ortsvorsteher

Ortsbeirat Krauthausen
Am Donnerstag, 21. März 2024, 20:15 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Krauthausen, 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
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. Freiwilligentag 2024
6. Bauantrag
7. Anfragen und Anregungen
Sontra-Krauthausen, 11.03.2024
gez. Horst Linhose
Ortsvorsteher

Ortsbeirat Thurnhosbach
Am Mittwoch, 20. März 2024, 19:00 Uhr, findet im Stadtteil

Sontra-Thurnhosbach 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
Tagesordnung Teil II
1. Bericht des stellv. Ortsvorstehers
2. Stellungnahmen der Verwaltung
3. Investitionsprogramm für die Jahre 2023 - 2027
hier: Stellungnahme zum Entwurf
4. Haushaltssatzung nebst -plan für das Haushaltsjahr 2024
hier: Stellungnahme zum Entwurf
5. Termine
6. Anfragen und Anregungen
Sontra-Thurnhosbach, 01.03.2024
gez. Margot Flügel-Anhalt
Ortsvorsteherin

Ortsbeirat Weißenborn
Am Donnerstag, 21. März 2024, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Weißenborn, 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
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. Absperrmaßnahmen Dorfstraße
6. Sachstand Glasfaserbau
7. Kreisfreiwilligentag 2024
8. Anfragen und Anregungen
Sontra-Weißenborn, 06.03.2024
gez. Axel Semmler
Ortsvorsteher

Ortsbeirat Wölfterode
Am Mittwoch, 20. März 2024, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Wölfterode, 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
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. Dorfentwicklungsprogramm
hier: Sachstandsbericht
6. 38. Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“
7. Graue Kolonne
8. Anfragen und Anregungen
Sontra-Wölfterode, 04.03.2024
gez. Siegfried Bogdanski
Ortsvorsteher

PROGRAMMVORSCHAU

Sonntag, 17. März Flohmarkt
6 bis 15 Uhr: Kram- und Trödelmarkt, Straßenmarkt mit Atmosphäre, Imbiss vorhanden, Breitwiese Sontra

Montag, 18. März Gesunder Werra-Meißner-Kreis
15 bis 16 Uhr: Sitz- und Steh- gymnastik, Anmeldung 0 56 51/ 9 52 19 22, IGVZ
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

Dienstag, 19. März Awo-Ortsverein Sontra
14.30 Uhr: Begegnungsnachmittag im BlickPunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 20. März Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region
Werratalverein Sontra
Wanderung auf dem Ottilienberg mit Möglichkeit zum Bärlauch pflücken. Start am Wanderparkplatz Sportplatz Ulfen um den Sandberg-Teilstück Werra-Burgen-Steig- Fischteiche an der B 400-Rundweg Ottilien-

berg-Bärlauchfeld Ottilienberg-Wanderparkplatz Ulfen. Dauer ca. 3,5 Stunden, Länge 8,8 km, leicht ca. 200 Höhenmeter, Rucksackverpflegung. 13:00 Uhr Abfahrt von Sontra-Breitwiese (Fahrgemeinschaften). Wanderführer Norbert George.

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, 21. 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 und Sonntag, 23. und 24. März ASH-Messe in der Adam-von-Trott-Schule
Erstmals wird die ASH-Messe keine klassische Gewerbeschau sein. Gemeinsam mit der AvT-Schule können Unternehmen auch die Gelegenheit nutzen, nach Auszubildenden und neuen Mitarbeitern zu suchen. Es gibt ein buntes Rahmenprogramm und vielfältige Gastronomie.

NOTDIENSTE

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17
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

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

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

APOTHEKEN
16. März
Bonifatius-Apotheke, Ringstraße 37, Wanfried, 0 56 55/8066
17. März
Ringgau-Apotheke, Landstraße 18, Netra, 0 56 59/9 20 66
Brunnen-Apotheke, Landgrafenstraße 4, Bad Sooden-Allendorf, 0 56 52/9 14 86

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

Winterspielplatz im Sontraer Bürgerhaus

Samstag, 16. März ab 11 Uhr

Sontra – Familien mit Kindern ab der ersten Schulklasse sind am Samstag, 16. März, von 11 bis 16 Uhr ganz herzlich zum Spielen in das Sontraer Bürgerhaus eingeladen. Dort erwartet sie ein großes Indoor-Spieleangebot mit Air-Hockey, XL-Jenga, Hüpfburg, Pull-Riding-Rodeo, Flipper-Kicker, Shuffelboard und vieles mehr. Wer es ruhiger mag, kann sich gern in das Spielecafé zurückziehen und Gesellschaftsspiele ausprobieren. Der Indoor-Spielepool

lädt zum freien und überwiegend selbständigen Spielen ein. Die Aufsichtspflicht beim Winterspielplatz obliegt nicht den Veranstaltern, sondern liegt bei den Sorgeberechtigten. Der Einlass für Kinder ist deshalb nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich. Der Eintritt ist frei. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt - der zukünftige Abi-Jahrgang wird Kaffee und Kuchen sowie Getränke anbieten.



Kommt vorbei: Der Winterspielplatz im Sontraer Bürgerhaus findet am 16. März statt.

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

Mitteilungen und Berichte für den Sontraer Stadtkurier müssen der Verwaltung montags bis 11 Uhr vorliegen. Später eingehende Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

Ehejubiläen werden nur

dann im Stadtkurier veröffentlicht, wenn die Betroffenen dies wünschen und sie ihren Wunsch rechtzeitig, das heißt bitte mindestens drei Wochen vor dem Jubiläumstag, im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

WIR GRATULIEREN

16. März
80 Jahre: Hans Heinrich Apel, Biehlweg 21, Berneburg
80 Jahre: Ismet Demiryürek, Lindenaue Straße 21, Sontra
19. März
75 Jahre: Rudolf Ludwig Liese, Pfaffenrain 3, Ulfen
85 Jahre: Charlotte Elisabeth Möller, Breitauer Straße 15, Ulfen
20. März
70 Jahre: Wilfried Emanuel Künzel, Barbarastraße 13, Sontra
21. März
70 Jahre: Armin Michael Strube, Weserstraße 5, Sontra

KATHOLISCHE KIRCHE

Samstag, 16. März
17 Uhr: Vorabendmesse in Nentershausen
Sonntag, 17. März
10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra
Samstag, 23. März
17 Uhr: Vorabendmesse in Herleshausen, anschl. Beichtgelegenheit
Sonntag, 24. März
10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra, anschl. Beichtgelegenheit

Vortrag über Gartenhelfer

Hallo liebe Wichmannshäuser Landfrauen! Am Donnerstag, 21. März, um 19 Uhr haben wir Frau Böhne mit dem Thema „Gestatten Bodenpersonal, Maulwurf, Regenwurm und Wühlmaus“ zu Gast. Da ja nun die Gartenarbeit beginnt, ist es doch praktisch diese Gartenhelfer zu berücksichtigen. Haben wir euer Interesse geweckt dann kommt ins Kurt Reuber Haus, auch Gäste sind herzlich willkommen.



Osterfeuer in Mitterode

Mitterode – Die Feuerwehr Mitterode lädt hiermit zu ihrem Osterfeuer am Oster-samstag, 30. März, auf die Grillhütte ein. Beginn der Veranstaltung ist um 19 Uhr. Das Osterfeuer wird bei Einbruch der Dunkelheit entzündet. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich begrüßen zu dürfen. Auch Gäste sind uns natürlich herzlich willkommen!



Fasziniert jedes Mal aufs Neue: das Osterfeuer. FOTO: PRIVAT

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesiens-straße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt. Weitere Infos unter 0 56 53/ 6 33 98 28.



Vortrag über Brustkrebsvorsorge
Bezirkslandfrauenverein Eschwege

Oberhone – Liebe LandFrauen, liebe Frauen, Einladung zu einem für uns Frauen wichtigen Thema „Brustkrebsvorsorge“.
Am Donnerstag, 21. März, um 19.30 Uhr im DGH Oberhone, Triftweg 10. Dr. Marietta Lucas-Wesemeier, Frauenärztin berichtet wie wichtig die Vorsorge ist. Der Bezirks-

LandFrauenverein Eschwege freut sich Sie/dich dort zu treffen.
Wir bitten darum die Einladung an alle Frauen weiterzugeben, das Foto für WhatsApp darf gerne und oft geteilt werden.
Mit Freundlichen Grüßen
Martina Thiele Sommerla-de



Lädt am Stadteingang zur Messe ein: Die Sontraer Gewerbeschau findet seit 2019 erstmals wieder statt. FOTO: ULRIKE KÄBERICH

Die ASH-Messe kehrt zurück

Sontra zeigt einen Querschnitt durch die regionale Wirtschaft

Sontra - In neuen Räumen und zum ersten Mal seit 2019 wird wieder die ASH-Messe am Samstag, 23., und Sonntag, 24. März, stattfinden. Die Veranstaltung der Aktionsgemeinschaft des Sontraer Handels (ASH) mit freiem Eintritt ist seit 1984 ein fest etablierter Bestandteil in den Veranstaltungskalendern der Stadt, wie der Vorstand des Sontraer Gewerbevereins mitteilt.

In diesem Jahr wird die ASH als ältester Gewerbeverein Nordhessens 40 Jahre alt. Besonders ist auch, dass die Messe erstmals in der Adam-von-Trott-Schule stattfinden wird. Geplant sei, dass auch die Schulhöfe als Ausstellungsfläche in die Gestaltung der Messe einbezogen werden. Im Schulgebäude werden die offenen Räume der Aula und des Empfangsbereichs zur Verfügung gestellt.

Der Vorstand verrät, dass die Veranstaltung in diesem Jahr nicht nur Gewerbeschau sein werde. „In Kooperation mit der Schule sollen Unternehmen im Rahmen der Veranstaltung auf die Suche nach neuen Mitarbeitern und Auszubildenden gehen können“, so Axel Fahnert, der mit Joachim Lindemann und Michael Hobbie die Führungsspitze der ASH bildet. Zusätzlich wird die Sontraer Schule selbst ihre Möglichkeiten präsentieren.

40 Aussteller präsentieren sich

Für die Gäste wird es selbstverständlich ein kulinarisches Angebot geben, so wird auch der ASH-Feiertruck vor Ort sein. Für das Programm sorgen die heimischen Mu-

sikzüge. „Wir freuen uns sehr, dass wir nun zum 23. Mal zu unserer Messe einladen dürfen.“

Die folgenden Aussteller werden bei der ASH-Messe in Sontra vertreten sein.

- Stadtverwaltung Sontra
- Juwelier Kunze
- EAM Regionalzentrum Nord
- ASH Sontra
- Metallbau Kollmann
- Warken und Partner
- Sparkassenversicherung
- Bocksberger
- Werra-Rundschau
- Land- Forst- und Gartentechnik Reinhardt
- Sparkasse Werra-Meißner
- Musikshop Sontra
- Baumschule Walter
- Schaustellerbetrieb Zmarzly
- Reisebüro Auf und Davon
- Bachmann Gebäudetechnik

- Aktiv pro Stramer und Stahlberg
- Adam-von-Trott-Schule
- VR-Bankenverein
- Arbeitsschutz Reiter
- Der Teichhof
- Funk Food Factory
- Haarzauber Sontra
- Malerfachbetrieb Horner
- Sobek Werbetechnik
- Casa Natura Naturheilpraxis
- Pflegedienst Jakobi
- Bauzentrum Schäfer
- Elektro Stückrath
- BikeStation Eschwege
- Christiane Schumann
- Thermomix
- Vorwerk Kobold Handelsvertreter Patrick Hefe
- Jemako, Dana Patzelt-Schormann
- Kuno Caravaning GmbH & Co. KG
- Brillenhaus Blankenbach

Wanderung der AH-Abteilung

Alte Herren des TSV Ulfgrund

Ulfen - Bei herrlichem Wetter und einer guten Sicht wanderten die Alten Herren von Ulfen zum Landgasthof Heiligenberg nach Breitau. Nach der Begrüßung und der Wegebekanntmachung durch den 1. Vorsitzenden der AH-Abteilung, Gerald Schmidt, ging es vom Treffpunkt Sportlerheim durch die Ulfgrunder Flur unterhalb des Burgberges mit Blick bis ins Meißner Vorland, Richtung Breitau. Etwa auf halber Strecke war von Ulrike Schmidt eine Raststation aufgebaut. Es wurden die verschiedensten Getränke angeboten, um dann gutgelaunt, die zweite Etappe anzugehen.

Nachdem man „Zur Besinnung“ gekommen war, wurde ein Gemeinschaftsbild gemacht, um später von der schönen Wanderung berichten zu können. Übrigens „Zur Besinnung“ ist eine kleine Kapelle, von Richard Kröll erstellt, die nicht nur zum Ver-

weilen einlädt, sondern auch ein Ausgangs- und Zielpunkt für Wanderungen ist. Es ist ein Platz der Ruhe, um durch die malerische Natur über moderate Anstiege und herrliche Weitblicke, z. B.: vom 428 Meter hohen Erberg, am Hasen- oder Eichhörnchenweg entlang, die idyllische Breitauer Flur, zu genießen.

Die 28 Teilnehmer konnten anschließend im Landgasthof Heiligenberg in geselliger Runde über vergangene Fußballzeiten und sonstige Heldentaten schwärmen. Bis in die späten Abendstunden hinein wurde das eine oder andere aktuelle Thema diskutiert. Eine gelungene Veranstaltung, die in ähnlicher Form im nächsten Jahr wiederholt werden soll. Gerne würden wir weitere Mitglieder für einen kleinen Mitgliedsbeitrag in unserer schönen Gemeinschaft der Alten Herren im TSV Ulfgrund begrüßen.



TSV Ulfgrund Alte Herren: Wanderung zum Landgasthof Heiligenberg nach Breitau. FOTO: PRIVAT/INH

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Versammlung bei Stadthosbachs Jagdgenossen

Stadthosbach - Am Freitag, 12. April, findet um 19.30 Uhr im DGH in Thurnhosbach die Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Sontra-Stadthosbach statt. Alle Jagdgenossen/-innen werden hiermit zu dieser Versammlung eingeladen.

Tagesordnung:
1. Eröffnung durch den Jagdvorstand
2. Bericht des Jagdvorstandes
3. Kassenbericht
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Verwendung des Jagdpachtreinertrages 2023
7. Verschiedenes

Das Jagdgenossenschaftskataster liegt vom 22.03. bis 05.04.2024 beim Jagdvorstand zur Einsichtnahme aus. Das Protokoll der Versammlung liegt vom 15.04. bis 28.04.2024 beim Jagdvorstand zur Einsichtnahme aus.

Jedes nicht anwesende Mitglied der Jagdgenossenschaft kann sein Stimmrecht durch einen mit schriftlicher Vollmacht versehenen Vertreter ausüben lassen.

Zum anschließenden gemütlichen Beisammensein sind alle Jagdgenossen/-innen mit Partner/in recht herzlich eingeladen.
Der Jagdvorstand
Helmar Lindenau

Versammlung bei den Jagdgenossen

Wichmannshausen - Zur Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Wichmannshausen am Freitag, 12. April, um 19 Uhr im Gasthaus Göttig in Wichmannshausen, sind alle Jagdgenossen eingeladen.

Tagesordnung:
1. Jahres- und Kassenbericht des Jagdvorstehers.
2. Prüfungsbericht des Ausschussvorsitzenden.
3. Beschlussfassung über die Verwendung der Jagdpacht 2024
4. Anfragen und Anregungen
Reiner Reimuth
Jagdvorstand

EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra
Samstag, 16. März
10 bis 12 Uhr: Kinderkirche im Gemeinderaum Sontra

Sonntag, 17. März
9 Uhr Gottesdienst in Wölfte-
rode
10 Uhr Gottesdienst Kraut-
hausen
10 Uhr: Gottesdienst in Son-
tra
11.15 Uhr: Gottesdienst in
Stadthosbach

Donnerstag, 21. März
19.30 Uhr: Passionsandacht
mit Posaunenchor in Sontra

Seid ihr zufrieden?

Projekt „Jugendbeteiligung in den Kommunen des WMK“

Sontra - Die Stadt Sontra hat sich Ende 2023 bei der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreis für ein Beteiligungsprojekt mit Jugendlichen in Kooperation mit der AG Masterplan beworben und die Zusage erhalten. Gemeinsam mit Benjamin Franke, Sozialarbeit an Gesamtschulen im Werra Meißner Kreis, und Monique Laubach und Pauline Schmidt, AWO Stadtjugendförderung Sontra, wird die Stadt das Projekt „Jugendbeteiligung in den Kommunen des WMK“ umsetzen. Über die Jugendbeteiligung soll herausgefunden werden, ob sie mit ihrer Stadt zufrieden sind.

So werden den Jugendlichen zwischen 14 bis 27 Jahren Fragen gestellt, wie z. B. gibt es ausreichend Freizeitangebote oder wünschst du dir mehr Angebote, ist Sontra jugendfreundlich, nutzt du den Sportpark und das Schwimmbad und viele weitere. Um das Interesse der Jugendlichen für die Aktion zu wecken, wurde ein Kurz-Video



Das Kurz-Video soll Interesse wecken: Jugendliche waren bei den Dreharbeiten mit dabei. FOTO: STADT SONTRA

mit der Werbeagentur b3plus gedreht, das in Kürze über die digitalen Kanäle verbrei-

tet werden wird. Danach sind die Jugendlichen aufgerufen, mit dem direkten Link auf

den Fragenbogen an der Jugendbeteiligung teilzunehmen.

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

Sonst wird ihm hundeeelend

Was Bello nicht fressen sollte

Ein paar Nüsse, ein Löffel Müsli oder ein Stück Schokolade: Was dem Menschen schmeckt, kann doch auch dem Hund nicht schaden – oder? Experten warnen: Einige Lebensmittel können sogar giftig sein.

Von A wie Avocado bis Z wie Zwiebeln: Die Liste der Lebensmittel, die für Hunde angeblich gefährlich sind, ist lang.

Tierärztin Julia Fritz fällt spontan ein Nahrungsmittel ein, das im Napf und Hundemagen nichts zu suchen hat: „Weintrauben – und alles, was daraus gemacht wird!“ Sprich, Rosinen pur, im Müsli oder Stollen.

„Im Extremfall können sie tatsächlich schlimme Nierenschäden auslösen“, sagt Julia Fritz, die sich in einer Fachtierarztpraxis bei München auf Ernährungsberatung spezialisiert hat. Wobei die Betonung auf „können“ liegt. Denn weder Ursache noch Ausmaß für die Gesundheitsfolgen sind bekannt.

■ Zu wenig wissenschaftliche Daten

„Wir haben in den letzten Jahren vermehrt Hinweise, dass Weintrauben Probleme bereiten können. Aber wir wissen überhaupt nicht, warum“, sagt Professor Jürgen Zentek, Direktor des Instituts für Tierernährung an der Freien Universität Berlin.

Weder sei bekannt, warum manche Hunde keinerlei Folgeerscheinungen zeigen, noch, welcher Stoff in welcher Menge dafür verantwortlich ist, dass anderen hundeeelend wird.

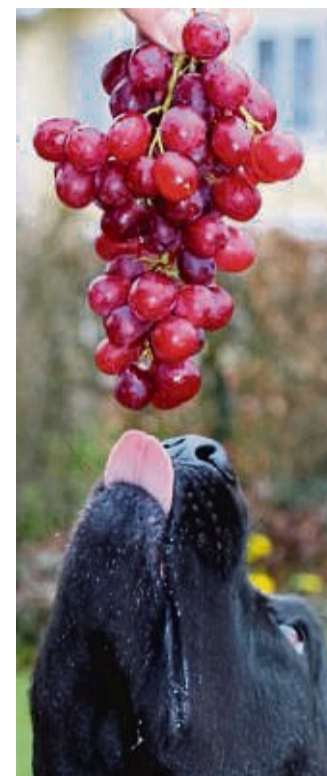
Das ist das zweite Dilemma, wenn es um gefährliche Lebensmittel für Hunde geht: „Wir haben gar nicht so viele Daten, weil die Erkenntnisse immer auf einzelne Fälle zurückgehen, bei denen dokumentiert wurde, dass etwas passiert ist“, sagt Zentek.

Auch Formeln, wie viel von einem Lebensmittel für welchen Hund schädlich sein könnte, gibt es nicht: „Das ist ein schwieriger Punkt, weil ja



Kein Problem, wenn Hunde gerne Karotten fressen – Gemüse ist bis auf einige Ausnahmen unbedenklich.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA



Viele Hunde vertragen Weintrauben und Rosinen nicht – also besser nicht füttern.

FOTO: KATJA SPONHOLZ/DPA-TMM/DPA

niemand Versuche macht, um in irgendeiner Weise die Dosis herauszufinden.“

■ Keine Schokohasen für den Hund

Ganz sicher ist aber: „Was für uns Menschen harmlos ist, kann für einen Hund schädlich, giftig und im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohlich sein“, warnt Julia Fritz. Weit oben auf der Liste der verbotenen Lebensmittel ordnen Experten Schokolade ein.

Je dunkler, umso gefährlicher, weil sie dann umso mehr Theobromin enthält. „Dieser Inhaltsstoff kann zu Herz-Rhythmus-Störungen führen“, erklärt die Tierärztin. Also auf keinen Fall Schokohasen für den Hund zu Ostern verstecken. „Das wäre alles andere als eine gute Idee!“

Schädlich kann auch ein Zucker-Ersatzstoff sein, der sich zunehmend zum Trend entwickelt: Xylit, Xylitol oder Birkenzucker. Ein Austauschprodukt, das in Plätzchen und Kuchen, und sogar in Zahnpasta zu finden ist. Julia Fritz berichtet von einem

Hund, der eine Packung Kaugummis mit Xylit gefressen hat. Danach musste er mehrere Tage an den Tropf, weil er eine lebensbedrohliche Unterzuckerung bekommen hatte.

■ Vorsicht bei bestimmten Gemüsen

Nicht nur Industrieprodukte, sondern auch Gemüse kann Hunden Probleme bereiten: „Der Klassiker sind rohe Zwiebeln und Knoblauch“, sagt Jürgen Zentek. Auch rohe Kartoffeln können durch ihren Solanin-Anteil hochgradig toxisch sein.

Weniger kritisch sieht Zentek Paprika oder Tomaten. Vor den Nachtschattengewächsen wird in Hundeforen immer wieder gewarnt. „Natürlich gibt es immer Extremfälle, aber man sollte sich hüten, zu viel da hineinzuinterpretieren“, sagt er.

„Alles, was der Mensch roh essen kann, kann der Hund grundsätzlich auch roh essen“, sagt Julia Fritz. Paprika könne man durchaus als kalorienarmen Snack mit Vitaminen und ein paar Ballaststoffen geben. Und gekochte

Kartoffeln seien ein hervorragender Energie-Lieferant.

■ Vorsicht Blausäure

Obst gilt – mit Ausnahme der Weintrauben – generell als unbedenklich. Größere Kerne sollten Hundehalter aber nicht verfüttern. Zum einen könnten diese im Darm hängen bleiben, zum anderen können sie Blausäure enthalten. Spätestens, wenn Hunde etwa Aprikosen- oder Mirabellen-Kerne zerkauen, und nicht im Ganzen verschlucken, kann dies zu ernsthaften Problemen führen.

Auch bestimmte Nüsse, die für Menschen gesund sind, können bei Hunden das Gegenteil bewirken. Vor allem bei Macadamia mehren sich die Hinweise. So können laut Fritz etwa vorübergehende Hinterhandlähmungen auftreten.

■ Robuster Magen

Auch rohe Eier sind nicht unbedingt gesundheitsförderlich. „Wenn man dem Hund ab und zu mal ein rohes Ei gibt, ist das kein Problem“, sagt Jürgen Zentek.

Bei täglicher Gabe könne aber ein Biotin-Mangel entstehen. Ganz grundsätzlich gilt – wie bei anderen Lebensmitteln auch: „Die Dosis macht das Gift.“

Generell haben Hunde keinen besonders empfindlichen Magen und Darm. „Wir können sogar davon ausgehen, dass sie eine relativ robuste Verdauung haben“, sagt Zentek. Auch unterschiedliche Reaktionen auf kritische Lebensmittel je nach Hunderasse seien in der Wissenschaft nicht bekannt.

„Es gibt nur Hunderassen, die gefährdeter sind, weil sie alles Mögliche fressen“, sagt Zentek. Als Beispiele nennt er: Labradore, Beagle und Cocker Spaniel.

■ Alarmzeichen erkennen

Nur, weil ein Hund ein paar „ungenießbare“ Lebensmittel gefressen hat, sollte man nicht gleich in Panik verfallen. Auch eine vorübergehende Verstopfung, Durchfall oder Erbrechen seien noch kein Grund, von akuten Vergiftungserscheinungen auszugehen.

„Wenn der Hund plötzlich ungewöhnlich ruhig oder ungewöhnlich aufgeregt ist, wenn er sehr nervös oder lethargisch ist, wenn er mehrfach in kurzen Abständen erbricht, ohne dass es produktiv ist, dann sind das Alarmzeichen“, sagt Tierärztin Fritz.

Einfach rein prophylaktisch einen Arzt aufzusuchen, nur weil der Hund ein paar Weintrauben oder ein Stückchen Schokolade vertilgt hat, empfiehlt Jürgen Zentek nicht. Hundehalter sollten aber auf die Symptomatik achten: „Wenn ich sehe, dass sich das Allgemeinbefinden verschlechtert oder es gar zu Krampfanfällen kommt, macht es auf jeden Fall Sinn, Hilfe zu suchen und sich beraten zu lassen“, so der Experte.

Und zwar von denen, die sich explizit damit auskennen. Also nicht das Internet-Forum oder den Nachbarn fragen, rät Tierärztin Julia Fritz. Gibt es hingegen klare Alarmzeichen, sollten Hundehalter nicht zögern und das Tier in die Praxis bringen.

tmm

Sicherheit kommt zuerst

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Reifenwechsel?

Mit steigenden Temperaturen wird es langsam Zeit für den Wechsel auf Sommerreifen. Doch wann ist der Zeitpunkt richtig und wann brauche ich eigentlich einen neuen Satz Reifen?

Frühlingshafte Tagestemperaturen sind kein sicheres Anzeichen für den Wechsel auf Sommerreifen. Die Faustregel, bis Ostern auf Winterreifen zu bleiben, gilt laut dem Auto Club Europa (ACE) nur als grobe Orientierung. Das gilt insbesondere, wenn Ostern wie in diesem Jahr eher früh ist. Denn es kann noch bis in den April hinein zu Kälteeinbrüchen kommen. Und wegen der situativen Winterreifenpflicht muss ein Auto bei winterli-

chen Straßenverhältnissen stets entsprechend bereift sein – unabhängig vom Datum.

■ Winterreifen büßen im Warmen an Qualitäten ein

Warum der Wechsel zum richtigen Zeitpunkt so wichtig ist: Winterreifen sind von der Gummimischung her weicher als solche für den Sommer. Bei höheren Temperaturen erhöht sich der Verschleiß. Je wärmer es wird, desto mehr verlängert sich auch Bremsweg, und das Fahrverhalten in Kurven kann gefährlicher werden.

So rät der ACE spätestens im Mai bei stabilen Plusgraden zum Wechsel. Und der will vorbereitet sein: Wer nicht selbst die Räder wechseln will, kümmert sich besser früh um einen Werkstatt-

termin.

Je nach Alter und Zustand der Reifen kann es sein, dass ein neuer Satz fällig ist. Und nicht alle gewünschten Modelle sind immer in den erforderlichen Größen sofort verfügbar – daher etwaige Bestellzeiten erfragen.

Zunächst sollten die Sommerreifen noch genügend Profil haben. Nur 1,6 Millimeter sind gesetzlich mindestens vorgeschrieben. Der ACE rät hier zu mindestens drei Millimetern. Schäden sollten die Gummis auch nicht haben. Bei feinen Rissen zwischen den Profilblöcken oder an den Flanken rät der ACE zum Tausch.

■ Alte Reifen von Experten checken lassen

Ab einem Alter von sechs Jahren sollten zudem Exper-

ten die Reifen auf Tauglichkeit überprüfen. Mit der Zeit kann nämlich die Gummimischung spröde werden. Das Alter verrät die vierstellige DOT-Nummer (für Kalenderwoche und Jahr der Produktion) auf der Reifenflanke.

Bei der Auswahl sollte man sich auch an den Ergebnissen von Sommerreifentests orientieren. Online lassen sich Preise vergleichen, die auch bei einem Kauf vor Ort für einen bestimmten Verhandlungsspielraum hilfreich sein könnten. Wer online kaufen will, sollte idealerweise darauf achten, dass die Reifen sich als Option auch bei einem Vertragspartner vor Ort aufziehen lassen. Denn manche Werkstätten lehnen laut ACE die Montage ab oder verlangen einen hohen Aufpreis, wenn die eigenen Reifen mitgebracht werden.



Faustregeln können nur ein grober Anhaltspunkt sein. Für den richtigen Zeitpunkt zum Reifenwechsel sollten Autofahrer besser den langfristigen Wittertrend im Auge behalten.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-TMM/DPA