

B
JUWELIER BABYLON
 JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1996

Trauringwochen
 bis zum 13.04.2024
 Sie erreichen uns unter: 05653 79959

10% auf alle Traurings in Gold, Platin oder Palladium

STADT 34
 37269 ESCHWEGE

Sportan oder hier direkt Termin vereinbaren.



MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Ihr Partner
 für Suzuki und SsangYong

42 Jahre
SUZUKI
 Eisenträger

Autohaus Kurt Eisenträger
 Inh. Kurt Eisenträger
VERTRAGSHÄNDLER
 Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege
 Tel. 0 56 51 - 3 15 03 • Fax: 6 05 83
 www.suzuki-eisentraeger.de



Eschwege
 Zertifikat für freiwillige
 Seniorenbegleiter.



& SONTRAE

STADTKURIER

Sontra
 30 regionale Firmen bei
 „Marktplatz Ausbildung“.



44. Jhg. ■ Nr. 12

23. März 2024

„Wir haben nichts mehr“

Nach Akkubrand: Spendenaktion für Familie

Eschwege – Nicole Ludwig hat sich gerade mit ihrem jüngsten Sohn Max zum Schlafen bereit gemacht. Plötzlich hört sie ein Geräusch aus dem Flur ihrer Wohnung, wie „Plastikflaschen, die umfallen und zerdrückt werden“, beschreibt die junge Frau. Als es nicht aufhört, geht sie in den Flur – und steht vor dem funkenschprühenden und brennenden Akku ihres E-Bikes.

„Ich habe an nichts mehr gedacht und nur noch reagiert“, erzählt Nicole Ludwig. „Max habe ich in eine Decke gewickelt und auf den Arm genommen.“ Dann schreit sie laut und rennt durch den verrauchten Flur, zum Kinderzimmer ihres neunjährigen Sohnes Finn. „Er stand einfach nur in seiner Zimmertür, wie in Schockstarre“, schildert die Pflegefachkraft. Sie alarmiert die Nachbarin und rettet sich mit den Kindern, die nur in Unterwäsche gekleidet sind, nach draußen.

Wenige Tage nach dem Brand in ihrer Wohnung sitzt der Schock tief. Alle Möbel, die komplette Kleidung und die Einrichtung sind nicht mehr brauchbar. „Ich kann es immer noch nicht realisieren“, erzählt Nicole Ludwig. „Wir haben nichts mehr, in so einer Situation habe ich mich noch nie befunden.“

Sie trägt Kleidung, die ihr Freunde und Bekannte geliehen haben. Als sie einige Tage später in ihre Wohnung will, muss ihre Schwester die Tür aufschließen.

„Ich kann es einfach nicht, es ist wirklich schlimm, hierher zurückzukehren“, sagt Nicole Ludwig. Ihr Sohn



Schwere Rückkehr: Nicole Ludwig (rechts) mit ihrem Sohn Finn und ihrer Schwester Christiane vor dem Hauseingang zu ihrer Wohnung.

FOTO: MARIUS GOGOLLA

Finn ist auch dabei, er hatte letzte Woche Geburtstag. Ein großes Puzzle, das er vor dem Feuer angefangen hatte, liegt noch auf dem Tisch.

Doch mitnehmen darf es es nicht, da laut Feuerwehr alles in der Wohnung mit gesundheitsschädlichen Substanzen aus dem Rauch belastet ist. Zur Überbrückung ist Nicole Ludwig mit ihren beiden Kindern erst

einmal in der Zwei-Zimmer-Wohnung ihres Freundes untergekommen.

Eine neue Wohnung wurde ihr vom Vermieter bereits in Aussicht gestellt – doch alles, was sich in der Wohnung befand, ist verloren. „Besonders traurig bin ich wegen der Dinge, die einen ideellen Wert hatten, all die Erinnerungen“, sagt Ludwig mit Tränen in den Au-

gen. Doch das alles wird sie nicht zurückbekommen. Um ihr den Kauf neuer Einrichtungsgegenstände und Kleidung zu ermöglichen, hat ihre Schwester Christiane Ludwig eine Spendenaktion im Internet ins Leben gerufen. „Ich bin so unglaublich dankbar, wie hilfsbereit die Menschen sind“, sagt Nicole Ludwig. „Es fiel mir im Leben schon immer

schwer, Geschenke anzunehmen – ich will allen, die mir helfen, etwas zurückgeben.“

Erst einmal muss ihre Familie den Schock überwinden und wieder in den Alltag finden.

Eine Spende für Nicole Ludwig und ihre beiden Söhne ist auf der Internetseite unter [gofund-me.com/f/bzk&gg-hilfe-nach-wohnungsbrand](https://www.gofund-me.com/f/bzk&gg-hilfe-nach-wohnungsbrand) möglich

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

STADTHALLE ESCHWEGE

Frohe Ostern!
 Alles Gute und das Beste wünscht Ihnen das Team aus der Stadthalle zum Osterfest!

Möge es Ihnen vor allen Dingen Freude und Entspannung bringen!

Tischreservierung per Mail oder telefonisch Di.-So. von 14-17 Uhr

Mo. Ruhetag, Di. – Sa. 17.00 – 22.00 Uhr, So. 11.30 – 14.30 Uhr und 17.00 – 21.00 Uhr

Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
 hotel@stadthalle-esw.de

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

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

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

Enge Gasse 1
 37269 Eschwege
 Tel. 05651 7419033

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

ASH/Messe

Ausstellung. Schule. Handeln.

23. + 24. 3. 2024
 Adam-von-Trott Schule, Sontra

ECKSTEIN
 einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
24.03. – 30.03.2024

Angebot gilt nach Gutscheinverfügung 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

Etwas gegen die Einsamkeit von Senioren tun

Freiwillige Senioren- und Demenzbegleiter erhalten Zertifikat

Eschwege – Füreinander da sein, etwas tun gegen die Einsamkeit im Alter und bei Dingen des alltäglichen Lebens helfen – im Werra-Meißner-Kreis gibt es jetzt 24 neue Senioren- und Demenzbegleiter sowie Bewegungspaten. Sie haben sich in einem Kurs der Evangelischen Familienbildungsstätte Werra-Meißner qualifiziert und am Donnerstag ihre Zertifikate erhalten. In dem Kurs haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alles gelernt, um älteren Menschen eine Hilfestellung im Alltag zu bieten.

„Sie leisten eine wichtige ehrenamtliche Arbeit“, sagt Gudrun Lang, Leiterin der Familienbildungsstätte Werra-Meißner, zu den Anwesenden. „Sie haben sich dazu entschlossen, etwas gegen die Einsamkeit zu tun und älteren Menschen eine Freude zu machen.“ Bereits seit 20 Jahren bietet die Familienbildungsstätte die Kurse zur Qualifikation als Seniorenbegleiter an.

Im Altkreis Eschwege sind insgesamt 72 Senioren- und Demenzbegleiter sowie Bewegungspaten aktiv. Sie sind sowohl in der Einzel- als auch



Neue Senioren- und Demenzbegleiter: Ihr Zertifikat erhielten sie von Projekt-Koordinatorin Peggy Großkurth (links), Leiterin der Familienbildungsstätte Gudrun Lang (Zweite von links) und Siegrid Bommhardt von der Familienbildungsstätte (Zweite von rechts).

FOTO: MARIUS GOGOLLA

in der Gruppenbetreuung tätig und unterstützen über 160 Senioren im Rahmen des Ehrenamtes. Gemeinsam sind sie über 8000 Stunden pro Jahr für ältere Menschen im Einsatz, pro Kopf sind das zwei Stunden in der Woche. „Es sind so viele Menschen, die mit großem Engagement

Seite an Seite arbeiten“, sagt Siegrid Bommhardt, die in der Familienbildungsstätte für die Senioren- und Demenzbegleitung zuständig ist. „Dafür gebührt Ihnen großer Respekt und Dank.“

Lilli Brinkmann aus Reichersachsen ist selbst bereits 81 Jahre alt. Sie hat als älteste

Teilnehmerin einen Qualifizierungskurs zur Bewegungspatin absolviert. Durch das Aufwachen in einer Großfamilie sei sie vorgeprägt. „Ich war schon immer für andere da“, erzählt die Seniorin. „Ich fühle mich beschenkt, dass ich in meinem Alter noch so fit bin. Deswegen habe ich

mich entschlossen, das zu nutzen und anderen zu helfen.“

Die 81-Jährige hat vor dem Kurs bereits zehn Jahre im Krankenhaus freiwillig ältere Menschen unterstützt. Jetzt freue sie sich auf ihre neue Aufgabe als Bewegungspatin. „Wenn man anderen Men-

schen hilft, nimmt man sehr viel für sich selbst mit“, sagt Brinkmann. „Während der Qualifikationskurse wurden wir hervorragend betreut. Alle waren sehr herzlich, offen und nett.“

Überreicht wurden die Zertifikate vom Ersten Kreisbeigeordneten Friedel Lenze, Gudrun Lang, Siegrid Bommhardt und Peggy Großkurth von der Familienbildungsstätte. „Das Älterwerden muss einem keine Angst machen“, sagt Großkurth. Sie koordiniert den Bereich „Älter werden im Sozialraum“. „Denn mit Ihrem Einsatz sind Sie für viele Menschen im Kreis eine wichtige Hilfe.“

Weitere Ansprechpartnerinnen für die Senioren- und Demenzbegleiterkurse sind, neben Siegrid Bommhardt und Peggy Großkurth, Annette Koch in Eschwege sowie Birgit Simon (Hessisch Lichtenau) und Christiane Kriegsmann (Witzenhausen). mag

Informationen zur Senioren- und Demenzbegleitung sowie zur Familienbildungsstätte unter **fbwerra-meissner.de**

Netzausfall fühlte sich wie „Einzelhaft im Gefängnis“ an

MS-Patient aus Bad Sooden-Allendorf wochenlang ohne Telefon und Internet

Bad Sooden-Allendorf – Seit vergangem Samstag ist der Spuk endlich vorbei. Wie andere O2-Kunden in Bad Sooden-Allendorf war auch der auf einen Rollstuhl angewiesene Andreas Euler (53) mehr als drei Wochen lang von der Außenwelt so gut wie abgeschnitten, weil er weder telefonieren noch ins Internet kommen konnte. „Ich hatte richtige Angst“, kommentiert er den Ausfall des Mobilfunks. „Wenn mir etwas zugestoßen wäre, hätte ich nur aus dem Fenster um Hilfe rufen können.“

„Unsere Netztechniker mussten Reparatur- und Instandsetzungsmaßnahmen vornehmen, da ein Teil der Hardware defekt war“, begründet auf Anfrage unserer Zeitung Telefonica-Sprecherin Stefanie Sieverding das Übel. „das wir sehr bedauern“. Man habe Ersatzteile bestellen müssen, die Technik getauscht und mittlerweile „alle erforderlichen Maßnahmen voll umfassend umgesetzt“.

Die Mobilfunkstation sei wieder uneingeschränkt in Betrieb, und die Kundschaft könne „in gewohnter Qualität telefonieren und ihre mobilen Daten nutzen“. Insgesamt 25 Tage war genau das nicht möglich. Aber erst nach zwei Wochen, erinnert sich Euler, habe man die erste Mitteilung über die Beeinträchtigung bekommen – „mit einem Dankeschön für Ihre Geduld“.

Der 53-Jährige, der seinen Beruf als Koch längst nicht mehr ausüben kann, lebt im ersten Stock eines Fachwerkhäuses in der Allendorfer Innenstadt. Seit acht Jahren ist er an fortschreitender Multiple Sklerose erkrankt und kann sich in seiner Wohnung nur per Rollstuhl bewegen. Versucht es Andre-



FOTO: CHRIS CORTIS

as Euler mal im Gehen, schleppt er sich mit beiden Händen an den Wänden entlang. Und die 13 Stufen im Treppenhaus kann er ohne Hilfe schon gar nicht überwinden. „Das ist, als wenn du in Einzelhaft im Gefängnis sitzt. Du kommst nicht raus und kannst mit keinem kommunizieren“, sagt er rückblickend auf die schwierigen Wochen.

Immerhin: Ab und zu bekommt er Besuch aus seinem Freundes- und Bekanntenkreis. Und glücklicherweise geregelt ist auch das wöchentliche Einkaufen zur Versorgung mit Lebensmitteln und Artikeln des täglichen Bedarfs. So ganz allein in seinen vier Wänden ist Andreas Euler dann doch nicht. Seit vier Jahren Gesellschaft leistet ihm seine niedliche Hauskatze Änni, die ihm viel Freude macht. Und ein wenig Freude machen dürfte ihm auch eine Entschädigung. Den Link zu einem entsprechenden Antragsformular hat er zwar nicht direkt von seinem Anbieter, aber soeben erst von einem Bekannten erhalten.

Kann endlich wieder telefonieren: Andreas Euler war wochenlang von der Außenwelt abgeschnitten.

becker

50% auf Oster Deko

ab Montag, den 25.03.2024

Rose Poulsen
19 cm / 3L Topf
versch. Sorten
5.99 je

Edel-, Kletter-, Duft oder Beetrose
im Topf, versch. Farben
5.99 je

Freiland Hortensie
17 cm Topf, versch. Sorten
4.99 je

Kletterpflanze
14 cm Topf, versch. Sorten, u. a. Clematis
4.99 je

Farnpflanze outdoor
versch. Sorten
3.49 je

Schopf-Lavendel
14 cm Topf
3.49 je

Gartenfackel
Bambus, braun, Metallflasche in versch. Farben
150 cm
3.99 je

Gartenfackel
Bambus, schwarz, 65 cm
2.99 je

Dreibein-Feuerschale
Ø 60 cm, H 29 cm, Eisen
29.50

Reiswaffeln
mit oder ohne Salz
135g
0.49 je

Almzeit Weichkäse mit Edelpilz
am Stück
150g
1.19 je

Südtiroler Spöck
am Stück, ca. 300g
2.00 je

Mini Cabanossi
Mild (2x125g) 250g
1.29 je

Curry-Bockwurst
für die Mikrowelle
ca. 220g
1.29 je

Fanta Zero, Strawberry-Kiwi o. Mango
zzgl. 0,25 Erweggland
1,25l
0.59 je

24 Dosen Leikeim Handfass Pils
à 0,5L, Alc. 4,9% vol.
7.99 je

Rattan-Blumenkasten
mit Halter, natur oder grau, 50 x 19 x 15 cm
7.99 je

Nistkasten
ca. 25 x 82 x 13,8 x 5,5 cm, Holz, natur o. grau
5.99 je

Bistrostuhl
Metallgestell/ Polyrattan, grau/schwarz, Stapelbar
15.00

Gartenstuhl
Metallgestell/ Textil, anthrazit, Stapelbar
25.00

Faltarmlehnstuhl JUMBO
Getränkhalter, grau/schwarz, Oxford Polyester, Stahlgestell
19.98

Schlauchwagen
HT 3.420 Kit 1/2" 2.649-166.0
20 m 1/2" Schlauch, G3/4-Hahnanschluss und G1/2"-Reduzierstück
39.98

Rasenmäher BIG WHEELER 554.2 R
65 L Grasfangsack, Power Engine S 630V Motor, Reversierstart, Schnittbreite: 55 cm
4.8PS, 196cm³
269.50

Solarfackel
mit Flammeneffekt
ca. 40 cm **3.49**
ca. 50 cm **5.99**
ca. 78 cm **8.99**

Solar Wasserfontäne
1,4 Watt, Ø16 cm, 28-50 cm Fontänenhöhe
12.99

Solar Tischlampe
Edelstahl, H 10,5 cm
2.49

Solarlampe
ca. 36 cm
0.99

becker

...IMMER WAS BESONDERES

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

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

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

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



An einem besonders hohen Punkt in Ulfen ist dieser Storchhorst angebracht worden. Im Sontraer Stadtteil sind laut Ortsvorsteher Michael Stein bereits mehrfach Weißstörche gesehen worden. FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

Neues Nest für Weißstörche

Dach des Heimathofes erhält einen Storchhorst

Ulfen – Weißstörche sollen auf dem Dach des Heimathofes in Ulfen einziehen. Auf dem besonders hoch gelegenen Gebäude im Sontraer Stadtteil sind am Mittwoch nachmittag ein hölzerner Dachreiter und der erste Storchhorst Ulfens angebracht worden.

Die Idee zur Nisthilfe hatte Ortsvorsteher Michael Stein, der auch Vorsitzender des Heimat- und Fördervereins Ulfen ist, bereits im vergangenen Jahr. Wie er sagt, sind in Ulfen immer wieder Weißstörche gesehen worden. Sogar ein Schwarzstorch sei dabei gewesen, wobei diese Art nicht auf Dächern, sondern im Wald brütet.

Ausgewählt wurde das Dach des Heimathofes gleich aus mehreren Gründen, wie Stein erklärt. Durch die Lage des Gebäudes befindet sich der Storchhorst an einem besonders hohen Punkt in Ulfen. Zudem können Menschen die Störche

dort besonders gut beobachten. Denn der Heimathof liegt am Premiumwanderweg P20 „Ulfener Karst“, wurde vom Heimat- und Förderverein Ulfen hergerichtet. 14 000 Stunden ehrenamtliche Arbeit sind laut Stein seit 2019 in das Gebäude geflossen. Während der Saison können Wanderer und Radfahrer einkehren. Zusätzlich gibt es Museumsräume und Übernachtungsmöglichkeiten.

Ob sich auch Weißstörche auf dem Heimathof wohlfühlen würden, wurde vorab beraten. Stein wandte sich an die Untere Naturschutzbehörde, die das Aufstellen des Horsts fachlich begleitete und sich für einen Horst auf einem Dach anstelle auf dem freien Feld ausgesprochen habe. Finanziert wird die Nisthilfe von der Oberen Naturschutzbehörde.

Etwa eine Woche lang haben Bewohner des Margot-von-Schutzbar-Stifts in Wommen an dem Horst ge-

arbeitet. Gemeinsam mit Mitarbeiter Pascal Eisenberg waren Alexander Beyritz und Enrico Datemasch dabei, als der Horst auf das Dach gesetzt wurde. Mitarbeiter der Firma Jordan aus Nesselröden führen mehrfach mit einem Kranwagen nach oben, um die Nisthilfe zuerst anzubringen und später mit allerlei natürlichen Materialien auszukleiden. Was nicht fehlen durfte: ein paar weiße Farbleckse, die den Störchen suggerieren sollen, dass dort bereits Artgenossen waren.

„Schön ist dann natürlich, wenn die Störche es auch annehmen würden“, sagt Datemasch, für den die Arbeiten an dem Horst mit einem

Durchmesser von 1,60 Meter eine neue Erfahrung waren. Besonders zu beachten sei, dass beim Bau nur Holz verwendet werde, keine Fäden, Metall oder Plastik eingewoben werden. Schön sei der Moment, in dem der Horst aufs Dach gesetzt wurde, auch für Beyritz gewesen. Er hatte bereits an der Nisthilfe in Wommen mitgearbeitet, die 2023 für die umgesiedelten Störche Margot und Milchling gebaut wurde.

Positiv blickten auch der Storchenauftraggeber Rolf Semmelrodt und Horst Börner, Vogelschutzbeauftragter Wommen, auf die Anbringung der Nisthilfe, die die erste ihrer Art in Ulfen ist. esr

Wir laden Sie herzlich zu unserem Heiztag am **27.03.2024**

bei Hermann Bach in Eschwege von 12:30 bis 17:00 Uhr ein.

Es erwartet Sie ein ETA Ausstellungsanhänger mit je einem Pellets- und Scheitholzkessel in Funktion vor Ort. Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen sich von unseren Fachberatern zu unseren Produkten und aktuellen Förderungen beraten.

BACH IHREM VORHABEN VERBUNDEN.

Hermann Bach GmbH & Co. KG
Thüringer Straße 25, 37269 Eschwege
Anmeldung per Mail an:
daniel.fiedler@bach-handel.de

DANKE FÜR ALLES
sos-kinderdoerfer.de



TEAM 4

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

Ausbildungsmesse in Sontra

Regionale Unternehmen stellen sich an der Adam-von-Trott-Schule vor

Sontra – Voll ist die Mensa der Adam-von-Trott-Schule in Sontra: Bei rund 30 Unternehmen informieren sich Jugendliche aus den achten bis zehnten Klassen aller drei Schulzweige über Praktika und Ausbildungsmöglichkeiten. Zum zweiten Mal fand die Messe „Marktplatz Ausbildung“ am Mittwochmittag statt. Im Vergleich zur großen Ausbildungsmesse der Schule stehen hier kleinere Betrieben aus der näheren Umgebung im Fokus.

Das erklärt Lehrer Karsten Rabe, Schulkoordinator für Berufsorientierung. Mehr als verdoppelt hat sich die Zahl der Betriebe im Vergleich zur Premiere im Vorjahr. Besonders freue es ihn und seine Kollegen, dass auch ehemalige Schüler inzwischen an den Ständen der Betriebe stehen und den Jugendlichen von den Unternehmen berichten. Für die Schüler der achten bis zehnten Klassen aller drei Schulzweige sei dieser Kontakt näher und sie trauen sich eher, Fragen zu stellen.

Anbieter von Berufen im sozialen Bereich haben die Geschwister Fenja und Tamino besonders interessiert. Unter anderem haben sie die Stände der Awo besucht. Während sich der Zehntklässler eher eine Tätigkeit in einem Kindergarten vorstellen könnte, interessiert sich seine Schwester für den Bereich der Pädagogik in beispielsweise Grundschulen.



Besonders beliebt in diesem Jahr: Der Stand der AOK, zu dem Nicole Münch (links) ein Kohlenmonoxid-Messgerät mitgebracht hatte. Interessiert probierten es auch Tamino (15) und Fenja (14) Schmidt aus.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

Für die Achtklässlerin war der Besuch von Marktplatz Ausbildung der erste. Beide sind zufrieden mit der Auswahl an Berufen und Betrieben auf der Messe. Tamino: „Ich finde es gut, wie es ist.“ Wie viele andere Jugendli-

che waren beide auch am Stand der AOK. „Wir hatten guten Zulauf“, so Nicole Münch. Informiert wurde am Stand über den Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten. Über das Thema Rauchen klärte Nicole Münch

mit einem Kohlenmonoxid-Messgerät auf. Es misst den Kohlenmonoxidgehalt in der ausgeatmeten Luft einer Person und zeigt so an, ob und wie stark jemand raucht.

Die Atmosphäre bei der Messe lobt Tim Jeanrond,

Verbandsreferent des Awo-Kreisverbandes Werra-Meißner. In diesem Jahr erlebten die Awo-Stände mehr Zulauf, dafür seien die Gespräche im Vorjahr intensiver gewesen. Laut Jeanrond sei es gut, dass die Lehrer hinter der Messe

stehen und zeigen, dass es wichtig sei, sich über Berufe zu informieren.

Jörg Rittenbach, stellvertretender Klassenlehrer der 10aR, hat die beiden zehnten Realschulklassen bei der Messe betreut. Die Schüler hatten Patenschaften für Betriebe übernommen und für die Verpflegung gesorgt. Die 16-jährige Lee-Ann erklärt, dass sie das jeweilige Unternehmen am Eingang begrüßt und beim Abbau unterstützt haben sowie für Fragen zur Verfügung standen. Die Rückmeldung von den Betrieben sei gut gewesen, so die 18-jährige Enji.

Rittenbach lobt die Professionalität der Betriebspaten aus den zehnten Klassen. Er sagt, dass einige Schüler bei der Messe 2023 ihren Ausbildungsplatz gefunden haben. Eine Schülerin sei kurz zuvor zu ihm gekommen, weil sie noch keine Idee hatte, wie es für sie nach der Schule weitergehen soll. Nach einem Berufsberatungsgespräch mit ihm und Rabe unterstützten beide sie beide bei der Messe. An einem Stand habe sie dann einen Ausbildungsberuf und einen Betrieb gefunden, die sie interessierten. Zwei Wochen später sei der Ausbildungsplatz sicher gewesen. Rittenbach sagt: „Dafür ist so eine Messe absolut perfekt.“

red
Termin: Die große Ausbildungsmesse für die achten bis 13. Klassen findet am 29. Mai statt.

Vorbereitung auf Posaunentag in Hamburg

Landesposaunenwart Andreas Jahn schult Bläser aus dem Kirchenkreis für Großereignis

Eschwege – Zur ersten Kreisprobe in diesem Jahr hatten sich am 16. März mehr als 40 Bläser aus den neun Posaunenchorern im Kirchenkreis in Neustädter Gemeindehaus in Eschwege versammelt. Unter der Leitung von

Landesposaunenwart Andreas Jahn wurde im Hinblick auf den Deutschen evangelischen Posaunentag, der vom 3. bis 5. Mai in Hamburg stattfindet, intensiv geprobt.

Zu diesem Großereignis werden mehr als 17 000 Blä-

ser aus ganz Deutschland erwartet. Auch aus dem Werra-Meißner-Kreis werden viele Posaunenchorer teilnehmen. Vor der Probe des großen Chors hatte Landesposaunenwart Kirchenmusikdirektor Andreas Jahn zu einer besonderen Jungbläserprobe eingeladen.

Kreisproben finden mehrmals im Jahr statt. Für die kleineren Posaunenchorer sind solche Proben eine gute Gelegenheit, unter fachkundiger Leitung auch anspruchsvollere Musik einzüben. Außerdem bietet der Landesposaunenwart auch Besuche bei einzelnen Chören zur Beratung und Fortbil-

dung an. Der ehrenamtliche Kreisposaunenwart Heinrich Mihr zeigte sich in der Begrüßung über die sehr gut besuchte Kreisprobe erfreut. Erfreulich sei es auch, dass auch in diesem Jahr wieder fast alle sommerlichen Gottesdienste auf dem Hohen Meißner von den Posaunenchorern musikalisch gestaltet werden könnten.

Auch sonst seien die Posaunenchorer durch ihre musikalische Mitwirkung in einer großen Zahl von Gottesdiensten und bei ganz unterschiedlichen Veranstaltungen ein unverzichtbarer Teil kirchenmusikalischer Arbeit.



Mehr als 40 Bläser aus dem Kirchenkreis kamen zur ersten Kreisprobe zusammen.

FOTO: PRIVAT

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

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

FLÖHMARKT
Höfner, KS-Fuldabrück
31. März/1. April
Ostersonntag und -montag
Info-Tel. 0561 23 23 5
www.flohmarkt-mit-herz.de

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 30.03.2024

Anzeigenschluss:

Montag, 25.03.2024 18 Uhr

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAE
STADTKURIER

Eschwege – Das Echokardiographie-Labor der Kardiologie des Klinikums Werra-Meißner in Eschwege ist für seine Qualität der Ultraschall-Untersuchungen bei der European Society of Cardiology (ESC) zertifiziert worden. Bisher wurde in ganz Deutschland nur elf Laboren diese Ehre zuteil, darunter klangvolle Namen wie die Charité in Berlin und große Uni-Kliniken.

„Unserem Arztassistenten Alexander Michel ist dies gelungen. Er hat über zweieinhalb Jahre hinweg ein erhebliches Engagement und hohe fachliche Expertise investiert“, freut sich Dr. Peter Schott, Chefarzt der Abteilung Kardiologie & Internistische Intensivmedizin und



Arztassistent Alexander Michel hat die Zertifizierung für das Eschweiger Krankenhaus vorangetrieben.

FOTO: KLINIKUM WM

Ärztlicher Direktor. Stolz auf die Zertifizierung ist auch Alexander Michel, der sich um ebendiese bemüht hat. Im Krankenhaus Eschwege werden etwa 5000 Herz-Echos im Jahr durchgeführt, ein großer Teil davon von Mi-

chel unter Supervision von Dr. Schott.

An die ESC hat der Arztassistent in den vergangenen zweieinhalb Jahren 250 anonymisierte Untersuchungsberichte zur Qualitätsprüfung geschickt und sich auch mit

den vielen Seiten an Formularen auseinandergesetzt, die für die Auszeichnung notwendig waren. „Ich bin froh, dass sich die ganze Arbeit ausgezahlt hat. Denn die Zertifizierung zeigt, wie qualitativ hochwertig wir im Bereich Echokardiographie arbeiten“, sagt Michel.

Neben dem Prestige und dem Beleg der fachlich hochwertigen Arbeit zum Wohle der Patienten bringt die Auszeichnung noch weitere Vorteile: So befähigt sie bspw. das Klinikum dazu, als Standort für verschiedene Fortbildungsmaßnahmen zu dienen sowie an Wissenschaftsprojekten oder empirischen Studien teilzunehmen. Die Zertifizierung ist nun erst einmal gültig bis zum Jahr 2029. red

Entscheidung festhalten

Fragen und Antworten zum Organspende-Register: So geht es richtig

Das Organspende-Register ist an den Start gegangen. Wer möchte, kann dort seine Entscheidung eintragen. Was braucht man dafür genau? Und was passiert nun mit dem Organspendeausweis?

Möchte ich nach meinem Tod Organe oder Gewebe spenden? Das ist eine große Frage, die ein tiefes Hineinhorchen in sich selbst erfordert. Hat man eine Entscheidung getroffen, ist es wichtig, sie zu dokumentieren. Ist der eigene Wille bekannt, entlastet das im Ernstfall die Liebsten und auch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte.

Dafür gibt es nun einen weiteren Weg dafür: das Organspende-Register. Ein Überblick.

Wie kann ich meine Entscheidung im Organspende-Register festhalten?

Das geht auf der Webseite organspende-register.de, die das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte betreibt. Seit Montag (18. März) ist sie freigeschaltet.

Um dort die eigene Entscheidung in Sachen Organ- und Gewebespende hinterlegen zu können, muss man sich authentifizieren. Das geht mit der eID-Funktion des Personalausweises, dem elektronischen Aufenthaltsti-



Der klassische Organspendeausweis behält weiterhin seine Gültigkeit. Man bekommt ihn zum Beispiel in Apotheken oder Arztpraxen.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TM/DPA

tel oder der eID-Karte. Was man ebenfalls parat haben sollte: die Krankenversicherungsnummer.

Gut zu wissen: Künftig soll man die Erklärung auch über die App der eigenen Krankenkasse abgeben können, wofür die Gesundheits-ID benö-

tigt wird. Das soll spätestens zum 30. September möglich sein.

Der Eintrag in das Organspende-Register ist freiwillig und kostenlos, wie es auf dem Portal heißt. Er lässt sich außerdem jederzeit ändern oder widerrufen.

Warum sollte ich meine Entscheidung im Register hinterlegen?

Ein Organspendeausweis kann verloren gehen. Oder man hat ihn gerade nicht dabei, wenn man verunglückt: Das Organspende-Register hingegen ist immer verfü-

bar. Eine dort hinterlegte Entscheidung sorgt damit für Klarheit und Sicherheit, wie es auf dem Portal heißt. Künftig soll es so laufen: Das berechnete medizinische Personal im Krankenhaus greift im Ernstfall auf das Register zu – und kann die dort hinterlegte Entscheidung einsehen.

Gilt weiterhin der Organspendeausweis?

Ja. Das Register ist nur ein weiterer Weg, die Entscheidung zu dokumentieren. Organspendeausweise gibt es weiterhin. Und es kann sinnvoll sein, beide Möglichkeiten zu nutzen. Denn das erhöht die Chance, dass die eigene Entscheidung im Ernstfall bekannt ist.

Organspendeausweise bekommt man zum Beispiel in Apotheken, Arztpraxen oder auch auf der Webseite organspende-info.de der BZgA. Dort kann man sich einen Ausweis als PDF-Datei zum Ausfüllen und Ausdrucken herunterladen. Will man statt dünnem Papier eine feste Plastikkarte haben, kann man diese ebenfalls bei der BZgA bestellen. Wer auf Reisen sicher gehen möchte, findet dort außerdem PDF-Vorlagen in rund 30 Sprachen zum Download.

Übrigens: Die Entscheidung für eine Organspende kann man laut der BZgA auch auf jedem anderen Schriftstück festhalten – zum Beispiel in der Patientenverfü-

gung. Nur im Testament ergibt das keinen Sinn, wie die BZgA warnt. Denn es wird erst zu einem Zeitpunkt geöffnet, an dem es für eine Organspende schon zu spät ist.

Was muss ich beim Festhalten meiner Organspende-Entscheidung beachten?

Ob in der Patientenverfügung, im Ausweis oder im Register: Der Wille muss eindeutig formuliert sein, die Angaben dürfen sich also nicht widersprechen.

Insgesamt hat man im Register und beim Organspendeausweis fünf Auswahlmöglichkeiten. Man kann der Entnahme von Organen und Gewebe nach der ärztlichen Feststellung des Todes generell zustimmen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, bestimmte Organe und Gewebe auszuschließen oder nur diese zur Spende freizugeben. Man kann im Organspendeausweis der Entnahme auch komplett widersprechen. Möglich ist auch, eine Person zu benennen, die im Ernstfall die Entscheidung treffen soll.

Im Feld „Anmerkungen/Besondere Hinweise“ kann man, falls vorhanden, Erkrankungen notieren. Gut zu wissen: Laut der BZgA schließen nur wenige Erkrankungen eine Organspende generell aus. Bei akuten Krebserkrankungen ist das etwa der Fall. Wichtig bei Schriftstücken: Unterschrift nicht vergessen.

tmn

ANZEIGE

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und unser Selbstbewusstsein mindern. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Auch hormonelle Umstellungen (z. B. die

Wechseljahre) können verantwortlich sein, da es durch den sinkenden Östrogenspiegel zu Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt kommen kann. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel

hierfür ist etwa Nagelöl, das in der Drogerie gerne als Hilfe bei brüchigen Nägeln angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagelöl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt.

Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versor-

gung. Denn werden die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählt hier etwa Silizium (enthalten in Goldhirse und Kieselerde) als natürlicher Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel. Auch eine zusätzliche Zufuhr des bereits natürlicherweise im Körper vorkommenden Schwefels MSM ist sinnvoll. Ist zu wenig davon vorhanden, werden die Nägel brüchig. Ebenfalls empfehlenswert: das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der ebenfalls die Nägel festigt.

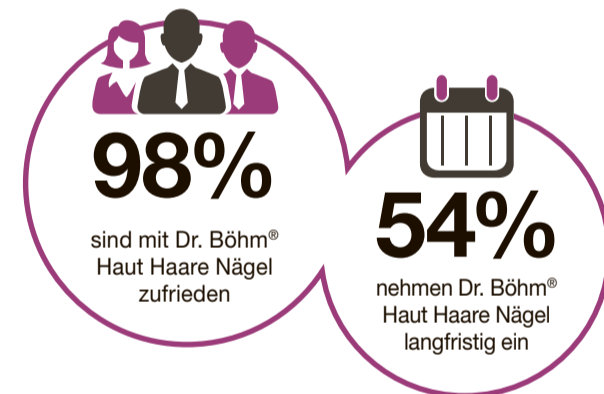
Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben hier bereits viele Anwender überzeugt.

Umfrage bestätigt Zufriedenheit

Eine groß angelegte Umfrage unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel bestätigt deren Zufriedenheit. Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden. Da die besten Ergebnisse bei einer langfristigen Einnahme (über 2–3 Monate) erzielt werden, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präparat mehrmals pro Jahr ein.*

*Kundenbefragung seit 2018



Jetzt überzeugen!



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

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

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

Ausnahmen bestätigen die Regel

Fragen und Antworten: Das müssen Sie zur Sonn- und Feiertagsarbeit wissen

An Sonn- oder Feiertagen herrscht eigentlich Beschäftigungsverbot. Doch es gibt zahlreiche Ausnahmen. Welche Regeln gelten? Was gilt für Zuschläge und Freizeitausgleich? Fragen uim Register hinterlegen?

An Sonn- oder Feiertagen arbeiten – eigentlich ist das in Deutschland verboten. Der Sonntagschutz ist sogar im Grundgesetz verankert. Beschäftigte sollen sich am siebten Tag der Woche sowie an Feiertagen vom Joballtag erholen, um wieder fit in die neue Arbeitswoche zu starten. Doch in einigen Branchen kommen Beschäftigte nicht dran vorbei, auch an Tagen, an denen andere freihaben, ihren Job auszuüben. Dafür gibt es rechtliche Vorgaben. Antworten auf wichtige Fragen.

Wer muss an Sonn- oder Feiertagen arbeiten?

Alle, die in systemkritischen Branchen tätig sind – im Einzelnen festgelegt ist das im Gesetz (Paragraf 10 Arbeitszeitgesetz). „Konkret sind das beispielsweise Polizisten, Feuerwehrleute oder Menschen, die in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen oder Verkehrsbetrieben arbeiten“, sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Ebenfalls an Sonn- und Feiertagen arbeiten müssen etwa Beschäftigte in Energie- und Wasserversorgungsbetrieben, in der Gastronomie und



Das Arbeitszeitgesetz erlaubt Sonn- und Feiertagsarbeit für bestimmte Branchen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

Hotellerie oder in kulturellen Einrichtungen.

Die zuständige Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen die Sonn- und Feiertagsarbeit per Ausnahmegenehmigung zulassen. „Eine solche Ausnahmegenehmigung kommt etwa in der Landwirtschaft in Betracht, wo sich saisonale und wetterabhängige Arbeiten nicht auf Werktagen beschränken“, sagt Daniel

Stach, Arbeitsrechtler beim Bundesvorstand der Gewerkschaft Verdi in Berlin.

Kann der Arbeitgeber zur Sonntagsarbeit verpflichtet?

„Ja, das fällt unter das Direktionsrecht des Arbeitgebers“, sagt Meyer. Allerdings nur, wenn eine Pflicht zur Sonntagsarbeit im Arbeitsvertrag verankert ist. Anordnungen des Arbeitge-

bers, die gegen das allgemeine Verbot der Sonn- und Feiertagsarbeit verstoßen, sind nichtig. Beschäftigte müssen sie nicht beachten. Verstöße gegen die Bestimmungen des Arbeitszeitgesetzes können Stach zufolge für den Arbeitgeber rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen, etwa Bußgelder oder sogar Gefängnisstrafen bis zu einem Jahr. Setzt sich der Arbeitgeber

dennoch über das Arbeitszeitgesetz hinweg und ordnet eigenmächtig Sonn- oder Feiertagsarbeit an, können Beschäftigte Beschwerde einlegen. Anlaufstellen sind etwa der Betriebs- oder Personalrat, eine Fachanwältin für Arbeitsrecht oder die zuständige Gewerkschaft.

Haben Beschäftigte Anspruch auf eine bestimmte

Zahl an Einsätzen an Sonn- und Feiertagen?

Laut Arbeitsrechtler Meyer müssen bei einem Beschäftigten mindestens 15 Sonntage im Jahr beschäftigungsfrei sein. Wie Daniel Stach erklärt, sei es Aufgabe der Betriebsparteien, auf eine gerechte Verteilung der Sonn- und Feiertagsarbeit auf die einzelnen Arbeitnehmer zu achten. „Insofern kommt dem Betriebsrat, falls in einem Unternehmen vorhanden, ein zwingendes Mitbestimmungsrecht zu.“

Gibt es einen Anspruch auf Zulagen bei Sonn- und Feiertagsarbeit?

„Nein, einen gesetzlichen Anspruch hierauf haben Beschäftigte nicht“, sagt Meyer. In vielen Branchen sind aber Zuschläge üblich. Ein Anspruch ergibt sich dann in der Regel aus einem geltenden Tarifvertrag, einer Betriebsvereinbarung oder dem Arbeitsvertrag.

Arbeitgeber gewähren Zuschläge zusätzlich zum Grundgehalt. „Die Höhe kann, je nach Branche, weit über 100 Prozent des regulären Stundensatzes betragen“, sagt Gewerkschaftsjurist Stach. Zudem kann die Höhe des Zuschlags davon abhängen, ob ein zusätzlicher Freizeitausgleich erfolgt oder nicht.

Zuschläge für tatsächlich geleistete Sonn- und Feiertagsarbeit, die Beschäftigte neben dem Grundlohn erhalten, sind bis zu einem bestimmten Prozentsatz steuerfrei.

Und wie ist der Freizeitausgleich für Feiertageinsätzen geregelt?

„Es muss für die Sonn- oder Feiertagsarbeit einen Ersatzruhetag in einem Zeitraum von zwei Wochen nach dem Beschäftigungstag geben“, sagt Meyer. Der Ersatzruhetag muss ein Werktag sein. Beschäftigte dürfen dann im Zeitraum von 0 bis 24 Uhr keine Arbeitsleistung erbringen. Hier gilt: „Abweichende Regelungen finden sich häufig in Tarifverträgen oder aufgrund eines Tarifvertrags in einer Betriebs- oder Dienstvereinbarung“, so Stach.

Welche Regelungen gibt es zur Arbeitszeit an Sonn- und Feiertagen?

Die Arbeitszeit an Sonn- und Feiertagen darf grundsätzlich acht Stunden nicht überschreiten. „In Ausnahmefällen kann sie auf zehn Stunden verlängert werden, wenn diese Verlängerung innerhalb von sechs Monaten ausgeglichen wird“, sagt Daniel Stach.

Tarifverträge sowie Betriebs- oder Dienstvereinbarungen können hiervon abweichende Regelungen beinhalten. In jedem Fall sind Länge und Lage der Sonn- und Feiertagszeiten mitbestimmungspflichtig. Der Betriebsrat muss die Einhaltung des Arbeitsschutzgesetzes überwachen.

Schwangere oder Frauen, die stillen, dürfen an Sonn- und Feiertagen grundsätzlich nicht arbeiten. „Für sie gelten nur in sehr engen Grenzen Ausnahmen“, sagt Gewerkschaftssekretär Stach. Gleiches gilt nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz für Jugendliche.

Stellenangebote



Zukunft bei CCL Faubel

Die CCL Faubel GmbH entstand Ende 2023 aufgrund der Übernahme der Faubel-Gruppe durch CCL Industries Inc.. Damit ist CCL Faubel Teil des weltweit größten Etikettenherstellers und fertigt insbesondere Kennzeichnungen für die pharmazeutische Industrie und die Logistikbranche. Das Produktportfolio umfasst Etiketten aus Papier und Folie sowie Smart Labels mit E-Paper- und RFID-Technologie. Der Branchenschwerpunkt liegt insbesondere im Bereich der klinischen Studien. Zusammen mit 300 Mitarbeitenden gelten wir als solide, innovativ sowie qualitätsorientiert und verfolgen einen klaren Kurs, um weiterhin ertragreich zu wachsen.

Jobs

- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Mitarbeiter Controlling (m/w/d)
- Kaufmännischer/technischer Koordinator – Produktionsplanung und -steuerung (m/w/d)
- Mitarbeiter Qualitätsmanagement (m/w/d)
- Kundenberater im Vertriebsinnendienst (m/w/d)
- Mitarbeiter für die Papierweiterverarbeitung (m/w/d)
- Medientechnologie Druck (m/w/d)
- Mitarbeiter Versand (m/w/d)

Ausbildungsstellen 2024

- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Medientechnologie Druck (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d)

Folgende Benefits sind je nach Bereich möglich

Gleitzeit	Weihnachtsgeld, Urlaubsgeld, Haustarifvertrag	Mobiles Arbeiten
Zukunftsorientiertes Unternehmen	30 Tage Urlaub, 7 weitere freie Tage	Betriebliches Gesundheitsmanagement
Vermögenswirksame Leistungen sowie Jubiläumsgewinnungen	Mitarbeiterbeteiligungsmodelle, Anlage von Wertguthaben, Stille Beteiligung	37-Stunden-Woche, 4,5-Tage-Woche, Arbeitszeitkonten

Unsere Stellen bieten abwechslungsreiche Tätigkeiten und Herausforderungen in einem soliden, international ausgerichteten und dynamischen Unternehmen. Bei Interesse finden Sie weitere ausführlichere Informationen auf unserer Karriereseite: faubel.softgarden.io. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Soziale Netzwerke: [f](#) [t](#) [i](#) [n](#) [c](#) [o](#)

CCL Faubel GmbH • Schwarzenberger Weg 45 • 34212 Melsungen, Deutschland • Telefon +49 5661 7309-0 • www.faubel.de

Bekanntschäften

Ehrl. Witwe Sabine, 64 J., tagsüber habe ich zwar alles im Griff, aber abends kommt die bittere Einsamkeit. Bin hübsch anzusehen, gerne in der Natur o. in der Küche am Herd. Würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden u. für Sie da sein. Rufen Sie üb. PV an, ich bin eine gute Autofahrerin u. stelle mich gerne bei Ihnen vor. **Tel. 0176-56841872**

Heidrun, 76 J., warmherzige Witwe, noch immer eine schöne, jugendl. Frau, mit etwas vollbus. Figur, umzugsbereit, gute Hausfrau u. Autofahrerin. Ich könnte rundum zufrieden sein, nur ein lieber Mann fehlt mir so sehr. Habe keine gr. Ansprüche, Sie dürfen auch älter sein. Ihr Anruf üb. PV lässt uns nicht mehr einsam sein. **Tel. 01520-8293309**

Geschäftsempfehlungen

Tore, Zäune, Geländer und Torantriebe!
Kunstschmiede aus Polen. Ohne Zwischenhändler! **Vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin vor Ort!**
Funk: 0151 25565185
E-Mail: info@stahl-db.de
Internetseite: stahl-db.de

Immobilienankauf

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

Auto-Ankäufe

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

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

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner!
...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbaueherd mit Cr.-Feld € 299,-
Philippstraße 23
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

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

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

Ankauf

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

suche. finde. Job.
www.localjob.de

NORMA®

Mehr fürs Geld zu Ostern.

**JETZT ZUGREIFEN!
SOLANGE VORRAT REICHT!**

**ÖFFNUNGSZEITEN AN OSTERN:
Gründonnerstag und Karfreitag
ab 7 Uhr**
(Öffnungszeiten können variieren – bitte beachten Sie den Aushang in Ihrer Filiale.)

Milka Schmunzelhase
Alpenmilch,
Weiß oder Daim
45-g-Hase (1 kg = 17,56)
je Hase
38% billiger
UVP 1,29
–,79*

Präsentbox
gefüllt mit feinen Milchkugeln,
Kissenpackung „Krokus“
175-g-Packung (1 kg = 27,26)
20% billiger
UVP 5,99
4,77*

Milka Plüschtier Magic Mix
Flauschiges Plüschtier und
vier leckere Milka Oster-
produkte in Geschenk-
packung; Hase, Küken
oder Schaf
Inhalt: 1x Oreo-Riegel,
2x Milka Kuhriegel und
1x Milka-Mini-Eggs, 96-g-
Plüschfigur (1 kg = 80,94)
je Plüsch-
figur
UVP 9,99
7,77* 22% billiger

Snackline Knabberspaß
Ketchup Waves,
100-g-Beutel (1 kg = 9,90),
Onion Rings, Spicy
Cheese Balls oder
Mais Balls Käse
125-g-Beutel
(1 kg = 7,92)
je Beutel
33% billiger
UVP 1,49
–,99*

Kinder SCHOKOLADE
4x100-g-Packung
(1 kg = 9,98)
28% billiger
zum Vergleich:
UVP Einzelpackung = 1,39
3,99* + Sparpreis

Milka Feine Eier
Alpenmilch, Marzipan,
Weiße Schokolade,
Nougat-Crème oder mit Noisette
90-g-Packung
(1 kg = 15,44)
je Packung
41% billiger
statt 2,99
1,39*

Mozart Kugeln
Constanze weiß
oder Classic
8 Kugeln
+ 2 Kugeln gratis, 200-g-
Packung (1 kg = 22,20)
je Packung
36% billiger
UVP 6,99
4,44* + 8 + 2 gratis

Kinder ÜBERASCHUNG
Classic
4x20-g-Packung
(1 kg = 37,38)
je Packung
11% billiger
UVP 3,39
2,99* 4er-Pack

Red Bull Energy Drink
koffein- und
taurinhaltiges
Erfrischungsgetränk,
250-ml-Dose, zzgl. –,25 Pfand
(1 l = 3,16)
43% billiger
statt 1,39
–,79*

Waschmittel Pulver Universal
oder Color 6-kg-Packung für 100 Waschl-
adungen (pro Waschgang –09); Gel
Universal oder Color 3,305-l-Flasche für 110 Waschl-
adungen (pro Waschgang –08)
je Artikel
40% billiger
UVP 14,99
8,99* 110 WL

Leines Geschenk
Milch oder Mischung 67-g-Packung
(1 kg = 49,70) je Packung
UVP 3,69
3,33* billiger

Milka Osterbecher
Keramik-Becher mit Oster-
motiv, gefüllt mit Osterfiguren
aus Alpenvollmilchschokolade
99-g-Packung (1 kg = 44,85)
UVP 6,39
4,44* 30% billiger

ab Montag, 25. März
**Cherry-Pflaumen-
Rispentomaten**
Niederlande – süß und saftig, Kl. I,
Sorte: Sunstream, kräftig im Geschmack,
festes süßes Frucht-
fleisch mit würzigen
Akzenten, 750-g-
Packung (1 kg =
5,32) je Packung
3,99* 750 g!

**Premium Speise-
kartoffeln „Pom’Alliance“**
Frankreich, Sorten:
Gourmandine oder Jazzy, festkochende,
gelblichweiße Premium-
kartoffel mit glatter
Schale und angenehm
vollem Geschmack,
2,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,60)
je Beutel
3,99* 2,5 kg!

Äpfel vom Bodensee
Deutschland, Friedrichs-
hafen, Kl. I, Sorten: Braeburn
oder Bonita,
große Früchte, Kal.
70/80 + 80/90 mm,
2,2-kg-Beutel
(1 kg = 1,36)
je Beutel
2,2 kg!
2,99*

➔ BIS ZU 44% SPAREN

Hybrid-Start-Benzin Rasenmäher „Trike“
MS197-51E-3W SE • Leistungsstarker OHV 4-Takt-Motor mit 3,0kW
(4,1 PS) / 173 cm³ • Zentrale 7-fache Schnitthöhenverstellung (25 – 75 mm)
• Klappbarer Führungsholm mit Komforthandgriff • Extra große 65 Liter Fangbox
• Inklusive Ladegerät für die Starterbatterie
5 JAHRE GARANTIE

KRAFTVOLLE LEISTUNG
3 kW
4,1 PS

MÄHEN AUF KNOFFDRUCK
durch Hybrid-Start

DER 7 IN 1 ALLESKÖNNER
ELEKTRO-START
SEITENAUSWURF
SELBSTFAHRER
MIT RADANTRIEB
MÄHEN
FANGEN
MULCHEN
REINIGUNGS-
FUNKTION

36% billiger
UVP 549,-
349,-*

24 Auch online

Extra große 51 cm XL Schnittbreite zum Mähen auf großen Flächen

Schubkarrenrad „pannensicher“
Für die meisten gängigen Modelle geeignet
• Pannensicherer Laufbelag aus geschäumtem Poly-
urethan • Extrem ruhiges Fahrverhalten • Rostfreie
Kunststofffelge • Tragkraft 100 kg 3 Jahre Garantie

Absolut pannensicher – nie
wieder Luftver-
lust oder lästiges
Nachpumpen

Ø ca. 338 mm,
Achsen-Ø
ca. 25 mm,
Radbreite ca. 68 mm

12,99*
24 Auch online

Inkl. 3 Stahl-Adapter zur Ver-
ringerung des Achsdurchmessers
auf 20 mm, 16 mm oder 12 mm

BAUFIX Wetterschutz-Holzgel 5 Liter
• 5 l reichen für ca. 50 m² (bei einmaligem Anstrich) (1 l = 3,-)

Hoher UV- und
Wetter-
Holzschutz
5 Liter

Für viele
Holz-
arten
geeignet
Für innen
und außen

UVP 26,95
14,99* 44% billiger

24 Auch online

Riesige Farbauswahl!

Pinie	Tannengrün	Anthrazitgrau	Ebenholz
Nussbaum	Teak	Mahagoni	Eiche hell
Eiche dunkel	Dunkelbraun	Kiefer	Palisander
Lärche	Kastanie	Farblos	

WALTER Li-Ion Akku-Kettensäge 40V „Brushless“
inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus und Schnellladegerät
• Hochwertiges Schwert und langlebige Kette • Sofort-Kettenbremse
• Werkzeuglose Kettenschnellschärfe • Automatische Kettenschmierung
• Robuster Krallenanschlag aus Metall • Kettengeschwindigkeit 13 m/s

Brushless – Bürstenloser
Motor für noch längere
Akku-Lebensdauer

Komplett-Set inkl. 2x 20V Li-Ion
Akkus

Schwertlänge ca. 35,5 cm

UVP 214,-
139,-* 35% billiger

24 Auch online

Bis 100 Schnitte in 10 cm starkes Weichholz
mit nur einer Akkuladung

KRAFT Kleinteile-Box
3 Jahre Garantie
Haken- und
Ösen-
Sorti-
ment
151tlg.

Schrumpfschlauch-Sortiment 127tlg.

Auch erhältlich:
Dichtungssatz 125tlg., Federsorti-
ment 200tlg., Schlauchschellen
26tlg., Fiberdichtscheiben 150tlg.,
oder Klemmen-Set 156tlg.

je Ausführung
3,99*

BAUFIX XXL-Express-Deckfarbe 5 Liter
Für Holz und Mauerwerk • Für innen und außen
• Elastisch – deckend • Schnellere Durchhärtung • Zwei
Anstriche pro Tag möglich • Extrem wetterbeständig
• 5 Liter reichen für ca. 50 m² (1 l = 5,-)

37% billiger
UVP 39,99
24,99*

24 Auch online

selbst
ist der Mann
SELBST AUSPROBIERT
FAZIT: TITITIT

www.selbst.de

2 in 1 Lack und
Grundierung

5 Liter!

**POWER GARDEN Ziegenleder-
Gartenhandschuhe**
• Komfortable Elastik-Einsätze
im Handrücken • Größen 7–11 je Paar

Hochwertiges
Ziegen-
leder

4,99*

**POWER COLOR Pinsel-Set
„Pro XXL“ 17-teilig**
• Aus FSC®-zertifiziertem
Holz (FSC®-N001587)
• Hohe Deckkraft
• Optimales Streich-
ergebnis durch
hochwertige Borsten

Auch erhältlich:
Als Acryl-, -Lack- oder
Anstreichpinsel-Set

je 17er-Set
9,99*

24 Auch online

Lasurpinsel-
Set

POWER GARDEN Flexibler Gartenschlauch
• Komplett-Set inkl. Brause und Anschlüsse
• Sprühkopf 7-fach verstellbar • Beliebig verlängerbar 3 Jahre Garantie

Von 2,5 auf 7,5 m
(1m = 4,80) **11,99***

Von 5 auf 15 m
(1m = 3,40) **16,99***

Von 7,5 auf 22,5 m
(1m = 2,67) **19,99***

Von 10 auf 30 m
(1m = 2,20) **21,99***

24 Auch online

Verlängert sich
durch Wasser-
zufuhr bis
zur 3-fachen
Länge

Anthrazit
Dunkelgrün

24 Auch online

**bella casa
Wachstuch-
Tischdecke**
Ecotex, mit geprägter
Oberfläche
• Strapazierfähig und
schmutzabweisend
• Aus robustem PVC
je Tischdecke

(Nicht alle
Designs in
allen Größen
erhältlich)

(Modell-
beispiele)

ca. 100x140 cm
(1m² = 2,85) **3,99***

ca. 130x160 cm
(1m² = 2,40)
ca. 140 cm
(1m² = 3,24) **4,99***

ca. 140x190 cm
(1m² = 2,63)
ca. 140x220 cm
(1m² = 2,27) **6,99***

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

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

Hier gratis
downloaden
oder updaten

NORMA®
www.norma-online.de

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

In Haus und Garten

So sparen Sie Leitungswasser ein

Am 22. März war Weltwassertag. Eine gute Gelegenheit einmal den eigenen Wasserverbrauch im Haushalt unter die Lupe zu nehmen. Denn hier gibt es nicht selten Sparpotenzial.

Vom Abwasch bis zum Zähneputzen: Ohne Wasser geht's nicht. Doch im Haushalt kann man an vielen Stellen schrauben, um weniger Wasser aus der Leitung zu verbrauchen - und die eigene Wasser- und Abwasserrechnung überschaubar zu halten. Sieben Tipps, die sich leicht umsetzen lassen.

1. Wasser abmessen

Schon beim Kochen kann man mit dem Sparen anfangen. Und zwar, indem man immer nur so viel Wasser in den Kochtopf oder Wasserkocher gibt, wie man tatsächlich braucht. Für eine Tasse Tee zum Beispiel reichen in der Regel 250 bis 300 Milliliter im Wasserkocher. Darauf weist der Verband kommunaler Unternehmen (VKU) auf seiner Webseite hin. Der Vorteil: Wenn weniger Wasser erhitzt werden muss, wird auch weniger Energie verbraucht.

2. Spülen lassen statt selbst spülen

Beim Geschirrspülen kann man Wasser und Mühe zugleich sparen: Denn generell ist laut VKU die Nutzung einer Geschirrspülmaschine nachhaltiger als das Spülen mit der Hand im Spülbecken: Sie nutzt demnach bei einem Spülgang circa 30 Prozent weniger Wasser.

Am besten lässt man die Maschine immer erst dann laufen, wenn sie auch wirklich voll beladen ist. Die meisten Geschirrspüler verfügen zudem über ein Eco-Programm. Bei diesem auch weniger Energie verbraucht.



Mit der Hand zu spülen verbraucht in der Regel mehr Wasser, als wenn das Geschirr in der Spülmaschine sauber wird.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMND/PA

3. Plastikflaschen für den Spülkasten

Stopp drücken: Das geht bei den meisten Toilettenspülungen. Nutzen Sie die entsprechende Taste, wenn es auch mit einer kurzen Spülung getan ist. Die maximale Menge Wasser, die aus dem Spülkasten ins Klo fließt, lässt sich aber auch begrenzen, indem man einige mit Steinen gefüllte Plastikflaschen in den Kasten legt - denn dann passt weniger Wasser rein. Darauf weist der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) auf seiner Webseite hin.

4. Sparsamen Duschkopf verwenden

Duschen statt baden, möglichst kurz unter der Brause

stehen und das Wasser ausschalten, wenn Sie sich gerade einseifen oder die Haarkur einwirken lassen: Das sind Tipps, mit denen man einfach Wasser sparen kann. Der BUND rät zudem, einen sparsamen Duschkopf zu verwenden. Aus den besten fließen demnach nur sechs statt bis zu 20 Liter Wasser pro Minute. Dank beigemischter Luftblasen bleibe der Wasserstrahl aber trotzdem voll.

Alternativ können Sie einen Durchflussbegrenzer zwischen Armatur und Schlauch oder auf alle Wasserhähne montieren.

Sind Sie unsicher, ob bereits einer angebracht ist, können Sie den Durchfluss messen. Das empfiehlt die gemeinnützige Beratungsge-

sellschaft co2online. Stellen Sie dazu einen kleinen Eimer in die Dusche oder ins Waschbecken und drehen Sie für zehn Sekunden den Wasserhahn voll auf. Anschließend misst man, wie viele Liter sich im Eimer gesammelt haben.

Den Wasserdurchfluss in Liter pro Minute können Sie laut co2online mit folgender Formel berechnen: Wassermenge im Gefäß in Liter x 6. Liegt er bei über zehn Litern pro Minute, ist die Armatur nicht sparsam und Sie sollten einen Durchflussbegrenzer verwenden, so co2online.

5. Im Garten auf die passenden Pflanzen setzen

Auch im Garten kann man Wasser sparen. Die Stiftung

Warentest hat in ihrer Zeitschrift „test“ (Ausgabe 04/24) dafür Tipps zusammengestellt. Einer davon: Pflanzen auswählen, die Trockenheit gegenüber resilient sind und wenig gegossen werden müssen. Fetthenne, Portulakröschen und Mittagsblume etwa. Auch Geranie, Lavendel, Rosmarin, Prachtkerze, Duftnessel und Purpursonnenhut brauchen verhältnismäßig wenig Wasser. Eher durstig sind demnach hingegen Prachtstauden wie Eisenhut oder Phlox.

6. Sommerpause im Gemüsebeet

Die meisten Gemüsesorten sind durstig. Deshalb kann es Sinn machen, im Sommer eine Pause im Beet einzulegen -

und stattdessen im Frühling Tiefwurzler wie Pastinake und Möhre zu säen oder schnell wachsende Sorten wie Radieschen und Rucola. Dazu rät Annette Bucher vom Institut für Gartenbau Weihenstephan (IGB) in der „test“. In Richtung Herbst kann man ihr zufolge dann mit Chinakohl und Pflücksalaten weitermachen.

Gut zu wissen: Hat man Gemüse gepflanzt, das im Sommer gegessen werden muss, sollte man das in den Morgenstunden oder spätabends tun - und zwar am besten bodennah mit dem Klassiker, der Gießkanne. Oder mit einem sanften Schlauchstrahl. Sprengen oder Überkopf gießen ist, so heißt es in der „test“, verschwenderisch - und steigert außerdem das Risiko für Pilzkrankungen.

Ein weiterer Tipp: Freie Stellen in Beeten mit Stroh, Rasenschnitt oder Laub abdecken. Das schützt die Flächen darunter vor Austrocknung.

7. Regenwasser ist besser für die Pflanzen

Sinnvoll, um Leitungswasser zu sparen: Regenwasser auffangen - etwa in einer Regentonne. Das ist auch wegen des geringen Kalkgehalts schonender für die Pflanzen, heißt es in der „test“.

Am besten platziert man die Regentonnen dafür unter dem Fallrohr einer Regenrinne. Den optimalen Standort bietet ebener Untergrund an windgeschützter, nicht zu sonnigen Haus-, Schuppen- oder Garagenwänden. Hat das Fallrohr keine integrierte Klappe zur Wasserableitung, lässt sich ein Regensieb installieren. Dieses schützt gleichzeitig vor Verunreinigungen etwa durch Moos oder Blätter.

Nicht vergessen: Regentonnen im Winter trockenlegen, um Frostschäden vorzubeugen. tmn

Der Weg zum Wunschgewicht

Abnehmen mit Apfelessig: Kann das klappen?

Ein paar Kilos verlieren - wollen Sie das auch? Glaubt man den sozialen Medien, soll dabei ein Lebensmittel helfen, das in vielen Küchenschränken steht: Apfelessig. Ganz so einfach ist es aber nicht.

Ein, zwei Teelöffel Apfelessig in ein Glas geben, mit Wasser verdünnen - fertig ist der Drink, der eine Abkürzung hin zum Wunschgewicht sein soll. Zumindest wenn man denjenigen glaubt, die diese tägliche Routine in den sozialen Medien teilen. Kann das wirklich klappen?

Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern, blickt mit Skepsis auf den Trend: „Ausprobieren schadet zwar nicht. Große Hoffnungen sollte man sich aber nicht machen.“ Dass einzelne Lebensmittel auf wundersame Weise die Kilos purzeln lassen - das gibt es nicht. Voraussetzung für einen Gewichtsverlust ist immer, dass der



Für diejenigen, die den Geschmack von reinem Apfelessig nicht mögen, bietet Switchele eine leckere Alternative.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-TMND/PA

Körper weniger Energie aufnimmt als er verbraucht, so die Ernährungsexpertin. Das gelingt am besten mit der Kombination aus Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

Es gibt einen Anlass, warum der Apfelessig-Tipp derzeit durch die sozialen Medien wandert: eine Studie aus

dem Libanon, die Mitte März veröffentlicht wurde.

Die Forscherinnen und Forscher haben dafür 120 junge Erwachsene mit Übergewicht in vier Gruppen eingeteilt. Drei Gruppen tranken jeden Morgen Apfelessig auf nüchternen Magen, jeweils 5, 10 oder 15 Milliliter, in Wasser verdünnt. Die vierte Gruppe

bekam ein Placebo mit Milchsäure. Nach zwölf Wochen zeigte sich, dass die Gruppen, die Apfelessig eingenommen hatten, signifikant an Gewicht verloren hatten.

Für Daniela Krehl werfen die Studienergebnisse allerdings viele Fragen auf. „Man weiß nicht: War es der Apfelessig an sich oder bloß die Es-

sigsäure, die zum Beispiel auch in Himbeer- oder Weinessig stecken würde? Hat die Säure einfach nur den Appetit gehemmt oder hat sie einen physiologischen Effekt im Körper gehabt? Dieser Wirkungsnachweis fehlt bei dieser Studie.“

Zudem sei die Teilnehmerzahl mit 120 eher gering. Und: Die Autoren der Studie schreiben selbst, dass aufgrund der Studiendauer von zwölf Wochen Langzeiteffekte nicht betrachtet werden konnten.

Wer selbst ausprobieren will, was Apfelessig mit dem Körper macht, kann das aber bedenkenlos tun, so Krehl. „Er enthält viele Mikronährstoffe, auch B-Vitamine, insbesondere Folsäure.“ Man sollte aber im Hinterkopf behalten, dass Apfelessig ein verarbeitetes Produkt ist. „Der hat natürlich nicht mehr so viel Nährstoffe wie ein frischer Apfel.“

Eine Sache sollte man aber beachten: nach dem Trinken des Essigs nicht direkt die Zähne putzen. „Denn die Säure kann den Zahnschmelz an-

greifen“, warnt Daniela Krehl. Wer eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen wartet oder die Säure mit einem Mundwasser neutralisiert, ist aber auf der sicheren Seite.

Wenn man so einen sauren Drink nicht herunterbekommt - sind dann Nahrungsergänzungsmittel mit Apfelessigextrakt eine gute Alternative? Nein, findet Daniela Krehl. Und das nicht nur, weil die Pulver und Kapseln ein Vielfaches einer Flasche Apfelessig kosten.

Zu viele Fragen rund um die Wirkweise von Apfelessig sind noch offen. So sei Krehl zufolge unklar, ob die entscheidenden Inhaltsstoffe überhaupt noch im hoch verarbeiteten Pulver enthalten seien.

Um Apfelessig besser herunterzubekommen, hat sie noch einen Tipp: ihn als Switchele servieren. So heißt ein Getränk, für das man Apfelessig, Wasser, Ahornsirup, Ingwer und Zitrone mischt. So gesellt sich zur Säure noch etwas Süße und Schärfe - das dürfte vielen besser schmecken. tmn



Karton-Chaos: Bis die neue Wohnung zum vertrauten Zuhause wird, vergeht oft etwas Zeit.



Anstoßen auf die alte Wohnung: Auch das kann beim Abschied helfen.

Eine neue Heimat finden

Wohnungswechsel: Wenn der Umzug aufs Gemüt schlägt

Ob nun drei Straßen weiter oder in ein anderes Land: Ein Umzug ist nicht nur eine logistische Aufgabe. Er bedeutet oft auch Abschied nehmen. Wie das gelingen kann – und wie man gut neu ankommt.

Der Geruch der Räume, die Geräusche aus dem Treppenhause: fremd. Die Nachbarn: unbekannt. Der Blick aus dem Fenster: neu und ungewohnt. Wer umzieht, wechselt mehr als nur die Anschrift. Doch wie schwer uns das fällt, ist Typsache. Und eine Frage der Umstände.

„Wenn ich mit Kindern auf einen anderen Kontinent ziehe, ist das natürlich eine sehr einschneidende Erfahrung, weil sich nicht nur mein gesamtes soziales, sondern auch mein kulturelles Umfeld verändert“, sagt die Diplompsychologin und Autorin Prof. Eva Asselmann („Woran wir wachsen.“). „Ziehe ich als Paar in die größere Wohnung drei Häuserblocks weiter, dann ist das weitaus weniger einschneidend.“

Doch auch der Umzug in den Nachbarort, von der Stadtwohnung im Zentrum ins Haus am Stadtrand oder

andersherum, kann seine Herausforderungen haben, uns aus dem Gleichgewicht bringen. „Wenn ich ein Mensch bin, der vielleicht auch viel zu Hause ist und das Zuhause als Safe Space auffasst, als festen Rückzugsort, wo ich mich sicher fühle, dann ist so ein Wechsel vielleicht auch schon schwierig“, sagt die systemische Coachin Pernille Behnke. „Selbst, wenn der Freundeskreis bestehen bleiben kann, weil man nur ein paar Straßen weiter zieht.“

■ Neue Wohnung, neue Lebensphase

Hinzu kommt: Wer die Wohnung wechselt, lässt nicht selten auch einen Lebensabschnitt hinter sich. Mit dem Umzug vom WG-Zimmer in die erste eigene Wohnung vielleicht die Studienzeit. Mit dem Wegzug aus dem Haus, in dem die Kinder aufgewachsen sind, die Jahre als der Nachwuchs noch zu Hause lebte.

Besonders schmerzen kann ein Umzug, wenn er durch einen Verlust bedingt ist. „Oft erlebe ich, dass es Frauen, die eine Trennung hinter sich haben oder verwitwet sind, ganz schwerfällt, dieses Nest, das sie mal in einer Partnerschaft hatten, mit all den Er-

innerungen, zu verlassen“, berichtet Behnke, die häufig mit Menschen in Veränderungsprozessen arbeitet. An der Wand hängen die Familienfotos, im Wohnzimmer saß man bei Familienfeiern. „Diese Räume sind so emotional aufgeladen, dass es unglaublich schwer ist, das zurückzulassen.“

Wie also kann der Umzug in eine andere Wohnung auch dann zum positiv besetzten Neuanfang werden, wenn wir ihn nicht unbedingt herbeisehnen? Was kann einen Wohnortwechsel leichter machen?

Psychologin Asselmann empfiehlt, sich schon im Vorfeld des Umzugs Strategien zu überlegen. Und zwar nicht nur fürs Logistische, also Umzugshelfer, Ummeldung, Umzugskartons. Sondern auch für die Zeit nach dem großen Tag.

„Es nimmt schon mal sehr viel Druck und Stress raus, wenn ich mich damit auseinandersetze, wie ich weiter wohnen und leben möchte am neuen Ort“, sagt die Professorin. Dazu kann auch gehören, sich erste Anlaufstellen herauszusuchen. „Angenommen ich kenne noch niemanden, könnte ich mir etwa vorher schon mal überle-

gen, was es denn für Sportclubs oder Freizeitaktivitäten gibt, wo man vielleicht mal vorbeischauen könnte, um Anschluss zu finden.“

■ Abschiedsrituale zum Auszug

Helfen könne auch, sich einmal Zettel und Stift zu nehmen und zu überlegen, auf welche positiven Aspekte man einen Fokus legen könne, rät Coachin Pernille Behnke. Vielleicht ist es die Chance, sich neu einzurichten, eine neue Wandfarbe auszuprobieren. Vielleicht der kürzere Arbeitsweg, die Chance neue Menschen kennenzulernen, neue Lieblingscafés zu entdecken oder – endlich – einen Balkon zu haben.

„Wenn man ein bisschen darüber nachdenkt, fallen einem in der Regel doch mehr Sachen ein, als man vielleicht zuerst glaubt, wenn man mit der Übung anfängt“, sagt Behnke. Dinge, die man sich vor Augen halten kann, wenn man in den neuen vier Wänden sitzt und zunächst Trübsal bläst.

Und: Zum Start ins Neue gehört der Abschied vom Alten. Den ganz bewusst zu gestalten, kann durchaus sinnvoll sein. „Das fängt damit an, dass man seiner Wohnung einen Abschiedsbrief schreiben kann“, sagt Coachin Behnke. Welche Erfahrungen hat man hier gesammelt, welchen Lebensabschnitt verbracht? Was wird man mitnehmen, an was für immer sich erinnern?

Ein anderes Abschiedsritual: „Etwas von sich in dieser Wohnung belassen, das vielleicht erst Generationen später entdeckt wird“, schlägt Behnke vor. „Sei es eine kleine Münze, sei es ein kleiner Brief, sei es ein Foto, ein Zeitungsausschnitt. Irgendetwas, das einen an die Zeit dort erinnert.“ Ob man es nun unter einer lockeren Diele versteckt oder hinter einer losen Leiste: „Dieses Wissen, dass ein ganz kleiner Teil von mir hier bleibt, das ist manchmal auch ganz tröstlich.“

■ Zuerst das unpacken, was uns guttut

Natürlich kann es auch die große Abschiedsparty sein, das festliche Abschiedessen

mit Freunden, mit dem man sich von der lieb gewonnenen Wohnung, der dort verbrachten Zeit, verabschiedet. Drängen lassen sollte man sich dazu aber nicht. „Vielleicht gibt es Menschen, die auch die Ruhe bevorzugen und sagen: Ich möchte lieber allein ein Glas Rotwein genießen, ich möchte noch mal eine Kerze anzünden, ich möchte noch mal durch alle Räume gehen oder ganz laut eine bestimmte Ouvertüre hören, die mir etwas Besonderes bedeutet“, gibt Behnke zu bedenken. Das müsse jeder individuell für sich entscheiden.

Doch so gut der Abschied auch geplant ist, der Umzug funktioniert: Der erste Abend in der neuen Wohnung fühlt sich wohl immer etwas fremd an. Schön, wenn man dann in all dem Umzugschaos einige vertraute Dinge um sich hat.

„Was ich immer gemacht habe in meinem Leben, wenn ich umgezogen bin: Ich habe eine Kiste gepackt, da war immer eine große Nummer eins drauf. Das war die wichtigste Kiste, die ich als Erste ausgepackt habe“, sagt Behnke. „Und da waren ein paar Wohlfühl Dinge drin: Kerzen, Fotos, die ich aufgestellt habe. Vielleicht ein Bild, das ich gleich als allererstes aufgehängt habe.“

■ Die Fühler ausstrecken

Auch die Woldecke, in die man sich allabendlich auf dem Sofa einkuschelt oder ein besonderes Buch, das man am ersten Abend in der neuen Wohnung lesen möchte, können solche Wohlfühl Dinge sein – und das Ankommen erleichtern. Wer allein umgezogen ist, dem hilft es womöglich auch, direkt Zeit einzuplanen, um mit engen Freunden zu telefonieren, rät Psychologin Asselmann. „Oder dass ich mir überlege, ich klinge jetzt mal bei den Nachbarn, bringe denen eine kleine Aufmerksamkeit vorbei und stelle mich vor.“

Allzu große Erwartungen auf schnelle Freundschaften muss man damit nicht verbinden. Die Idee dahinter vielmehr: erste Kontakte knüpfen, „ein bisschen schon den ersten Schritt aus der Isolation raus wagen“, sagt Asselmann.

Ihr zufolge in jedem Fall wichtig, vor allem bei Umzügen weiter weg: Den Kontakt zu Freunden und Familie in der alten Heimat halten, aber auch das neue Umfeld erkunden. Denn nur wer sich auf das Neue einlässt, kann letztendlich auch gut ankommen – und heimisch werden.

tmn

SPIELPLAN

April 2024

ROMEO UND JULIA

01. 18.00 Uhr

PARIS, PARIS

11. 19.30 Uhr

6. SINFONIEKONZERT

19. 19.30 Uhr

DIE TRAGÖDIE VON MACBETH

13. 19.30 Uhr

07. 18.00 Uhr

WAS IHR WOLLT

05., 20., 30. 19.30 Uhr

THE BACH PROJECT

12. 19.30 Uhr

14. 15.00 Uhr

SAHNE MIXX

06. 19.30 Uhr

FRAU MÜLLER MUSS WEG

27. 19.30 Uhr

28. 18.00 Uhr

DIE LICHTER DER NACHT KAMMERMUSIK

21. 18.00 Uhr

ALL DAS SCHÖNE

18. 19.30 Uhr

FORUM #3 – VOM PRINZIP ZUVERSICHT ÖFFENTLICHES STADTGESPRÄCH

15. 18.00 Uhr

Theaterkasse:
03691/256-219

Landestheater Eisenach
Theaterplatz 4-7
99817 Eisenach

landestheater-eisenach.de



Ein Umzug bietet immer auch Möglichkeiten. Und sei es nur die, eine neue Wandfarbe zu testen.

FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA



Arbeiten an der Fahrbahn

L 3249 Heyerode

Heyerode – Hessen Mobil führt von Montag, 25. März, bis voraussichtlich Freitag, 12. April, Instandsetzungsarbeiten an der Deckschicht der Landesstraße 3249 in Heyerode durch. Bei dieser Maßnahme handelt es sich um Gewährleistungsarbeiten. In diesem Zeitraum werden auch Schadstellen zwischen Eltmannsee und Diemerode ausgebessert. Um die Sicherheit der Beschäftigten der Baustelle sowie der Verkehrsteilnehmer zu gewährleisten, wird eine Vollsperrung nötig sein. Die Umleitung ist ausgeschildert und führt über Thurnhosbach, Stadthosbach, die B 27, Sontra und Berneburg. Je nach Bauabschnitt ist Diemerode über

Heyerode oder Eltmannsee erreichbar. Die Umleitung ist entsprechend ausgeschildert. Im Jahr 2022 wurde die Ortsdurchfahrt erneuert, da diese Fahrbahnschäden wie Risse, Spurrinnen und Versprödungen der Asphaltdeckschicht aufwies. Bei den Bauarbeiten handelte es sich um eine Gemeinschaftsmaßnahme von Hessen Mobil mit der Stadt Sontra. Im Zuge der Maßnahme wurden von Hessen Mobil im Auftrag der Stadt Sontra unter anderem Gehwege und Bushaltestellen erneuert und behindertengerecht umgestaltet. Mehr über Hessen Mobil und zum Verkehr auf Landesebene unter www.mobil.hessen.de.



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

Die ASH-Messe ist zurück

Zahlreiche Besucher werden an diesem Wochenende erwartet

Sontra - In neuen Räumen und zum ersten Mal seit 2019 findet wieder die ASH-Messe an diesem Wochenende statt. Samstag sind die Türen von 12 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 17 Uhr geöffnet. 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 wer-

den 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.

40 Aussteller präsentieren sich

Zusätzlich wird die Sontraer Schule selbst ihre Möglichkeiten präsentieren. Für die Gäste wird es selbstverständlich ein kulinarisches Angebot geben, so wird auch der

ASH-Feiertrupp vor Ort sein. Für das Programm sorgen die heimischen Musikzüge. „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 Hefele
- Jemako, Dana Patzelt-Schormann
- Kuno Caravaning GmbH & Co. KG
- Brillenhaus Blankenbach

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

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

BEKANNTMACHUNG

Ortsbeirat Blankenbach
Am Dienstag, 26. März 2024, 19:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Blankenbach, im Dorfgemeinschaftshaus (Bürgerscheune) 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 Haus-

haltsplan für das Haushaltsjahr 2024
hier: Stellungnahme zum Entwurf Sitzgruppe „Unter der Linde“
6. Sachstandsbericht Erneuerung Leitungsnetz „Steingraben“
7. Erneuerung des Leitungsnetzes Kirchberg und Heßberg
8. Sachstandsbericht Straßenlaternen, Erneuerung Treppe Kirchberg, Parkplatz, Steingraben
9. Wirtschaftswege / Graue Kolonne / Grabenfräse
10. Freiwillingentag 2024
11. Anfragen und Anregungen
Sontra-Blankenbach, 18.03.2024
gez. Patrick Hefele
Ortsvorsteher

Rückblick und Neuwahlen

TSV Ulfgrund: Jahreshauptversammlung

Ulfen – Mit 41 Mitgliedern war die Jahreshauptversammlung des TSV Ulfgrund sehr gut besucht. Nach den Berichten des 1. Vorsitzenden Horst Gerlach und der Abteilungsleiter, führte Pressewart Georg Göpfarth anhand einer Bildpräsentation einen Rückblick über die Sportvereine und Sportstätten in Ulfen durch. Es wurde aufgezeigt, dass es bereits im Jahre 1913 einen Turn- und Sportverein Jahn in Ulfen gab. Leider waren aufgrund der Kriegswirren die Unterlagen des Vereins verloren gegangen. Diese wurden bei der Eröffnung Heimathof in einer unscheinbaren Kiste wieder aufgefunden. Statt einer Neugründung TSV Ulfgrund im Jahre 1964 hätte man mit diesen Unterlagen eine Wiederaufnahme des TSV Jahn durchführen und bereits im Jahre 2023 das 110-jährige Bestehen feiern können. Georg Göpfarth erhielt mehrfach Beifall als er mit eindrucksvollen Bildern die Vereinsgeschichten Revue passieren ließ. Im Anschluss ehrte er als Ehrenamtsbeauftragter verdiente Mitglieder. Für 25-jährige Vereinsmitglieder mit Verleihung der „Silbernen Vereinsnadel“ wurden Lena Löff-



TSV Ulfgrund: Das Foto der Jahreshauptversammlung zeigt Vorstand und Geehrte.

FOTO: TSV ULFGRUND

ler, Daniela Gerlach und René Rimbach, für 40-jährige Vereinsmitglieder mit Verleihung der „Goldenen Vereinsnadel“ Marco Buchenau, Thomas Eckhardt, Timo Sennhenn, Heiko Gerlach und Christian Gerlach, geehrt. Für 50-jährige Vereinsmitglieder mit Verleihung der „Ehrenmedaille Zahl 50“ wurden Alwin Hartmann und Georg Kutz geehrt und gemäß der Ehrungsordnung zu Ehrenmitgliedern ernannt. Für 60-jährige Vereinsmitglieder mit einem Präsent wurden Kurt Gerlach, Heinrich Buchenau, Heinrich Buchenau (Netragasse), Georg Rabe, Jochen Siebert und der 97 Jahre alte Karl Bodenstern geehrt. Bei den „Grußworten

der Gäste“ lobten der 1. Stadtrat der Stadt Sontra Alwin Hartmann und der Ortsvorsteher von Ulfen Michael Stein die gute Vorstandsarbeit und die Unterstützung des Ortsbeirates und den anderen Vereinen in Ulfen. Nach dem Bericht des Kassierers Jürgen Goth und der Entlastung des Vorstandes wurde Alwin Hartmann als Wahlleiter gewählt und Neuwahlen durchgeführt.

Der Vorstand wurde in den meisten Positionen wiedergewählt und setzt sich wie folgt zusammen: 1. Vorsitzender Horst Gerlach, 2. Vorsitzender Reiner Kozlik, Hauptkassierer Jürgen Goth, Stellkassierer Marvin Iba, Schrift-

führerin Tanja Fernau, Stell. Schriftführerin Marina Gerlach, Spartenleiter und Abteilungsleiter Mario Rabe, Jugendausschuss Volkhard Heyn.

Wie bereits vor zwei Jahren angekündigt stellte sich Georg Göpfarth nach 33 Jahren als Pressewart und 22 Jahren Ehrenamtsbeauftragter nicht mehr zur Verfügung. Als neue Pressewartin wurde Sandra Schüler und als Ehrenamtsbeauftragter Jürgen Goth gewählt. Als neue Kassiererin wurde Carina Deist gewählt.

Anschließend wurde in gemütlicher Runde das eine oder andere Thema in Diskussionen nachgearbeitet.

Osterfeuer in Mitterode

Mitterode – Die Feuerwehr Mitterode lädt hiermit zu ihrem Osterfeuer am Osterstamstag, 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

Versammlung bei der Awo Sontra

Sontra – Liebe Mitglieder der Arbeiterwohlfahrt, wir laden herzlich ein zur Jahreshauptversammlung des Awo-Ortsvereins Sontra am Samstag, 20. April, um 14.30 Uhr im Hotel Link Sontra. Tagesordnung:
1. Begrüßung
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Grußworte der Ehrengäste
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Bericht der Kassiererin
6. Bericht der Revisoren
7. Aussprache zu den Berichten
8. Entlastung des Vorstandes
9. Informationen zum geplanten AWO-Quartier Sontra
10. Verschiedenes

Während der Versammlung reichen wir Kaffee und Kuchen.

Wer eine Fahrgelegenheit zum Hotel Link benötigt, meldet sich bitte bei Wilhelm Holzauer, Tel. 7562.

gez. Wilhelm Holzauer
Vorsitzender

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686



Der neue erste Vorsitzende Andreas Thiel und rechts die bisherige Vorsitzende Anja Zülch, 2. Reihe von links Bürgermeister Thomas Eckhardt, Ortsvorsteher Horst Linhose, Stellvertreter Stadtbrandinspektor Dirk Linhose und Stadtbrandinspektor André Bernhardt.

FOTO: FEUERWEHRVEREIN

Andreas Thiel ist neuer Vorsitzender Feuerwehrverein Krauthausen

Krauthausen – Der Feuerwehrverein Krauthausen hat in seiner Jahreshauptversammlung am 24. Februar einen neuen Vorsitzenden gewählt. Eine Überraschung war es nicht, weil die langjährige 1. Vorsitzende Anja Zülch bereits seit längerem angekündigt hatte aus persönlichen Gründen dem Ehrenamt nicht mehr zur Verfügung zu stehen.

Andreas Thiel, der neue 1. Vorsitzende, überreichte als erste Amtshandlung Anja Zülch einen Gutschein und dankte ihr für die vielen Jahre, die sie den Feuerwehrverein geführt hat.

Der weitere Vorstand ist der alte Vorstand geblieben und setzt sich wie folgt zusammen, 2. Vorsitzender Dirk Linhose, 1. Kassierer Axel Asbrand, Stellvertreter Christian Linhose, Schriftführer Horst Linhose.

Geehrt wurden an diesem Abend für 50 Jahre Vereinsmitgliedschaft: Horst Linhose,

Hartmut Grütznert, Eckmar Brüßler. Für 40 Jahre Vereinsmitgliedschaft: Elmar Eschtruth und Markus Reiter. Eine weitere Ehrung bekam Dirk Linhose für 40 Jahre Aktive Tätigkeit in der Freiwilligen Feuerwehr.

Sie alle bekamen die Urkunden und Nadeln ausgehändigt von Bürgermeister Thomas Eckhardt im Beisein des Stadtbrandinspektors André Bernhardt. Einen ersten Ausblick gab der 1. Vorsitzende auf das Jahr 2024, so soll es, wenn das Wetter mitspielt, ein Walpurgisfeuer am 30. April auf dem Generationenplatz geben, eine Wanderung an Fronleichnam und ein Dorfnachmittag.

WIR GRATULIEREN

23. März
70 Jahre: Lieselotte Marg, Hüttenstraße 10, Sontra
70 Jahre: Gudrun Elke Schäfer, Vimoutiersstraße 7, Sontra

25. März
80 Jahre: Heinz Dieter Schellhase, Alter Graben 1, Wichmannshausen

27. März
80 Jahre: Heinz Jürgen Heckmann, Weite Gasse 8, Sontra

28. März
75 Jahre: Ute Günther, Hüttenstraße 29, Sontra

29. März
80 Jahre: Gerda Elisabeth Sippel, Schloßstraße 29 A, Sontra

ZEUGEN JEHOVAS

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

EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra

Samstag, 23. März
10 bis 12 Uhr: Kinderkirche im Gemeinderaum in Sontra

Palmsonntag, 24. März
10 Uhr: Kita-Gottesdienst in Sontra

11.15 Uhr: Kreuzweg mit Familien in Hornel

Gründonnerstag, 28. März
19.30 Uhr: Abendmahl und Posaunenchor in Sontra

Karfreitag, 29. März
10 Uhr: Gottesdienst in Hornel

11.15 Uhr: Gottesdienst in Stadthosbach

15 Uhr: Gottesdienst in Sontra

Kirchspiel Ulfen

Sonntag, 24. März
10 Uhr: Vorstellungsgottesdienst der Konfirmandinnen und Konfirmanden, Kirchspielgottesdienst in Ulfen

Donnerstag, 28. März
19 Uhr: Abendmahlsgottes-

dienst, im Anschluss Grüne-Soße-Essen, Kirchspielgottesdienst in Ulfen

Karfreitag, 29. März
9 Uhr: Gottesdienst in Wölftröde

10 Uhr: Gottesdienst in Krauthausen

15 Uhr: Andacht zur Todesstunde Jesu in Ulfen

Kirchspiel Datterode/Röhrda

Palmsonntag, 24. März
10 Uhr: Vorstellungsgottesdienst der Konfirmanden in Röhrda

Gründonnerstag, 28. März
15 Uhr: Gottesdienst in Röhrda

19 Uhr: Gottesdienst mit Abendmahl in der Tischgemeinschaft in Datterode

Karfreitag, 29. März
15 Uhr: Gottesdienst in Röhrda

16 Uhr: Gottesdienst in Datterode

PROGRAMMVORSCHAU

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.

Montag, 25. März
Gesunder Werra-Meißner-Kreis

15 bis 16 Uhr: Sitz- und Stehgymnastik, 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, 26. 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.

KATHOLISCHE KIRCHE

Samstag, 23. März
17 Uhr: Vorabendmesse in Herleshausen, anschl. Beichtgelegenheit

Sonntag, 24. März
10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra, anschl. Beichtgelegenheit

Donnerstag, 28. März
19 Uhr: Feier vom Letzten Abendmahl, anschl. Ölberg-

Mittwoch, 27. 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

Radrundfahrt
14 Uhr: Saisonöffnungsradrundfahrt durch Tal und Grund, Start am Parkplatz Sontra-Breitwiese - Pfaffenbachtal - Zylindermännchen - Schemmerngrund - Gelltal - Sontratal - Breitwiese, Dauer ca. 4 Stunden, Länge 47 km, 390 hm, eine leichte Steigung, Kaffeeeinkauf Bäckerei Dilchert Wichmannshausen. E-Bike empfohlen, Radwanderführer Norbert George.

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

Donnerstag, 28. 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

stunde in Nentershausen
Freitag, 29. März
15 Uhr: Liturgie vom Leiden und Sterben Jesu in Herleshausen

Samstag, 30. März
21 Uhr: Feier der Osternacht in Sontra

Sonntag, 31. März
10 Uhr: Osterhochamt in Nentershausen

NOTDIENSTE

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

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

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

Hospizdienst Sontra
Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

APOTHEKEN
23. März
Bahnhof-Apotheke, Stresemannstraße 1, Eschwege, 0 56 51/2 10 40

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

24. März
Christians Apotheke, Schlossplatz 8, Eschwege, 0 56 51/33 57 00

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

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

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

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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

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.

Ehejubiläen werden nur

Die **AT** stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

Die Oberstufe und zwei gymnasiale Klassen der Adam-von-Trott-Schule Sontra besuchen das Musical „Die Eiskönigin“ in Hamburg

Schülerinnen und Schüler aus der Oberstufe und der gymnasialen Klassen 9 und 10 der Adam-von-Trott-Schule in Sontra haben am Freitag, den 15.03.2024, das Musical „Die Eiskönigin“ in Hamburg besucht.

Am Morgen standen erst einmal vier Stunden Fahrt nach Hamburg an. In Hamburg boten sich für die Teilnehmer vielfältige Möglichkeiten zum Essen, Einkaufen und zum Besuch der Speicherstadt. Mit der Musical-Fähre ging es am Abend über die Elbe zur Musical-Insel.

Das Musical selbst begeisterte alle Beteiligten. Besonders das aufwendig gestaltete Bühnenbild und der Gesang



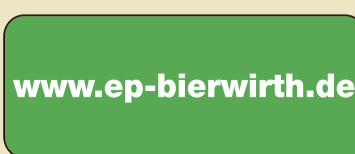
von Hauptdarstellerin Willemijn Verkaik als „Elsa“ war eine unglaubliche Leistung.

Im Anschluss an das Musical wurde dann die Heimreise angetreten. Die Ankunft in Sontra

an der Schule war sehr früh am nächsten Morgen. Zum Glück war das ein Samstag und alle konnten ausschlafen.

Wolfgang Kulks, Musiklehrkraft an der AvT

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des



IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Eine innere Eingebung wird Ihnen den Weg zum Erfolg zeigen. Lassen Sie sich von Ihren Gefühlen leiten, das überzeugt auch andere Menschen.
- STIER 21.4.-21.5.** Jemand bemerkt nicht, dass Sie ein Spiel gar nicht gewinnen wollen. Denn mit dem Sieg sind unangenehme Dinge verbunden, die Ärger bereiten.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein Versöhnungsversuch wird zwangsläufig fehlschlagen, wenn Sie diesen Schritt nur aus Berechnung tun und nicht mit dem Herzen dabei sind.
- KREBS 22.6.-22.7.** Ihr Traumziel rückt in weite Ferne, weil ein dummes Zufall Ihren Konkurrenten in die Hände gespielt hat. Aber das ist doch kein Grund aufzugeben.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Eine unliebsame Arbeit sollten Sie nicht auf die lange Bank schieben. Je eher Sie sich an die Erledigung machen, desto besser ist das für Sie!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie verfügen über eine Menge Energie, doch die dürfen Sie nicht einfach verschwenden. Lassen Sie ausreichend Zeit für schöne Erlebnisse.

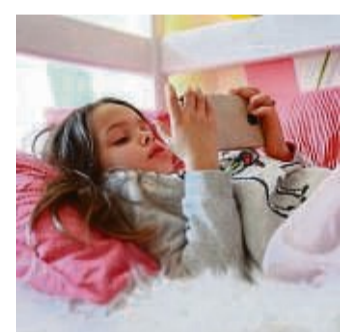
Natürliches Kältemittel

(djd-k). Wärmepumpen benötigen ein Kältemittel, um aus Umweltenergie Wärme zu erzeugen. Als Alternative zu herkömmlichen, synthetischen Kältemitteln sind dabei umweltfreundliche Alternativen gefragt. Das natürliche Kältemittel R290, besser bekannt unter dem Namen Propan, ist ein geruchs- und farbloses, brennbares Gas. Es verursacht im Vergleich zu herkömmlichen Kältemitteln weniger CO2-Emissionen. Gleichzeitig kann es Wärme besonders effizient übertragen, was zu geringeren Betriebskosten führt. Hersteller wie Bosch Home Comfort setzen bereits auf das natürliche Kältemittel R290. Luft-Wasser-Wärmepumpen wie Compress 5800i AW oder Compress 6800i AW ermöglichen auf diese Weise eine zukunftssichere Wärmeversorgung. Unter www.bosch-homecomfort.de gibt es mehr Details.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Eine spannende Woche wartet auf Sie: Sie sind neuen Anregungen gegenüber aufgeschlossen und im privaten Bereich von unwiderstehlichem Charme.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Überraschung: Notwendige Hilfe kommt von unerwarteter Seite! Und Ihnen wird klar, dass Sie nicht so frei von Vorurteilen sind, wie Sie dachten.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Auch wenn die Tarnung ausgesprochen gut ist: Wenn Sie aufmerksam sind, dann bemerken Sie, wer Ihnen da Steine in den Weg legen will.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie sollten die aktuelle positive Phase nutzen, um vor allem einige finanzielle Angelegenheiten unter Dach und Fach zu bekommen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie haben sich das alberne Spielchen lange genug angesehen. Greifen Sie jetzt ein: Es geht um Ihre Interessen, um Ihr Geld und um Ihre Freunde.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben jetzt die Gelegenheit, um Ihre Karriere ein wenig anzuschieben: Schwierigkeiten meistern Sie am besten mit ruhiger Überlegung.

Tipps für Eltern
Kindgerechte Musik hören

Die meisten Musik-Streaming-Dienste sind frühestens für Kinder ab 13 Jahren zugelassen. Um die Plattformen zu nutzen, ist bei Minderjährigen oft auch die Zustimmung der Eltern nötig - damit sichern sich vor allem die Betreiber der Plattformen ab. Doch in der Praxis finden kaum Kontrollen statt. Kristin Langer, Mediencoach bei der Initiative „Schau hin! Was Dein Kind mit Medien macht“ rät: Eltern sollten ihre Kinder beim Entdecken der Angebote von Diensten wie Spotify, Apple Music, Deezer oder Amazon Music begleiten. Die Plattformen bieten eine große Auswahl an Musik, Podcasts und auch Hörspielen.



Hörspiele, Podcasts, Musik: Was die Kinder auch hören – es sollte altersgerecht sein.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-TMM/DPA

Am besten sprechen sie mit ihren Kindern im Anschluss über das Gehörte. Der Dialog sei wichtig, um bei Inhalten, die als unangemessen empfunden werden, eingreifen zu können. Zumal der Tonfall in einigen Musikgenres, aber auch Podcasts, mitunter härter sein kann.

Eltern können zudem einige Einstellungen am Handy ändern, um den Nachwuchs vor Inhalten zu schützen, die nicht kindgerecht sind. Bei iOS-Geräten kann man als anstößig markierte Musiktitel ausblenden lassen – über Inhaltsbeschränkungen im Menüpunkt „Bildschirmzeit“.

Bei Android-Smartphones kann man die Jugendschutzeinstellungen gleich direkt im Play Store aktivieren. Allerdings sind die Kriterien für diese Einstufungen meist unklar – somit liefern dies allein keinen zuverlässigen Schutz, so die Initiative „Schau hin!“.

Eltern sollten jüngere Kinder Streaming-Dienste nur offline nutzen lassen. Fehlt die Internetverbindung, kann der Nachwuchs nämlich nur ausgewählte Stücke anhören.

Langer rät: Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern nach neuen Titeln suchen und dann geeignete Musiktitel, Hörspiele sowie Podcasts herunterladen. Kindgerechte Inhalte finden Eltern beispielsweise online unter „seitenstark.de“ oder bei Kinderradiosendern.

tmm

Angebote gültig vom 25.03. – 30.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

FROHE Ostern

Licher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,10 €

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen

GetränkeQuelle
... einfach mehr dazu

Adressen gültig.

NEU

ANGEBOT
10,99

Eschweiger Klosterbräu, Jacobinus Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

-21%

ANGEBOT
12,99 11,99

Weißenoher Bier
diverse Sorten, außer Bonator,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

ANGEBOT
16,99 13,99

Erdinger Weißbier, Brauhaus
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 1,50 €

Aktion!
+ 2 Flaschen Erdinger Brauhaus GRATIS!

ANGEBOT
14,99

Entspricht einem Kastenpreis von 13,63 €

Weltenburger Kloster Bier
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Neu im Sortiment!
Hell alkoholfrei

ANGEBOT
14,99 13,99

Maxi Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

-20%

ANGEBOT
15,99 14,99

Störtebeker Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

ANGEBOT
20,99 16,99 15,99

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

-31%

ANGEBOT
10,99

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,35 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 2,39 €

ANGEBOT
16,99 15,99

Perfect Draft*
Beck's, Diebels, Franziskaner, Hasselöder, Löwenbräu,
Fass = 1 x 6 l,
zzgl. 6,50 € Pfand,
11 = 2,67 €

ANGEBOT
48,99 15,99 14,99

Bad Brückener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

ANGEBOT
7,29 5,99

RhönSprudel PLUS
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

-20%

ANGEBOT
5,99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €

-23%

ANGEBOT
5,99 5,49

top frisch Apfelsaft
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,17 €

ANGEBOT
6,99

Possmann Äpfelwein, Apfelsaft*
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,33 €

-27%

ANGEBOT
7,99

Sturmius Cola Orange
Hauslimonade Zitronen, teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

+ 2 Flaschen Sturmius Hauslimonade Zitronen GRATIS!

ANGEBOT
9,99

Monster Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €

-38%

ANGEBOT
0,99

Coca-Cola XXL*
koffeinhaltig,
2 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 0,56 €

KNALLER PREIS!

-41%

ANGEBOT
1,11

Captain Morgan
White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig,
Gordon's London Dry Gin & Tonic, Premium Pink Gin & Tonic,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 7,96 €

-29%

ANGEBOT
1,99

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,92 €

ANGEBOT
10,99 9,99

Moselland Akzente
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 5,32 €

-20%

ANGEBOT
3,99 3,49

PITÚ Original
0,7 l - Dose,
11 = 12,84 €

-25%

ANGEBOT
8,99

+ 1 Dose Pitú Caipirinha 0,33 l GRATIS!*

Die neue logo Getränke App
Jetzt downloaden, sparen & gewinnen!

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

2 x 2 Karten für Rock am Ring von logo & Warsteiner

...und weitere attraktive Gewinne

*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.

Ein Klassiker im Garten

Alles, was Sie über Primeln wissen müssen

Man sieht sie wieder überall in Baumärkten und Gartencentren: Primeln haben jetzt Hochsaison. Warum die Frühblüher im Garten unterschätzt werden und wie man sie kreativ kombiniert.

Die Primel ist ein absoluter Klassiker. Sie bringt nach einem tristen Winter Farbschwung in den Garten. Weiß, gelb, verschiedene Rosatöne, knallrot, blau, violett – „es gibt bei Primeln keine Farbe, die es nicht gibt“, sagt Gartenblogger und Autor Sven Beck. Und sie haben einen unschlagbaren Vorteil: Primeln sind Anfängerpflanzen, weil sie pflegeleicht und robust sind. Nur an ein paar wenige Regeln sollte man sich halten.

■ Primeln pflanzen: Was muss ich wissen?

Primeln können im Beet und im Topf gepflanzt werden und sind ideale Balkonpflanzen. Da Primeln weitgehend frostfest sind, kann man sie guten Gewissens ab Ende Februar pflanzen. Pflanzte man sie früh im Jahr, sollte man aber darauf achten, dass sie vor Regen geschützt sind, rät Reiner Höpken, Vorsitzender des Bundesverbandes Einzelhandels-gärtner (BVE).

Falls es noch einmal länger kalt wird, kann man sie einfach mit einem Tuch abdecken oder über Nacht reinholen. Wenn man sie etwas später im Frühjahr pflanzt, sollte man sie auch vor extremer Sonne schützen. Kurzum, die Frühblüher mögen es mode-



Frühblüher machen sich besonders gut in einem frühlingshaften Arrangement.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

rat: Halbschattige bis sonnige Plätze sind ideal.

■ Worauf sollte man beim Kauf achten?

Die Pflanze sollte beim Kauf noch nicht zu weit erblüht sein. Ein Richtwert: Wenn man die Blüten vorsichtig auseinanderbiegt, muss man „unten noch einen sehr schönen Knospenstand sehen können“ und das Laub sollte „knackig grün“ sein, so Höpken. Wer sie kombinieren möchte, macht mit Zwiebelblumen wie Tulpen, Nar-

zissen und Hyazinthen, Hornveilchen, Stiefmütterchen, Gänseblümchen auf jeden Fall nichts falsch.

■ Wie pflegt man Primeln?

Die wichtigste Regel: Eine Primel sollte nicht austrocknen. Bleibt der Regen aus, sollte man bei Primeln in Blumenkästen ungefähr zweimal in der Woche kontrollieren, ob die Pflanze Wasser braucht – im Beet ist die Kontrolle seltener nötig, im Einzeltopf öfter, rät Gartenex-

perte Höpken. Was der Frühblüher aber auch nicht mag, ist Staunässe.

Sven Beck empfiehlt für Primeln generell einen lockeren Boden, der nicht ganz so schnell austrocknet. Ist die Erde sehr lehmig oder sandig, könnte man noch Kompost mit untermischen. Es reicht, Primeln im gesamten Frühjahr einmal zu düngen.

Einzelne verblühte Blüten können abgeknipst werden, „dann kommen die anderen besser nach“, rät Höpken. Gartenblogger Beck emp-

fehlt, auch unschöne Blätter zu entfernen, um zu vermeiden, dass sie von Krankheiten oder Pilzen befallen werden.

■ Wie lange blühen Primeln?

Die Blühdauer von Primeln hängt von der Sorte ab: Frühe Sorten (ab Januar erhältlich) sind kurzlebig – sie blühen nur wenige Wochen. Widerstandsfähiger sind die späteren Sorten. Die längste Freude bereiten die Primeln, die man in der zweiten Märzhälfte kauft, „das kann sich dann fast bis Mai hinziehen“, sagt Höpken.

Gut zu wissen: Primeln sind keine „Wegwerfartikel“, die man jetzt pflanzt und nach ein paar Wochen ist die Freude wieder vorbei, so Beck. Bei guter Pflege kommen die Primeln im nächsten Jahr wieder. Verblühte Primeln können Sie in eine schattige Ecke im Garten pflanzen beziehungsweise stellen, rät der Experte. Den Sommer über bleiben sie draußen.

Ab August sollten Sie die Primeln aber dann noch einmal düngen, damit sie Blattwerk und Knospenansätze bekommen. Ab Oktober werden sie entweder in einen hellen, kühlen Raum gestellt oder im Garten geschützt, am besten mit Vlies. Wichtig ist, dass genügend Luft und Licht an die Pflanzen kommt.

■ Gestaltungstipps für Primeln

Primeln gibt es nicht nur in verschiedenen Farben, sondern auch in ganz unterschiedlichen Varianten – mit langem Stiel, als Etagenprimeln, als Kugelprimeln, ge-

füllt oder mehrfarbig. Daraus ergeben sich viele unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten.

Wer darüber hinaus noch Inspiration braucht – Gartenblogger Beck hat noch ein paar Ideen, wie man Primeln im Garten auf besondere Weise arrangieren kann:

1. Tipp: im Kranz

Primeln machen sich gut in einer Schale. Man legt einen Kranz aus Palmkätzchen oder Birkenzweigen hinein. In das Loch in der Mitte stellt man kleine Töpfe mit Primeln. Die Töpfchen werden dann mit etwas Moos bedeckt. Das sieht dann „wunderbar frühlinghaft aus“, sagt Sven Beck.

2. Tipp: im Topf

Langweilige Primeln im Topf? Von wegen. Mit Zwiebelblüher wie Hyazinthen, Narzissen oder Traubenhyazinthen arrangiert wird die Primel zum edlen Hingucker. Wer es gern weiß mag, kann etwa weiße Primeln, weiße Hyazinthen, weiße Traubenhyazinthen und weiße Bellis-Gänseblümchen miteinander kombinieren.

3. Tipp: in einer Mooskugel

Die Frühblüher lassen sich auch in einer Kugel arrangieren. Dafür holt man die Primel aus dem Topf und nimmt ein wenig Erde weg. Den Erdball umwickelt man mit Moos. So erhält man eine Mooskugel, aus der die Primel herausguckt. Das Ganze kann auf einem Teller mit Blumenzwiebeln, anderen Pflanzen oder weiteren Kugeln arrangiert oder aufgehängt werden. tmn

Start in die Sommersaison

Das gibt's Neues in den deutschen Freizeitparks

Rund um Ostern starten die Parks von der Küste bis in den Süden in die Sommersaison. Und locken mit Neuheiten. Die Bandbreite reicht von Achterbahnen bis zur Senfrutsche im Bockwurstland.

In diesen Tagen starten die deutschen Freizeitparks in ihre Saison. Mancherorts warten neue Achterbahnen. In Sachsen und Bayern wurden gleich zwei neue Parks für Familien aus dem Boden gestampft. Hier gibt's einen kurzen Überblick:

Rust: Viel los im größten Freizeitpark

Im Europa-Park in Rust zwischen Freiburg und Offenburg hat ein Großbrand im vergangenen Jahr den „Alpenexpress Enzian“ und die „Tiroler Wildwasserbahn“ beschädigt. Deshalb wird in Deutschlands größtem Freizeitpark besonders viel gebaut. Die beiden Attraktionen im Themenbereich Österreich sollen im Frühjahr wiedereröffnet werden – ein Termin wurde bisher nicht genannt. Auch bei der neu errichteten Achterbahn „Voltron Nevera“ und im neuen Länderbereich Kroatien wird noch gearbeitet.

Beim Legoland: Peppa Wutz ist los

Neben dem Legoland im bayerischen Günzburg, unweit der Grenze zu Baden-Württemberg, wird an Pfingsten (19./20. Mai) ein neuer Freizeitpark für kleine Kinder eröffnet. Im Peppa Pig Park soll sich alles um die Figuren aus der TV-Kinderserie „Peppa Wutz“ drehen. Geplant sind Fahrgeschäfte und andere Attraktionen.

Tripsdrill: Wie ein rasanter Verladekran

Im Erlebnispark Tripsdrill in Cleeborn südwestlich von Heilbronn schaukelt die „Wilde Gautsche“ als neue Attraktion bis zu 16 Gäste auf eine Höhe von zwölf Metern. Gestaltet wurde das Fahrgeschäft nach dem Vorbild eines Verladekrans aus dem 19. Jahrhundert.

Karls expandiert: Alles Erdbeere in Sachsen

Die für ihre Erdbeer-Produkte bekannte Kette Karls eröffnet in der Stadt Döbeln ein neues Erlebnis-Dorf. Im ersten Bauabschnitt erstreckt sich der Park an der A 14 - ungefähr auf halbem Weg zwischen Dresden und Leipzig - auf rund 6 Hektar, im Sommer sollen 1,5 Hektar für ein Maislabyrinth hinzukommen, wie das Unternehmen



Die Achterbahn im Themenbereich „Mythica“ ist 2023 neu im Legoland dazugekommen – dieses Jahr eröffnet nebenan ein neuer Park rund um Peppa Wutz. FOTO: STEFAN PUCHNER/DPA

auf Anfrage mitteilte.

Neben Raupenbahn, Kletter-Erdbeere, Traktorbahn und XXL-Hüpfkissen setzt Karls in Sachsen auf das Thema Bockwurstland. Ein eigenes kreiertes „Bockwurstland“ wartet mit Bockwurstschleuder und Senfrutsche auf.

Karls hat schon mehrere Erlebnis-Dörfer: Vier verteilen sich entlang der Ostseeküste, eines liegt in Elstal bei Berlin. Das Konzept richtet sich vor allem an Familien mit Kindern, setzt auf Ganz-

jahresbetrieb und steht auch an Regentagen und im Winter offen.

Serengeti-Park: Affen, Giraffen und neue Achterbahn

Der Serengeti-Park Hodenhagen ist in seine 50. Saison gestartet. Ein Hochwasser hatte zum Jahreswechsel Teile des Areals überschwemmt, Helfer und Mitarbeiter mussten die Tiere in Sicherheit bringen. Die entstandenen Schäden seien weitgehend behoben, es gebe keine Ein-

schränkungen für die Besucherinnen und Besucher, so eine Sprecherin des Tier- und Freizeitparks, der rund 50 Kilometer nördlich von Hannover liegt.

Neu eingezogen in den Tierpark sind Kordofan-Giraffen und Goldkopflöwenäffchen, die zu den gefährdeten Arten zählen. Ende Mai wird anlässlich des Jubiläums eine neue Achterbahn eröffnet, in der Fahrgäste einzeln zwischen Flügeln sitzen und selbst entscheiden können,

wie oft und wie schnell sie sich um 360 Grad drehen.

Dämonen im Norden: Neue Geisterbahn im Heide-Park

Vom Serengeti-Park ist es nur eine gute halbe Stunde Fahrtzeit die A 7 gen Norden zum Heide-Park: Der nach eigenen Angaben größte Freizeitpark Norddeutschlands hat mit der „Dämonen Gruft“ ein neues Fahrgeschäft in der Liste seiner Attraktionen – eine Art Geisterbahn mit Sounds und Effekten. Sie wurde in das leer stehende Stationsgebäude einer ehemaligen Wildwasserbahn gebaut, die vor zehn Jahren dem Bau des Wing-Coasters „Flug der Dämonen“ hatte weichen müssen. Dieser Wing-Coaster ist eine der großen Achterbahnen, für die der Heide-Park bekannt ist.

Ziegelei im Jaderpark

Der Tier- und Freizeitpark an der Nordsee mit 600 Tieren plant für Ende April die Eröffnung seiner neuen Achterbahn „Ziegelblitz“. „Wir sind bereits auf der Zielgeraden und arbeiten mit Hochdruck an der Fertigstellung“, teilte ein Sprecher mit. Die Bahn führt mit bis zu 55 km/h durch eine Anlage, die im Stil einer alten Ziegelei gestaltet ist. Der Jaderpark liegt nördlich von Oldenburg. tmn

Es geht nicht über Nacht

Die Welt der Sprachen per App erobern

Voulez-vous eine neue Sprache lernen? Es gibt viele Apps, die versprechen, dass das mit ihnen quasi nebenbei möglich ist. Funktioniert das?

Oliver Meyer schaut mit einem differenzierten Blick auf Sprachlern-Apps. Es sei sehr schwer möglich, ein pauschales Urteil über sie zu fällen. „Weil es ganz stark davon abhängt, was ich mir von dieser App beziehungsweise von dieser Lernsituation verspreche“, erklärt der Professor von der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz. Dort forscht und lehrt Meyer im Bereich Fachdidaktik Englisch.

„Wenn es darum geht, möglichst schnell ein Niveau von A1 oder A2 zu erreichen, bei dem ich viele Vokabeln in kurzer Zeit lernen möchte, um zum Beispiel im Urlaub im Restaurant die Karte verstehen zu können und etwas bestellen zu können - dann ist das mit Sicherheit nichts Schlechtes“, so Meyer.

■ Je weiter man ist, desto weniger helfen sie

Je komplexer es jedoch wird und je weiter man schon mit dem Erwerb einer Sprache fortgeschritten ist (Mittelstufe B1 oder B2 gegenüber Anfänger A1 oder A2), desto eher genüge es nicht mehr, nur direkte Wortentsprechungen zu lernen, erklärt der Professor.

Denn Fremdsprachen lerne man zwar einerseits durch Regeln, wie etwa „he, she, it - das s muss mit“ und darauf abgestimmte Übungen. Viel entscheidender sei jedoch die Anwendung von authentischer Sprache im Rahmen komplexer, möglichst lebensnaher Aufgaben, sagt Oliver Meyer.



Pauken im Zug: Wer möglichst schnell die Basics einer Sprache für eine grundlegende Verständigung erlernen möchte, kann dieses erste Ziel recht gut allein mit einer App erreichen, sagen Experten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Regeln und Anwendung speichern das Gehirn an unterschiedlichen Orten ab. „Das bedeutet, dass ich ganz unterschiedliche Aufgabenformate benötige im Fremdspracherwerb, für unterschiedliche Speicherorte“, erklärt Meyer. „Damit eine Automatisierung der Sprache erfolgt, braucht es viel Zeit und auch viel Feedback. Und in dieser Komplexität sehe ich das zumindest zurzeit bei keiner App.“

■ Sprachen lernen dauert seine Zeit

Hinzu komme, dass das Erlernen einer neuen Sprache in der Regel viel Zeit erfordert und man eben nicht nur einmal am Tag in fünf Minuten so nebenbei fließend eine neue Sprache lernen könne.

„Das lässt sich leider nicht beschleunigen“, sagt Meyer. Es verhalte sich mit dem Lernen von Sprachen genauso wie bei jedem Instrument oder auch jeder Sportart: „Man muss längere Zeit, wenn nicht Jahre trainieren.“

Dorothee Wiegand vom Technik-Fachmagazin „c’t“ sieht in ihrer Kontinuität und Flexibilität einen klaren Vorteil von Sprachlern-Apps: „Die Apps erinnern einen daran, dass man heute noch üben wollte. Sie versuchen, den User zu motivieren, und belohnen ihn teilweise mit spielerischen Erfolgserlebnissen oder Urkunden.“

Das Smartphone hat man immer dabei und daher kann man zum Beispiel perfekt Wartezeiten nutzen, um zu üben. „Wenn ich bei einer Be-

hörde warten muss oder beim Arzt, kann ich die Zeit sinnvoll in den Spracherwerb stecken“, meint Wiegand. Vor allem eigne sich das Konzept für Pendler, die regelmäßig mit Zug oder Bus zur Arbeit fahren und so jeden Tag Sprachlektionen einschieben können.

■ Perfekt für unterwegs und Vokabeln

Dies sei schon ein großer Vorteil gegenüber dem Volkshochschulkurs, der mal wieder ausfällt oder zu dem man nicht regelmäßig hingehet, weil das Wetter einem nicht gefällt. Zudem könne man mit den Apps wunderbar Vokabeln trainieren, so Wiegand.

Die allermeisten Apps bieten eine Art virtuellen Kartei-

kasten: Vokabeln, die man gut kann, werden nach hinten gestellt und gelten als gelernt. „Die Vokabeln, die ich noch nicht beherrsche, werden jedoch intensiv bearbeitet“, erklärt Wiegand. „Dieses Lernsystem hat sich als sehr effektiv erwiesen.“

Um zu überprüfen, ob eine App für die eigenen Lernzwecke taugt, kann man sie meist zunächst einmal kostenlos ausprobieren, sagt Wiegand. Die Apps unterscheiden sich in Details und dann komme es natürlich darauf an, was einem persönlich am meisten liegt.

■ Erst einmal ausprobieren

Einige gingen sehr spielerisch an das Thema heran, andere eher ernsthafter. Daher

rät Wiegand, eine App, die man in die engere Wahl genommen hat, erst einmal auszuprobieren, wirklich damit zu arbeiten und zu schauen, wie es sich damit lernt.

Lernen ist fast immer auch ein sozialer Prozess. „Ich halte dies beim Sprachenlernen für ganz zentral“, sagt Prof. Meyer. „Diesen Aspekt versuchen gängige Apps einzubauen, indem man die Möglichkeit gibt, sich mit anderen Usern zusammenzuschalten, um sich zu unterhalten.“

Einige Sprachlernapps vermitteln deshalb auch Live-Unterricht bei einem Muttersprachler, sagt Wiegand. Unterschieden werde zwischen Muttersprachlern ohne Lehrerbildung und ausgebildeten Lehrern, bei denen man über die App Einzel- oder Gruppenunterricht buchen kann.

■ KI erkennt und verbessert Aussprache

Und es gibt Anwendungen zum Sprachenlernen, die schon falsche Aussprache erkennen und verbessern können, sagt Prof. Meyer. Manche Apps würden sogar ganz konkrete Tipps zur Aussprache geben, etwa, wo genau im Mundraum die Zunge platziert werden muss, um den richtigen Klang zu erzeugen.

Künstliche Intelligenz beeinflusse die Entwicklung der Sprachlern-Apps immer stärker, erklärt Dorothee Wiegand. In Zukunft sei dadurch eine App denkbar, die noch besser in der Lage sein wird, das Sprechen und Hören beim Spracherwerb zu trainieren. „Bis dahin ist momentan jedoch der menschliche Lehrer oder eben ein realer Auslandsaufenthalt oft noch die beste Möglichkeit, eine Sprache wirklich auf hohem Niveau zu erlernen.“ tmm

Steuererklärung erstellen lassen

Zumeist eine lästige Angelegenheit: Diese Anlaufstellen helfen

Wer sich etwas Zeit nimmt und sich einliest, kann die Steuererklärung sicher selbst erstellen. Menschen, denen dafür die Muße fehlt, können alternativ Hilfe in Anspruch nehmen. Das kostet – wie viel?

Keine Ahnung, keine Zeit, keine Lust: Manchen Steuerzahlerinnen und Steuerzahler bereitet das Erstellen der Steuererklärung Jahr für Jahr Stress. Wer verpflichtet ist, für 2023 eine Steuererklärung abzugeben, muss das bis zum 2. September 2024 erledigt haben. Mehr Zeit – und weniger Kopfzerbrechen – haben Steuerzahler, deren Erklärung ein Lohnsteuerhilfeverein oder ein Steuerberater erledigt. Nämlich bis 2. Juni 2025. Nur: Wer sollte wo Rat suchen? Und wie viel kostet der Service? Das hat die Zeitschrift „Finanztest“ in ihrer jüngsten Ausgabe (4/2024) untersucht.

Lohnsteuerhilfevereine dürfen etwa Arbeitnehmer, Beamte, Rentner, Pensionäre, Arbeitslose, Unterhaltsempfänger und Studenten betreu-

en – mit einigen Einschränkungen. Wer insgesamt Einkünfte von mehr als 18 000 Euro aus Kapitalerträgen, Vermietung und Verpachtung oder privaten Veräußerungsgeschäften erzielt, darf nicht vom Lohnsteuerhilfeverein beraten werden.

Bei zusammenveranlagten Ehepaaren verdoppelt sich die Grenze entsprechend. Wer nebenher als Übungsleiter tätig ist, darf damit nicht mehr als 3000 Euro verdienen. Eine nebenberufliche Selbstständigkeit ist beim Gang zum Lohnsteuerhilfeverein ebenfalls tabu.

Ein Steuerberater kennt diese Einschränkungen nicht. Er darf alle genannten Personen bei der Steuererklärung unterstützen. Zusätzlich sind auch Freiberufler, Gewerbetreibende sowie Land- und Forstwirte willkommen.

■ Kosten richten sich nach Höhe der Einkünfte

Wer die Dienste der Profis in Anspruch nimmt, kann von Steuerspartipps profitieren, die viele Laien noch nicht einmal kennen. Dafür



Hilfe von den Profis: Wer verpflichtet ist, eine Steuererklärung abzugeben, kann dafür auch einen Lohnsteuerhilfeverein oder einen Steuerberater beauftragen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

ist der Service aber auch nicht kostenfrei. Für die Beratung im Lohnsteuerhilfeverein muss man Mitglied werden. Der „Finanztest“-Vergleich zeigt: Bei den großen Vereinen wird dafür eine geringe Aufnahmegebühr von bis zu 20 Euro fällig. Zudem kostet der Jahresbeitrag zwischen 31 und 514 Euro – je

nach Einkommen. Es gilt: je höher die Einkünfte, desto teurer der Beitrag.

Gut zu wissen: Manche Vereine bieten Vergünstigungen etwa für bestimmte Gewerkschafts- oder Unternehmensmitglieder. Auch Kinder von Mitgliedern werden mitunter günstiger beraten. Nachfragen lohnt sich.

Beim Steuerberater kostet die Beratung laut „Finanztest“ in der Regel etwas mehr als beim Lohnsteuerhilfeverein. Noch dazu seien die Kosten nicht so leicht nachvollziehbar wie die Jahresbeiträge eines Lohnsteuerhilfevereins, weil sie in einer umfangreichen Steuerberatervergütungsverordnung geregelt

sind.

Der Rechnungsbetrag richtet sich am Ende maßgeblich nach der Höhe der Einkünfte und der Komplexität des Einzelfalls. Steuerberater können mit ihren Mandanten das Über- oder Unterschreiten der Honoraranordnung verabreden. Auch hier lohnt es sich, nachzufragen.

■ Aufwand wirkt steuermindernd

In der Steuererklärung des Folgejahres können Steuerzahlerinnen und Steuerzahler ihre Aufwendungen für die Beratung ganz oder teilweise geltend machen. Sie gehören als Werbungskosten in die Anlage N.

Bei der Hilfe eines Steuerberaters lassen sich nur die beruflich bedingten Kosten absetzen, die auf der Rechnung in der Regel von den privat veranlassenden getrennt aufgeführt werden. Wer sich Rat beim Lohnsteuerhilfeverein oder einer Steuersoftware holt, kann Beträge bis zu 100 Euro komplett absetzen. Bei Beträgen über 200 Euro kann pauschal die Hälfte der Ausgaben angesetzt werden. tmm

Wissenschaftlich bewiesen

Fünf Dinge, die glücklich machen

Neue Schuhe, wilde Feier, Lottogewinn: Das macht alles Freude. Aber echtes Glück geht anders – nämlich eigentlich ganz einfach und im Alltag, wenn man weiß, was dabei hilft. Eine Expertin erklärt's.

„Das Glück kann nicht, wie ein mathematischer Lehrsatz bewiesen werden“, schrieb der Dichter Heinrich von Kleist 1799 an seine Schwester. „Es muss empfunden werden, wenn es da sein soll.“

Doch: Was hilft uns dabei, Glück zu empfinden? Und was ist das überhaupt? Die richtigen Lottozahlen haben, also Zufallsglück, ist es nicht. Sondern „so etwas wie Wohlbefinden, also die innere Erfahrung menschlichen Glücklichseins“. Das sagt Dorothee Salchow. Die Hamburgerin ist Trainerin und Coach für Positive Psychologie und gehört der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie an. Sie weiß, was zum Glück verhilft. Und Beweise gibt es auch dafür.



1. Aktiv positive Emotionen ins Leben holen

Dorothee Salchow: „Nach allem, was wir aus der Forschung wissen, sind es zum einen positive Emotionen, die stark auf unser Wohlbefinden einzahlen. Das klingt erst mal kontraintuitiv: wenn es uns nicht gut geht, dann nach positiven Emotionen zu suchen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass alle Emotionen oder Gefühle da sein dürfen.“

Und gleichzeitig, wenn wir mehr Wohlbefinden erfahren wollen, dann lohnt es sich zu schauen: Was hat mich heute interessiert, wo habe ich mich amüsiert oder gefreut? Wo habe ich Liebe gespürt oder Hoffnung? Wo war ich vielleicht stolz auf mich oder jemand anders?

Ich empfehle immer dafür das Vokabular der 10 positiven Emotionen nach Barbara Fredrickson zu nehmen: Vergnügen, Inspiration, Dankbarkeit, Liebe, Ehrfurcht, Interesse, Stolz, Freude, Gelassenheit und Hoffnung.

Wir wissen, dass – kurz gesagt – das Erleben positiver Emotionen kurzfristig dazu

führt, dass wir in der Lage sind, mehr Reize wahrzunehmen und diese zu verarbeiten. Es bilden sich mehr neuronale Verknüpfungen. Dies unterstützt unsere geistige Flexibilität und Kreativität und wir können besser Probleme lösen.

Dadurch bauen wir kurzfristig neue Ressourcen auf, auf die wir zugreifen können, und das führt langfristig dazu, dass wir unseren Alltag besser bewältigen können und mehr positive Emotionen erleben.“

2. Eigene Stärken kennen und nutzen
Salchow: „Ein weiterer Tipp für mehr Glückserleben ist es, sich mit den eigenen Stärken zu beschäftigen: Worin bin ich richtig gut? Und dort eher danach zu gucken, wie gehe ich die Dinge an, statt was kann ich gut? Also statt „Ich kann gut Excel“ etwa „Ich habe eine große Beharrlichkeit“. Oder „Ich gehe die Dinge mit meinem Sinn fürs Schöne an“. Oder „Meine

3. Sinn erleben

Salchow: „Es ist immer sinnvoll zu wissen: Inwiefern habe ich das Gefühl, einen Beitrag leisten zu können, also wo erlebe ich mein Sein und Wirken als sinnvoll? Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem hohen Sinnerleben glücklicher sind. Mein Tipp: im Familienleben, bei der Arbeit oder im Ehrenamt zu schauen, wo ich etwas zu einem größeren Ganzen beitragen kann.“

4. Ziele setzen und erreichen

Salchow: „Das Stecken und Erreichen von Zielen macht uns auch glücklich. Das be-

deutet nicht, dass wir gleich ein Examen bestehen müssen oder einen Marathon laufen. Manchmal gibt es Situationen in unserem Leben, da ist es schon ein Ziel und eine Zielerreichung, wenn ich es einmal am Tag vor die Tür schaffe.“

Wichtig für unser Glückserleben ist es, dass wir dieses Ziel wahrnehmen und auch dessen Erreichung – quasi dieses Innehalten: Schau mal, das habe ich geschafft!“

5. Gute Beziehungen zu anderen Menschen

Salchow: „Der absolute Faktor Nr. 1 für mehr Glück im Leben sind gute, unterstützende soziale Beziehungen. Dazu gibt es unter anderem die großangelegte Harvard-Grant-Studie, die seit 1936 läuft. Sie hat gezeigt, dass es dabei nicht darum geht, besonders viele davon zu haben. Es reichen die ein oder zwei in unserem Leben, die wir als unterstützend wahrnehmen.“

Und das Gute daran: Es macht mich glücklicher, wenn ich etwas für jemand anderen tue, jemand anderen unterstütze, etwas zum Glück eines oder einer anderen beitrage, als wenn ich versuche, mich selbst glücklich zu machen. Ich habe es quasi in der Hand, die Beziehung unterstützend zu gestalten und zahle dabei gleichzeitig auf mein eigenes Glücks-Konto ein. Wenn das nicht zwei Fliegen mit einer Klappe sind.“

Und was steht dem Glück im Weg?
Eine Antwort auf diese Frage hat Robert Waldinger, der die Grant-Studie maßgeblich mitverantwortet und darauf basierend ein Buch geschrieben hat („The Good Life ... und wie es gelingen kann: Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben“).

Er teilt Glück in zwei Kategorien. Da ist das hedonistische Wohlgefühl, das bedeutet „Ich habe jetzt in diesem Moment eine gute Zeit“. Und da ist das eudaimonische Wohlgefühl, „das Empfinden des eigenen Lebens als sinnvoll und grundsätzlich gut“. Während beim hedonistischen Wohlgefühl klar ist, dass wir Freude haben, ist es beim eudaimonischen Wohlgefühl nicht unbedingt so. Wer etwa seinem Kind zum x-ten Mal die gleiche Gute-Nacht-Geschichte vorliest, hat oft keinen Spaß dabei. „Aber ist es das Sinnvollste, was man in dem Moment gerade tun kann? Ja.“

Man braucht nicht viele andere Menschen, mit denen man eine gute Beziehung hat. Aber komplett ohne fehlt was zum Glück.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Helfer am Handgelenk

Welcher Fitnessstracker passt zu mir?

Wie viele Schritte fehlen noch, bis die 10 000 voll sind? Wie viele Kalorien hat das Work-out verbrannt? Fitnessstracker liefern Antworten. Mit diesen Tipps finden Sie das richtige Modell.

Was sind meine sportlichen Ziele? Wer sich einen Fitnessstracker zulegen will, sollte eine Antwort auf diese Frage parat haben.

Mehr Alltagsbewegung, ein Halbmarathon oder ein paar Kilos abnehmen: Von den Zielen hängt ab, welche Funktionen der digitale Helfer bieten sollte. Alles darüber hinaus kann man sich sparen, „da zu viele Features die Nutzung nur unnötig ver-

komplizieren“, findet Florian Hockel, Produktexperte beim Tüv Süd.

■ Diese Funktionen gibt es:

Schrittzähler und Höhenmessung: Zu Fuß statt mit dem Auto, Treppe statt Fahrstuhl: Wer sich im Alltag zu mehr Bewegung motivieren will, kann an diesen Funktionen Gefallen finden. Der Schrittzähler ist bei Fitnessstrackern Standard. Die Höhenmessung zählt die Etagen, die man erklimmen hat, viele Tracker bieten sie an.

GPS-Sensor: Sinnvoll kann er dem Tüv Süd zufolge für Sportlerinnen und Sportler sein, die weitere Strecken zurücklegen, beim Joggen oder auf dem Fahrrad. So können

sie Streckenlänge, Zeit und Geschwindigkeit protokollieren. Gut zu wissen: Die GPS-Funktion frisst viel Strom. Wer den Akku schonen will, schaltet sie also am besten aus, wenn sie gerade nicht gebraucht wird.

Herzfrequenzmessung: Wer den eigenen Körper beim Sport richtig fordert, für den kann eventuell eine Herzfrequenzmessung interessant sein. Dem Tüv Süd zufolge kann man diese Funktion nutzen, um die Leistung im Training kontrolliert zu steigern. Zum Beispiel, indem man eine Pulszone definiert, die man weder überschreiten will. Passiert das doch, macht der Tracker auf sich aufmerksam, vibriert zum Beispiel.

Trainingsprogramme: Joggen, Radfahren oder Fitness: Einige Tracker bieten Programme, die auf bestimmte Sportarten zugeschnitten sind.

Kalorienzähler: Wer ein paar Kilos verlieren will, für den kann eine Funktion hilfreich sein, die den Kalorienverbrauch berechnet.

■ Worauf man bei der Auswahl noch achten kann

– Sie machen viel Sport im Freien? Dann sollten Sie sich ein Modell mit einem soliden Display zulegen, das nicht spiegelt und sich per Helligkeitssensor an das Umgebungslicht anpasst.

– Ein Fitnessstracker sollte wasserdicht sein, raten die



Wer den eigenen Körper beim Sport richtig fordert, für den kann ein Fitnessstracker mit Herzfrequenzmessung interessant sein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Experten vom Tüv Süd. Sonst bekommen Sie die Quittung, wenn Sie nach dem Training damit unter die Dusche steigen. Wer den digitalen Helfer allerdings beim Schwimmen oder Tauchen tragen will, sollte vorab prüfen, ob er sich dafür eignet. Viele Geräte sind lediglich spritzwassergeschützt, nicht aber auf starken Wasserdruck ausgelegt. – Die Daten via Bluetooth

in eine App übertragen, das ist bei den meisten Trackern möglich. Um zu wissen, was genau mit den Daten passiert, raten die Tüv-Experten, vorab die AGB zu checken. Weitere Datenschutz-Tipps: „Wirklich nur die Funktionen nutzen, die tatsächlich gebraucht werden, und den Tracker nicht dauerhaft, sondern nur beim Training tragen“, so Hockel.

tmn

Rätselspaß zum Wochenende

geistlicher Würden-träger			großer Vogel-käfig	Nerven-zelle		latei-nisch: Kunst	ein Teil-bereich der Kirche	bestim-mend		zweit-höchster Berg Hawaiis	Traum-strand a. Mallor-ca (Es ...)		scherz-haft: USA (Onkel ...)	chin. Dichter † 1905 (T.-H.)	be-greifen		Haus-tiere		grob gemah-tenes Getreide		zur hellen Tageszeit	Harze von Tropen-bäumen		engl. Frauen-kurz-name
Frank-furter Rathaus						Infek-tions-krank-heit							Weih-nachts-fest											
über-triebene Sparsam-keit			Braten-satz				Haupt-stadt Jemens	Daten-übertra-gungs-gerät						Körper-stellung	mäkeln									Strom zur Nordsee
				Pro-phetin im A.T.			Haupt-stadt Bulgariens				Ablage-rungs-gestein		Staat in Hinter-indien				musika-lischer Halbton				Fluss in Pom-mern		spä-nisch: Meer	
alarmie-ren			andere Bez. für den Gott Thor					ehem. dt. Tennis-profi (Boris)		geräu-cheres Fleisch							nord-europ. Insel-staat			Biene				
						Essen proble-ren	kleine Sunda-insel				algeri-sche Geröll-wüste			Hit der 'Beatles'		Hüft-nerv								
			sich ein-prägen			Titelfigur bei Tolstol (Anna)					amtliche Geneh-migung		erster dt. Bundes-präsi-dent †								in best. Anzahl (zu ...)		Antwort auf Kontra (Skat)	
Mutter der Nibe-lungen-könige	Dom-stadt in Umbrien	Locken-kopf bei Michael Ende					engl. Parla-ments-entscheid			engli-scher Komiker (Mr. ...)		Nutz-recht für Treue im MA.					franz. Departe-ment-hpist.			süd-franz. Departe-ment			Schwe-felkies	
Blume mit gelben Blüten						sich bräunen	Staat in West-afrika						Schiff in Gefahr	eine Kleider-länge							alter Ton-träger (Abk.)		'Vater' in der Kinder-sprache	
						Impf-stoffe	Weis-sager				weibl. Amts-bezeich-nung		kirch-licher Amts-bereich									nord-marok. Handels-zentrum		
Fremd-wortteil: vier	Archiv		spani-sche Anrede (Herr)				Gewalt-akt, Anschlag		Vorname des Sängers Kolo					englisch: Ende					verwun-derte Frage, wirklich?		ital. Kloster-bruder (Kw.)			
schnei-dern						Lehr-gang	be-ginnen								Busch-messer		Zwist							
arabisch: Sohn			engli-sch: Flasche		Jung-eisbar im Berli-ner Zoo †				spaß-hafter Unfug			chin. Filmstar (James Bond)		Denk-schritt (Kw.)							italie-nischer Weinort			
Fremd-wortteil: Italien	dt. Schau-spieler (Max)	franzö-sisches Weiß-brot				Adler in der Edda		Italie-nischer Männer-name	Sitz-bade-becken		Balkan-gipfel	Kon-zentra-tions-übung				Nachbar-staat von Babylon								
Ausruf des Ekels					franz., span.: was	Vorname Tsche-chows				US-TV-Sender (Abk.)			süd-deutsch: sowieso											
			Fremd-wortteil: mit	eine Stepp-decke				englisch: uns	Staat in Süd-amerika															
Männer-kurz-name	Glanz-punkte					über längere Zeit bestehen							nieder-deutsch: das											
kleines Blas-instrument						Staat in Süd-afrika								Kfz-Z. Mett-mann										



Zurück hinters Steuer

Interview: So frischen Sie die Fahrkompetenz auf

Sie sind länger nicht mehr Auto gefahren oder fühlen sich nicht mehr so sicher auf der Autobahn? Dann kann es sinnvoll sein, einen Auffrischungsfahrkurs zu besuchen.

Für ältere Menschen gibt es schon spezielle Fahrkurse, um die eigenen Fahrkenntnisse zu testen. Und auch unabhängig vom Alter gilt: Jeder, der sich beim Autofahren unsicher fühlt oder lange nicht mehr gefahren ist, kann von Auffrischungsfahrkursen profitieren.

„Wir machen das auf freiwilliger Basis und vor allen Dingen, um die Mobilität zu erhalten“, so Kurt Bartels, Vize-Vorsitzender der Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände. Im Interview verrät er, für wen sich Auffrischkurse lohnen, wie diese ablaufen und ob man am Ende eine Prüfung ablegen muss.

Was beinhaltet ein Auffrischkurs, und für wen eignet sich so etwas?

KURT BARTELS: Fahrschulen bieten solche Auffrischkurse an. Es gibt Kurse für Senioren, so was wie Feedback-Fahrten, um die Mobilität zu erhalten oder für Menschen, die lange nicht mehr Auto gefahren sind und jetzt wieder einsteigen. Dann kann man in eine Fahrschule gehen und sich mit dem Kurs wieder auf

die individuelle Mobilität vorbereiten.

Die wichtigste Zielgruppe sind Senioren oder Menschen, die viele Jahre oder manchmal sogar Jahrzehnte nicht mehr Auto gefahren sind. Für die ist es ratsam, sich mit einer Fahrschule in Verbindung zu setzen und lebensnah im Realverkehr auszuprobieren, um sich auf die Besonderheiten des Stadtverkehrs vorzubereiten.

Es ist zudem empfehlenswert für Menschen, die den Führerschein gemacht haben, auch fahren, aber sich nicht trauen, auf die Autobahn zu fahren. Außerdem gibt es solche Kurse nicht nur für Autos, sondern auch für Motorräder.

Wo kann man diese Kurse durchführen und wie viel kostet es?

Das kann man im Grunde bei jeder Fahrschule machen. Es gibt einzelne Regionen, wo sich Fahrschulen auf solche Zielgruppen zum Teil intensiver vorbereitet haben, wie zum Beispiel in Nieder-sachsen.

Dort gibt es ein Programm zusammen mit der Landesverkehrswacht, wo die Menschen zunächst mit einem Vortrag vorbereitet werden. Dann gibt es die Möglichkeit, Feedback-Fahrten zu machen. Aufgrund dieser Fahrt wird dann geschaut, wie viele Fahrstunden notwendig sind. Aber diese Konzeptionen



Unabhängig vom Alter kann jeder, der sich beim Autofahren unsicher fühlt oder lange nicht mehr gefahren ist, von Auffrischungsfahrkursen profitieren.

FOTO: SWEN PFÖRTNER/DPA

sind in Deutschland nicht festgelegt, weil das alles auf Freiwilligkeit basiert.

Generell sind Fahrstunden eine Dienstleistung. Und diese Dienstleistung der Fahr-stunde unterliegt einem bestimmten Preis. Eine Fahr-stunde à 45 Minuten liegt

heute bundesweit zwischen 55 und 75 Euro. Das ist regio-nal unterschiedlich.

Wie läuft so ein Kurs ab und welche Folgen hat ein Auffrischkurs?

Da gibt es keine Vorgaben und es ist teilweise sehr un-

terschiedlich. Was man emp-fehlen kann, ist, sich an eine Fahrschule zu wenden und eine Fahrstunde zu machen. Dann kann man gemeinsam entscheiden, wie intensiv so ein Auffrischkurs sein sollte und wie lange er dau-ern wird. Das kann individu-

ell sehr abweichen. Dabei wird meistens erst das Fahr-schulfahrzeug genommen, damit der Fahrlehrer jederzeit eingreifen kann. Wenn man fit genug ist, steigt man auf das eigene Auto um.

Bei solchen Kursen werden keine Behörden eingeschaltet. Dadurch ist auch ein gewisses Vertrauensverhältnis da. Anstatt einer Prüfung am Ende des Kurses wird eine persönliche Einschätzung gegeben, was auch eine vertrauliche Angelegenheit zwischen beiden Teilnehmenden ist.

Bei den Auffrischkursen könnte dann der Fahrlehrer zum Beispiel sagen, dass er es nicht empfehlen würde. Es hat aber keinen rechtlichen Einfluss. Denn ein Fahrlehrer hat keine Befugnis, ein Gutachten zu erstellen. Sie können eine Momentaufnahme geben und dann eine Empfehlung aussprechen, wie zum Beispiel: Wenn du im ländlichen Bereich wohnst und dann in die Großstadt willst, würde ich empfehlen, nicht mit dem Auto zu fahren. Oder: Du musst nicht unbedingt nachts fahren und auch nicht dann, wenn die Straßen voll sind wegen des Berufsver-kehrs.

Experten in Deutschland sagen: Wir gehen lieber den positiven Weg. Fahrerlaub-nis, auch im hohen Alter, unterliegt erst mal der Eigenver-antwortlichkeit.