

Gute Brillen & Kontaktlinsen

**Brillenhaus
Blankenbach**

T.06627/8686

Wildeckerstr.13
36205 Blankenbach
(Sontra)

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

**Sani
Reha
Ortho**

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

Spannender Ausflug
Senioren unternehmen
Fahrt nach Hirschhagen.



& SONTRAE STADTKURIER

Neue Leiterinnen
Drei neue Frauen führen
Kitas.



44. Jhg. ■ Nr. 14

6. April 2024

„Erstversorgung ist gewährleistet“

Einsatzabteilung Blankenbach wächst nach Stillstand auf 16 Einsatzkräfte

Blankenbach – Zehn Einsatzkräfte üben am Rande des Sontraer Stadtteils Blankenbach das Herstellen der Wasserversorgung und den Erstangriff bei einem Brand. Was jetzt normal wirkt, war vor rund einem Jahr noch unerreichbar. Mit maximal vier bis fünf Einsatzkräften kam die Abteilung Blankenbach der Freiwilligen Feuerwehr Sontra zuvor zusammen und stand kurz vor dem Aus.

Bis 2020 war Felix Mangold Wehrführer. Dann starben sein Vater, der Kassierer und Vorstandsmitglied war, und Roland Rimbach, Stellvertretende Wehrführer und ehemaliger Vereinsvorsitzender. „Die beiden waren eigentlich das Herz des Vereins“, so Patrick Hefe, der sich als Stellvertretende Wehrführer engagieren möchte. Kamen zuvor etwa acht der damals zehn Aktiven zu den Übungen, so versetzte der Wegzug dreier Einsatzkräfte der Wehr einen weiteren Schlag. Nach und nach fielen zudem Aktive durch die Altersgrenze weg.

Die Arbeit kam zum Erliegen. Während der Zeit kümmerten sich Thomas Stunz und Jan Bodenstein, die Gerätewarte der Ulfener Wehr, um das Fahrzeug der Einsatzabteilung, übernehmen diese Aufgabe bis heute in Absprache mit der Wehr. Als Anfang Juli 2022 nahe Blankenbach und Wölflerode etwa ein Hektar Wald in Flammen stand, sei laut Jörn-Uwe Bäcker, Einsatzkraft und Vereinsvorsitzender, klar gewesen, dass die Wehr gebraucht werde. Er erinnert sich: „Anfang 2023 sind wir mehr oder weniger durchs Dorf gezogen und haben jeden angespro-



Ein gutes Team: Mitglieder der Einsatzabteilung in Blankenbach.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

chen.“ Wichtig dabei war laut Hefe, dass sie den Menschen vor Augen führten, dass jeder froh darüber ist, wenn bei einem Brand des eigenen Hauses so viel wie möglich gerettet wird.

Spaß an der Feuerwehr

Das überzeugte nicht nur Menschen, die vor ihrem Umzug nach Blankenbach be-

reits in einer anderen Wehr aktiv waren, sondern auch vier ohne Feuerwehrerfahrung. Einer von ihnen ist Thomas Oetzel. „Ich habe mich eigentlich nie so wirklich für Feuerwehr interessiert, als ich jung war“, sagt er. Durch die Arbeit im Schichtdienst, den Hausbau und eine Fortbildung habe er Bedenken gehabt, zu wenig Zeit für den Einsatz in einer Wehr zu haben. Doch Hefe habe ihm schnell gezeigt, dass er gera-

de durch die Schichtarbeit dann erreichbar sei, wenn andere an der Arbeit sind.

„Die Feuerwehr macht mir Spaß, von daher nehme ich mir Zeit dafür“, sagt er jetzt, habe schnell gemerkt, wie gut der Zusammenhalt dort ist und wie viel Wissen Hefe und Mangold weitergeben.

Mangold sagt, dass man hier niemanden überfordern wolle. Wichtig sei, dass bei einem Brand im Ort schnell jemand die Stellung halten

könne, bis Verstärkung eintrifft. Mit Ulfen und Breittau gebe es zwei sehr leistungsstarke Einsatzabteilungen in der Nachbarschaft, so Stadtbrandinspektor André Bernhardt. Vor dem Hintergrund habe man als Leitung in der Hoffnung, dass es sich wieder fängt, abwarten können.

„Wir haben das Vertrauen in den Ort gesetzt mit den Verantwortlichen“, so Bernhardt. Das habe sich gelohnt. Hefe berichtet, dass die

Zahl der Teilnehmer bei der Jahreshauptversammlung von 13 Anfang 2023 auf nun 55 gestiegen ist. Insgesamt 16 Aktive zählt die Einsatzabteilung des Ortes mit rund 150 Einwohnern. Der Dank der Aktiven gelte sowohl Bernhardt als auch Bürgermeister Thomas Eckhardt dafür, dass sie die Einsatzabteilung nicht aufgegeben haben.

Mangold möchte sich nun auch offiziell wieder als Wehrführer engagieren. Er sagt nach einem Jahr: „Die Erstversorgung ist gewährleistet.“ Zuerst den Grund- und dann weiterführende Lehrgänge werden neue Kräfte wie Lucy Walker absolvieren. Sie kam nach ihrem Umzug zur Feuerwehr, weil sie die körperliche Herausforderung und die Arbeit im Team gereizt habe. Schnell seien die Einsatzkräfte hier zusammengewachsen, „weil es um die Sache geht“.

esr

14. APRIL 2024
Flohmarkt Wanfried
FESTPLATZ AM GRIESGRABEN
☎ 0162 7785832
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

**MIETWAGEN
WITZEL**

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

SONTRA
☎ 05653 1640
Zulassung zu allen Krankenkassen

ECKSTEIN
aufback lassen

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
07.04. – 13.04.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

**STADTHALLE
ESCHWEGE**

Es lassen Bärlauch und Spargel
in verschiedenen Variationen
von der Speisekarte grüßen.

Denken Sie schon jetzt an
Muttertag!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und
eine Tischreservierung.

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

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

Eschwege **WIK** überrascht

21. April 2024
**Verkaufsoffener
SONNTAG
YEAAA!**

von 12 bis 18 Uhr in Eschwege

Automobil-
ausstellung &
19.-
21.04.

Initiative Stadtmarketing Eschwege

Marktspiegel Region Eschwege
& Sontraer Stadtkurier

Anja Montag
Eschwege-Wanfried-Meinhard-
Ringgau-Berkatal-Herleshäuser
☎ 05651 / 335-948
✉ anja.montag@werra-
rundschaue.de

Anzeigenschluss:
Mittwoch
10 Uhr

**MARKT
SPIEGEL**
REGION ESCHWEGE

& **SONTRAE
STADTKURIER**

12 - 18 UHR **IN ESCHWEGE**

**THÜRINGER
STRASSENFEST**

MIT VERKAUFS-
OFFENEM
SONNTAG

5. MAI 2024

MIT GROSSEM
GEWINNSPIEL

Apfelkunde für Grundschulkind

Verein publiziert „Alarm in Pomolonien“

Werra-Meißner – Unter dem Titel „Alarm in Pomolonien“ ist jetzt ein Kinderbuch erschienen, das über die Geschichte und Bedeutung der Streuobstwiesen in der Region informiert. Der Werra-Meißner-Kreis hat 50 Exemplare des Buches erworben. Sie sollen an die Grundschulen im Kreis verteilt werden.

Das Buch informiert kindgerecht zur Kulturlandschaft der Streuobstwiesen in Nordhessen. Denn Streuobstwiesen mit verschiedenen Obstbäumen gehören nicht nur fest zum Landschaftsbild der Region, sondern spielen auch eine wichtige Rolle bei der Biodiversität und dem Klimaschutz.

Das ist die Geschichte des neuen Kinderbuches: Pomolonien ist in Aufruhr, denn ein verloren gegangenes Äpfelchen findet seinen Baum nicht mehr. Zum Glück gibt es den geflammten Kardinal, Geheimrat Doktor Oldenburg und Ingrid Marie, die ihrem Mitbürger unterstützend zur Seite stehen. Das Besondere daran: Das hilfsbereite Trio gibt es wirklich – und zwar als historische Apfelsorten.

Den Gedanken, die Vielfalt der heimischen Äpfel in Form eines Buches darzustellen,



50 Exemplare von „Alarm in Pomolonien“ hat Landrätin Nicole Rathgeber für Grundschulen gekauft. FOTO: WMK/INH

len, schlummerte schon seit einigen Jahren in den Köpfen von Vereinsmitgliedern des Vereins Streuobst-Initiative. Mit Julia Drinnenberg aus Hofgeismar fand sich dann eine passende Autorin sowie Illustratorin für das Projekt. Zu den weiteren Unterstützern gehören auch der Landkreis Kassel, das Land Hessen sowie die Kasseler Sparkasse. „Alarm in Pomolonien“ ist

im Buchhandel, bei den Annehmstellern der Streuobstinitiative sowie per E-Mail an info@silka-saft.de erhältlich. Der BUND WMK besitzt zwei Streuobstwiesen in Motzenrode (1605 Quadratmeter) und Niederdünzbach (ca. 4000 Quadratmeter) und eine Reiserwiese in Oberdünzbach (7000 Quadratmeter).

red/salz

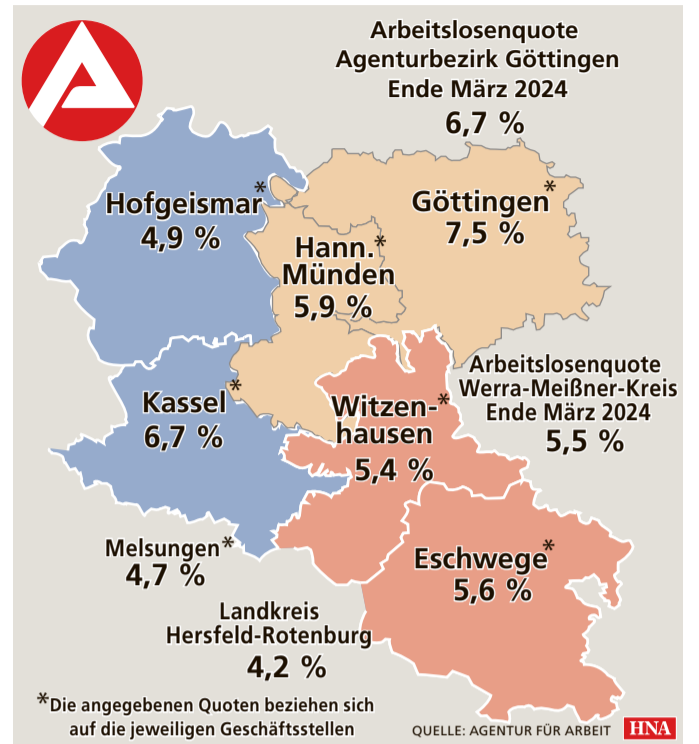
Im März weniger Arbeitslose

Frühjahrsbelegung auf dem heimischen Arbeitsmarkt

Werra-Meißner – Die saisonübliche Frühjahrsbelegung kündigt sich mit einer leichten Brise an und lässt die Arbeitslosigkeit im Agenturbezirk etwas sinken. So gibt es momentan im Werra-Meißner-Kreis, in der Stadt Kassel und dem Landkreis Kassel 17 744 registrierte Personen ohne Beschäftigung und damit 272 weniger als im Februar, aber 244 mehr als vor einem Jahr. Die Arbeitslosenquote sinkt auf 6,1 Prozent. Im Vormonat waren es 6,2 Prozent, im Vorjahresmonat 6,1 Prozent gewesen.

„Mit dem März wirkt sich wie erwartet die saisonübliche Frühjahrsbelegung auf dem heimischen Arbeitsmarkt aus“, kommentiert Agenturchefin Dorothee Sachse die aktuellen Zahlen und setzt hinzu: „Allerdings ist der Rückgang der Arbeitslosigkeit etwas schwächer als in den vergangenen Jahren und zeigt sich im Jahresvergleich regional sehr unterschiedlich.“ So verzeichne beispielsweise Witzzenhausen binnen Jahresfrist 9 Prozent mehr Jobsuchende, Wolfhagen hingegen 12,8 Prozent weniger. Im Monatsvergleich gebe es dagegen an allen Standorten erfreuliche Minuswerte. Entgegen dem Landestrend hat sich der Bestand an offenen Stellen, so die Arbeitsmarktexpertin, erneut leicht reduziert und umfasst aktu-

ARBEITSMARKT



ell 3895 Beschäftigungsmöglichkeiten.

Insgesamt 2844 Menschen sind im Werra-Meißner-Kreis arbeitslos gemeldet. Das sind 62 Personen weniger als im Februar (- 2,1 Prozent) und 146 Jobsuchende mehr als im März 2023 (+ 5,4 Prozent). Die Arbeitslosenquote ist 5,5 Prozent.

Im Vormonat lag sie bei 5,6 und im Vorjahr bei 5,2 Prozent. Der Bestand offener

Stellen ist mit 651 niedriger als im Vormonat (- 6 Stellen oder - 0,9 Prozent) und niedriger als im Vorjahr (- 180 Stellen oder - 21,7 Prozent).

Zum Vergleich: In Kassel Stadt ist die Arbeitslosenzahl seit Februar um 3 Personen auf 9325 Jobsuchende gesunken. Insgesamt waren 384 Menschen mehr (+ 4,3 Prozent) von Arbeitslosigkeit betroffen als vor einem Jahr.

tli

Café, Spaziergänge und kreative Angebote

AWO-Seniorenzentrum Sontra sucht Ehrenamtliche für verschiedene Bereiche

Sontra – Das Sonntagscafé ist ein beliebter Treffpunkt im AWO-Seniorenzentrum Sontra. Bewohnerinnen und Bewohner können hier einmal pro Woche mit ihren Angehörigen Kaffee und Kuchen genießen - bei netten Gesprächen und in familiärer Atmosphäre. Um dieses Angebot auszuweiten, sucht die Pfl-

geeinrichtung derzeit nach Ehrenamtlichen, die zum Beispiel beim Kuchenverkauf oder Bedienen helfen. Aber auch für andere Talente und Interessen gibt es im AWO-Seniorenzentrum zahlreiche Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren. „Wir sind offen für Ideen und freuen uns über Unterstützung“, sagt Einrichtungsleiterin Ste-

fanie Kaufhold. Ehrenamtliche können Senioren zum Beispiel bei Spaziergängen begleiten, aus Büchern vorlesen oder kreative Aktionen anbieten. Aber auch handwerkliche Angebote, Gymnastik oder das Anleiten von Bingo-Spielen sind willkommen.

red

Interessenten können sich beim AWO-Seniorenzentrum Sontra unter Tel. 05653/917700 oder ba-sontra@awo-nordhessen.de melden. Ansprechpartnerin ist Stefanie Kaufhold.

Geranie hängend oder stehend, 11cm Topf, versch. Farben **1.59** je

Balkonpflanze ca. 11 cm Topf, versch. Sorten **1.79** je

Stämmchen 19 cm Topf, versch. Sorten **9.98** je

Augustiner Blumenerde 3 Sack á 40 Liter **7.99** (litr = 0,06658)

Augustiner Rindenmulch 3 Sack á 60 Liter **12.50** (litr = 0,0694)

Druckpüher 2 Liter **3.98**, 5 Liter **9.98**, 8 Liter **12.98**

Flex-Gartenschlauch 15 m, inkl. Halterung & Sprühstosle **7.99**

Original Belgische Trüffel 175g **1.49** (1kg=8,51)

1kg Dose Fruchtgummi versch. Sorten **3.99** je (1kg=3,99)

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Tomatenpflanze versch. Sorten **0.59** je

Beerenstrauch versch. Sorten z.B.: Himbeere oder Brombeere **3.99** je

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

Pampas Gras Cortaderia selloana ca. 11cm Topf rosa oder weiß **2.99** je

Salat- & Gemüsepflanzen versch. Sorten **1.99** je (sortenreine 12er Schale)

Aluminium Loungeset hoher Sitzkornort, anthrazit, Aluminium, hochwertige Verarbeitung **4-tlg.** **399.00** (inkl. Sitz- & Rückenissen Loungemöbel-Set Aluminium, lichtgrau, verschiedene Stellarten 948241 / iL WAHL/ o. Deko)

Sitzkissen 100% Baumwolle, versch. Designs 38 x 38 x 5 cm **4 Stück 15.00** (Einzelpreis je 4,99)

4er-Pack Sitzkissen versch. Farben & Muster, 40 x 40 cm, mit Haltebänder **3-tlg.** **279.50** (inkl. Sitz- & Rückenissen 948323 / iL WAHL/ o. Deko)

Camping-Gas-Kocher 34x27x11cm, Piezozündung **inkl. Koffer 15.00**

Butangas für z.B. Campingkocher, 220g **0.99** (1kg=4,50)

Luftbett 1 Person, blau, 185 x 76 x 22cm **Bestway 9.98**

Schlafsack 180 x 74 cm, +10-20°, versch. Farben & Ausführungen **15.00** je

Faltarmlehnstuhl JUMBO Getränkehalter, grau/schwarz, Oxford Polyester, Stahlgestell **12.98**

Kuppelzelt für 4 Pers. 310 x 240 cm, grün **49.50**

Campingtisch 80 x 60 cm, grau, klappbar **19.98**

Zelt für 2 Personen versch. Ausführungen & Farben, z.B.: 220 x 120 x 95 cm **25.00** je

Cornichons ATG=190g; 330g Glas **0.79** (DE-000-001)

6er Pack Apfel- oder Multivitamin-saft 6 Flaschen, á 0,33 **0.99** (1l=0,50 *zzgl. 1,50 Einwegpland)

4Bro Chipz! Paprika, Chili oder Ketchup **0.79** je (1kg=6,32)

Tomatenstückchen mit Oregano & Basilikum ATG=240g; 400g Dose **0.59** (1kg=2,46 ATG)

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

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

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge 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

Noch in Form?

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

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

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

- **ESCHWEGE** Stadt
- **SONTRA** Stadt, Bernburg, Blankenbach, Wichmannshausen
- **WALDKAPPEL** Eltmannsee, Gehau, Kirchhosbach, Stolzhhausen
- **WEIßENBORN** Gemeinde, Rambach

Bewerben Sie sich jetzt:

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

TOP DIREKT **MARKT SPIEGEL** **SONTRAER STADTKURIER**

MARKT SPIEGEL **SONTRAER STADTKURIER**

IMPRESSUM

Herausgeber: Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH, Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege, Tel.: 05651/3359-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 05651/3359-22, E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

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

Spannende Fahrt nach Hirschhagen

Seniorenabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Germerode plant weitere Veranstaltungen

Germerode – Die Ausflüge und Fahrten der Seniorenabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Germerode laufen wieder an. Das berichtet Wilfried Zinngrebe, Vorsitzender des Feuerwehrvereins Germerode. Ebenso wie die Jugendarbeit sei ihm die mit den Senioren besonders wichtig.

Auf viele positive Rückmeldungen stieß laut Zinngrebe die kürzliche Fahrt der Seniorenabteilung zur ehemaligen Sprengstofffabrik in Hirschhagen. 18 Mitglieder der Seniorenabteilung nahmen daran teil. Obwohl jeder schon einmal von der Sprengstofffabrik gehört hatte, habe es für die Teilnehmer ab einem Alter von 60 Jahren viel Neues zu lernen gegeben. Etwa vier bis fünf Kilometer weit waren die Germeröder zu Fuß unterwegs. Denn die Fabrikgebäude aus dem Zweiten Weltkrieg waren im gesamten Waldgebiet verteilt, um weniger sichtbar zu sein, so Zinngrebe. Über das Gelände führte die 18 Teilnehmer Karl-Heinrich Schlegel, Ortsvorsteher Hirschhagens.

Neben vielen Informationen zur Geschichte Hirschhagens erwartete die Mitglieder der Seniorenabteilung auch die gemeinsame Einkehr in ein Café. Wie Zinngrebe sagt, ist ihm die Arbeit der Seniorenabteilung wichtig, damit die Bindung zu den ehemaligen Aktiven der Wehr nicht verloren gehe. Doch neben Ehemaligen steige die Zahl der Mitglieder in der Seniorenabteilung auch durch Zugang.

Senioren treffen sich regelmäßig

Zum Austausch und für ein bisschen Geselligkeit, so Zinngrebe, trifft sich die Abteilung alle vier Wochen. Mit dabei sind dann etwa 15 bis 20 der etwa 60 Mitglieder. Die Treffen finden immer dann statt, „wenn die Sirene ertönt“, verweist Zinngrebe auf den ersten Freitag im Monat.

Schon seit den frühen 1990er Jahren besteht die Seniorenabteilung der Feuerwehr Germerode. Zu ihren



Entlang des Themenwegs waren die 18 Teilnehmer bei ihrem Ausflug nach Hirschhagen unterwegs. Weitere Besichtigungen sollen folgen.

FOTO: PRIVAT/NH

Angeboten zählen unter anderem ein Adventscafé, und auch Wildessen haben schon stattgefunden.

Vor Beginn der Coronapandemie hatte Zinngrebe bereits einen Termin für eine Besichtigung eines Säge-

werks in Creuzburg gebucht, der jedoch wegen der Pandemie abgesagt werden musste. Diese Veranstaltung möchte die Seniorenabteilung nachholen. Ebenfalls bestehe Interesse daran, das Gefahrenabwehrzentrum des Werra-

Meißner-Kreises zu besuchen.

Zur Seniorenabteilung können Mitglieder ab einem Alter von 60 Jahren beitragsfrei wechseln. Für zehn Euro im Jahr können sie an den Fahrten der Abteilung teilneh-

men. Zusätzlich unterstützen einige der Mitglieder Veranstaltungen wie das Oktoberfest der Freiwilligen Feuerwehr Germerode.

Die Planungen für 2025 laufen laut Zinngrebe bereits.

esr

Bereits Tausende Amphibien gerettet

Auch in Weißenborn helfen Freiwillige bei der Krötenwanderung mit

Werra-Meißner – Auch in Weißenborn werden aktuell Amphibien gerettet, die auf dem Weg zu ihren Laichgewässern sind. „Seit zwei Wochen werden 50 Eimer jeden Tag morgens und abends von den Freiwilligen Frosch- und Molchrettern kontrolliert und die Insassen sicher über die Straße gebracht“, berichtet Bürgermeister Thomas Mäurer.

So wurde bereits über 2000 Amphibien über die Straße geholfen: „1799 Frösche und Kröten sowie 887 Molche wurden bei der diesjährigen Aktion bereits gerettet, die sonst sicherlich zum größten Teil – im wahrsten Sinne des Wortes – unter die Räder gekommen wären“, so der Bürgermeister.

Heike Matthies von der Amphibienschutzgruppe ergänzt: „Die Zeit der Krötenwanderung ist noch nicht vorbei und hat in diesem Jahr



Amphibienwanderung: Auch in Weißenborn werden derzeit Kröten vor dem Überfahren gerettet. SYMBOLFOTO: SILAS STEINDPA

wegen des milden Wetters im Februar auch sehr früh begonnen.“

So seien beispielsweise zwischen Wanfried und Aue seit dem 12. Februar mithilfe von zwei mobilen Amphibienschutzgruppen und durch

abendliches Abfahren der drei Kilometer langen Strecke entlang der Landesstraße bereits 4500 Amphibien – hauptsächlich Erdkröten – gerettet worden; im Vorjahr waren es insgesamt rund 7000 Tiere auf diesem Ab-

schnitt. Im Motzbachtal wurden in dieser Saison bereits knapp 2500 Molche gerettet.

Um die Amphibien bei ihrer Wanderung vor dem Überfahren zu retten, werde beispielsweise die Kreisstraße 3 zwischen Grebendorf und Jestädt teilweise nachts gesperrt, so Matthies. So können die freiwilligen Helferinnen und Helfer den Amphibien dann über die Straße helfen. Dafür die richtigen Nächte zu finden, sei jedoch in diesem Jahr sehr schwierig, sagt Matthies, die mit ihrer Amphibienschutzgruppe mit dem Nabu zusammenarbeitet und bereits seit 20 Jahren Kröten bei ihren Wanderungen hilft. Matthies: „Die Wettervorhersagen ändern sich permanent. Wird morgens noch Sonne angekündigt, ist das Wetter abends teilweise richtig schlecht.“

In der Region wird den Am-

phibien unter anderem an folgenden Orten bei ihrer Wanderung geholfen:

- Freudenthal bei Witzenhausen, Bundesstraße 80
- Ermschwerd
- Hubenrode
- Motzbachtal nahe Motzenrode
- Kreisstraße 3 zwischen Gre-

- bendorf und Jestädt
- Landesstraße 3244 zwischen Aue und Wanfried
- Gut Mönchhof

tl

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge

☎ 05 61-89 99 90

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

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

* heute noch bewerben!

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

www.bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUODLPH

Über 400 Gewinne bei Ostereier-Aktion

Lions Club Eschwege – Hinter diesen Losnummern stecken die Preise

Eschwege – 3000 Eier konnten bei der Osteraktion des Lions Clubs Eschwege diesmal verkauft werden. Die Erlöse werden zur Unterstützung regionaler, sozialer und karitativer Projekte eingebracht.

Die Gewinne können ab heute bis zum Freitag, 31. Mai, unter Vorlage der Originallose in der Buchhandlung Heinemann in Eschwege abgeholt werden. Zu gewinnen gibt es unter anderem eine Küchenmaschine im Wert von 1400 Euro oder einen Eventkochkurs.

■ 1 bis 500

1, 8, 11, 17, 18, 24, 26, 29, 32, 57, 73, 102, 114, 129, 130, 138, 141, 146, 154, 171, 173, 179, 180, 220, 222, 230, 239, 255, 257, 270, 275, 297, 306, 311, 313, 315, 321, 330, 337, 348, 365, 377, 405, 415, 419, 431, 433, 446, 451, 454, 464, 468, 474, 475, 478, 479, 493,

500

■ 501 bis 1000

503, 515, 516, 526, 535, 536, 545, 557, 565, 569, 570, 571, 584, 591, 595, 603, 607, 660, 669, 678, 700, 709, 716, 720, 728, 730, 736, 750, 759, 762, 808, 812, 813, 825, 827, 828, 845, 847, 854, 859, 865, 866, 879, 881, 884, 896, 904, 905, 913, 916, 917, 921, 922, 926, 948, 950, 960, 962, 963, 970, 981, 989, 990, 991, 996, 998

■ 1001 bis 1500

1002, 1010, 1012, 1014, 1018, 1022, 1035, 1040, 1043, 1057, 1072, 1080, 1089, 1092, 1095, 1098, 1109, 1115, 1123, 1126, 1127, 1129, 1131, 1132, 1134, 1136, 1137, 1156, 1161, 1167, 1177, 1178, 1186, 1191, 1195, 1206, 1208, 1209, 1210, 1217, 1224, 1227, 1231, 1255, 1258, 1265, 1270, 1282, 1284, 1307, 1316, 1339, 1340, 1343, 1346, 1349, 1351, 1352, 1356, 1375,

1376, 1383, 1387, 1390, 1392, 1416, 1417, 1444, 1456, 1458, 1476, 1477, 1478, 1480, 1488

■ 1501 bis 2000

1503, 1504, 1505, 1509, 1518, 1535, 1537, 1541, 1544, 1579, 1586, 1599, 1617, 1630, 1654, 1658, 1659, 1661, 1676, 1682, 1693, 1694, 1697, 1730, 1737, 1740, 1749, 1753, 1760, 1761, 1765, 1767, 1775, 1776, 1802, 1809, 1826, 1834, 1845, 1846, 1854, 1859, 1863, 1881, 1911, 1919, 1926, 1928, 1948, 1955, 1960, 1969, 1977, 1989, 1995

■ 2001 bis 2500

2006, 2019, 2028, 2032, 2038, 2048, 2060, 2075, 2079, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2115, 2118, 2141, 2146, 2148, 2149, 2150, 2155, 2161, 2163, 2167, 2176, 2188, 2198, 2220, 2229, 2232, 2240, 2242, 2244, 2245, 2251, 2258, 2259, 2264, 2268, 2304, 2309, 2311, 2324, 2330, 2333, 2343, 2344, 2358, 2361,

■ 2501 bis 3000

2505, 2512, 2523, 2526, 2559, 2565, 2587, 2594, 2598, 2599, 2614, 2618, 2634, 2649, 2650, 2656, 2664, 2671, 2676, 2679, 2706, 2708, 2710, 2725, 2726, 2739, 2756, 2758, 2761, 2764, 2778, 2791, 2794, 2805, 2820, 2821, 2825, 2846, 2853, 2877, 2879, 2887, 2899, 2912, 2915, 2920, 2925, 2936, 2940, 2944, 2950, 2958, 2988, 2990, 2992, 2994

■ 3001 bis 3400

3017, 3019, 3025, 3028, 3042, 3044, 3049, 3052, 3053, 3074, 3078, 3084, 3094, 3100, 3128, 3130, 3131, 3139, 3143, 3145, 3146, 3158, 3165, 3167, 3188, 3190, 3193, 3230, 3231, 3244, 3246, 3252, 3253, 3259, 3263, 3271, 3277, 3284, 3292, 3294, 3330, 3344, 3347

Verwirklichen Sie Ihre Wohnträume!

Ein individuelles Konzept und kreative gestalterische Ideen. So machen wir aus Ihrem Haus einen Wohnraum!

Rufen Sie an: 05651 228488

EINER. ALLES. SAUBER.®

Wohnträume in besten Händen

Zimmerer- und Dachdeckermeister
Eugen Reimuth
www.einer-alles-sauber.de/reimuth

Eugen Reimuth GmbH & Co. KG - Riedweg 7 - 37287 Wehretal-Reichensachsen

GOLDANKAUF KASSEL

MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD

- ALTGOLD
- Zahngold (auch mit Zähnen)
- Goldmünzen
- Goldbarren
- Silberschmuck und Münzen
- Erbnachlässe/DM, kompl. Münzsammlungen
- LUXUSUHREN

Serios und transpa-

Unkompliziert &

Sofort Bargeld!

Obere Königsstraße 37a - 34117 Kassel - Telefon 0561 50 555 15
(direkt am Opernplatz, unterhalb Brillen Fielmann)

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr - Sa. 10.00-15.00 Uhr

www.goldankaufkassel.de

Neue Heldinnen für das Land Hessen

Engagierte Frauen können Preis in Höhe von 5000 Euro gewinnen

Werra-Meißner – Frauen sind oft der Motor für innovative Projekte und Initiativen – dessen ist sich das Netzwerk LandHessinnen sicher. Weil aber nach wie vor in der öffentlichen Wahrnehmung das politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Leben von Männern dominiert werde, sucht das Netzwerk auch in diesem Jahr wieder nach neuen Heldinnen. Noch bis Mittwoch, 8. Mai, können sich Frauen für den Preis „Landheldin“ und ein Preisgeld in Höhe von 5000 Euro bewerben.

Wertschätzung für die Leistung

„Wir möchten weiterhin auf aktive, erfolgreiche und engagierte Frauen aufmerksam machen, die die ländlichen Räume in Hessen in ganz unterschiedlichen Bereichen und auf ganz unterschiedliche Weise voranbringen“, sagt Kerstin Weis, Leiterin der Akademie für den ländlichen Raum Hessen und Netzwerk-LandHessinnen-Geschäftsführerin. Der Preis sei konzipiert worden, um Wert-

schätzung für die Leistung solcher Frauen zum Ausdruck zu bringen. Gleichzeitig sollen die Landheldinnen als Vorbilder in den Blickpunkt gerückt und damit weitere Frauen motiviert werden, selbst aktiv zu werden.

Der Preis wird zum zweiten Mal vergeben. Vor zwei Jahren gab es laut Weis bereits 94 gültige Bewerbungen. „Ob die Bewerberinnenzahlen steigen, ist zu diesem Zeitpunkt schwer zu sagen, denn unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten Eingänge erst kurz vor Ende der Frist zu verzeichnen waren“, berichtet sie. Dennoch sei das Interesse in diesem Jahr hoch. Darauf würden nicht nur die schon eingehenden Bewerbungen, sondern auch die Zugriffszahlen auf dem Instagram-Account @netzwerk.landhessinnen hinweisen. Weiter sei das Presseinteresse viel größer als noch bei der ersten Preisvergabe.

Den Organisatoren geht es am Ende jedoch um mehr als nur die Verleihung. „Frauen sind oft der Motor für innovative Projekte und Initiativen in ländlichen Räumen und

sitzen dennoch seltener hinter dem Steuer als Männer“, sagt Weis. Beispielsweise würden sie seltener Unternehmen gründen und Förderprogramme nutzen. Ebenso seien Frauen in Hessen wie in Gesamtdeutschland in politischen Gremien auf kommunaler und regionaler Ebene häufig unterrepräsentiert. „Gleichstellung passiert nicht von selbst. Um zu erreichen, dass Frauen gleiche Verwirklichungschancen haben und ihre Tat- und Schaffenskraft bestmöglich einsetzen können, müssen ihre unterschiedlichen Ausgangs- und Rahmenbedingungen bekannt sein.“

Preiswürdig sind Leistungen von Frauen, die sich in besonderer Weise in ländlichen Räumen engagieren, teilt das Netzwerk mit. Ebenfalls können Projekte, Unternehmen, Institutionen und Vereine ausgezeichnet werden, sofern Frauen dort eine deutlich sichtbare Leitungsfunktion oder Rolle als Initiatoren einnehmen.

Alle Informationen und die Bewerbungsunterlagen gibt es unter land-hat-zukunft.de/landheldin.html

S. Heckerott



Das Kernteam des Netzwerks LandHessinnen: Tanja Damm (obere Reihe, von links) und Kerstin Weis, Bärbel Spoher (Mitte, von links), Patricia Ruffini, Ursula Pöhlig und Janet Miller sowie Lena Reschke (unten, von links) und Sonja Pauly.

FOTO: BERND HARTUNG/NH

Bewerbungen noch bis zum 8. Mai möglich

Der Preis der „Landheldin“ ist eine Kooperation des Netzwerks LandHessinnen mit dem Hessischen Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat. Auch in diesem Jahr sollen Frauen für ihr Engagement mit einem Preisgeld von 5000 Euro ausgezeichnet werden. Selbstbewerbungen wie auch Vorschläge müssen bis spätestens zum 8. Mai bei der Akademie für den ländlichen Raum Hessen eingegangen sein. Die Preisverleihung durch Landwirtschaftsminister Ingmar Jung soll laut dem Netzwerk LandHessinnen am Freitag, 30. August, auf der Burg Gleiberg stattfinden.

svh

Drei neue Frauen führen Kitas

Die Kitas in Altenburschla und Heldra haben neue Leiterinnen

Altenburschla – Die Leitungsstellen in den evangelischen Kindertagesstätten „Kinderarche“ in Altenburschla und „Strohbarchen“ Heldra sind wieder besetzt. Das teilt jetzt der Zweckverband der evangelischen Tageseinrichtungen für Kinder im Werra-Meißner-Kreis mit. Mit Wirkung vom 1. März dieses Jahres bekam Nadine Kellner die Leitungsverantwortung der Kindertagesstätte in Heldra übertragen.

Ebenfalls mit Wirkung zum 1. März hat Saskia Wascholowski die Leitung der Kita in Altenburschla dauerhaft übernommen. An ihrer Seite übernimmt Luise Meinel zu diesem Zeitpunkt die stellvertretende Leitung der Einrichtung. Beide Mitarbeiterinnen werden die Leitungsfunktion in enger Kooperati-

on und Absprache als Team ausüben.

Ein Berufungsgremium aus Delegierten des Kita-Trägerverbands, der Fachberatung der evangelischen Kirche sowie dem Bürgermeister der Stadt Wanfried, Wilhelm Gebhard, sprach nun den Frauen sein Vertrauen aus.

Im Namen des Trägers betont Pfarrer Christoph Dühr als Vorsitzender des Zweckverbands: „Wir sind froh, in Frau Kellner, Frau Wascholowski und Frau Meinel Personen für die Leitung der Kindertagesstätten gewonnen zu haben, die die Einrichtungen gut kennen und deren Wohl und Entwicklung ihnen sehr am Herzen liegt.“

Nadine Kellner und Saskia Wascholowski hatten seit vorigen Sommer mit Freiwerden der Leitungspositionen

die Vakanzvertretung übernommen und die Einrichtungen seither kommissarisch geführt. Luise Meinel trat schließlich in den letzten Wochen auch schon vertretungshalber ihr Amt an.

Der Vorstand des Zweckverbands drückte den neuen leitenden Mitarbeiterinnen seine Dankbarkeit aus sowohl für die Arbeit, die sie in der Vakanzvertretung geleistet haben, als auch für ihre Bereitschaft, diese Verantwortung zu übernehmen und wünschen ihnen Gottes Segen.

Die offizielle Einführung der Leiterinnen im Rahmen eines Gottesdienstes und eines kleinen Festes ist für die kommenden Monate geplant und wird noch bekannt gegeben.

red/salz



Leiten jetzt die Kitas in Altenburschla und Heldra: Saskia Wascholowski (von links), Luise Meinel und Nadine Kellner.

FOTO: SABRINA WASCHOLOWSKI/NH

Sie sind bereit für das Berufsleben

Acht Absolventen der Krankenpflegehilfe wurden feierlich verabschiedet

Werra-Meißner – Nach einjähriger Ausbildung sind acht Prüflinge im Institut für Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung (IfGK) der Gesundheitsholding Werra-Meißner GmbH zur mündlichen Abschlussprüfung in der Krankenpflegehilfe angetreten. Die staatliche Prüfung nach der einjährigen Krankenpflegehilfeausbildung dauert zwei Monate, heißt es in einer Pressemitteilung.

Die Absolventen erhalten vom Hessischen Landesamt für Gesundheit und Pflege (HLfGP) bei bestandenen Prüfungsanteilen ein Prüfungszeugnis und die Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung „Krankenpflegehelfer(in)“ in Form einer Urkunde. Die Notenverkündung erfolgte durch den Prüfungsvorsitzenden, Cornelia Schembier-Hebebrand, Lan-



Die Absolventen: Zephania Rose Catalvas, Sabine Chinnawi, Caroline Cohaus, Daniel Danuschewski, Kristina Drews, Ingrid Er, Paula Großkurth, Franziska Triebke.

FOTO: IFGK WERRA-MEISSNER

GmbH. Bei den Feierlichkeiten waren auch weitere Ehrengäste anwesend: Kreisbeigeordneter Dr. Philipp Kanzow in Vertretung von Landrätin Nicole Rathgeber und Bürgermeister Daniel Herz (Stadt Witzenhausen), Ines Mohr und Sandra Hufeland (Pflegedienstleiterinnen des Klinikums Hann. Münden) und Vanessa Sommer in Vertretung von Kerstin Fassmann, Pflegedirektorin des Klinik- und Reha-Zentrums Lippoldsberg.

Zum 1. April werden wieder voraussichtlich zwölf Auszubildende die einjährige Pflegeausbildung am IfGK beginnen, davon sechs Teilnehmer der Klinik Werra-Meißner GmbH und weitere sechs TeilnehmerInnen der Klinik und Reha-Zentrum Lippoldsberg, heißt es in der Mitteilung.

meb

**Flohmarkt
Metro
07.04.**



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

24-Stunden-Telefon

0 56 53 / 91 42 71

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Firmenlauf und Co.

Gut vorbereitet sein: so trainieren Sie für ein Lafevent

Es gibt kein Zurück mehr – Sie haben sich für den Firmenlauf oder sogar einen Halbmarathon angemeldet. Wie läuft die Vorbereitung darauf am besten ab?

Vielleicht hat Sie der Kollege Sie bequatscht, auch beim Firmenlauf teilzunehmen. Vielleicht haben Sie sich aber auch für 2024 selbst sportliche Herausforderungen vorgenommen – und sich für einen Zehn-Kilometer-Lauf oder einen Halbmarathon in Ihrer Stadt angemeldet. Nur: Wie bereitet man sich darauf vor?

■ Mit Hausärztin oder Hausarzt sprechen

Wer Ambitionen hat, an einem Lafevent teilzunehmen, aber (noch) zu den Ungeübten gehört, sollte sich fragen: Wie fit bin ich eigentlich gesundheitlich? Und: Wie realistisch ist mein Vorhaben?

„Für alle, die etwa Übergewichtig sind oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben, dürfte es keine gute Idee sein, sich auf einen Marathon vorzubereiten“, sagt Sportmediziner Thomas Schneider von der Gelenklinik Gundelfingen (Baden-Württemberg). Sein Rat: Alle, die ohne Vorerfahrung bei einem Lafevent dabei sein möchten, sollten ihre Pläne mit der Hausärztin oder dem Hausarzt besprechen und sich durchchecken lassen.

■ Rechtzeitig mit Lauf-Training beginnen

Gibt es medizinisch grünes Licht, kann es losgehen mit dem Training. „Damit fängt man bei einem Zehn-Kilometer-Lauf spätestens etwa drei bis vier Monate vor dem Event an“, empfiehlt Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Bei einem Halbmarathon beginnt die Trainingsphase etwa ein halbes Jahr vor dem Wettkampf. Findet er also im Herbst statt, sollte man jetzt loslegen.

■ Das richtige Schuhwerk besorgen

Ohne gutes Schuhwerk besteht die Gefahr, dass die Füße irgendwann schmerzen – und damit die Laufmotivation sinkt. Ideal ist es, wenn Laufschuhe ein, zwei Num-



Los geht's! Einem Lafevent geht mitunter monatelanges Training voraus.

FOTO: CHRISTOPH SOEDER/DPA

mern größer sind als normale Straßenschuhe. So haben die Füße genügend Raum. Viele Fachgeschäfte bieten eine Laufberatung an, die man in Anspruch nehmen sollte.

■ Das Aufwärmen nicht überspringen

Ganz wichtig: Jede Trainingseinheit sollte mit einer Erwärmung beginnen, um Verletzungen oder Krämpfen vorzubeugen. Heißt: weite, rotierende Bewegungen in Schultern, Hüfte und Sprunggelenken machen, die Knie mehrfach beugen. Auch Waden und Oberschenkel sollte man mit Dehnungen aufwärmen.

Und beim Aufwärmen auch an Fußübungen denken. Ingo Froböse rät zum sogenannten Fußschaukeln: Dafür wippt man im Stehen mit den Füßen nach vorn (auf die Zehen) und nach hinten (auf die Ferse) hin und her.

Beim Training Häufigkeit und Intensität steigern

„In der Anfangsphase erfolgt das Lauf-Training dreimal die Woche à 30 bis 45 Minuten“, empfiehlt Ingo Froböse. Nach einem Monat stei-



Ein Muss vor jeder Trainingseinheit: den Körper aufwärmen. Dazu gehört auch, die Knie zu beugen.

FOTO: MARKUS HIBBELER/DPA-TMN/DPA

gert man die Trainingseinheiten auf viermal, nach drei Monaten auf fünf- bis siebenmal die Woche. Um nicht zu dolle außer Atem zu kommen, atmet man auf vier Schritte ein und auf vier Schritte aus.

„Im fortgeschrittenen Stadium bietet es sich an, mindestens einmal die Woche ein Intervalltraining zu absol-

mer wieder mal längere Läufe machen und die Anzahl der zurückgelegten Kilometer kontinuierlich steigern. „Der Körper muss lernen, damit umzugehen“, sagt Schneider.

■ Auf die richtige Ernährung achten

Vor allem kommt es darauf an, regelmäßig, ausreichend und ausgewogen zu essen. Denn das Training verlangt dem Körper viel Energie ab. Damit er gut versorgt ist, braucht er ausreichend Kohlenhydrate, zum Beispiel durch Vollkornnudeln oder Kartoffeln.

Faustregel: Täglich sollte man etwa sieben bis zehn Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Wichtig ist auch die Eiweißzufuhr von etwa 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Eiweiß trägt dazu bei, dass sich Muskeln schneller erholen. Eiweißquellen sind etwa mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte oder Nüsse.

Allerdings sollte man keine größeren Mahlzeiten direkt vor dem Lauf zu sich neh-

men, da dies den Magen belastet. „Ideal ist es, zwei Stunden vor dem Sport nichts zu essen“, so Ingo Froböse.

Um nach dem Training die Energiespeicher wieder aufzufüllen und die Regeneration des Körpers zu unterstützen, ist eine vollwertige Mahlzeit mit einem Kohlenhydrat-Protein-Verhältnis von 3:1 sinnvoll. Eine Eierpeise, etwa ein Omelette, eignet dafür gut, so Froböse.

Wichtig ist natürlich auch ausreichendes Trinken, damit es während des Trainings nicht zu einer Dehydratation kommt. „Am besten, man trinkt vor dem Training ein großes Glas Wasser und achtet ansonsten darauf, über den Tag verteilt zwei bis drei Liter an Flüssigkeit zu sich zu nehmen“, sagt Froböse.

■ Im Sommer das Training anpassen

Viele Lafevents finden im Sommer und Herbst statt. Bei sommerlichen Temperaturen ab 25 Grad aufwärts ist das Training allerdings wenig sinnvoll, weil es für den Körper zu belastend ist. „In den Sommermonaten sollte man daher entweder in den frühen Morgenstunden trainieren oder am Abend“, rät Thomas Schneider.

■ Training in der letzten Woche vor dem Wettkampf reduzieren

In der letzten Woche vor dem Wettkampf gilt: das Lauf-Training reduzieren, möglichst viel schlafen, genügend trinken und auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten und Eiweiß achten. So ist der Körper optimal in Form, wenn es ernst wird.

■ Beim Wettkampf auf den Körper hören

Und dann ist er da, der Wettkampftag. Eigentlich ist man bestens vorbereitet, sprintet los – und dann passiert es: Plötzlich knickt die Motivation ein. Oder man knickt um – es läuft einfach nicht. Und nun? „Sich jetzt bloß nicht verkrampfen“, sagt Schneider. Sondern sich gegebenenfalls eingestehen, dass es offenbar nicht sein soll – und die Grenzen des eigenen Körpers ernst nehmen.

Im besten Falle läuft es nach so guter Vorbereitung aber – und man selbst voller Stolz über die Ziellinie. tmn

Wir machen's rund!

Beim Küchenkauf runden wir Ihren Preis auf volle Tausender ab.*

Jetzt ganz einfach Planungstermin mit unseren Küchenprofis vereinbaren.



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

📅 Perfekte Planung!

Wir planen Ihre Traumküche und kommen auch gerne vorab zum Aufmaß vorbei – natürlich kostenlos.

🚚 Kostenlose Lieferung!

Wir liefern Ihre Küche nach gemeinsamer Terminabstimmung kostenlos zu Ihnen nach Hause.

❤️ Kostenlose Montage!

Unsere Montageprofis nehmen sich Zeit und montieren mit Sorgfalt Ihre Traumküche.

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

*Gültig nur bei Neuaufträgen vom 16.03. bis zum 27.04.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Eine alte Liebe könnte durchaus ein wenig aufpoliert werden. Also: Lassen Sie sich einige romantische Überraschungen einfallen!
- STIER 21.4.-21.5.** Ihr Abgang hinterlässt den grandiosen Eindruck, den Sie bezweckt haben. Nun ist der Weg frei für Neues, auf dass Sie sich schon lange freuen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Die Sterne verleihen Ihren Plänen Schwung: Dennoch sollten Sie überlegt vorgehen, sonst werden Sie von der Wucht der Ereignisse überrollt.
- KREBS 22.6.-22.7.** Ihre positive Ausstrahlung ist jetzt Ihr stärkster Trumpf! Durch Ihren vermittelnden Einfluss beseitigen Sie Differenzen im Kollegenkreis.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Wenn Sie fürchten, dass Ihnen langweilig wird, sollten Sie sich bei einer Person melden, die Sie in letzter Zeit ziemlich vernachlässigt haben.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Mit Hingabe widmen Sie sich einer Sache, bei der es nicht richtig rund läuft. Stellen Sie sich aber nicht als Superheld hin, das nervt andere!

Die Wärme bleibt drinnen

(djd-k). Für ein warmes Zuhause müssen viele Haushalte im Jahr 2024 nochmals tiefer in die Tasche greifen: Der Anstieg der CO2-Abgabe von 30 auf 45 Euro pro Tonne Kohlendioxid seit Jahresbeginn trägt ebenso zu gestiegenen Energie- und Heizkosten bei wie die Erhöhung der Mehrwertsteuer für Gas auf volle 19 Prozent. Umso mehr lohnen sich vergleichsweise einfache Maßnahmen wie das Abdichten von Fenstern und Türen mit tesamoll, um die Wärme besser in der Wohnung zu halten. Die langlebigen Dichtungsbänder werden einfach passend zugeschnitten und in den vorher gesäuberten Fensterrahmen verklebt. Somit kann weniger Heizenergie ungenutzt nach außen entweichen. Nach Herstellerangaben sind Einsparungen von bis zu 40 Prozent möglich, unter www.tesa.com finden sich weitere Tipps.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie fühlen sich von Ihren Gefühlen hin- und hergerissen. Suchen Sie ein wenig Abstand und verschaffen Sie sich einen klaren Kopf.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Keine einfache Woche! Es wird zu manchem Konflikt kommen, den Sie eigentlich gar nicht wollten, der Ihnen aber aufgezungen wird.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** In dieser Woche haben Sie mal wieder ein paar Gedankenblitze, die ihresgleichen suchen. Setzen Sie bei Erledigung Ihrer Arbeit auf gutes Teamwork.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Endlich kann Ihr Plan in Angriff genommen werden. Sie werden viel Spaß bei der Umsetzung Ihres Vorhabens haben – und reiche Ernte einfahren!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Halten Sie sich aus einem Streit heraus: Schließlich haben Sie keine Informationen über die Vorgeschichte der Auseinandersetzung.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Nicht alles klappt auf Anhieb so, wie Sie es sich gewünscht haben: Jetzt gilt es, langen Atem unter Beweis zu stellen und Verbündete zu suchen.



Spontane Pausen bewusst zur Erholung zu nutzen, ist clever – das steigert die Produktion. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM/DPA

Einfach Pause machen

Wie wir kurze Zeitfenster im Job clever nutzen

Manchmal öffnen sich selbst in durchstrukturierten Arbeitstagen kleine Zeitfenster: 20 Minuten vor dem nächsten Meeting, ein um eine Viertelstunde verschobenes Telefonat. Was fängt man mit der Zeit am besten an? Lohnt es sich überhaupt, jetzt noch eine neue Aufgabe anzugehen?

tatsächlich als Pause nutzen, rät die Autorin Cordula Nussbaum.

„Wir sind ohnehin schon so eng getaktet“, so die Trainerin für Zeitmanagement. Eine bewusste Unterbrechung der Arbeit, ein Glas Wasser, ein paar Atemzüge am offenen Fenster brächten für die Produktivität vermutlich mehr als zwei schnell noch eingeschobene Anrufe. „Oder man macht zehn Minuten Pause und beantwortet dann noch für zehn Minuten Mails – das sorgt für ein produktives Gefühl.“

tmm

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen Adressen gültig.

NEU

Getränkequelle
...Bierfach, mehr denn je.

Adressen gültig.

Angebote gültig vom 08.04. – 13.04.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

Bitburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,15 €

Aktion!
+ 1 EM-Magnet-Spielplan GRATIS!

-32%
11,49 **10,99****
1l = 1,10 €

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Hasseröder Premium Pils Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>-44% 9,99</p> | <p>Würzburger Hofbräu Pilsner Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p>-20% 11,99</p> | <p>Köstritzer Schwarzbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,30 €</p> <p>Aktion! + 1 Shopping-Tasche GRATIS!</p> <p>-28% 12,99</p> | <p>AKTIEN Bier Zwick'l, Landbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-21% 14,99 13,99** 1l = 1,40 €</p> |
| <p>Rother Bräu Öko Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>17,49 14,99 14,49** 1l = 1,45 €</p> | <p>Carlsberg Lager Beer Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>-20% 15,99 14,99** 1l = 1,50 €</p> | <p>Kapuziner Weißbier diverse Sorten, außer Kellenweizen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99 13,99** 1l = 1,40 €</p> | |
| <p>Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p>ANGEBOT 15,99 14,99** 1l = 1,50 €</p> | <p>Neuschwansteiner Helles Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>-36% 4,49</p> | <p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p>6,99 5,99</p> | <p>Förstina Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,72 €</p> <p>ANGEBOT 6,49</p> |
| <p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,61 €</p> <p>6,79 5,49</p> | <p>Heil Apfelsaft, Apfelwein diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,55 € Pfand, 1l = 1,33 €</p> <p>Aktion! + 1 Flasche GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 7,99 Entspricht einem Kastenpreis von 6,85 €</p> | <p>Coca-Cola Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Gewürzgersten Heiße Kelchung GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 8,99</p> | |
| <p>fuze tea diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 1,25 l-Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 1,11 €</p> <p>-22% 1,39</p> | <p>Needle Blackforest Gin & Tonic, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 €</p> <p>-29% 1,99</p> | <p>Bardolino Classico rosé, trocken, 0,75 l-Flasche, 1l = 5,32 €</p> <p>4,79 3,99 3,49** 1l = 4,65 €</p> | <p>RhönSprudel Holler Blüte, Schorle, Vita, diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,89 €</p> <p>9,79 7,99 7,49** 1l = 0,63 €</p> |
| <p>Mai Geister Bowle weinhaltiger Cocktail, 1l-Flasche, 1l = 1,99 €</p> <p>Jetzt zugreifen! Nur solange der Vorrat reicht.</p> <p>-33% 1,99</p> | <p>Mariacron Weinbrand, 0,7 l-Flasche, 1l = 9,27 €</p> <p>-24% 6,49</p> | <p>Żołądkowa Gorzka de Luxe Wodka, 0,7 l-Flasche, 1l = 12,84 €</p> <p>16,49 8,99</p> | <p>Jim Beam Whiskey diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p>ANGEBOT 10,99</p> |

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

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

1x WORX Mähroboter Landroid PLUS

...und weitere attraktive Gewinne

NEU

Google Play
App Store
www.logo-getraenke.de

*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 Element der Selbstführung

Zeitmanagement: So bringen Sie Struktur in Ihren Arbeitstag

Arbeiten Sie gut mit To-do-Listen? Oder sind Sie eher vom Typ kreativer Chaos? Zeitmanagement ist individuell. Was funktioniert, muss jeder selbst testen. Diese Methoden sind einen Versuch wert.

Die Uhr tickt für alle gleich, 60 Minuten pro Stunde, 24 Stunden pro Tag. Und trotzdem gibt es diese Arbeitstage, an denen man mit dem frustrierenden Gefühl nach Hause geht, schier gar nichts zustande gebracht zu haben. Während die Kollegin am Schreibtisch gegenüber einen Punkt nach dem anderen auf ihrer To-do-Liste abhaken konnte.

In welcher Reihenfolge sie ihre Aufgaben im Job angehen, dürfen viele Menschen selbst entscheiden. Erst die Mails? Die Präsentation fürs Meeting? Oder das Dossier, um dessen Prüfung der Kollege gebeten hatte? Seine Abläufe selbst organisieren zu dürfen, bedeutet Freiheit. Aber auch die Verpflichtung, eigeninitiativ Struktur in den Tag zu bringen, um die Zeit bestmöglich zu nutzen.

Zeitmanagement sollte nach Ansicht von Anjana Ahnfeldt mehr sein sollte als der Versuch, jede Minute produktiv zu nutzen: „Zeitmanagement ist ein Element der Selbstführung. Es geht um die Frage, wie man sein Leben gestaltet, wie man mit seiner Zeit umgeht“, sagt die Trainerin für Zeitmanagement.

■ Aufs Papier und raus auf dem Kopf

Ein guter erster Schritt zu mehr Struktur im Arbeitstag: Dinge aufschreiben, die zu erledigen sind, um mehr Ruhe ins Denken zu bringen. „Wenn man etwas schriftlich festgehalten hat, ist es erst einmal raus aus dem Kopf und man muss sich nicht mehr angestrengt bemühen, es nicht zu vergessen“, sagt



Zeitmanagement ist Typsache: Es lohnt sich verschiedene Methoden zu testen, um sehen, was für einen persönlich am besten funktioniert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Cordula Nussbaum, die sich seit vielen Jahren mit dem Thema Zeitmanagement beschäftigt.

Dabei geht die Beraterin auch der Frage nach, warum bewährte Strategien bei manchen Menschen nicht funktionieren. „Sehr systematische Menschen, die in einem planbaren, strukturierten Umfeld arbeiten, kommen mit Listen gut klar, die sie priorisieren und abarbeiten können.“

Aber es gebe eben auch andere Typen, die „kreativen Chaoten“, die eher spontan und impulsiv agieren. Ein strikt getaktetes Zeitmanagement funktioniert bei ihnen

nicht, und „sie verlieren sehr viel Energie, weil sie es nicht schaffen, sich daran zu halten“, sagt Nussbaum.

■ Im Aufgabenspeicher Themen sammeln

Sie empfiehlt stattdessen einen Aufgabenspeicher, in dem die zu erledigenden Themen gesammelt werden, aber - bis auf die tatsächlichen tagesaktuellen Aufgaben - vom Kalender entkoppelt sind. Erledigt werden muss die Arbeit natürlich auch hier, aber es bleibt mehr Spielraum zu entscheiden, was wann getan wird.

Off prallen im Team unterschiedliche Arbeitsweisen

aufeinander: Die eine strukturiert sich mit To-do-Listen, der andere braucht den Druck der Deadline. „Wichtig sind Kommunikation und Transparenz“, sagt Ahnfeldt - und Klarheit über die Frage, was man als wichtig bewertet. „Das kann sehr subjektiv sein“.

Strukturiert versus chaotisch, das könne auch ein Gewinn fürs Team sein, sagt Cordula Nussbaum: „Dann hat man zum einen die kreativen Ideen, aber auch jemanden, der dafür sorgt, dass sie zu Ende gebracht werden.“

Auf die Performance im Job hat Zeitmanagement laut einer Studie des kanadischen

Wissenschaftlers Brad Aeon ohnehin gar keine so großen Auswirkungen. Gemeinsam mit Kollegen wertete er mehr als 150 Forschungsarbeiten aus. Einen Benefit gibt es aber durchaus: Funktionierendes Zeitmanagement verbessert demnach vor allem das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit.

Welche Zeitmanagement-Methode funktioniert - „das muss jeder für sich herausfinden“, sagt Anjana Ahnfeldt. Und dafür sollte man sich auch die nötige Zeit nehmen: Ein paar Wochen seien durchaus schon notwendig, bis sich neue Gewohnheiten einspielen.

■ Zeitmanagement: Diese Methoden können Sie testen

• Der Klassiker ist die To-do-Liste, auf der die Aufgaben gesammelt und priorisiert werden. In einem Tagesplan ordnet man sie zusätzlich jeweils einem Zeitfenster zu.

• Bei der Alpen-Methode steht jeder Buchstabe für einen Schritt, der helfen soll, den Berg der Anforderungen zu erklimmen: A wie Aufgaben aufschreiben, L wie Länge einschätzen, P wie Pufferzeit einplanen, E wie Entscheidungen über Prioritäten treffen und N wie Nachkontrollieren, ob der Plan aufgegangen ist.

• Bei der „Eat the frog“-Methode startet man den Arbeitstag gleich mit der unangenehmsten Aufgabe, um dann mit einem Gefühl der Erleichterung produktiv weiterarbeiten zu können.

• Die Pomodoro-Technik basiert auf der Tatsache, dass die Konzentrationsfähigkeit begrenzt ist: 25 Minuten wird an einer - und nur dieser - Aufgabe gearbeitet, dann folgen fünf Minuten Pause, bevor die nächste konzentrierte Phase startet.

• Bei der ABC-Analyse werden die zu erledigenden Dinge kategorisiert: A-Themen haben die höchste Bedeutung für das gesteckte Ziel, C-Themen die geringste Relevanz. Entsprechend sollte die Arbeitszeit verteilt werden.

• Auch bei der Eisenhower-Methode werden die Tätigkeiten in Kategorien eingeteilt, von „wichtig und dringend“ über „nicht dringend, aber wichtig“ und „nicht wichtig, aber dringend“ bis „weder dringend noch wichtig“. Ersteres sollte selbst und letzteres gar nicht bearbeitet werden, die übrigen Dinge sollten entweder terminiert oder delegiert werden.

• Die 2-Minuten-Regel hilft, die To-do-Liste übersichtlich zu halten: Was weniger als zwei Minuten dauert, wird sofort erledigt und gar nicht erst auf die Liste gesetzt. tmn

Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte?



NEU

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Herz-Experten informieren umfassend in dem neuen Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

www.herzstiftung.de/bestellung

Stellenangebote



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

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller in:

- Eschwege
- Schwebda
- Grandenborn
- Sontra
- Altfeld
- Frankershausen
- Berneburg

Springer

in Festanstellung

- Herleshausen
- Waldkappel
- Berkatal
- Eschwege
- Ringgau
- Sontra

Bewirb Dich jetzt!

Telefonisch unter ☎ 05651 / 3359-50 oder per Mail an

✉ logistik@werra-rundschau.de

WR Werra-Rundschau

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.
money point
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105
www.moneypoint-kassel.de

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche Eiche 79 € SRM
30 cm ofenf. 10 SRM 790 € o. 5 SRM
440 € inkl. Lief. Tel 0176 62681914

Bekanntschäften

Anna-Maria, 66 J., mit natürl. Ausstrahlung, super Figur u. etwas mehr Oberweite. Bin tüchtig im Haushalt, sehr fürsorglich, hilfsbereit u. zärtlich. Mir fehlt ein netter Mann (gerne auch älter) zum Träumen, Leben u. Glücklichein. Freu mich auf Deinen Anruf ü. PV u. unser Kennenlernen. Tel. 0176-57606171

Anja, 60 J., mit braunen Haaren u. schöner frau. Figur. Bin natur-/musikliebend, mag schmuse u. kuscheln, gemüt. Fernseh-abende, liebend gerne kochen. Finde ich hier ü. PV e. lieben Mann, der mit mir das Alleinsein beenden will? Tel. 0176-47603082

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.ankaufwohnmobil.de

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



ASH-Messe war voller Erfolg

Organisatoren und Besucher sehr zufrieden

Sontra – 40 Aussteller, eine unterschriebene Kooperationsvereinbarung zwischen Schule und dem Gewerbeverein, zahlreiche Besucherinnen und Besucher, zufriedene Aussteller - was will man mehr. Bei der ASH Messe in der Adam-von-Trott Schule (AvT) konnten am vergangenen Wochenende die Besucherinnen und Besucher bei einer großen Anzahl von Ausstellern viel erfahren, Produkte ausprobieren, sich beraten lassen, selbst aktiv werden oder einfach nur ein Schwätzchen halten. Aber auch für die Kinder standen viele Mitmachangebote der Kindertagesstätten und der Schule sowie an den Ständen der Gewerbetreibenden zur Verfügung. Für ein umfangreiches Kaffee- und Kuchenbuffet sorgten die Abiturienten der AvT und für das herzliche Essen hatte die ASH den Feuertruck am Start. Eine positive Bilanz zog das ASH-Vor-



Bei den städtischen Kindertagesstätten konnten sich die Kinder Glitzertattoos machen lassen und Button selbst gestalten. FOTO: STADT SONTRA

standsteam Axel Fahnert, Joachim Lindemann und Michael Hobbie: „Wir sind mit der Veranstaltung mehr als zufrieden“. Auch Bürgermeister

Thomas Eckhardt ist für die gute Zusammenarbeit der Schule, ASH und Stadt Sontra sehr dankbar. „Wir sind stolz einen so agilen Gewerbe-

ein in unserer Stadt zu haben, der sich mit allen Aktionen für die positive Außenwirkung von Sontra einsetzt.“

Ein außergewöhnliches Vereinsjubiläum

111 Jahre TSV Wichmannshausen: große Feier am 27. April

Wichmannshausen – Im vorigen Jahr bildete sich beim TSV Eintracht Wichmannshausen ein neues Vorstandsteam. Aufgrund der Kürze der Zeit wurde beschlossen, dass die Feier des Jubiläumsjahrs um ein Jahr verschoben wird, sodass man nun am 27. April auf 111 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken möchte. An diesem Tag wird auch die Geschichte, durch die verschiedenen Sparten des Vereins dargestellt, aber in erster Linie sollen hier alle Mitglieder und Freunde des Sportclubs im Mittelpunkt stehen. Ab 15 Uhr wird es daher Spiele für „KLEIN und GROSS“ geben. Gleichzeitig wird die Vereinsgeschichte dargestellt und natürlich ist für das leibliche Wohl durch Kaffee und Kuchen sowie Leckerem vom Grill bestens gesorgt. Ab 19 Uhr gibt es einen kleinen offiziellen Festkommers. Ehrengäste, die örtlichen Vereine, Sponsoren und Förderer und alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Anschließend wird der TSV-Quizchampion



TSV Wichmannshausen: (Hinten) Lukas Schellhase, Achim Siebert, Sonja Reimuth, Dirk Reimuth, Ralf Siegbert Giesen, Jens Schellhase, Nicky Weimar, (vorne) Norbert Schilling, Gaby Teister, Natalie Bierschenk, Yvonne Rabe und Elmar Wolf. FOTO: FOTO DORIS BÜSCHEL

ermittelt. Dieses spezielle Format startet um 20.15 in der Sporthalle. Die Zuschauer werden in zwei Teams aufgeteilt und unsere Quizmoderatorin führt durch das Programm. Hier gilt es möglichst viele Fragen rund um den Verein und den Sport richtig zu beantworten. Neben den Quizfragen sind praktische Herausforderungen zu meistern. Die Zu-

schauer erwarten kleine Aktionsspiele, bei denen die Teams gegeneinander antreten. Selbstverständlich geht es hier um den Spaß und es gilt der olympische Gedanke; wo-

bei am Ende der „TSV Quizchampion“ bzw. das Siegerteam gekürt wird. „Wir freuen uns sehr auf unseren Jubiläumstag. Hier wollen wir die Geschichte, aber auch die vielfältigen Möglichkeiten unseres Vereins vielen Menschen näherbringen. Spiel, Spaß und der Sport stehen dabei im Vordergrund so der Vorstandssprecher des Vereins, Nicky Weimar. Alle Mitglieder, Freunde und gerade auch (Noch) Nichtmitglieder sind hierzu herzlich eingeladen einen abwechslungsreichen Tag in Wichmannshausen zu verbringen.“

EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra
Sonntag, 7. April
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra
11.15 Uhr: Gottesdienst in Stadthosbach
Kirchspiel Datterode/Röhrda
Sonntag, 7. April
10 Uhr: Konfirmationsgottesdienst in Datterode

Versammlung der Jagdgenossen in Blankenbach

Blankenbach – Am Freitag, 19. April, 19 Uhr, findet in Blankenbach, in der Bürgerscheune (DGH), eine Jagdgenossenschaftsversammlung der Jagdgenossenschaft Blankenbach-Wölfterode statt, zu der alle Mitglieder recht herzlich eingeladen sind.
Tagesordnung:
1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit, durch den Jagdvorsteher
2. Bekanntgabe des Protokolls 2023
3. Bericht des Jagdvorstehers
4. Kassenbericht
5. Entlastung des Jagdvorstandes
6. Verwendung des Jagdpachterlöses
7. Verschiedenes
Jagdvorstand
Albert Rimbach

KATHOLISCHE KIRCHE

Samstag, 6. April
17 Uhr: Vorabendmesse in Herleshäusern
Sonntag, 7. April
11 Uhr: Feier der Erstkommunion in Sontra
Montag, 8. April
10 Uhr: Dankgottesdienst der Erstkommunionkinder in Sontra

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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

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

Mit freundlichem Gruß
i. V. gez. Alwin Hartmann
Erster Stadtrat

PROGRAMMVORSCHAU

Samstag, 7. April
TuSpo Wichmannshausen
9 Uhr: Der TuSpo Wichmannshausen lädt zum Walking-Tag ein. Treffpunkt Sporthalle

Dienstag, 9. April
Awo-Ortsverein Sontra
14.30 Uhr: Begegnungsnachmittag im BlickPunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 10. April
Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region
Werratalverein Sontra
13 Uhr: Wanderung nach Nentershausen. Vom Parkplatz Bergbaumuseum Nentershausen

nach Solz über die Hohe Buche nach Süß und zurück. Wanderführer Adi Stunz, Treffpunkt Breitwiese, Fahrgemeinschaft **Bürgerhilfe Sontraer Land**

14 bis 16 Uhr: Treffen im Café FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Niederstadt 41

Awo Sontra
16 Uhr: Informationsveranstaltung zum Thema „Auf keinen Fall ins Pflegeheim“. Lernen Sie unseren Tagesablauf der Pflege und Beschäftigung kennen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Wichmannswiese 3

Donnerstag, 11. April
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

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

NOTDIENSTE

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

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

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65

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

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

APOTHEKEN
6. April
Struth-Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege, 0 56 51/1 31 20

Hospizdienst Sontra
Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

7. April
Bonifatius-Apotheke, Ringstraße 37, Wanfried, 0 56 55/8066
Hirsch-Apotheke, Kirchstraße 75, Bad Sooden-Allendorf, 0 56 52/9 14 17
Glückauf-Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, 0 56 53/8339

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

NOTRUF POLIZEI: 110

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

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

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

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

WIR GRATULIEREN

6. April
75 Jahre: Ingrid Adelheid Backhaus, Galgenbergstraße 17, Sontra
80 Jahre: Heinz-Günther Müller, Thingstätte 3, Sontra
7. April
85 Jahre: Anna Elisabeth Rimbach, Lindenauer Str. 21, Sontra
8. April
80 Jahre: Ingrid Bodes, Berliner Str. 35, Sontra
10. April
75 Jahre: Willi Karl-Heinz Goppel, Knappenstr. 26, Sontra

Pflegearbeiten auf dem Friedhof

Krauthausen – Liebe Bürgerinnen und Bürger, am Samstag, 13. April, sollen auf dem Friedhof Krauthausen, Pflege und Verschönerungsarbeiten durchgeführt werden. Beginn ist am Samstag um 10 Uhr.
Der Ortsbeirat und der Friedhofsausschuss würden sich über eine rege Teilnahme freuen.
Mit freundlichen Grüßen
Ortsbeirat und Friedhofsausschuss

BEKANNTMACHUNG

Jagdgenossenschaft Thurnhosbach
Der Jagdvorstand der Jagdgenossenschaft Sontra-Thurnhosbach. Die Niederschrift der Genossenschaftsversammlung vom 22.03.2024 liegt vom 6.4. bis 20.4.2024 beim Jagdvorstand aus.
Jagdvorstand
Schmidt

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.

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



Über 1600 Einsatzstunden

Ortsverein zog bei seiner Jahreshauptversammlung eine Bilanz

Sontra – Über die Aktivitäten des DRK-Ortsvereins Sontra, der zum Kreisverband Hersfeld-Rotenburg gehört, berichteten in der Jahreshauptversammlung kürzlich Bereitschaftsführer Norbert Gerlach und Schatzmeister Thomas Urban.

Von den Aktiven des Ortsvereins wurden im Berichtsjahr 2023 laut Pressemitteilung 1610 Einsatzstunden geleistet. Diese umfassten Sanitäts- und Betreuungsdienst bei Veranstaltungen wie dem Frühlingskonzert der „Ulferner Jungs“, dem „Bunten Abend“ der Adam-von-Trottschule, dem Benefizkonzert der Bundeswehr und dem Martinsumzug.

Ein nächtlicher Betreuungseinsatz galt der Versorgung der Fahrgäste eines liegengeliebten ICE am 13. Mai 2023. Dies wiederholte sich am 22. Dezember 2023, hier waren die Fahrgäste zusätzlich aus dem liegengeliebten ICE zu evakuieren und in Bad Hersfeld unterzubringen. Der Betreuungszug 2 des Kreisverbandes absolvierte mehrere Fortbildungen.

gen. Im Berichtsjahr 2023 wurden vom DRK Sontra vier Blutspendetermine mit insgesamt 329 Teilnehmern und 25 Erstspendern in der Ge-

samtschule in Sontra organisiert. Ausbilder Norbert Gerlach bot sieben Erste-Hilfe-Lehrgänge an. Ehrungen: Für 60 Jahre Mitgliedschaft

Gert Oschmann: 45 Jahre Manuela Gerlach, Thomas Urban und Andreas Urban, für 40 Jahre Ute Liebsch; für 15 Jahre Moritz Gerlach. red/czi



Ehrungen beim DRK-Ortsverein Sontra: (von links) Jonas Gerlach, Thomas Urban, Andreas Urban, Manuela Gerlach, Norbert Gerlach und Reinhard Matthäi.

FOTO: DRK OV SONTRA/NN

„So ein Haus ist Gold wert“

Ein Abend im Übungshaus im Husarenpark

Sontra – Lichtkegel dringen von den Helmen der Einsatzkräfte durch dichten Nebel. Das Rauschen der Atemschutzgeräte vermischt sich mit der Kommunikation über Funk. Schlauchkuppungen treffen laut auf dem Steinfußboden auf. Aus der Wohnung im zweiten Obergeschoss schlagen die Rauchmelder unaufhörlich Alarm.

Gleich mehrere Szenarien verbindet die Einsatzabteilung Breitau der Freiwilligen Feuerwehr Sontra bei ihrer Übung an diesem Freitagabend. Um besser für den Ernstfall gerüstet zu sein, hat sie ein Übungshaus im Sontraer Husarenpark hergerichtet. Dazu gehören Bunker, in denen sich der Nebel besonders lang hält, und sogar präparierte Türen, mit denen das Eindringen in verschlossene Räume geübt werden kann. Zur Verfügung stehe es laut Stadtbrandinspektor André Bernhardt nicht nur allen Einsatzabteilungen Sontras, sondern dem ganzen Werra-Meißner-Kreis. Doch auch schon eine Wehr aus Bad Hersfeld hat hier geübt, Einsatzkräfte aus dem Hann. Mündener Ortsteil Hedemünden kommen bald her.

Bereits vor mehreren Jahren habe es die Idee zum Übungshaus gegeben, erinnern sich die Einsatzkräfte aus Breitau. Die Stadt stellt das ehemalige Gebäude der dritten Kompanie derzeit zur Verfügung. Als die Arbeiten dort im Frühjahr 2021 begannen, habe es erst einmal gegolten, die über die Jahre gewucherten Pflanzen um das Haus herum zu entfernen. Nach und nach richtete die Abteilung das Übungshaus ein, zusätzlich zu regulären Diensten in Eigeninitiative.

Während einige der Atemschutzgeräteträger an einem Tisch im Erdgeschoss den

Druck der Atemluftflaschen prüfen, beginnt für die ersten ihrer Kameraden der Einsatz.

Blaulicht blinkt durch eines der Fenster. „Die Feuerwehr ist unterwegs zu Ihnen“, ruft einer der Männer ins Gebäudeinnere. Im Übungsszenario ist die Haustür verschlossen. Der Angriffstrupp und somit die ersten Kräfte, die in den Einsatz gehen, schafft Leitern herbei, gelangt durchs Fenster hinein und bringt einen Schlauch nach dem anderen ins Haus. Der Wassertrupp kann das Gebäude nun durch die von innen geöffnete Tür betreten. Nur im Schein der Helmlampen und mit festen Handschuhen verbinden die

den und durch sie hindurchgelangen müssen. Hinzu kommt für die Kräfte mit Ausrüstung und Atemschutzgerät ein Zusatzgewicht von etwa 30 Kilogramm.

In einem der mit Nebel gefüllten Wohnräume findet ein Trupp aus zwei Atemschutzgeräteträgern eine Person – bei der Übung einen Dummy – und transportiert sie mithilfe eines Rettungstuchs aus dem Haus. Während des Einsatzes geben die Atemschutzgeräteträger mehrfach den Druck ihrer Flasche per Funk durch. Generell gelte, dass ein Drittel der 300 Bar für den Weg zum Ziel, die anderen zwei Drittel für den Weg ins Freie genutzt

Leiter bereit ist. Präzise wird sie von Lukas Hollstein gesteuert. Mit einer Länge von 32 Metern könne sie jedes Gebäude in Sontra und den Stadtteilen erreichen. Sie ist „die Königin der Feuerwehr“, so Bernhardt, kommt auch zum Einsatz, wenn die Wehr für den Rettungsdienst Tragehilfe leisten muss.

Doch auch Kräfte einer Wehr können im Einsatz verletzt werden und so nicht mehr allein aus dem Gebäude gelangen. Dann rückt die kreisweit einmalige Notfallstaffel aus. Ebenso wie die strategische Atemschutzreserve im Stadtgebiet gehört sie zur Abteilung Breitau. Für die Übung geht Wehrführer Stefan Göbel in einen der Bunker, simuliert ein gebrochenes Bein und eine beschädigte Atemluftflasche.

„Bei drei hältst du die Luft an!“, ruft ihm einer der sechs Atemschutzgeräteträger entgegen. Kurz ist das laute Pfeifen des Geräts zu hören, das geringen Druck – unter 50 Bar – signalisiert. In Windeseile ist das Gerät ausgetauscht und die Kameraden tragen Göbel ins Freie. „Das war eben perfekt, so soll es sein“, lobt Göbel dort. Zwischen fünf und zehn Minuten dauert ein solcher Einsatz. Wie kräftezehrend er ist, wird deutlich, als die sechs Männer ihre Masken abziehen, mit hochroten Köpfen vor dem Übungshaus stehen, wo eine Kiste mit Wasserflaschen wartet. Dirk Linhose, stellvertretender Stadtbrandinspektor, sagt über den Bereich Atemschutz: „Es ist das Anspruchsvollste, was die Feuerwehr zu bieten hat.“

Nach mehr als anderthalb Stunden mit mehreren Szenarien endet die Übung. Für Bernhardt steht fest: „So ein Haus ist schon Gold wert.“

esf



Der im Schnitt fünf bis zehn Minuten lange Einsatz der Notfallstaffel verlangt den Atemschutzgeräteträgern viel ab.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

Kräfte die Schläuche, bringen sie die Treppen hinauf und binden sie am Geländer fest, damit sie nicht hinabfallen, sobald Wasser hineinläuft.

Im zweiten Obergeschoss hat die Einsatzabteilung mit alten Möbeln eine Wohnung eingerichtet. Zusätzlich ist mit Plastikcontainern und Autoreifen eine Art Parcours entstanden, der nur auf Händen und Knien bewältigt werden kann. Hintergrund ist, dass sich Einsatzkräfte im Ernstfall schnell in unbekannten Räumen zurechtfin-

werden sollen.

Im dritten Obergeschoss ist eine weitere Übung im Gange. Wie Daniel Ernst erklärt, geht es hierbei um die Rettung von vier Einsatzkräften bei eingestürzter Treppe und starker Verrauchung des Gebäudes, vor dem bereits die Drehleiter der Freiwilligen Feuerwehr Sontra steht. Sie sorgt dafür, dass ein zweiter Rettungsweg hergestellt werden kann, was Anleiterberreitschaft bezeichnet wird. Die Atemschutzgeräteträger im Gebäude wissen, dass die



Das Team der „Da/Rö/So/Rof Talents“: Anna Rochlitzer (von links), Sascha Fissmann, Ben Fissmann, Aurelius Zenker, Jonas Rochlitzer, Yannis Lobgesang, Lennard von der Heide, Matti Unruh, Arwed Renke, Jay Wilhelm, Lias Weichgrebe, Paul Möller, Nikolas Seyfferth, Davin Krekker, Alexander Marsovina, Raphael Chelminiak, Andreas Weichert, Tanja Lobgesang. FOTO: PRIVAT/NN

Abenteuerreise in die Goldene Stadt

Junge Handballer in Prag

Rotenburg/Sontra/Prag – Wie aus einer zunächst immer unwahrscheinlicher werdenden Idee doch noch tolle Wirklichkeit werden kann, erlebten sechs Handballer der männlichen D-Jugend der TG Rotenburg rund um die Osterfeiertage beim Handball-Cup in Prag – dem größten internationalen Hallenturnier für Jugendliche in Europa. Um trotz der Ferien auf einen ausreichend großen Kader für die Teilnahme an Europas größtem Turnier mit 685 Teams in 40 Hallen zusammenzubringen, rief Trainer Andreas Weichert gemeinsam mit der SG Datterode/Röhrda/Sontra – und nur für diese Gelegenheit – die „Da/Rö/So/Rof Talents“ ins Leben, zu denen dank weiterer Gastspielrechte auch zwei Spieler der MT Talents gehörten. Nach drei Niederlagen gegen Teams aus Tschechien und Schweden, einem Unentschieden gegen Skriveri aus Lettland und einem Sieg gegen Melnik aus dem Gastgeberland ging es für die heimischen Talente am Ostersonn-

tag in die B-Playoffs. Dort gelang in der ersten K.o.-Runde im deutschen Duell mit der SG Mo/No/Go Leipzig ein überzeugender 22:18-Sieg.

Im Achteelfinale war dann nach einem bis zur Halbzeit ausgeglichenen 16:23 gegen den späteren Finalteilnehmer HC Zubri aus Tschechien Endstation. Der Stimmung unter den nach sieben Spielen über jeweils 30 Minuten innerhalb von drei Tagen zunehmend müder werdenden Jugendlichen tat dies nur einen kurzen Abbruch, zu groß waren die Eindrücke der insgesamt fünf Tage auf und neben den Plätzen. „Ich bin sehr stolz auf mein Team. Unter 91 Teams der Altersklasse nach nur zwei gemeinsamen Trainingseinheiten so positiv abzuschneiden ist eine tolle Sache“, sagte Weichert, der mit seinem Team zum Abschluss am Ostermontag noch dem Finale der A-Playoffs in der beeindruckenden Halle von Sparta Prag bewohnte. ztw

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

„Auf keinen Fall ins Heim“

Infoveranstaltung der Awo Sontra

Sontra – Viele Senioren und deren Angehörige fühlen sich nicht wohl bei dem Gedanken, im Alter in ein Seniorenpflegeheim umziehen zu müssen. Oftmals spielen dabei Ängste, Unsicherheiten und der Wunsch nach Vertrautheit und Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Zudem fordern Berichte über vermeintliche oder tatsächliche Unzulänglichkeiten in einigen Einrichtungen die ablehnende Einstellung zum Einzug in ein Pflegeheim. Und doch reichen die Pflege und Betreuung durch Angehörige oder einen ambulanten Pflegedienst oft nicht mehr aus, um den Verbleib in den eigenen vier Wänden sicher zu gewährleisten. Und Einsamkeit und fehlende Teilhabe am örtlichen Leben sind für viele ältere Mitmenschen sehr belastend.

Wir wollen den oftmals bestehenden Unsicherheiten und fehlenden Einblicken aufklärend entgegenwirken und folgende oft ge-

stellte Fragen beantworten:

Wie ist das Leben in einem Pflegeheim organisiert?

Welche Pflege- und Betreuungsangebote gibt es?

Wie sieht die Tagesgestaltung aus?

Welche Leistungen werden angeboten?

Wie ist die Einrichtung organisiert?

Welche Kosten entstehen?

Und vor allem: Werden meine Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt und wie wird meine Autonomie gewahrt?

Wir laden Sie in unser Awo-Seniorenzentrum Sontra ein. Lernen Sie unseren Tagesablauf der Pflege und Beschäftigung kennen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Gerne beantworten wir Ihre Fragen. Wir freuen uns über Ihren Besuch unserer kostenfreien Informationsveranstaltung am Mittwoch, 10. April, um 16 Uhr im Awo-Seniorenzentrum Sontra. red

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

Flexible Lösungen finden

Kleine Wohnungen: Wohin mit dem Schreibtisch fürs Schulkind?

Nicht immer sind Wohnungen so geräumig, wie Eltern sie gern hätten. Braucht das frisch gebackene Schulkind einen Platz zum Lernen, sind oft schlaue Lösungen gefragt – und ein wenig Flexibilität.

Kommt der Nachwuchs in die Schule, heißt das auch: Künftig stehen Hausaufgaben, Lernen und Co. auf dem Programm. Und für Familien mit kleineren Wohnungen die Frage: Wo zu Hause soll das am besten stattfinden?

Teilen sich mehrere Kinder ein Zimmer, ist dort Raum zum Arbeiten nicht selten Mangelware. Und nicht jedes Kinderzimmer bietet Platz für eine großzügige Schreibtischecke.

Katja Kessler, Innenraumdesignerin und Mutter von vier Kindern, empfiehlt Eltern dann vor allem eines: „Räume multifunktional denken“.

Ist kein Platz für einen festen Schreibtisch im Kinderzimmer, ist das für sie kein Grund zur Sorge. „Natürlich brauchen Kinder einen Raum, in dem sie sich konzentrieren können. Und natürlich ist es ein Problem, wenn nebenbei der Fernseher läuft, jemand telefoniert oder noch zwei Geschwister Fangen spielen“, sagt die Innenraumdesignerin. „Aber wo steht, dass ein Kind nur im Kinderzimmer Schulaufgaben machen kann? Manchmal sind es ganz andere Räume, die die nötige Ruhe zum Lernen liefern.“

Wohnküche und Schlafzimmer als Lern- und Arbeitsorte

Ihrer Erfahrung nach lernen und arbeiten zumindest jüngere Schulkinder meist am liebsten in der Nähe ihrer Eltern. Warum also nicht gleich den langen Esstisch in der Küche einbinden und zeitweise zum Arbeitsplatz umfunktionieren? Der Vorteil: Väter oder Mütter können sich bequem dazusetzen und bei den Aufgaben unterstützen - oder daneben selbst arbeiten. Und der Tisch, der nachmittags nicht selten verwaist herumsteht, bekommt einen zusätzlichen Nutzen.

Auch die Hamburger Inneneinrichterin Sabine Stiller (Autorin von „Aus 4 Zimmern mach 6 Räume. Wohnkonzepte für Familien“), be-



Ohne ein ruhiges Plätzchen in der Wohnung geht's nur schwer: Hausaufgaben machen und lernen. FOTO: KIRSTEN NEUMANN/DPA-TMN/DPA

obachtet, dass Wohnküchen ein beliebter Arbeitsort für den Nachwuchs sind. Einer. Und das kann auch bei mehreren Kindern im Haushalt funktionieren. „Dann ist die Wohnküche eben mal zum Hausaufgaben machen für das kleine Kind gesperrt, das sich dann im Kinderzimmer aufhält“, sagt sie.

Ein Raum, der womöglich noch etwas mehr Ruhe verspricht: das Schlafzimmer der Eltern, das tagsüber ohnehin meist kaum genutzt wird.

Ein Schreibtisch für den Schrank

Gut, wenn hier ohne großes Umräumen ein höhenverstellbarer Schreibtisch und ein ergonomischer Schreibtischstuhl für den Nachwuchs Platz finden. Ist das Schlafzimmer eher knapp bemessen, kann man aber auch Stauraum und Arbeitsplatz kombinieren. Etwa indem man eine Arbeitsplatte an der Wand montiert und jeweils unter beiden Enden der Platte Kommoden unterbringt, schlägt Einrichtungsbekannterin Sabine Stiller vor. Oder indem man Sideboards anschafft, die einen Schwenk-Oberboden haben. Dreht man den heraus, wird in Kombination mit einem Schreibtischstuhl eine Ar-



Können auch für Kinder funktionieren: ausklappbare Schreibtischlösungen. FOTO: MÜLLER MÖBELWERKSTÄTTEN/VDW/DPA

beitsfläche für den Nachwuchs daraus.

Katja Kesslers Platzspartipp für Familien, in deren Schlafzimmer eine große Pax-Schrankkombination von Ikea steht: „Ein Schrankelement weglassen und dazwischen eine Tischplatte einsetzen.“ Die Höhe könne man an die Größe des Kindes anpassen. Eine Schreibtischlampe sorgt für ausreichend

Beleuchtung. Und damit die Arbeitsnische gemütlich wird, kann der Nachwuchs im Inneren der Schrankkombi Bilder anbringen.

Wer mag, montiert noch eine Gardinenstange vor die Nische. Eine eigene Ecke für die Hausaufgaben, die man wie mit einem kleinen Theatervorhang zum Vorschein bringen und so auch dem Nachwuchs schmackhaft machen

könne, findet die Innenraumdesignerin: „Hier ist deine kleine Bühne, deine Zaubernische.“ Sind die Hausaufgaben erledigt, zieht man einfach den Vorhang zu. „Dann haben Mama und Papa ihr Schlafzimmer zurück“, sagt Kessler.

Platz sparen mit Hochbetten

Überhaupt: Wer den Schreibtisch des Kindes im Schlafzimmer – und die dort schnell herumliegenden Hefte, Bücher und Co. – nicht direkt beim Aufwachen am Morgen im Blickfeld haben möchte, kann den Hausaufgabenbereich mithilfe von Flächenvorhängen verbergen. „Die kann man auch selbst montieren“, sagt Sabine Stiller. Etwas aufwendiger, aber ebenfalls eine funktionale Option ist es, die Nische zum Lernen und Arbeiten mit Schiebetüren abzutrennen.

Und es gibt auch eine gute Nachricht für Eltern, die keine Lust auf einen Schreibtisch in ihrem Schlafzimmer haben: Selbst in kleinen Kinderzimmern lässt sich oft eine Ecke zum Hausaufgaben-Machen einrichten. Ein Klassiker, den Sabine Stiller empfiehlt: das Hochbett mit Schreibtisch darunter.

Manche Möbelhersteller bieten solche Bett-Schreibtisch-Kombinationen im Ganzen an, teils mit integrierten Schranktüren und Regalen. Wer handwerklich geschickt ist, kann aber auch selbst eine höhenverstellbare Arbeitsplatte mithilfe einer Schiene an der Wand montieren oder einfach einen kompakten Kinderschreibtisch unter Hochbett stellen. Das tut man übrigens am besten seitlich zum Fenster. Für ausreichend Licht zum Lesen und Schreiben können aber beispielsweise auch ausschwenkbare Leuchten sorgen, die man an der Wand montiert, sagt Sabine Stiller.

■ Klappen und ausziehen

Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM), weist auf mobile Einrichtungslösungen für kleine Kinderzimmer hin. Etwa einen „Schreibtisch mit Rollen, der zum Lernen, Hausaufgaben machen oder zum Malen und Puzzeln nahe ans Fenster gefahren wird, ansonsten aber unter einem Hochbett Platz findet oder anderswo an die Seite gestellt werden kann.“ Mit einem Rollcontainer lassen sich dann auch die Schreib- und Malutensilien dort hinbringen, wo sie gerade gebraucht werden.

Soll es eher kein Hochbett für den Nachwuchs sein, sind auch niedrigere Podestbetten mit ausziehbaren oder ausklappbaren Schreibtischplatten eine platzsparende Option, sagt Stiller. Sie arbeite für solche Lösungen meist mit Schreibern zusammen. Aber auch manche Möbelhersteller haben entsprechende Modelle im Angebot.

Das Praktische bei Klapp- und Ausziehlösungen: Sind die Hausaufgaben erledigt, lässt man die Arbeitsplatte einfach wieder verschwinden. Doch das erfordert durchaus ein wenig Disziplin. „Löst man es mit einer Klapplösung, dann muss man sich immer bewusst sein, dass die Materialien dann auch weg-sortiert werden müssen, sonst lässt sich die Platte nicht wegklappen“, sagt Stiller.

Wichtig in jedem Fall, bevor man sich für eine Lösung entscheidet: einmal durchgehen, was im Alltag für einen persönlich tatsächlich am besten funktionieren könnte, rät Katja Kessler. Und was vom Kind auch gern genutzt wird. tmn



Beweglicher Stauraum auf Rollen kann sinnvoll sein, wenn man den Arbeitsplatz fürs Schulkind mobil halten will. FOTO: PAIDI/DGM/DPA



Bringen oft zusätzlichen Stauraum und Arbeitsflächen ins Kinderzimmer: Hochbetten, unter denen sich ein Arbeitsplatz integrieren lässt. FOTO: MÖBELFABRIK RUDDOLF/DGM/DPA

Abends vorbereiten, morgens backen

Machen Sie den Teig doch mal zur Schnecke

Beim Duft von Zimt- und anderen Schnecken, möchte man sofort reinbeißen. Am liebsten zum Frühstück. Aber wer will schon morgens lange backen? Der Deal: abends ran an den Teig, morgens ab in die Röhre.

Kinder lieben sie mit Pizza-Füllung und Scandi-Fans mit Zimt. Teigschnecken sind auf Partybuffets der große Renner. Na klar, um sie recht unkompliziert zu machen, ist keine ausgefeilte Technik oder jahrelange Erfahrung nötig. Raffiniert werden sie durch ungewöhnliche Zutaten. Genau richtig, wenn man die Augen seiner Familienmitglieder und Gäste zum Funkeln bringen will. Lesen Sie hier, wie leckere Teigschnecken gelingen.

Die Basis bildet der Teig, der aus- und aufrollbar sein muss. Ideal sind Hefe-, Plunder-, Strudel-, oder Blätterteig. Anne-Katrin Weber, Kochbuchautorin und Foodstylistin, sagt: „Interessant ist ein Kontrast zwischen Teig und Füllung. Ist der Teig nach dem Backen knusprig, wie Strudel- oder Blätterteig, harmonisiert eine cremig-weiche Füllung hervorragend. Beim fluffigen Hefeteig hingegen darf die Füllung etwas stückig sein und Biss haben.“

Grundsätzlich empfiehlt die Expertin, den Teig neutral im Geschmack zu halten. Schließlich gibt die Füllung den Geschmack und nicht der Teig.

■ Zungenschmeichler Zimtschnecke

Jo Semola, Backbuchautor und Brotbackinfluencer, isst gelegentlich zum Frühstück oder Vormittagsbrunch offene Zimtschnecken. In seinem Buch „Wake and Bake“, singemäßig „aufwachen und los backen“ erklärt er das Prinzip dahinter. „Ich bereite den Teig am Vorabend zu und lasse ihn über Nacht gehen. Das macht den Teig aromatischer und bekömmlicher,“ so der Kölner.



Für die Zimtschnecken wird der Teig mit einer Zimt-Zucker Mischung bestreut, dann so straff wie möglich aufgerollt und gebacken.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/BJV/DPA

Wer am Abend bereits die Schnecken formt, schiebt am nächsten Morgen fix das Blech in den Ofen und kann eine halbe Stunde später in die noch warmen Zimtschnecken beißen. Das Besondere an der Übernachtgare ist die lange Reifezeit beim vergleichsweise geringen Hefeinsatz. Anstatt eines ganzen Hefewürfels und einer Stunde Ruhezeit nimmt man weniger Hefe und lässt den Teig dafür länger gehen.

So geht es: Für den Teig 580 g Weizenmehl Type 550, 235 g kalte Milch, 5 g Hefe, 100 g Zucker, 2 Eier, 1 Eigelb und 6 g Salz mit Handmixer oder Küchenmaschine bei langsamer Geschwindigkeit 5-6 Minuten zu einem glatten Teig kneten. 80 g weiche Butter hinzugeben und auf schneller Stufe etwa 5 Minuten kneten, bis die Butter eingearbeitet ist. „Das Kneten ist der

wichtigste Schritt,“ sagt der YouTuber.

Nach dem Kneten ruht der Teig für zwei Stunden bei Raumtemperatur. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen, mit weicher Butter bestreichen und der Zimt-Zucker Mischung bestreuen. Anschließend den Teig so straff wie möglich aufrollen. Achten Sie auf eine ausreichend bemehlte Arbeitsplatte, so klebt der Teig nicht an und lässt sich einfach aufrollen. Die Teigrollen in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden.

■ Semolas Trick mit der Zahnseide

Jo Semola verrät, dass er zum Teilen einen Nylonfaden oder Zahnseide benutzt. „Achtung, keine Zahnseide mit Minz-Aroma verwenden. Das schmeckt man später,“ warnt der Hobbybäcker. Den



Für die marokkanische Mandelschnecke empfiehlt Backautorin Anne-Katrin Weber, fertigen Strudelteig aus dem Kühlregal zu nehmen. Der muss dann nur noch belegt werden, etwa mit gehackten Trockenfrüchten sowie Zitronenschalenabrieb, Ahornsirup, Mandelkernen und Rosenwasser.

FOTO: WOLFGANG SCHARDT/BJV/DPA

Faden unter die Rolle führen, über der Rolle überkreuzen und zusammenziehen, das ergibt einen sauberen Schnitt.

Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt acht bis zwölf Stunden in den Kühlschrank stellen. Allerdings sollte man vorher testen, ob das Backblech in den Kühlschrank passt. Ist das Blech zu groß, einfach auf kleinere Bretter ausweichen. Am nächsten Morgen werden die Schnecken bei 190 Grad Ober-/Unterhitze für 15-20 Minuten gebacken.

■ Die eigene Kreativität anregen

Es gibt unzählige weitere Variationen von Teigschnecken. Bei den süßen Füllungen ragen Mohn, Früchte, Nüsse oder Marmelade hervor. Denkbar sind Schoko-

Nussnougat- oder backfeste Puddingcreme-Füllungen. Als Topping für süße Schnecken kann man mit geschmolzener Schokolade oder aromatisiertem Zuckerguss experimentieren.

Karamellisierte Nusstücken geben zarten Schnecken Crunch. Sahne oder – wenn es alkoholisch sein darf – Eier- oder Cremelikör hingegen soften eine knusprige Schnecke ab. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Gefüllt mit etwas Herzhaftem, eignen sich Teigschnecken hervorragend als Snack. Käse, Frischkäse, Kräuter, Gemüse, Schinken oder gar Bolognesesoße – mehr braucht es nicht. Im Grunde lässt sich von fast jedem Gericht eine Schnecken-Variante machen. Ob das immer sinnvoll ist, darf jeder selbst entscheiden. Eine wirklich gute Idee ist es aber bei der folgenden, von

der marokkanischen Mandelschnecke M'hancha inspirierten Nascherei.

■ Mundet immer: die Mandelschnecke

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „Deftig vegan Orient“ von Anne-Katrin Weber. „Ich nehme einen fertigen Strudelteig aus dem Kühlregal, weil es einfach praktischer ist“, sagt Weber. „Für europäische Zungen schmecken orientalische Naschereien meist viel zu süß, sodass ich eine fruchtigere Variante der Mandelschnecke entwickelt habe“, verrät die Kochbuchautorin.

Und so geht's: 400 g Trockenfrüchte, zum Beispiel Datteln, Feigen oder Aprikosen, grob hacken. Zusammen mit dem Schalenabrieb einer Bio-Zitrone und 4 EL von deren Saft, 3 EL Dattel- oder Ahornsirup, 250 g Mandelkerne mit Haut und 2 EL Rosenwasser mixen. Fertig ist die Füllung.

150 g vegane Margarine zerlassen und eine Springform mit 1 EL davon einfetten. Ein Blatt des veganen Strudelteigs mit Margarine bestreichen. „Das Bepinseln mit Margarine ist wichtig, damit sich der Teig später besser aufrollen lässt“, verrät Weber.

Auf ein Drittel des Blattes 2-3 EL Füllung als lockeren Strang geben und einrollen. Auf diese Weise alle Teigblätter vorbereiten. Eine Rolle nach der anderen von außen nach innen spiralförmig in die Form legen. Die Oberfläche mit der verbliebenen Margarine bepinseln. Sesam, Zucker und Zimt mischen und darüberstreuen.

Die Schnecken im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad etwa 30 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit für den Sirup 150 g Zucker und 75 ml Wasser zum Kochen bringen und 2 Minuten kochen. 5 EL Ahornsirup und 2 EL Zitronensaft einrühren, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die gebackenen Teigschnecken mit dem warmen Sirup beträufeln. tmm

Voraussetzungen einhalten

Steuer-Rat: Haushaltsnahe Dienstleistungen unterliegen engen Grenzen

Kosten für Dienstleister, die im eigenen Haushalt tätig werden, können in der Regel steuerlich geltend gemacht werden. Werden sie außerhalb der eigenen vier Wände erbracht, geht das aber meist nicht.

Lassen Sie sich Ihre Wohnung putzen, den Garten pflegen oder die Mahlzeiten zubereiten? Dann können Sie den Aufwand, der Ihnen durch die externen Dienstleister entsteht, zumindest teilweise von der Steuer absetzen. Das Stichwort lautet: haushaltsnahe Dienstleistungen. Das Finanzamt akzeptiert diese aber nur unter bestimmten Voraussetzungen. Haushaltsnahe Dienstleistungen sind gesetzlich nicht näher bestimmt. „Nach der Rechtsprechung des Bundes-

finanzhofs müssen die Leistungen eine hinreichende Nähe zur Haushaltsführung aufweisen beziehungsweise damit im Zusammenhang stehen“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. Sie müssen daher fast immer im eigenen Haushalt durchgeführt werden. Eine Ausnahme stellt laut Karbe-Geßler lediglich die Besorgung von Lebensmitteln durch Dienstleister dar, da damit eine enge Nähe zum Haushalt gegeben sei.

Sind die Voraussetzungen erfüllt, können Steuerzahlerinnen und Steuerzahler 20 Prozent der so entstandenen Kosten steuerlich geltend machen – höchstens aber 4000 Euro pro Jahr.

■ Nähe zum Haushalt entscheidend

Was regelmäßig nicht berücksichtigt werden kann, sind Dienstleistungen, die

den oben beschriebenen zwar nahekommen, aber außerhalb der eigenen vier Wände erbracht werden. Das musste auch ein zusammenveranlagtes Ehepaar feststellen, das einen Wäscheservice steuerlich geltend machen wollte. Dem Dienstleister brachte das Ehepaar mehrmals wöchentlich Textilien zum Waschen und Bügeln, der das in einem entfernten Gewerbebetrieb erledigte. Finanzamt und Finanzgericht (Az.: 12 K 1090/21 E) lehnten die Berücksichtigung der Kosten ab.

Auch die Kosten für das Personal einer Geburtstagsfeier wollte das Ehepaar steuerlich geltend machen – ebenfalls ohne Erfolg. Das Problem war dasselbe: Weil die Feier außerhalb der eigenen vier Wände in gemieteten Räumlichkeiten stattfand, erkannten die Behörden den Aufwand nicht steu-



Etwas bei der Reinigung abgegeben? Kosten wie diese spielen bei der Steuererklärung keine Rolle. Anders wäre es, wenn Wasch- und Bügelservice in den eigenen vier Wänden stattfinden würden.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMM/DPA

ermindernd an. Dasselbe gilt für Kosten eines Caterers, der

zwar Speisen nach Hause liefern mag, diese aber meist zu-

vor in einer gewerblichen Küche zubereitet. tmm

Für den Fall der Fälle gewappnet sein

Bieten Kinderinvaliditätsversicherungen sinnvollen Schutz?

Kinderinvaliditätsversicherungen sind zwar weitgehend unbekannt, laut zweier Experten aber durchaus zu empfehlen. Was es damit auf sich hat und wo die Vor- und Nachteile liegen.

In Deutschland leben rund 200 000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit einer Schwerbehinderung. Was in absoluten Zahlen zunächst einmal viel klingt, entspricht überschaubaren 1,4 Prozent der rund 14,25 Millionen minderjährigen Deutschen. Trotzdem treibt manche Eltern die Sorge um, dass das eigene Kind infolge eines Unfalls oder einer Krankheit geschädigt werden könnte. Eine Kinderinvaliditätsversicherung könnte zumindest die finanziellen Auswirkungen dämpfen. Aber wie sinnvoll ist der Abschluss einer solchen Police?

Die Kinderinvaliditätsversicherung zahle, wenn das Kind durch einen Unfall oder eine Krankheit behindert wird, sagt Sascha Straub von der Verbraucherzentrale Bayern. Dann gebe es entweder eine lebenslange Rente von meist 1000 Euro oder eine einmalige Kapitalleistung von 100 000 Euro. „Es gibt auch Angebote, die beide Leistungen kombinieren“, so der Verbraucherschützer.

Um die Leistung bei einer entsprechenden Absicherung zu erhalten, muss das Versorgeramt dem Kind eine Invalidität von mindestens 50 Prozent bescheinigen. „Dabei ist es unerheblich, ob die Invalidität durch eine Krankheit oder einen Unfall verursacht wurde“, sagt Straub.

■ Krankheiten häufig Auslöser für Behinderungen

Wie wahrscheinlich es ist, dass so eine Situation eintritt, lasse sich kaum sagen. „Kinder haben zwar durch Spielen und Toben ein signifikant höheres Unfallrisiko“, sagt Michael Nischalke von der Stiftung Warentest. Statistisch gesehen würden sie aber seltener krank. Und ge-



Das Wohl des Kindes steht für viele Eltern an erster Stelle. Doch nicht immer können sie sie vor Gefahren behüten. Eine Kinderinvaliditätsversicherung kann unter Umständen zumindest finanziell helfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM/DPA

rade Krankheiten sind in überwiegender Mehrheit der Fälle Auslöser für Behinderungen. Auf Unfälle geht hingegen nur ein Bruchteil der Fälle zurück.

Wer sich für eine Kinderinvaliditätsversicherung interessiert, wird bei der Recherche merken: Es gibt nicht viele Versicherer, die die Police anbieten. „Das Produkt gibt es erst seit der Jahrtausendwende, und es ist ziemlich unbekannt geblieben“, sagt Nischalke. Ein Grund dafür könnte die vergleichsweise überschaubare Nachfrage und der teils enorme Versicherungsbeitrag sein. Laut einem Vergleich der Stiftung Warentest kosteten die Tarife im Jahr 2020 zwischen 107 und 421 Euro pro Jahr.

Eine Kinderunfallversicherung sei im Vergleich deut-

lich preiswerter, leiste dafür aber nur bei unfallbedingter Invalidität, betont Straub. Behinderungen, die durch eine Krankheit verursacht werden, sind nicht von der Versicherungsleistung gedeckt.

■ Junge Kinder? Gesundheitliche Vorgeschichten?

Der höhere Preis der Kinderinvaliditätsversicherung rechtfertige sich also durch die bessere Abdeckung relevanter Risiken, sagt Straub. Zudem schütze vor den vielen Unfallrisiken, die Kindern in Kindergarten und Schule begegnen, ohnehin bereits die gesetzliche Unfallversicherung.

Häufig können bei der Kinderinvaliditätsversicherung weitere Leistungen mitversichert werden – etwas das so-

genannte Rehabilitationsmanagement. Dann helfe die Versicherung zum Beispiel bei der Suche nach bestimmten Ärzten, die über die medizinische Notwendigkeit herausreichen. Nischalke zufolge können das zwar auch gesetzliche Krankenkassen leisten. Geht es aber etwa darum, Experten für eine längerfristige Therapie zu finden, kann der Zusatzbaustein sinnvoll sein.

Grundsätzlich kommt eine Kinderinvaliditätsversicherung laut Straub für Familien mit sehr jungen Kindern infrage. „Zum einen, weil der Versicherungsschutz hier noch erschwinglicher ist“, sagt Straub. Zum anderen, weil zu diesem Zeitpunkt eher noch keine Entwicklungsstörungen oder Verdachtsmomente für schwere

Erkrankungen aufgetreten sind, die den Versicherungsbeitrag stark in die Höhe treiben könnten oder den Abschluss erst gar nicht möglich machen. Auch Familien mit einer genetischen Veranlagung sollten sich laut dem Experten mit diesem Thema auseinandersetzen.

■ Auch Alternativen sind für finanzielle Vorsorge denkbar

Denn die Folgen einer Behinderung des eigenen Kindes schränken nicht nur das Kind für einen gewissen Zeitraum oder sogar lebenslang ein. Häufig kann auch ein Elternteil dann nur noch teilweise oder gar nicht mehr arbeiten. „Er ist dann durch die Pflege des Kindes gebunden“, sagt Nischalke. Dadurch wird mindestens ein Gehalt einge-

schränkt oder fällt zur Gänze weg. „Die Belastung für die gesamte Familie ist also extrem hoch.“

Beide Experten halten den Abschluss einer Kinderinvaliditätsversicherung deshalb für sinnvoll. Wichtig sei, dass Unfälle und Krankheiten gleichermaßen abgesichert sind, so Nischalke.

Wer sich die Police nicht leisten kann oder will, werde dadurch trotzdem nicht zu schlechten Eltern, sagt Straub. Im Ernstfall könnte es dann eben finanziell einfach etwas anspruchsvoller werden. „Wer sich und sein Kind nicht gerade zu einer Risikogruppe zählt“, könne dafür aber auch anders finanziell vorsorgen, sagt Straub. „Zum Beispiel klassisch, durch einen langfristigen Sparvertrag.“

tmm

Wenn die Ausrede „Zeit“ keine Rolle mehr spielt

Drei Gründe, warum Hobbys im Alter guttun

Pullover stricken, Lesekreis gründen, Kommode für das Enkelkind bauen: Angekommen im Ruhestand, ist auf einmal Zeit für Hobbys da. Warum Sie die unbedingt nutzen sollten.

Draußen oder drinnen, alleine oder in Gruppe, kreativ oder sportlich: „Ich finde nichts, das zu mir passt“ ist eine Ausrede, die bei Hobbys nicht zählt. Gerade im Alter lohnt es sich, seine Freizeit aktiv zu gestalten. Nicht nur, weil man – Ruhestand sei dank – auf einmal mehr davon hat. Hier kommen drei gute Gründe:

Grund 1: Hobbys zahlen auf Ihre Gesundheit ein

„Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit, denn sie ermöglichen positive Erfahrun-

gen – und die sind für Kopf und Körper gut“, erklärt die Psychologin Prof. Susanne Wurm von der Universitätsmedizin Greifswald in der Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ (Ausgabe 4/2024). So konnte eine Studie aus Großbritannien zeigen, dass Ältere, die einem Hobby nachgehen, gesünder und zufriedener sind und seltener zu Depressionen neigen.

Ein komplexes Zopfmuster stricken oder einen neuen Golfplatz ausprobieren: Unserem Gehirn kommt außerdem zugute, dass Hobbys nie zur Routine werden, sondern uns neue Erfahrungen ermöglichen, wir also immer wieder dazulernen. Das kann Abbauprozessen im Gehirn entgegenwirken.

Und: Viele Hobbys bedeuten körperliche Aktivität – auch das zählt auf die Gesundheit ein. Schon regelmä-



Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit.

FOTO: DANIEL KARMANN/DPA

ßiges Spazierengehen senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Grund 2: Hobbys können vor Einsamkeit schützen

Sich über Romane, Tomatenanbau oder Salsa-Figuren austauschen: Es ist schön, wenn man mit seiner Leidenschaft nicht alleine bleibt, oder darüber vielleicht sogar noch neue Menschen kennenlernt.

Wo man Gleichgesinnte findet? Der „Senioren Ratgeber“ gibt den Tipp, das Programm der Volkshochschule oder des Sportvereins vor Ort nach einem passenden Angebot zu durchsuchen. Wohlfahrts- und Naturschutzverbände bieten außerdem oft Führungen, Ausflüge und Reisen für Ältere an – und damit Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen.

Grund 3: Hobbys können Ihre Partnerschaft verbessern

Viele ältere Paare verbringen den ganzen Tag zusammen. Das kann die Kommunikation verebben lassen, wie der Ehepartner Prof. Michael Vogt von der Hochschule Coburg im „Senioren Ratgeber“ erklärt. Eigenen Interessen nachzugehen, ist daher wichtig, um etwas Neues in die Beziehung bringen zu können. So hat man sich gegenseitig wieder mehr zu erzählen – das kann die eingefahrene Partnerschaft lebendig halten.

Und auch gemeinsame Hobbys können der Liebe guttun. Mit einer Einschränkung: Das gilt nur, wenn beide wirklich Lust auf die Aktivität haben. Schleift etwa der eine den anderen gegen dessen Willen zum Tanzkurs, bringt das auf Dauer eher Frust als Freude.

tmm

Eine neue Variante der Mobilität

Für wen sich ein Auto-Abo lohnen kann

Kaufen, leasen, mieten, teilen – alles bekannte Möglichkeiten, an ein Fahrzeug zu kommen. Ein Auto zu abonnieren ist relativ neu. Für wen lohnt es sich und worauf muss man achten?

Sie brauchen ein Auto für ein paar Monate, aber nicht länger als ein Jahr? Dann könnte laut dem Auto Club Europa (ACE) ein Auto-Abonnement der richtige Weg sein. Das gilt auch, wenn Sie sich möglichst um nichts kümmern wollen – und dafür einen gewissen Aufpreis zahlen würden. Oder Sie wollen halt immer gern das neueste Modell fahren – gern auch ein Elektroauto.

Für diese drei Typen von Autobesitzern sind hier wichtige Fakten rund um das Auto-Abo:

■ Anbieter von Auto-Abonnements

Hersteller, Händler und Autovermietungen bieten Auto-Abos an. Sie lassen sich kurzfristig starten. Laut ACE lohnt ein Vergleich von Preisen und Bedingungen: Wer hat für meine Bedürfnisse das passendste und günstigste Abo? Bei manchen Anbietern wird auch eine Startgebühr fällig.

■ Die Kosten eines Auto-Abonnements

Abonnenten und Abonnentinnen bezahlen einen festen, meist monatlichen Grundbetrag, dazu natürlich Kraftstoff oder Strom. Je nach Anbieter und Modell muss das Auto selbst abgeholt werden oder wird geliefert, teilweise gegen eine Gebühr von



Die monatlichen Kosten für ein Auto-Abo richten sich unter anderem nach dem gewählten Modell, der Laufzeit und den voraussichtlichen Fahrkilometern.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

100 bis 250 Euro.

Die monatlichen Kosten sind fix und damit gut kalkulierbar. Sie richten sich unter anderem nach dem gewählten Modell, der Laufzeit und den voraussichtlichen Fahrkilometern. Die günstigste Variante liegt laut ACE bei monatlich gut 300 Euro - für ein Jahresabo eines kleinen Benziners mit 500 Freikilometern pro Monat.

Allerdings kann es bei einem größeren Auto oder mehr Kilometern schnell deutlich teurer werden. Mehrkosten bringt auch ein Wechsel der Fahrzeugklasse während der Abo-Zeit.

Tipp: Informieren Sie sich zu möglichen Zusatzgebühren - etwa bei einer verspäteten Rückgabe, einem Schlüsselverlust oder einer Überschreitung der Kilometergrenze. Bei Letzterem ist es oft günstiger, in einen teureren Tarif mit mehr Kilometern zu wechseln, als nachzahlen. Werden andersherum weniger Kilometer verbraucht, gibt es kein Geld zurück.

Übrigens: Arbeitnehmer können ein Auto genauso wie ein Jobrad per Gehaltsumwandlung abonnieren. Damit werden unterm Strich Steuern gespart.

■ Die Laufzeit eines Auto-Abonnements

Die Abo-Dauer wird individuell nach Bedarf vereinbart und reicht von wenigen Wochen bis zu üblicherweise zwölf Monaten. Grundsätz-

lich gilt: je länger die Vertragszeit, desto günstiger der monatliche Preis.

■ Reparaturen und Versicherungen

Wer abonniert, muss sich um Steuern, Versicherungen und Zulassung nicht kümmern, das übernimmt der Anbieter. Er ist auch für Wartung, Reparaturen und Reifenwechsel zuständig. Hier haben Abonnenten und Abonnentinnen also keine zusätzlichen Kosten.

Achtung allerdings: Überprüfen Sie die Versicherungsbedingungen in den AGB. Der ACE rät zu Vollkasko bis 100 Millionen Euro pauschal – bei Personenschäden sollten es mindestens 15 Millionen pro geschädigter Person sein. Auch auf die Höhe der Selbstbeteiligung achten!

■ Was ist bei der Übergabe wichtig?

Es gilt das Gleiche wie beim Leasing und Mieten: Prüfen Sie das Fahrzeug auf Vorschäden, wenn sie es übernehmen, und protokollieren Sie diese. Auch Kratzer und kleine Beulen nicht übersehen, denn am Ende prüfen die Anbieter, ob die Nutzungsspuren über ein übliches Maß hinausgehen.

Tipp: Viele Anbieter bieten einen oft sogar kostenfreien Vorab-Check an. Dann überprüft eine Werkstatt noch vor der Rückgabe, ob Mängel da sind, die Abonnent oder Abonnentin beheben müssen. Das ist günstiger, als wenn etwas erst bei der Rückgabe entdeckt wird. Denn dann können Gebühren anfallen, weil das Auto nicht weitervermietet werden kann, sondern erst in die Werkstatt muss. tmm

Von Spannrahmen bis Pendeltür

So sperren Sie Fliegen aus

Sie wollen Mücken und andere lästige Tierchen gar nicht erst ins Haus lassen? Dann gibt es verschiedene Lösungen für Fenster und Terrassentüren. Ein Überblick.

Surrende Mücken und brummende Fliegen können einem nachts schon mal den Schlaf rauben. Sollen sie gar nicht erst ins Haus gelangen, kann man mit Insektenschutz an den Fenstern arbeiten. Doch welche Lösungen gibt es eigentlich – und welche passen gut zu welchem Fenster?

Da sind zunächst einmal die Insektenschutzgewebe zum Ankleben. Eine festere Alternative: Fliegengitter mit Spannrahmen oder Drehrahmen fürs Fenster. Letztere lassen sich wie eine Tür in eine Richtung öffnen und schließen. Das sei, so der Verband Fenster + Fassade (VFF) beispielsweise bequem fürs Blumengießen.

■ Pendeltür für viel genutzte Durchgänge

Für Balkon- oder Terrassentüren seien dem Verband zufolge Pendel- oder Schwingtüren mit Fliegengitter komfortabel, da sie sich beim Durchgehen in beide Richtungen öffnen und schließen ließen.



Effektiver Insektenschutz für ruhige Nächte: Viele Wege können zu einem insektenfreien Zuhause führen.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-TMM/DPA

Pendelgitter können sich mithilfe kleiner im Profil eingearbeiteter Magnete auch automatisch schließen. Sie bieten sich dem VFF zufolge deshalb bei häufig genutzten Durchgängen wie etwa zur Terrasse besonders an.

■ Platzsparend: Insektenschutz-Rollos

Für großformatige Fenster oder Fenster und Türen, deren Flügel sich nach außen öffnen, eignen sich demnach etwa Insektenschutzrollos oder -plissees gut. Sie sind ei-

ne platzsparende Lösung. Denn wird das Rollo oder Plisse einmal nicht benötigt, kann es fast vollständig in dem dafür vorgesehenen Profil verschwinden.

■ Insektenschutz zum Aufschieben

Eine weitere Möglichkeit, die sich dem Verband zufolge ideal für Terrassen- oder Wintergartentüren, Schiebetüren und für ein-, zwei- oder mehrflügelige Öffnungen eignet: eine Insektenschutz-Schiebeanlage. Die sei auch ohne

Quersprosse möglich und gleite fast lautlos in einem umlaufenden Profil.

In jedem Fall wichtig: Das Gewebe des Insektenschutzes sollte sehr fein sein und trotzdem hohen Luftdurchlass bieten. Beliebt sind dem Verband zufolge etwa Fieberglasgewebe, Polyester oder Edelstahl. Für Allergiker können auch Spezialgewebe mit besonders kleinen Maschen eine Option sein, die nicht nur Insekten, sondern auch Pollen aussperren sollen. tmm

Start in die neue Saison

So versichern Sie Ihr Motorrad ausreichend

Sicherheit geht vor – besonders auf dem Motorrad. Wenn doch etwas passiert, ist der richtige Versicherungsschutz wichtig. Doch welcher ist für wen sinnvoll?

Zunächst: Um eine Versicherung kommt keine Bikerin und kein Biker herum. Die Kfz-Haftpflichtversicherung ist genauso wie etwa bei einem Auto verpflichtend.

Sie regelt die von einem selbst verursachten Schaden bei Dritten. So etwa Personenschaden oder Vermögensschäden, erläutert der Bund der Versicherten (BdV) und rät zu einer Deckungssumme für diese Schäden von pauschal 100 Millionen Euro.

■ Teil- oder Vollkaskoversicherung – die Unterschiede

Eine freiwillige Teilkaskoversicherung kann darüber hinaus eigene Schäden abdecken – beispielsweise durch Diebstahl, Kurzschlüsse an Kabeln oder Wildunfälle. Dabei rät der BdV, dass der Versicherer auf den sogenannten Einwand der grob fahrlässigen Herbeiführung des Versicherungsfalles verzichtet. Nur dann leistet der Versicherer zum Beispiel auch, wenn man sein Motorrad trotz Sturmwarnung draußen abstellt und dadurch ein Schaden entsteht. Ansonsten kön-

ne es passieren, dass er nicht oder nur in geringem Umfang zahlt.

Eine Vollkaskoversicherung bietet dieselben Leistungen wie eine Teilkasko, geht aber noch weiter. Sie tritt auch bei selbst verschuldeten Unfällen und Vandalismuschäden am Motorrad ein. Allerdings sei ein Abschluss gut abzuwägen, so der BdV: Die Prämien dafür fallen aufgrund des Unfallrisikos von Motorradfahrern oft hoch aus und Versicherer haben teils strenge Annahmerichtlinien.

Auf seiner Internetseite (<http://dpaq.de/qdTiq>) bietet der BdV einen kostenlosen Vergleichsrechner in Zusammenarbeit mit dem Versicherungssoftware-Hersteller Nafian.



In die Motorradsaison sollten Biker nur starten, wenn auch der Versicherungsschutz stimmt.

FOTO: BERND VON JUTRCZENKA/DPA

Das ePaper für nur 14,90 € im Monat lesen!

Für mindestens sechs Monate Ihre WR
digital lesen – wann und wo Sie wollen.

**48%
Rabatt**

Unser ePaper bringt Ihnen die **aktuellsten Nachrichten** direkt auf Ihr Gerät – **flexibel, wann und wo Sie wollen.**

Profitieren Sie zusätzlich von den **kostenlosen Magazinen** und lesen Sie die **Vorabendausgabe** für einen exklusiven Blick auf die **neuesten Schlagzeilen.**



Beispiel-Magazine



werra-rundschau.de/sechsmonate ☎ 05651 335955



Coupon bitte per Post senden an: Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG · Postfach 10 10 09 · 34010 Kassel

Ich bestelle die WR digital als ePaper

für 6 Monate zum Preis von 14,90 €/Monate inkl. gesetzl. USt.
Im Anschluss läuft mein Abonnement zum Preis von z. Zt. 28,50 €/Monate inkl. gesetzl. USt. weiter, welches monatlich kündbar ist.

Das Abonnement soll beginnen: sofort ab: _____

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail (Wichtig für ePaper-Nutzung) _____

Geburtsdatum _____

5E24FR1K

Ich erteile der Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN _____

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber) _____

Das Angebot ist gültig bis 31. Mai 2024.
Hinweise zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter www.werra-rundschau.de/ueber-uns/datenschutz
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.werra-rundschau.de/agb

Ich bin damit einverstanden, dass mir die Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG

per Telefon per elektronischer Post (E-Mail, SMS) weitere interessante Medienangebote unterbreitet.

Hinweis: Der Nutzung meiner Daten für Werbezwecke kann ich jederzeit beim Verlag (lerserservice@werra-rundschau.de) widersprechen.

Datum, Unterschrift _____

Ein vergünstigtes Angebot der WR kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Eschwege HR A 1692