

5. MAI 2024

IN ESCHWEGE

THÜRINGER STRASSENFEST 12 BIS 18 UHR

MIT GROSSEM GEWINNSPIEL + VERKAUFSOFFENER SONNTAG

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Unser Abschiedsraum für Sie und Ihre Trauergäste...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Eschwege
Comic über Eschweger Symbolfigur erschienen.

SONTRAER
STADTKURIER

Werra-Meißner-Kreis
Am Werratal-Radweg sind Nachbesserungen nötig.



44. Jhg. ■ Nr. 15

13. April 2024

Campingplatz statt Schule

Sefton Nickless betreibt den Campingplatz in Altenburschla

Altenburschla – „Das Klischee, dass Niederländer sehr gerne Campingurlaub machen, stimmt tatsächlich“, sagt Sefton Nickless und grinst. Der 44-Jährige aus Rotterdam betreibt seit zwei Jahren den Campingplatz in Altenburschla und hat sich damit einen Traum erfüllt.

In seiner niederländischen Heimat arbeitete er als Sozialarbeiter. Dann kam Corona und veränderte alles. Nickless: „Ich hatte das Bedürfnis, noch mal etwas anderes zu machen und entschied mich, Lehramt zu studieren“. Schnell zweifelte er jedoch daran, ob der Beruf des Lehrers auf lange Sicht der Richtige für ihn ist. Und so kam eins zum anderen.

Schon seit seiner Kindheit habe der Niederländer gerne und viel Campingurlaub gemacht, anfangs im Zelt mit seinem Vater, später kaufte er sich zusammen mit einer Freundin einen kleinen Bus. „Nach dem Campen war ich immer am glücklichsten. Ich liebe die Ruhe in der Natur und habe häufig zu meinen Freunden gesagt, dass ein eigener Campingplatz eigentlich mein Traum wäre.“ Auch wollte er schon immer mal im Ausland leben.

„Meine Freunde unterstützten mich in meiner Entscheidung. Ich wollte nicht erst bis zur Rente warten, um mir dann noch mal Arbeit aufzuhalsen“, sagt der 44-Jährige. Und so begann seine Suche nach einem Campingplatz. „Ich wollte einen kleinen, gemütlichen Platz kaufen und habe unter anderem auch in Belgien gesucht. Dann bin ich allerdings auf die Anzeige für



Freut sich auf Urlauber und Besucher: Sefton Nickless (Sozialarbeiter und Lehrer) ist von Rotterdam nach Altenburschla gezogen und betreibt dort seit gut zwei Jahren den Campingplatz direkt an der Werra.

FOTO: THERESA LIPPE

den Campingplatz in Altenburschla aufmerksam geworden und habe mich direkt verliebt.“

Insgesamt gibt es 30 Stellplätze mit Stromanschluss, dazu eine Zeltwiese ohne Stromanschluss. „Ich mag feste Parzellen nicht, bei uns ist es etwas lockerer“, so der Betreiber. Sechs Duschen, neun Toiletten und Möglichkeiten zum Waschen sind ebenfalls vorhanden.

Zum Campingplatz dazu gehört ebenfalls ein Haus. Dort lebt Sefton Nickless gemeinsam mit seinem Partner und Hund Bruno. „Wir fühlen uns hier sehr wohl. Besonders die Natur gefällt mir gut. Es ist ein starker Kontrast zum Stadtleben in Rotterdam.“ Dort musste er aktiv werden, um in die Natur zu kommen und Ruhe zu haben, hier müsse er nun etwas dafür tun, wenn er Acti-

on oder Kultur wolle.

„Dadurch, dass der Vorbereiter des Campingplatzes auch ein Niederländer war, hat es die Kommunikation und die Übergabe schon erleichtert“, berichtet Nickless.

Ansonsten unterscheide sich das Leben in Deutschland vor allem in der Bürokratie von den Niederlanden. „Hier wird noch viel auf Papier und per Post erledigt,

in den Niederlanden passiert schon viel mehr digital“, lautet sein Fazit. Doch dramatisch sei das nicht, denn die Dienstwege in Wanfried seien kurz. Man müsse nicht lange in Telefonschleifen auf eine unbekannte Person am anderen Ende der Leitung warten, sondern hätte die passende Durchwahl oder könne sogar direkt ins Rathaus gehen.

tl

Heute mit der Beilage:

Eschwege plus

Eschwege für ein

Verkaufsoffener Sonntag am 21. April von 12 bis 18 Uhr mit Automobil-Ausstellung & Streetfood-Festival

21. APRIL 2024
Flohmarkt Sontra BREITWIESE
☎ 01 62/7 78 58 32
STANDBÜHR 6€/LFM.

Sie vermissen die aktuelle Ausgabe?
Sie haben Fragen zur Zustellung?

0561 / 203 2323

zustellung@mms-team.de

Eschwege **mix** überrascht

21. April 2024
Verkaufsoffener SONNTAG YEAAA!
von 12 bis 18 Uhr in Eschwege

Automobil-ausstellung & Street Food Festival 19.-21.04.

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
14.04. – 20.04.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Deutsches Rotes Kreuz

ALLES UNTER EINEM DACH

WIR SIND FÜR SIE DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN

DRK Kreisverband Eschwege e.V. | An den Anlagen 10a | 37269 Eschwege
info@drkeschwege.de | www.drkeschwege.de | 05651-7426-0

Wir geben Stoff, Sie sparen!

Stressless

Gesamtes Sortiment in allen Stoffen und Farben reduziert!

Profittieren Sie jetzt von unserer Stoff-Aktion:

Vom 01.04. bis zum 31.05.2024 bieten wir die gesamte Stressless® Polsterkollektion in allen Stoffkategorien und Farben zum attraktiven Aktionspreis an. *UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns auch hier

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhlfritz 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
www.hartmann-wohndeeen.de

Gültig ab Mo., den 15.04.2024

Kopfkissen oder Steppbett

für natürlich gesunden Schlaf



anschliefbar, allergikergerecht, wärmeausgleichend, mit Reißverschluss, gute Verarbeitung

- | | | | |
|--|---|---|---|
| Bettdecke
Mikrofaser
135 x 200 cm | Kopfkissen (gestepp)
80 x 80 cm | Kopfkissen
Mikrofaser
80 x 80 cm | Kopfkissen
Mikrofaser
40 x 80 cm |
| 19,98 | 19,50 | 15,00 | 9,98 |

Jersey Spannbettlaken



versch. Farben

- 90/100 x 200 cm **3,99** je
- 180 x 200 cm **5,99** je

Polster-Bettbank

grau oder schwarz, viel Stauraum



ca. 130 x 40 cm

20,00 je

Benzin-Freischneider GFS 52.3

2 Takt Motor, inkl. Tragegurtsystem, 1,5/2,0 (kW/PS), Revisierstart



STATT 129,50

99,50

Rasentrimmer GRT 251P

230 V, 250 W, Schnittbreite Fadenspule: 22 cm, inkl. Fadenspule

15,00

Benzin-Rasenmäher MS 173-51E

4,5 PS, 65L Fangkorb, Schnittbreite: 51 cm



7 IN 1

- ✓ Mähen
- ✓ Fangen
- ✓ Mulchen
- ✓ Seitenauswurf
- ✓ Reinigungs-funktion
- ✓ Radantrieb
- ✓ Hybrid-Start

299,50

Aufsitzmäher MR224-61

Schnittbreite: 61cm, 224 cm³, Motorleistung: 5 kW



4 IN 1

- ✓ Mähen
- ✓ Fangen
- ✓ Elektro-Start
- ✓ Radantrieb

STATT 999,00

899,50



DUNLOP Trampolin
Ø ca. 427 cm x 80 cm
inkl. Sicherheitsnetz,
Belastbarkeit
max. 150 kg
für GROSS und KLEIN

TOP PREIS!

STATT 249,50

199,50



**Terrasendiele/
Dauerholz
Kiefer**

3m Länge **9,98**

L/B/H cm
ca. 300 x 14,5 x 2,5 cm 1m = je 3,33

In unserer Filiale in Witzhausen / Kleinalmerode auch in 5m Länge erhältlich ca. 500 x 14,5 x 2,5 cm **19,98** 1m = je 3,99

Frisch eingetroffen!

Gräser
versch. sortiert
1,5 Liter Topf **2,99** je

Geranie
hängend oder stehend,
versch. Farben,
11cm Topf **1,59** je

Polarstern
versch. Farben
10,5cm Topf **1,79** je

**Campanula/
Glockenblume**
12 cm Topf **2,49** je

**Beeren-
Strauch**
versch. Sorten z.B.:
Himbeere,
Brombeere o.
Stachelbeere,
13 cm Topf **3,99** je

**Rispen-
hortensie**
versch. Farben,
17 cm Topf **4,99** je

**Winter-
harte
Palme**
ca. 1m hoch **19,50**

Staupe
Berg Sandkraut
oder
Teppich-Phlox,
12/13 cm Topf **1,79** je

**Beeren-
strauch**
versch. Sorten z.B.:
Himbeere,
Brombeere o.
Stachelbeere,
13 cm Topf **3,99** je

Erdbeerpflanze
versch. Sorten **0,99** je

Bilder können abweichen



Klappstuhl Antwerpen
gepolstert, Aluminiumrahmen,
Rückenlehne verstellbar,
anthrazit

25,00

59,50

Bistrostuhl
Metallgestell/Polyrattan,
grau/schwarz,
Stapelbar **15,00**

Eine Auswahl an Pflanzkästen
versch. Größen, Ausführungen & Farben

z.B.: **Balkon-Set Venezia**
50 cm, terra, inkl. Wasserschale
und Halterung **7,99** je

40 cm = je **6,99**, 50 cm = je **7,99**, 60 cm = je **8,99**

Pflanzgefäß aus Weide
grau, Einlegefolie

Ø25 x 20 cm **4,79**
Ø28 x 10 cm **5,99**
Ø30 x 26 cm **6,99**
Ø40 x 32 cm **9,98**

Ø20 x 16 cm **3,99**

Blumenkasten
hochwertiges Kiefernholz
mit Kunststoffeinsetzung **9,98**

ca. 44 x 21 x 17 cm **15,00**

Terrassenüberdachung

anthrazit, Polycarbonat



BxHxT:
5,46 x 2,1 x 3 m
in Kassel & Gudensberg nur
auf Kundenbestellung

in weiteren Größen BxHxT/Farben erhältlich:
4,2 x 2,1 x 3 m, anthrazit (II. Wahl/947797) **499,50**
5,46 x 2,1 x 3 m, hellgrau (II. Wahl/947140) **799,50**



Ampelschirm
anthrazit, 300 x 350 cm, per Fußpedal
um 360° drehbar, Schirmdach kann
gekippt werden, pulverbeschichtetes
Aluminium-Gestell, hochwertiges
Polyester, UV-Schutz 80

II. Wahl/948508 **299,00**
II. Wahl/949907 **299,00**

Ausstellungstück in Witzhausen/Kleinalmerode



KETER

Gerätehaus "Darwin"

Außenmaße
ca. BxTxH:
190 x 182 x 221 cm,
EVOTECH-Material,
grau, Rauminnen:
ca. 5,8m³,
Holzoptik

in Kassel & Gudensberg nur
auf Kundenbestellung

STATT 499,00

399,50

II. Wahl/1002722

KETER

Aufbewahrungsbox "Store it out MAX"

LxBxH: 145,5 x 82 x 125 cm,
anthrazit/grau, 1.200 L Stauraum

149,50

II. Wahl/948640



FISKARS Teleskop Spitzspaten
Spatenblatt aus
Stahl, Länge
einstellbar
von 1054
bis 1250 mm **25,00**

Spitzspaten
Spatenblatt
aus Stahl,
75 cm
langer Stiel **15,00**

**Spaten-
gabel Ergonomic**
Zinken aus
Borstahl,
Gesamtlänge:
122cm **19,98**

Blumenrechen
Zinken aus glasfaserverstärktes
Polyamid, Arbeitsbreite:
7,5 cm **5,99**

Pflanzgabel
Zinken aus glasfaserverstärktes
Polyamid, Arbeitsbreite:
7,5 cm **3,99**

Kombihacke
Glasfaserverstärktes
Polyamid, B x L:
20 x 32cm **7,99**

**Schneid-
giraffe (Hochentaster)**
Stiellänge
bis zu 5m,
Aststärke Ø
2,5 cm,
Edelstahl-
klingen bleiben
scharf und
rosten nicht **49,50**

**Rasenkanten-
schere GS41**
Länge: 35,5 cm, Schneidwinkel
innerhalb von 180° einstellbar,
Stahlklingen **9,98**

**BLACK+
DECKER Bypass-
Astschere**
72 x 26 x 3 cm,
Antihafbeschichtung
auf den Klingen **15,98**

Gartenschere
ca. 20,3 cm,
13 mm Astdicke,
gehärtetes Stahl **6,99**

**Bypass-
schere**
ca. 21,5 cm, Karbon-
Stahl
Klingen **5,98**

Beetumrandung Hasel
Natürlich - solide Beetumrandung: geflochtene Haselnussruten,
120 x 20 cm **19,98**

**Metall-
Pflanzstab, grün**
Kunststoffummantelt
120 cm **0,99**
150 cm **1,29**
180 cm **1,49**

**Bambus-
Pflanzstab, natur**
120 cm **0,99**
150 cm **1,29**
180 cm **1,49**

**Blau-
dünger 8+8+8**
5kg **5,99**
1kg = 1,198

**Horn-
späne**
2,5kg **6,99**
1kg = 2,80

**Rhododendron-,
Universal-,
Beeren- o.
Rosendünger**
2,5 kg **3,99**
1kg = 1,596

**24 Dosen Leikeim
Handfass Pils**
à 0,5L, Alc. 4,9% vol. **7,99**

11=0,67
*zzgl. 6,00
Einwegpfand

Der Grosse Bauer
versch. Sorten,
250g **0,39** je
1kg = 1,56

**Gutfried
Geflügel-
Wiener**
200g **1,29**
1kg = 6,45

**Wiking
Corned Beef**
in der Dose
300g **1,89**
1kg = 6,30

**HEINZ yellow
Mustard
Senf mild**
220 ml **0,99**
1kg = 4,50

**Bonduelle
Kidney
Bohnen**
ATG = 125g;
160g Dose **0,59**
1kg = 4,72 ATG

**Schaumkuss-
eimer**
650g **3,79**
1kg = 5,83

**Zott
Jogobella**
versch. Sorten,
125g **0,35** je
1kg = 2,80

**Jagdwurst
am Stück**
500g **2,89**
1kg = 5,78

**Orig. Thüringer
Rostbrat-
wurst**
gebrüht,
500g **2,99**
1kg = 5,98

**Werder
Ketchup**
versch. Sorten,
450 ml **1,29** je
1L = 2,87

**Wingert
Fertig-
gerichte**
versch. Sorten
375/480g **2,49** je
1kg = 6,64/5,19

**De Beukelaer
Waffel Mix**
84g **0,59**
1kg = 7,02

Witzhausen / Kleinalmerode
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

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

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

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



„Frischer Wind und voller Klang“

Knapp 60 000 Euro Spenden für Orgel der Neustädter Kirche

Eschwege – Eine Summe von 57 000 Euro aus Spenden für die Sanierung der Orgel in der Neustädter Kirche in Eschwege sind zusammengekommen. „Das ist ein tolles Ergebnis und ein großer Erfolg“, sagt Andreas Batram, der als Spezialkantor und Orgelsachverständiger dem Fundraising-Team der Stadtkirchengemeinde Eschwege angehört.

Ein Jahr lang hatte die Kirchengemeinde unter dem Motto „Frischer Wind und voller Klang“ Spenden und Orgelpatenschaften für die Sanierung der 1930 gebauten Orgel eingeworben – mit Konzerten, einem Kindermusical, Workshops und einem Orgeldinner.

Mit 57 000 Euro lag die Stadtkirchengemeinde über dem angestrebten Ziel von 50 000 Euro Eigenanteil. Analog dem Spendenerlös hat jetzt die Stiftung Kirchenerhaltungsfond der Evangelischen Kirche Kurhessen-Waldeck 57 300 Euro beigesteuert und auch der Kirchenkreis Werra-Meißner beteiligt sich an der insgesamt mit 200 000 Euro kalkulierten Sanierung des Instrumentes.

Die knapp hundert Jahre alte Orgel war 1960 dem Zeitgeschmack angepasst worden und soll mit der Sanierung nun wieder ihr „romantisches Klangbild“ mit tiefen, dunklen und weichen Tönen zurückerhalten. Zudem soll



Soll ihr romantisches Klangbild zurückerhalten: die Orgel der Neustädter Kirche in Eschwege. Das Instrument war in den 1960er-Jahren dem Zeitgeschmack angepasst worden. FOTO: PRIVAT/NH

AWO Essen auf Rädern

Täglich heiß geliefert!*

*im Liefergebiet

Jetzt bestellen!

☎ 0800 3403440

ANTIK- & TRÖDELMARKT
14. April 2024
Homburg (Efze)
 Info's unter: 0174 620 87 80

die Registrieranlage digitalisiert werden, sodass sie programmierbar ist und die Orgel damit konzerttauglich wird. Auch soll der Spieltisch im Raum bewegt werden können. Bisher musste der Organist unter dem Instrument sitzen, sodass die Schallwellen über ihn hinwegzogen und er den Klang so nur schwer einschätzen konnte.

Hinter dem Projekt der Orgelsanierung steht allerdings ein tieferes Anliegen. Da die

Musik in der Stadtkirchengemeinde in Eschwege schon immer einen großen Stellenwert hatte, richtet die Landeskirche im Zuge des Reformprozesses hier einen Schwerpunkt für Kirchenmusik ein. Unterstützt wird dieser neben Kirchenmusikdirektorin Susanne Voss und Spezialkantor Andreas Bartram mit einer weiteren neuen Stelle für das Kinder- und Jugendkantorat. „Aber auch an Kirchenmusikern gibt es einen Mangel“, sagte Susanne Voss.

„Deshalb müssen wir die Gemeinde mit ihren musikalischen Möglichkeiten so aufstellen und attraktiv machen, dass auch gute Leute zu uns kommen wollen.“

salz

HINTERGRUND

Elf Kirchengemeinden erhalten Zuschüsse

Elf Gemeinden der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck erhalten jetzt Zuschüsse in Höhe von einer halben Million Euro für ihre Kirchengebäude. Einen nahezu identischen Gesamtbetrag haben die Gemeinden während der Projektlaufzeit vom 18. Juli bis 26. Dezember 2023 selbst durch Spenden einge-

worben. Der Stiftungsvorstand hatte zu Beginn 2023 den Förderschwerpunkt auf „Innenrenovierung und Orgelsanierung denkmalgeschützter Kirchen“ gesetzt. Die Landeskirche hatte die Stiftung Kirchenerhaltungsfond bei ihrer Gründung im Jahr 2000 mit knapp 16 Millionen Euro ausgestattet. salz

Wie bleibe ich im Alter geistig fit?

Kostenlose AWO-Infoveranstaltung zum Thema „Lässt sich Demenz verhindern?“

Frauenpower?

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

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

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

- **BERKATAL**
Frankershausen
- **WALDKAPPEL**
Eltmannsee
Gehau
Kirchhosbach
Stolzhausen
- **ESCHWEGE**
Stadt
- **SONTRA**
Stadt
Berneburg
Blankenbach
- **WEIßENBORN**
Gemeinde
Rambach

Bewirb Dich jetzt:

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



Sontra – Im AWO-Altenzentrum in Sontra findet am 23. April ab 18 Uhr eine kostenlose und öffentliche Informationsveranstaltung zu dem Thema „Lässt sich Demenz verhindern – Wie bleibe ich im Alter geistig fit?“ statt. Sie ist Teil der diesjährigen Vortragsreihe der AWO-Nordhessen „Beruhigt in den Lebensabend“ und richtet sich an Seniorinnen und Senioren, Angehörige sowie weitere Interessierte.

„Im Alter geistig aktiv und fit bleiben. Wie kann ich das erreichen?“ Dieser Frage geht Dr. Christiane Potzner, Arbeitswissenschaftlerin an der Uni Kassel und Expertin für Gehirnforschung und Gedächtnistraining, in ihrem Vortrag auf den Grund. So regt etwa nicht nur sportliche Betätigung die Leistung unseres Gehirns an, weil sie die Durchblutung fördert, vielmehr kann man auch im Ruhezustand einiges tun, um das Gehirn fit zu halten. Neue Reize erhöhen beispielsweise die Merkfähigkeit und sorgen



dafür, dass neue Gehirnzellen entstehen können. Das Denkvermögen lässt sich überdies durch die Verknüpfung von Lerninhalten und Körperpunkten, Assoziationen mit Symbolen und Koordinations-training wie etwa Fingerübungen steigern. „Je vorrückter wir uns Wissen aneignen, desto besser kann es sich das Gehirn merken. So kann sogar der Einkaufszettel überflüssig werden“, weiß die Expertin.

Der Vortrag ist ebenso praxisnah wie unterhaltsam, die Referentin zeigt zudem inte-

ressante und ungewöhnliche Übungen, gibt Tipps für zu Hause und verrät viele Tricks, wie man sein Gehirn auch im Alter fit halten kann.

Das AWO-Altenzentrum in Sontra freut sich auf viele Gäste und bittet aus organisatorischen Gründen um eine Anmeldung zum Vortrag.

Der Vortrag findet statt am 23. April von 18 - 19.30 Uhr im AWO-Altenzentrum Sontra Wichmannswiese 3 36205 Sontra

Anmeldung unter:
 ☎ 0 56 53 / 91 77 00

Vortrag zum Thema Demenz im AWO-Altenzentrum Sontra. FOTO: PANTHERMEDIA / ANDREWLOZOVYI



IMPRESSUM

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

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

Anzeigenleitung: Martin Meister
Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 51 / 33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

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

Beliebter Radfernweg mit Mängeln

Am Werratal-Radweg sind Nachbesserungen nötig – Unterstützung erbeten

Werra-Meißner – Nur zwei von fünf Sternen für den Werratal-Radweg: Soll der deutschlandweit beliebte Radfernweg künftig die höchsten Bewertungen erhalten, dann muss jetzt zwingend hinsichtlich der Beschilderungen und der Wegebreiten nachgebessert werden. Das teilt Claudia Krabbes für den Geo-Naturpark Frau-Holle-Land mit.

Der Werratal-Radweg mit seinen über 300 Kilometern Strecke ist in den Regionen, die er auf seinem Weg vom Rennsteig (Thüringen) bis zur Werramündung (Niedersachsen) passiert, als Hauptachse für Freizeit- und Urlaubserlebnisse nicht mehr wegzudenken. Seit fast 30 Jahren fühlt sich die Werratal-Touristik länderübergreifend für den Werratal-Radweg verantwortlich und kümmert sich um alle Belange des Radwegs.

„Da sich ein Radfernweg heute im Wettbewerb der Radreiseangebote nur mit Sternequalität behaupten kann, hat sich der Tourismusverband mit seinen Mitgliedscommunen in Thüringen, Hessen und Niedersachsen zum Ziel gesetzt, den Werratal-Radweg als ADFC-Qualitätsroute klassifizieren zu lassen“, erklärt Claudia Krabbes. Für Radwege, die sich die-



Die Werra, wie hier an der Schlagd bei Wanfried, bietet landschaftlich reizvolle Radtouren. Ein unabhängiger Prüfer lobte die landschaftliche Schönheit und die kulturelle Vielfalt des Werratal-Radweges. ARCHIVFOTO: PRIVAT/INH

ser strengen Qualitätsprüfung unterziehen, stehen acht Kriterien an: Routenführung, Infrastruktur, Wegweisung und Ausstattung, Wegebite und -oberfläche, Verkehrssicherheit, Anbindung an den ÖPNV und Marketing. Die jeweils erreichten Sterne in den Einzelkategorien gehen in unterschiedlicher Ge-

wichtung in die Gesamtbewertung ein, die maximal fünf Sterne betragen kann. Im vergangenen Sommer war der ADFC-Prüfer im Werratal unterwegs, um festzustellen, auf welcher Qualitätsstufe sich der Werratal-Radweg aktuell befindet. Der Prüfer, so Claudia Krabbes, habe in seinem Abschlussbericht

vor allem die landschaftliche Schönheit des Radwegs und seine kulturelle Vielfalt gelobt. Während fünf der acht Kategorien mit vier beziehungsweise sogar fünf Sternen bewertet worden seien, hätten die wichtigen Sicherheitskriterien „Wegweisung“ und „Wegebite“ nur unter-

durchschnittliche Ergebnisse erzielt und das Gesamtergebnis so abgewertet. „Um im Ergebnis der Klassifizierung drei oder gar die erträumten vier Sterne zu erreichen, müssen die verantwortlichen Akteure in Thüringen und Niedersachsen – in Hessen wird das Radwegemanagement idealerweise vom Land,

das heißt von Hessen Mobil durchgeführt – jetzt durchstarten, um die festgestellten Mängel bis Ende September 2024 zu beheben“, teilt Claudia Krabbes mit.

Zu den dringenden Aufgaben gehören dabei die Anbringung der bundeseinheitlichen Radwegbeschilderung und der Ersatz schlecht lesbarer und beklebter Wegweiser. Ein erfahrener Radwegplaner wurde beauftragt, die Mängelbehebung zu koordinieren. Die Werratal-Touristik würde sich freuen, wenn auch die Radfreunde im Werra-Meißner-Kreis die Klassifizierung unterstützen würden. Das kann von der Mängelmeldung bis hin zu eigenen Gestaltungsmaßnahmen am Werratal-Radweg reichen. esp

Kontakt: Gern nimmt die Geschäftsstelle unter der Rufnummer 0 36 95/86 14 59 oder per E-Mail an info@werratal.de Vorschläge und Ideen entgegen.

Die Werra, wie hier an der Schlagd bei Wanfried, bietet landschaftlich reizvolle Radtouren. Ein unabhängiger Prüfer lobte die landschaftliche Schönheit und die kulturelle Vielfalt des Werratal-Radweges. ARCHIVFOTO: PRIVAT/INH



Countdown für Big Challenge

Bereits mehr als 30 000 Euro Spenden für Kampf gegen Krebs

Grebendorf – Der Countdown für die „Big Challenge“, die am 15. Juni in Grebendorf und damit seit ihrer Gründung 2013 das erste Mal in Nordhessen stattfindet, läuft. Auf das Konto des von Landwirten aus Deutschland gegründeten Vereins „Big Challenge – Aktiv gegen Krebs“ sind nach aktuellem Stand bereits 31 300 Euro an Spendengeldern eingegangen.

Der Erlös aus der Veranstaltung geht in jedem Jahr zu 100 Prozent an ein Projekt, das sich dem Kampf gegen Krebs verschrieben hat. Allein im vorigen Jahr kamen mehr als 200 000 Euro zusammen. „Wir stehen im engen Kontakt mit der Deutschen Krebshilfe, die uns Vorschläge macht“, sagt der Kirchhosbacher Landwirt Jörg Leimbach, der die Big Challenge mitorganisiert und selbst auch maßgeblich unterstützt. „In diesem Jahr geht der Erlös an die Krebsforschung zu Bauchspeicheldrüsenkrebs an der Uni Göttingen.“

Angemeldet für die sportliche Challenge selbst haben sich bisher 75 Menschen, die für die Aktion am 15. Juni bereit sind, Rad zu fahren oder zu laufen. „Ich hatte eigentlich gehofft, dass wir bei den Anmeldungen jetzt schon im zweistelligen Bereich sind“,

sagt Jörg Leimbach. Aber er weiß auch, dass die Hürde für die Teilnahme an der Big Challenge so manchen am Anfang hoch erscheint. „Aber da muss man einfach ein bisschen kreativ werden.“ Denn wer teilnehmen möchte, muss mindestens 500 Euro an Spenden generieren. „Da muss man sich was einfallen lassen“, sagt Leimbach.

So hat beispielsweise der Kulturverein Kirchhosbach beim diesjährigen Osterfeuer durch den Erlös vom Getränke- und Würstchenverkauf und spontanen Geldspenden direkt ins Sparschwein 410 Euro gesammelt. Die Kirchhosbacher zeigten sich beim Osterfeuer spendabel.

Und auch am Osterfeuer in Sontra-Berneburg wurden Spenden gesammelt, die nun der BIG Challenge zugutekommen. Hier kamen ebenfalls eine stattliche Summe zusammen.

Mit ihrer Teilnahme an der Big Challenge zeigen Landwirte, aber auch andere Unternehmen, Vereine, Verbände und Einzelpersonen Flagge im Kampf gegen Krebs. So haben sich als Team unter anderem bereits Lotta Landmilch, die Feuerwehr Waldkappel, das Team „Ahle Worscht“, dem neben sechs Landwirten

aus der Region auch Jörg Leimbach angehört, und der Hof Wicke angemeldet.

Der Sport

Eine Radrunde der Big Challenge, die mit dem klassischen Rad oder E-Bike gefahren werden kann, ist 42,1 Kilometer lang und führt vom Grebendorfer Festplatz am Ziegelweg über Geismar, Wanfried, Eschwege zurück zum Startpunkt in Grebendorf. Die Laufstrecke führt rund um den Werratalsee und beträgt 9,9 Kilometer. Beide Touren können zwischen 5 Uhr morgens und 17 Uhr mehrmals bewältigt werden. Die eigene sportliche Leistung gilt als Dank an die Spender oder Sponsoren. „Gehen Sie über Ihre Grenzen hinaus, wie es Krebspatienten jeden Tag tun“, lautet die Devise.

Die Teilnehmer erhalten ein Starterpaket mit einem Trikot und der Verpflegung für den Tag. Das Startgeld kostet noch bis Ende April 65 Euro, ab Mai wird es dann auf 70 Euro steigen. Die 500 Euro Mindestspendensumme müssen bis Ende August dieses Jahres gesammelt sein.

Anmeldung und Info: bigchallenge-deutschland.de. Auf der Homepage ist auch die Anmeldung möglich. red

Übergabe: Jochen Tetzlaff, Vorsitzender des Kulturvereins Kirchhosbach, übergibt Jörg Leimbach, Mitorganisator der Big Challenge 2024 Nordhessen, 410 Euro als Spende. FOTO: ELLEN SCHUBERT

LADNER

Recycling GmbH

- Autoverwertung
- Schrotthandel
- Containerdienst

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

www.ladner-recycling.de

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

Neuer Look in einem Tag

Anzeige

Mit Deckenmodernisierung – morgen schöner wohnen

Nirgendwo kannst du deinen eigenen Stil so gut verwirklichen wie in deiner Wohnung. Plameco bietet dir dazu flexible Zimmerdecken in vielen verschiedenen Farben und Dessins. Ob matt, hochglänzend, mit Zierprofilen, oder LED-Beleuchtung: Die Decken

sind so vielseitig, dass du sie harmonisch jedem Wohnstil anpassen kannst. Wohn-, Schlaf- und Esszimmer sowie Küche, Flur und Bad erhalten damit schnell ein neues Gesicht. Montiert werden sie einfach unterhalb der vorhandenen Decke. Kein ausräumen nötig, lediglich die Möbel wer-



Die richtige Deckengestaltung für Ihre Küche



den abgedeckt. Das machen die Profis von Plameco. Alte Holzverkleidungen und Tapeten musst du nicht entfernen. Deshalb entsteht kaum Staub und Schmutz. Eine individuelle Beleuchtung, gesteuert per App oder Sprache, lässt sich dabei einfach realisieren. Mehr Infos zur kreativen Deckengestaltung bekommst du bei Plameco in Kassel und Bad Hersfeld. Ruf an oder besuche unsere Ausstellungen.



PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Plameco live erleben
Freitag 19.04.2024 10-18 Uhr
Samstag 20.04.2024 10-16 Uhr

Plameco Spanndecken

Leipziger Str. 163
34123 Kassel
0561-9532674

Homberger Str. 81
36251 Bad Hersfeld

Komm vorbei!

Ruf an oder komm in die Ausstellung.

Nährstoffreich und nachhaltig

Sind Graupen der bessere Reis?

Bei Graupen denken Sie an Suppe und Schleim? Damit tun Sie den Gerstenkörnern unrecht. Die können nämlich auch Risotto und lassen weißen Reis in Sachen Nährstoffe und Nachhaltigkeit hinter sich.

Mit feiner Küche hatten die Graupen bislang nichts zu tun. Eher kannte man sie als Suppeneinlage oder als Arme-Leute-Essen, weil sie verfügbar und sättigend waren. Doch es gibt gute Gründe, den weißen Reis auch mal durch die Gerstenkorn-Variante zu ersetzen.

Das findet auch die Rezeptentwicklerin und Foodbloggerin Marita Koch aus Grambek (Schleswig-Holstein). „Es lohnt durchaus, Graupen mit ins Repertoire aufzunehmen.“ Geschmacklich seien sie durchaus eine Alternative zum Reis – und das mit im Vergleich besseren Nährwerten und deutlichen Pluspunkten in Sachen Regionalität.

■ Mehr Ballaststoffe als weißer Reis

Graupen bestehen in der Regel aus Gerste, die zuvor enthüllt, entspelzt, geschält und poliert wurde. „Weil dabei die Frucht- und Samenschalen des Kornes entfernt werden, gehen leider viele wichtige und wertvolle Nährstoffe verloren“, sagt Diplom-Ökotrophologin Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Deshalb hat ein unbehandeltes Gerstenprodukt mit dem vollen Korn natürlich wesentlich mehr Nährstoffe zu bieten als die Graupe. Um jedoch nicht Äpfel mit Birnen zu vergleichen, muss man die Werte von Graupen fairer-

weise denen von weißem Reis gegenüberstellen. Und da schneidet das Gerstenprodukt tatsächlich deutlich besser ab.

Bei den Ballaststoffen etwa, die für ein gutes Sättigungsgefühl sorgen, beträgt der Anteil bei poliertem Reis 1,4 Gramm pro 100 Gramm. Graupen schaffen es hier auf 4,63 Gramm. Auch bei anderen Nährstoffen haben Graupen die Nase vorn: bei Kalium (270 mg statt 110 bei Reis), Magnesium (65 statt 30), Phosphor (210 statt 110), Eisen (3 statt 0,9) und Zink (2,1 statt 1,0).

■ Beta-Glucane für die Darmgesundheit

Und zusätzlich zu einem höheren Anteil an B-Vitaminen gibt es noch einen weiteren Inhaltsstoff, der Graupen zu einem interessanten Lebensmittel macht. Denn als Gerstenprodukt enthalten sie Beta-Glucane. Die zählen zu den Ballaststoffen, fördern die Darmgesundheit, senken den Cholesterinspiegel und wirken sich außerdem positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

„Auch bei einem Reizmagens sind diese Beta-Glucane positiv zu bewerten, weil sie sich schützend um die Magenwand legen und sogar noch besser als bei Haferschleim wirken sollen“, sagt Silke Restemeyer.

■ Lange Transportwege fallen weg

Und wenn man bei der Auswahl der Lebensmittel nicht nur auf Gesundheit und Geschmack, sondern auch auf Nachhaltigkeit Wert legt? Dann liegt die Entscheidung über Graupen oder Reis ohnehin auf der Hand.

„Deutschland ist weltweit einer der größten Produzen-



Graupen-Risotto mit Champignons, Parmesan und Petersilie: Dieses Gericht hat keinerlei Ähnlichkeit zur Gerstengrütze, wie man sie vielleicht noch aus der Kindheit kennt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM/DPA

ten von Gerste. Das heißt, schon der Transport, der zu Buche schlägt, ist hier sehr vorteilhaft“, sagt Ernährungsexpertin Restemeyer. Zudem werde beim Anbau von Reis sehr viel Wasser verbraucht, auch das entfallende bei der Gerste. Ebenso wie eine mögliche Belastung mit Arsen.

Welche Graupen-Bilanz zieht Ernährungsexpertin Restemeyer? Sie findet, Graupen seien zwar nicht so wertvoll wie ein Vollkornprodukt, hielten aber ein paar positive Inhaltsstoffe parat und überzeugten mit Regionalität und Nachhaltigkeit.

■ Kernig statt schleimig: So werden Graupen lecker

Doch damit Graupen sich auch wirklich in der Küche etablieren, müssen sie mehr können als Sättigungseinlage in der Suppe zu sein. Vor allem müssen sie aus Sicht mancher Genießer ihren schleimigen Charakter verlieren.

Die gute Nachricht: „Dagegen kann man [...] etwas tun“, sagt Marita Koch. Denn das extrem Schlotzige, das nicht jedermanns Sache ist, entsteht vor allem dann, wenn die Graupen überkocht sind, sich alles „in der Brühe zu

lange so richtig ausschleimen kann“, wie Koch beschreibt. Ihr wichtigster Tipp ist daher: die Graupen auf dem Herd nie aus den Augen lassen - und vor allem die auf der Packung angegebenen Kochzeiten beachten.

Die Foodbloggerin rät zudem bei der Produktauswahl zu ganzen Bio-Gerstengraupen: „Ich habe das Gefühl, sie sind nach dem Kochen körniger. Auch wenn man sie ein bisschen überkocht, sind sie trotzdem nicht matschig und haben noch mehr Biss.“

Für Einsteiger seien ihrer Ansicht nach die Perlgraupen besser geeignet als die gan-

zen Graupen. „Auch wegen der kürzeren Kochzeit und der Konsistenz.“

Und was genau kocht man nun aus Graupen? „Man kann damit sehr kreativ werden und sie alternativ zu allen Reis-Variationen einsetzen“, sagt Marita Koch. Und das sowohl pikant als auch süß. Besonders geeignet seien sie als Alternative zu Risotto- oder auch Milchreis.

Eine weitere Idee: die Graupen als Basis für einen sättigenden Salat nutzen, zum Beispiel in Kombination mit Orange, Fenchel, Halloumi und einem Limetten-Dressing.

tmm

Stellenangebote

Auto-Ankäufe

Verkauf

WIESECKER GROUP
Arbeitsbühnen Stapler Krane Baumaschinen
www.rentlift.de

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

m/w/d
Servicetechniker im bundesweiten Außendienst mit täglicher Heimkehr
ODER
Innendienst an einem unserer 3 Reparaturstandorte
37235 Hessisch-Lichtenau, 56575 Weißenhurm oder 06667 Weißenfels

Instandsetzung von Mietgeräten wie Arbeitsbühnen/Teleskopstaplern etc. im Innen- und Außendienst mit täglicher Heimkehr

Profil:

- Berufsausbildung im Bereich Land- und Baumaschinentechnik oder als Kraftfahrzeugmechaniker/-mechatroniker von Vorteil
- Führerscheinklasse B

Wir bieten:

- überdurchschnittlichen Stundenlohn
- unbefristetes Arbeitsverhältnis
- Arbeitskleidung uvm.

Jetzt bewerben!

per e-mail: bewerbung@rentlift.de

DER frühe VOGEL bringt die NEWS!

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

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller in:

- Eschwege
- Niederdünzschach
- Grandenborn
- Weidenhausen
- Sontra
- Altefeld
- Frankershausen
- Kirchhosbach
- Berneburg
- Eltmannsee
- Wanfried

Springer (m/w/d)

in Festanstellung

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

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

WR Werra-Rundschau

Mit vollem **Durchblick** auf **Jobsuche**

localjob.de
Das regionale Jobportal

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

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

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

Ankauf

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

Suche für Villa: Flügel, Klavier, Asiakunst, Jagdutensilien, Skulpturen, Uhren, antike Möbel, Teppiche, Porzellan, Tafelsilber, Zinn, Lampen. ☎ 0162 1642463

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

Zeitungslesen heißt informiert sein

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

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

Bekanntschäften

Annette, 67 J., sportl.-schlank, super Hausfrau, mit zwei geschickten Händen. Ich mag Fernsehen zu zweit, Musik u. fahre gerne Auto. Meine Ansprüche sind nicht groß, habe nur Sehnsucht nach e. ehrl. Mann. Haben Sie auch keine Lust mehr, immer nur allein zu sein? Dann melden Sie sich ü. PV, ich würde mich freuen. Tel. 0176-34498648

Elfi, 73 J., hübsch, schlank, etwas vollbus., mit angenehm ruhiger Art, in der Familie als hervorrag. Köchin geschätzt. Mag alles, nur keinen Lug u. Trug. Als Witwe wünsche ich mir noch einmal e. Mann, der gut zu mir ist. Am liebsten würde ich mit Ihnen zusammen wohnen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

www.soziale-manieren.de

caritas

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA



ab Montag, 15. April

KOMETA
Echt ungarische Salami Ungarn - Classic, 1-kg-Packung (1 kg = 10,99) je Packung
UVP 13,99
10,99*
1 kg **21% billiger**

Im Aktionskühlregal:
Bell Schlesische Wurst Polen - geräuchert und gebrüht, 8 Stück, 600-g-Packung (1 kg = 9,98)
UVP 8,99
5,99*
600 g **33% billiger**

Uniter Delikatess Creme Ungarn - Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube
UVP 2,79
1,79*
35% billiger

RIGA GOLD Fisch-Spezialität Lettland - geräucherte Muscheln, Thunfisch in Öl, 120-g-Dose (1 kg = 20,75) Sardinen oder Geräucherte Sprotten in Olivenöl, 240-g-Dose je Dose
UVP 2,69
2,49*
billiger

Ernte Paprika fresh Sweet Mix Spanien/Niederlande Kl. I, rot und gelb, 1-kg-Netz (1 kg = 2,99) je Netz
XXL - 1 kg!
2,99*

UNICUM Anno 1790 Kräuterlikör Ungarn - Eine ungarische Likörpezialität Zwack - Classic 40% vol oder Zwetschke 34,5% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 18,56)
UVP 15,49
12,99*
16% billiger

Im Aktionskühlregal:
MORLIN „Podwawelska“ Brühwurst Polen - mittelgroß, 520-g-Packung (1 kg = 8,63) je Packung
UVP 5,79
4,49*
520 g **22% billiger**

Im Aktionskühlregal:
HUNGARIA Original ungarische Bauernsalami Ungarn - mild oder pikant, 100-g-Packung (1 kg = 17,90) je Packung
UVP 2,59
1,79*
30% billiger

Im Aktionskühlregal:
Zarskoje Sekt Rumänien - rot mild oder weiß halbtrocken 0,75-l-Flasche (1 l = 9,32) je Flasche
UVP 11,99
6,99*
41% billiger

Premium Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich Sorten: Gourmandine oder Jazzy, festkochende, gelbfleischige Premiumkartoffel mit glatter Schale und angenehmem vollem Geschmack, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,60) je Beutel
2,5 kg!
3,99*

Recla Prosciutto Crudo original italienischer Rohschinken, am Stück, ca. 700-g - 900-g-Packung, Ware einzeln ausgepreist je Packung
UVP 1 kg = 17,90
z.B. 700 g
9,79*
(1 kg = 13,99) **21% billiger**

ouzo of plomari Ouzo Mehr als 120 Jahre Tradition Die unvergleichbare Spirituosen-Spezialität aus Griechenland. 40% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 12,84) je Flasche
UVP 11,99
8,99*
25% billiger

Sorten Honig Orangenblüten-, Akazien- oder Lavendel-Honig 500-g-Glas
(1 kg = 9,98) je Glas
UVP 6,99
4,99*
500 g **28% billiger**

Recla Original Südtiroler Speck geschützte geografische Angabe, 150-g-Packung (1 kg = 19,93)
UVP 3,49
2,99*
14% billiger

Premium Kultur-Heidelbeeren Spanien/Marokko Kl. I, 400-g-Schale (1 kg = 9,98) je Schale
400 g!
3,99*

➔ BIS ZU 60% SPAREN

Premium Qualität Design-Pflanzgefäße in Rattan-Optik
• UV- und witterungsbeständig
• Für den Innen- und Außenbereich

Alle Modelle in Anthrazit oder Dunkelbraun erhältlich

Made in EU

- 1 Blumentopf ca. 54l inkl. Einsatz ca. 37l **29,99***
- 2 XL Pflanzsäule ca. 49l inkl. 22,5l Einsatz **22,99***
- 3 Balkon-Pflanzkasten ca. 5,5l **9,99***
- 4 Blumentopf inkl. Einsatz, ca. 15,8l, 28l **9,99***
- 5 Blumentopf inkl. Einsatz, ca. 15,8l, 28l **14,99***
- 6 Hängeampel 2er-Set ca 3l **8,99***
- 7 Pflanzkasten 2in1 mit integriertem Bewässerungssystem ca. 30l, 72l **24,99***
- 8 Pflanzkasten 2in1 als Hochbeet oder klassischer Blumenkasten verwendbar (durch abnehmbare Füße) **39,99***
- 9 Blumentopf 2er-Set ca 6l **8,99***
- 10 Pflanzsäule ca. 5l **9,99***

Leggings mit Streifen für Damen
• 95% Polyester, 5% Elasthan
• Größen S (36/38) - XXL (52/54)

Seamless - nahtlose Qualität

Schwarz/Rot Schwarz/Gold Schwarz/Silber

je Leggings **6,99***

SLIMMAXX Super-BH 4er-Set besonders weich und flexibel
• Extra breite Schulterträger • Keine lästigen Verschlüsse • Doppelt verstärkt • Breiter Brustgummi • 92% Polyamid, 8% Elasthan
• Größen M - XXL je 4er-Set

Set 1: Lavendel, Mint, Mauve, Hellblau
Set 2: 2x Weiß, Beige, Schwarz

UVP 49,99
19,99*
60% billiger

Tailenlips 4er-Pack für Damen, seamless • Rundum keine Nähte
• Perfekte Passform durch Elasthan
• Größen M (40/42) - XL (48/50)

je 4er-Pack **10,99***

Leichtlaufschuhe für Damen
• Obermaterialmix aus leichtem Textil und stabilisierendem PU • Amtungsaktive Textil-Innenausstattung • Memory-Foam-Deckschle
• Schockabsorbierende Phylon-Laufsohle
• Größen 38 - 41 je Paar

UVP 39,95
19,99*
49% billiger

Schneppach Elektro-Start Benzin-Rasenmäher MS150-46E SE
• Ideal für große Rasenflächen • Leistungsstarker OHV 4-Takt Motor 2,6kW (3,5 PS) / 150 cm³ • Klappbarer Führungsholm
• Robustes, pulverbeschichtetes Stahlblech-Gehäuse
• Inkl. Ladegerät für die Starter-Batterie
5 Jahre Garantie

Große 65 Liter Fangbox
Starke Leistung 3,0 kW / 4,1 PS

TOP PREIS-LEISTUNG
statt 259,-
239,-*
UVP 449,-
44% billiger

ca. 51 cm Schnittbreite

Hochwertige 8 cm dicke Wende-Polsterauflage oder Sitzkissen
4er-Set • Auflagen mit hochwertigen Kreissteppungen und attraktivem Stehsaum • Hochwertiger Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle

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

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

Hochwertige Sitzkissen 4er-Set • ca. 40 x 40 x 8 cm Mit Wendefunktion

Wende-Polsterauflagen in folgenden Designs:
Sitzkissen in folgenden Designs:

UVP 11,99
je Polsterauflage
6,99*
UVP 11,99
je 4er-Set Sitzkissen
9,99*

Walking-Schuhe für Damen oder Herren
• Strapazierfähiger Obermaterial-Mix aus Nylon-Mesh mit PU-Elementen • Verstärkte Fußspitze und Fersenkappe
• Atmungsaktive Innenausstattung mit klimaregulierender Coolmax®-Deckschle
• Griffige, zweifarbige profilierte TPR-Laufsohle
• Größen 38 - 45 je Paar

UVP 44,95
19,99*
55% billiger

Witziges Keramik-Tier
• Für den Innen- und Außenbereich
• Höhe ca. 28 cm

Vielseitig einsetzbar - zum Beispiel als Zaunhocker oder für das Beet

je Ausführung **7,99***

GIARDESSA Witziges Keramik-Tier
• Für den Innen- und Außenbereich
• Höhe ca. 28 cm

Vielseitig einsetzbar - zum Beispiel als Zaunhocker oder für das Beet

je Ausführung **7,99***

Walking-Schuhe für Damen oder Herren
• Strapazierfähiger Obermaterial-Mix aus Nylon-Mesh mit PU-Elementen • Verstärkte Fußspitze und Fersenkappe
• Atmungsaktive Innenausstattung mit klimaregulierender Coolmax®-Deckschle
• Griffige, zweifarbige profilierte TPR-Laufsohle
• Größen 38 - 45 je Paar

UVP 44,95
19,99*
55% billiger

Walking-Schuhe für Damen oder Herren
• Strapazierfähiger Obermaterial-Mix aus Nylon-Mesh mit PU-Elementen • Verstärkte Fußspitze und Fersenkappe
• Atmungsaktive Innenausstattung mit klimaregulierender Coolmax®-Deckschle
• Griffige, zweifarbige profilierte TPR-Laufsohle
• Größen 38 - 45 je Paar

UVP 44,95
19,99*
55% billiger

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion ungenutzt und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus €KW 1623, €KW 1024.



Breitwiesn-Festumzug

Jetzt anmelden: Stadt Sontra ruft zur regen Teilnahme auf

Sontra- Als Bürgermeister Thomas Eckhardt im vergangenen Jahr den Festumzug als ein buntes und großes Highlight der Breitwiesn ankündigte, sollte er recht behalten. Viele Vereine, Ortsteile, Unternehmen, Kindertagesstätten, Schulen und Inter-

sierte nutzten die Möglichkeit, mit der Teilnahme am Festzug auf sich aufmerksam zu machen. Auch in diesem Jahr möchten wir wieder zur Teilnahme mit Motivwagen oder auch als Fußgruppe am Breitwiesn-Festumzug aufrufen, um un-

ter anderem damit auf Aktivitäten und Veranstaltungen hinzuweisen oder auch für neue Mitglieder zu werben. „Wir würden uns sehr freuen, wenn unser Festumzug in 2024 abermals und damit mittlerweile bereits traditionell anlässlich unseres traditionellen Volks- und Heimat-

festes Breitwiesn eine große und vielfältige Teilnehmerzahl präsentieren könnte, um so den Besucherinnen und Besuchern aus Nah und Fern zu zeigen, was unsere familienfreundliche Klima- und Vielfaltskommune Sontra zu bieten hat“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt

und Hänselmeister Dr. Daniel Kohl, der in diesem Jahr als Symbolfigur des Festes fungiert.

Anmeldeformulare für den Festumzug erhalten Sie bei der Stadt Sontra, Stadtmanagement, oder auf der städtischen Internet-Seite www.sontra.de



Die AWO-Kita Villa Kunterbunt präsentierte sich unter dem Motto „Born to be wild“.

FOTOS: STADT SONTRA



Mit bunten Tüchern winken die Schülerinnen und Schüler der Regenbogenschule der Jury auf der Ehrentribüne zu.

DRK-Blutspende: Nächster Termin am 26. April

Sontra- Blut wird täglich zur Behandlung von Patienten benötigt. Es ist nie zu spät für eine gute Tat.

Worauf warten? Jetzt liegend Leben retten! Jeder Typ ist gefragt!

Täglich werden allein in Baden-Württemberg und Hessen mehr als 2700 Blutspenden benötigt. Patienten aller Altersklassen sind auf eine kontinuierliche und lückenlose Versorgung angewiesen. Vielen Menschen wird erst bewusst wie wichtig eine Blutspende ist, wenn sie selbst oder ihr näheres Umfeld durch einen Unfall oder eine Erkrankung unmittelbar auf Blut angewiesen sind. Das DRK ruft auf: Es ist nie zu spät für die erste gute Tat. Jetzt Blutspender werden.

Nächster Termin:

**Freitag, dem 26.04.2024
von 16.45 Uhr bis 20 Uhr
Adam-von-Trott-Schule,
Jahnstr. 16
36205 Sontra**

JHV des AWO- Ortsvereins Sontra

Liebe Mitglieder der Arbeiterwohlfahrt,

wir laden herzlich ein zur Jahreshauptversammlung des AWO-Ortsvereins Sontra am Samstag, 20. April 2024 um 14.30 Uhr im Hotel Link Sontra.

1. Begrüßung
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Grußworte der Ehrengäste
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Bericht der Kassiererin
6. Bericht der Revisoren
7. Aussprache zu den Berichten
8. Entlastung des Vorstandes
9. Informationen zum geplanten AWO-Quartier Sontra
10. Verschiedenes

Während der Versammlung reichen wir Kaffee und Kuchen.

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

MSC unterstützt Waldinitiative

Tag des Waldes: 5000 neue Bäume gepflanzt

Hetzerode – Der MSC Waldkappel-Breitau hat sich zum Tag des Waldes, einer Initiative von Hessen-Forst zur Wiederaufforstung der durch Stürme und den Borkenkäfer stark beschädigten heimischen Waldflächen, beteiligt. Sie folgten dem Aufruf des Forstamtes Wehretal mit zahlreichen Mitgliedern. Dieses Jahr fand die Aktion vom Wanderparkplatz auf der Stölzinger Höhe an der L 3227 zwischen Hetzerode und Bischofferode aus statt.

Dreieinhalb Stunden lang haben große und kleine Waldenthusiasten mitgeholfen, den klimastabilen Wald von morgen zu pflanzen. Für eine Stärkung sorgte der MSC Waldkappel. Um neun Uhr startete die Pflanzaktion und nach einer kurzen Einführungsrede von Forstamtsleiter Dr. Thomas Rysavy und dem Revierleiter Maximilian Hesse wurde kurz vorgeführt, wie die Setzlinge fachgerecht eingepflanzt werden. Die Mitglieder des MSC Waldkappel-Breitau starteten mit der Pflanzaktion und auch



MSC Waldkappel-Breitau unterstützt tatkräftig die Initiative Tag des Waldes.

FOTOS: MARTIN MEISTER

das wechselhafte Wetter hielt hier niemanden von der Arbeit ab. Das Ziel für den Tag wurde mit 500 Bäumen gesteckt und es wurde schon fast eine Stunde vor dem geplanten Ende erreicht. „Der MSC Waldkappel-Breitau e.V. unterstützt viele solcher Ausgleichsmaßnahmen tatkräftig und sehr gerne, denn es

ist wichtig, Motorsport, Natur und Umweltschutz in Einklang zu bringen und hier für ein gutes Gleichgewicht zu sorgen“, sagt Vorsitzender Peter Überschar. Auch die jüngsten helfenden Mitglieder könnten in etwa zehn Jahren mit ihren Familien den entstandenen neuen Wald bewandern.

red/ts



500 Bäume gepflanzt: Die Motorsportler des MSC Waldkappel-Breitau helfen bei Wiederaufforstung.

FOTO: MARTIN MEISTER

Der Sportabzeichen-Treff Sontra informiert

Sontra- Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

■ Abzeichen und Trainings

Wir bieten folgende Abnahmen und Trainings an:

- Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung
- Leichtathletik
- Schwimmen
- Turnen
- Radfahren
- Walking

Weiterhin trainieren wir die verschiedenen Disziplinen und erlernen Technik und verbessern Koordination und

Kondition. Verleihungsveranstaltung im November 2024 Leichtathletikdisziplinen: Abnahme und Training Jeden 1. und 3. Montag von 18 bis 20 Uhr, beginnend ab dem 15. April 2024.

Weitere Termine auf Anfrage und per Aushang oder auf der Webseite

- Kinder/Jugendliche (6-14 Jahre)
- Jugendliche (15-17 Jahre)
- Erwachsene (18-69 Jahre)
- Ältere (ab 70 Jahren)
- Familien

■ Ort

Jahnstraße 15, 36205 Sontra, Heinrich-Schneider-Stadion, Treffen am „Turnverein-Häuschen“

■ Kontakt

Matze Hübner, E-Mail an: matthias.huebner74@gmx.de, 0176/64 28 69 73

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

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

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

WIR GRATULIEREN

13. April

70 Jahre: Klaus Horst Barthel, Burgweg 11, Breitau

14. April

75 Jahre: Karl Erich Gonnermann, Klippenstr. 1, Bernenburg

85 Jahre: Doris Annita Munk, Kastanienweg 2, Mitterode

16. April

70 Jahre: Manfred Krall, Berliner Str. 39 a, Sontra

90 Jahre: Heinrich Heckroth, Wildecker Str. 6, Blankenbach

18. April

80 Jahre: Heinz-Günter Dippe, Berliner Str. 3, Sontra

Aufstrebender regionaler Männerchor sucht musikalische Unterstützung

Röhrda- Pianist, Gitarrist, Bläser, Streicher und einen Schlagzeuger. Diese Instrumente/Musiker sollen uns bei der öffentlichen Aufführung von Chorliedern unterstützen. Unser Repertoire reicht von traditionellen, modernen, sowie auch Operetten-, Musicals-, und Schlager- bis hin zu Rock- und Pop-Chorstücken.

Wir sind für jede Stilrichtung offen und lassen uns gern von Euch inspirieren.

Wer Interesse und Fragen hat, kann sich gerne bei unserem Chorleiter Horst Busch (Tel. 0 56 51/99 35 44 / 015 73/5 72 31 00) melden oder noch besser, einfach

bei unserer Übungsstunde (immer Montags von 18 bis 20 Uhr) in 37296 Ringgau-Röhrda (Pavillon gegenüber der Sporthalle) kennenlernen. Wir freuen uns über jede Anfrage und euer Interesse. Natürlich können auch Sänger jeder Altersgruppe, die Lust und Freude am Chorgesang haben, oder dies noch gar nicht wissen, sich bei uns melden oder zur Übungsstunde reinschauen. Frage werden gerne beantwortet.

Weitere Informationen und Kontakt gibt der Vorsitzende Kurt Eifler unter der 0 56 58/92 30 62 oder 0 15 20/ 2 83 63 20.



Viele Wanderer waren bei der letzten Partnerschaftswanderung in Tambach-Dietharz dabei.

FOTO: STADT SONTRA

Wandertour mit Partnerstadt

Am 5. Mai findet gemeinsame Wanderung durch den Thüringer Wald statt

Sontra/Tambach-Dietharz

Auch in diesem Jahr möchte die Stadt Sontra wieder gemeinsam mit den Freunden aus der Partnergemeinde Tambach-Dietharz auf Wandertour gehen. Im vergangenen Jahr durften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Talperren rund um Tambach-Dietharz kennenlernen. Und auch in diesem Jahr werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung Tambach-Dietharz sowie Vereine alles daransetzen, eine abwechslungsreiche Wanderstrecke von ca. 10 Kilometer durch den herrlichen Thüringer Wald mit le-

ckerer Verpflegung zu organisieren. „Unsere lebendige und aktive Städtepartnerschaft mit unserer Partnerstadt Tambach-Dietharz lebt seit Anbeginn von einem regelmäßigen Austausch und zahlreichen gemeinsamen Veranstaltungen, bei denen man sich kennenlernt, austauscht und auch private Freundschaften entstehen. Die traditionellen Wanderungen im Jahr, die einmal in Sontra und einmal in Tambach-Dietharz stattfinden, bilden hierbei den Grundstein. Und so freuen wir uns schon heute auf wunderschöne Eindrücke bei unseren

Freunden im Thüringer Wald und laden dazu alle wanderinteressierten Bürgerinnen und Bürger ganz herzlich ein“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt. Gemeinsam werden wir mit einem Bus nach Tambach-Dietharz fahren. Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Datum: Sonntag, 5. Mai 2024
Busabfahrt: 8.30 Uhr, Parkplatz Breitwiese, Sontra
Anmeldungen bitte an bianca.schmidt@sontra.de oder telefonisch unter 05653 9777-19 (Bianca Schmidt) richten. Wir würden uns über eine rege Teilnahme sehr freuen

ZEUGEN JEHOVAS

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

EVANGELISCHE KIRCHE

Kirchspiel Sontra
Sonntag, 14. April
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra
11.15 Uhr: Gottesdienst in Hornel

Kirchspiel Ulfen

Sonntag, 14. April
9 Uhr: Wölfterode
10 Uhr: Blankenbach
11.15 Breitau

KATHOLISCHE KIRCHE

Sonntag, 13. April
17 Uhr: Vorabendmesse, Kath. Kirche Hl. Kreuz, Nentershausen

Sonntag, 14. April
10.45 Uhr: Sonntagsmesse, Kath. Kirche St. Maria, Sontra

PROGRAMMVORSCHAU

Montag, 15. April

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

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

Dienstag, 16. 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.

Donnerstag, 18. April
Tag der Familienleistungen im Blickpunkt der Bürgerhilfe
9 bis 11 Uhr: kostenlose Beratung zu Geldleistungen für Familien, Niederstadt 41.

Mittwoch, 17. 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

Bürgerhilfe Sontraer Land e.V.
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

Freitag, 19. April

The Beatles Story
18.30 bis 22 Uhr, im Schlosshof im Kunst- und Pferdestall, Wichmannshausen vom Museum im alten Boyneburger Schloss e.V.

Sonntag, 21. April:

Kram- und Trödelmarkt
6 bis 15 Uhr, Straßenmarkt mit Atmosphäre, Breitwiese Sontra

Neueröffnung der Baumschule

Walter
10 bis 17 Uhr: Hausmesse mit Vorführungen und Verpflegung, In der Aue 2, Wichmannshausen

Geschichtliche Führung „der Herzschlag Bebras - der Bahnhof“ mit dem Werratalverein Sontra e.V.

13.30 Uhr: Fachkundige Führung mit dem Stadtarchivar Peter Krehm. 4 Euro pro/Person. Kaffee-Einkehr. Treffpunkt Breitwiese, Fahrgemeinschaft

Bürgerhilfe Sontraer Land

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

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

13. April
Rats Apotheke, Markt 6, Bad Sooden-Allendorf, (0 56 52) 25 22
Stadt-Apotheke, Hindenburgstraße 1, Waldkappel, (0 56 56) 9 89 50
14. April
Struth Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege, (0 56 51) 1 31 20

Hospizdienst Sontra
Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

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

Rettungsdienste

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

Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung

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

Krankenpflege

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

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.

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

Vereinsjubiläum mit großer Feier

Am 27. April feiert der TSV Wichmannshausen sein 111-Jähriges

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 ermittelt. Dieses spezielle Format startet um 20.15 in der Sporthalle. 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 zur Jubiläumsfeier eingeladen.

JHV Jagdgenossen Sontra-Diemerode

Diemerode- Die Mitglieder der Jagdgenossenschaft Sontra-Diemerode werden hiermit zur diesjährigen, ordentlichen Genossenschaftsversammlung für Freitag, den 19. April .2024 um 19.30 Uhr in das Gasthaus Herwig in Diemerode recht herzlich

eingeladen.
Tagesordnung:
1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Verlesen des Protokolls von der Versammlung 2023
4. Bericht des Jagdvorstandes

5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer und Antrag auf Entlastung des Vorstandes
7. Beschlussfassung über die Verwendung der Jagdpacht 2024
8. Verschiedenes
Die Niederschrift der Genos-

schaftsversammlung liegt in der Zeit vom 22. April 2023 bis einschließlich den 06.05.2024 zur Einsichtnahme beim Jagdvorstand in Diemerode, Stölzingerstr. 34, aus.

Reinhard Brandau

JHV der Jagdgenossen Sontra Breitau/Lindenau

Breitau- Am Donnerstag den 25.4.2024 um 19.30 Uhr findet im Landgasthof Heiligenberg in Sontra-Breitau die Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Sontra-Breitau/Lindenau statt. Hierzu werden alle Jagdgenossen eingeladen. Die Versammlung ist ohne Rücksicht

auf die Zahl der erschienenen oder vertretenen Jagdgenossen beschlussfähig.

Tagesordnung:
1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Bericht des Jagdvorstandes
3. Bericht des Schriftführers
4. Kassenbericht

5. Bericht des Ausschussvorsitzenden und Kassenprüfungsbericht
6. Entlastung des Jagdvorstandes und des Genossenschaftsausschusses
7. Neuwahl des Vorsitzenden
8. Beschlussfassung über die Verwendung des Reinertrages

9. Verschiedenes

Das Jagdkataster liegt nach Absprache beim Jagdvorstand Otto Hollstein Krempstal 1 36205 Sontra-Breitau, vom 12.04.2024 aus.

Otto Hollstein, Jagdvorstand

JHV der Jagdgenossen Waldkappel-Kirchhosbach

Kirchhosbach – Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Waldkappel-Kirchhosbach, zu der hiermit eingeladen wird, findet am Freitag, 26. April 2024, um 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Kirchhosbach, statt.

Tagesordnung:
1. Eröffnung und Begrüßung
2. Jahresbericht des Jagdvorstandes
3. Kassen- und Kassenprüferbericht
4. Entlastung des Vorstandes
5. Beschlussfassung über die Verwendung des Jagdreinertrages 2023/2024

6. Verlängerung des Jagdpachtvertrages
7. Verschiedenes
Die Niederschrift zur Jahreshauptversammlung liegt in der Zeit vom 06.05. 2024 bis einschließlich 19.05.2024 zur Einsichtnahme beim Jagdvorstand in Waldkappel-Kirchhosbach, Peter-Grieß-Str. 24,

öffentlich aus.
Im Anschluss an die Versammlung, ca. 20.00 Uhr, findet ein gemeinsames Abendessen für die Jagdgenossen, ihren Partnern und natürlich auch für die Altgenossen statt Waldkappel-Kirchhosbach, den 7.4.2024
Helmut Brill, Jagdvorstand

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** In einer Herzenssache wird Ihnen eine Entscheidung schwerfallen. Menschen Ihres Vertrauens dürfen Sie aber gerne das Herz ausschütten.
- STIER 21.4.-21.5.** Wenn Sie in dem Tempo weitermachen, brauchen Sie neue Energie, und die werden Sie mit Fast-food und Unsportlichkeit nicht bilden können.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Die Sterne schenken Ihnen ausreichend Energie, sodass Sie sich endlich jenen Aufgaben zuwenden können, die Sie vor kurzem zurückgestellt hatten.
- KREBS 22.6.-22.7.** Lassen Sie die notorischen Besserwisser einfach links liegen. Kümmern Sie sich lieber um diejenigen, die bereit sind, Ihnen zu helfen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Einnahmen und Ausgaben müssen aufeinander abgestimmt werden, sonst rutschen Sie rasch ins Minus. Und das sollte Ihnen gerade jetzt nicht passieren!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Nutzen Sie Ihre Chance: Kleinliche Bedenken müssen Sie zurückstellen, mit ängstlichem Zaudern werden Sie keinen Blumentopf gewinnen!

Holz ganz beruhigt nutzen

(djd-k). In der Öffentlichkeit wird oft diskutiert, ob man den regenerativen Brennstoff Holz noch guten Gewissens in Kachelöfen, Heizkaminen, Kaminöfen und Pelletöfen zur gemütlichen Wärmeerzeugung im eigenen Haus nutzen kann. Diese energetische Verwertung sei doch weniger sinnvoll als eine stoffliche Nutzung, etwa für Möbel und zu Bauzwecken. Tatsächlich können Haushalte, die eine moderne Holzfeuerstätte nutzen, beruhigt sein: In Deutschland ist die sogenannte Kaskadennutzung gängige Praxis, um den Rohstoff Holz möglichst effizient und lange über die gesamte Nutzungskette zu verwerten. Dazu tragen Geräte mit niedrigen Emissionswerten, abgestimmt auf die persönlichen Wünsche und den Wohlstand, bei. Adressen von fachkundigen Ofenbauern in der Nähe gibt es etwa unter www.kachelofenwelt.de.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Probleme lassen sich mit Fingerspitzengefühl bewältigen. Hüten Sie sich aber vor Verpflichtungen, deren Folgen sich nicht überblicken lassen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie müssen unbedingt dafür sorgen, dass sich die Situation stabilisiert. Weitere Aufregungen werden die Sachlage nur zusätzlich komplizieren.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Im Familienkreis sollten Sie sich offen für die Vorschläge von anderen zeigen, die ebenfalls nicht dumm sind. Gemeinsam lässt sich viel bewegen!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Man schafft Ihnen wirklich gute Arbeitsbedingungen. Deshalb kommen Sie relativ schnell und mühelos voran. Erste Erfolge sind bald zu erkennen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein Wechselbad der Gefühle macht Sie gereizt und unsicher. Suchen Sie deshalb Orte der Stille auf, um mit sich selbst ins Reine zu kommen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie erkennen schnell, wie Sie gute Ergebnisse erzielen können. Jetzt fehlen Ihnen nur ein paar Mitstreiter, die auch Geld verdienen wollen.

Höhere Temperaturen

Kübelpflanzen im April an einen helleren Standort bringen

Ihre Kübelpflanzen haben im Keller, in der Garage oder auf dem Dachboden überwintert? Dann ist es jetzt Zeit, sie auf den Sommer vorzubereiten und wieder wärmer und heller zu stellen. Darauf weist die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen hin.

Ideal geeignet als Übergangsort sind demnach Wintergärten oder Kleingewächshäuser. Wer die nicht hat, kann die Pflanzen auch gut ins helle Treppenhaus stellen.

Ins Freie sollten Kübelpflanzen, die den Winter in Kellern und Co. verbracht haben, aber erst Mitte Mai nach den Eisheiligen gebracht werden. Und auch hier sollten Sie die Pflanzen nicht sofort in die pralle Sonne stellen. Sonst besteht die Gefahr, dass sie sich schnell einen Sonnenbrand holen. Am besten verbringen die Pflanzen die ersten Tage im Freien an einem halbschattigen, windgeschützten Standort.

Haben Geranien, Fuchsien, Strauchmargeriten oder andere Kübelpflanzen über den Winter fast alle Blätter abgeworfen und aus Lichtmangel lange, dünne Triebe gebildet, sollten Sie diese nun stark einkürzen und teilweise entfernen. Außerdem wichtig: die Pflanzen sorgfältig auf Schädlingsbefall kon-



Kübelpflanzen können langsam aus ihrem Winterquartier ins Helle herausgebracht werden, endgültig ins Freie sollten jedoch erst nach den Eisheiligen Mitte Mai.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TM/DPA

trolieren. Denn an den weichen Trieben können sich schnell Blattläuse, Schildläuse oder Weiße Fliegen ansiedeln.

Sollen die Kübelpflanzen über den Sommer kräftig wachsen, kann es zudem sinnvoll sein, sie jetzt umzutopfen. Dafür die jeweilige Pflanze vorab noch einmal kräftig gießen: So lässt sie sich leichter aus dem alten Topf entfernen. Anschließend vorsichtig angießen und bei milden Temperaturen viel lüften.

tmn

Angebote gültig vom 15.04. – 20.04.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
1l = 1,00 €

Neu im Sortiment!
Helles & Helles alkoholfrei

ANGEBOT
9,99 9,49**
1l = 0,95 €

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

NEU

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

ANGEBOT
11,99 10,99**
1l = 1,00 €

Ufränkisches Landbier
hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

ANGEBOT
13,99 12,99**
1l = 1,30 €

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

ANGEBOT
13,99

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

-25%
ANGEBOT
14,99 13,99**
1l = 1,40 €

Ayinger Bier
Bräuweise, Lager Hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

ANGEBOT
15,99 14,99**
1l = 1,50 €

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

ANGEBOT
14,99

Veltins Pilsener
„Steinie“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,51 €

-29%
ANGEBOT
9,99 9,49**
1l = 1,44 €

Kuchlbauer Weisse
Bayerns echte Spezialität,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,65 €

ANGEBOT
16,49 15,99**
1l = 1,60 €

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

-25%
ANGEBOT
4,49 3,99**
1l = 2,02 €

Gerolsteiner Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,54 €

7,99
ANGEBOT
6,49

Förstina Schorle, Vital, Limonade
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,00 €

klein & praktisch!
ANGEBOT
5,99

Rosbacher Mineralwasser*
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,67 €

6,79
ANGEBOT
5,99 5,49**
1l = 0,61 €

Waldecker Sport*
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,95 €

9,49
ANGEBOT
7,99

Wetterauer Gold
Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,33 €

9,49
ANGEBOT
7,99 6,99**
1l = 1,17 €

TWENTYFOUR 7 Energy
koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,64 €

ANGEBOT
0,66

effect Vodka
& Energy, Açaí,
koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,03 €

-33%
ANGEBOT
1,99

Freixenet Sekt
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 5,99 €

-36%
ANGEBOT
4,49 3,99**
1l = 5,32 €

Kessler Zink Weißwein
diverse Sorten,
11 - Flasche,
zzgl. 0,05 € Pfand,
1l = 3,99 €

KNALLER PREIS!
ANGEBOT
3,99 2,99**
1l = 2,99 €

pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,83 €

-23%
ANGEBOT
9,99

Ramazotti
diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

-29%
ANGEBOT
9,99

Lörch
Alte Williams Christ-Birne,
Alter Mirabellenbrand,
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

14,99
ANGEBOT
9,99

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

ANGEBOT
10,99

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

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

1x Apple Watch Series 9
1x WORX Mähroboter Landroid PLUS

*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.

Tier auf Trab

Acht Tipps für das Fahrradfahren mit Hund

Die ersten Frühlingswochen sind der ideale Zeitpunkt, um seinen Vierbeiner als Radbegleiter zu trainieren. Dann wird er bei schönerem Wetter bereits fit genug für längere Runden sein. So geht's.

Der Mensch radelt gemütlich auf seinem Fahrrad vor sich hin, sein Hund trabt zufrieden nebenher – ein idyllischer Ausflug, wie ihn sich viele Hundebesitzerinnen und -besitzer wünschen. Doch dafür müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Viel lässt sich durch Training erreichen, doch manche Hunde haben auch körperliche Grenzen. Dann ist Radfahren nichts für sie. Eine Hundetrainerin und ein Tierarzt erklären, worauf es ankommt.

■ Tipp 1: Checken Sie, ob Ihr Hund überhaupt infrage kommt

Der Hund sollte auf jeden Fall ausgewachsen und gesund sein, um fürs Fahrradfahren geeignet zu sein, so Hundetrainerin Manuela Blum aus dem rheinland-pfälzischen Birkenfeld. Kurzschmäuzige Rassen wie Mops oder Bulldogge kommen für den sportlichen Einsatz nicht infrage. Diese Tiere können schlecht atmen und haben zudem oft Probleme mit ihrem Bewegungsapparat – das Mitlaufen am Fahrrad würde sie körperlich viel zu sehr belasten.

Ist der Hund ausgewachsen und gesund, braucht er auch noch eine gute Kondition, schließlich muss er durchgängig traben und immer mal wieder galoppieren. Der übliche Gassigang reicht als Training nicht aus. Hunde, die schon beim Jogging mitlaufen, haben eine deutlich bessere Kondition, doch auch für sie dürfen die Radrunden nur langsam ausgeweitet werden.

Eine geringe Körpergröße des Hundes ist übrigens kein Hinderungsgrund, allerdings sollten die Strecken dann nur relativ kurz sein. Alternativ kann ihr Mensch einen Anhänger oder Korb am Rad anbringen, in den sich der müde Hund während der Tour legen und dabei ausruhen kann.

Veggie-Burger, Bowl oder Salat – das klingt nach einer gesunden Mittagspause, oder? Wer nicht selbst schnippelt, sondern eine Kette ansteuert, muss teils mit überraschend viel Zucker rechnen.

Ein leichtes, gesundes Gericht für die Mittagspause – dieses Bedürfnis kennen viele. Und so schwärmen viele mittags aus, um sich eine Mahlzeit zum Mitnehmen zu holen. Dabei kriegen sie mehr als erwartet – mehr Zucker.

Die Verbraucherzentrale Bayern hat in einem Marktcheck 16 To-Go-Gerichte von 16 Anbietern der Systemgas-



Die Kommandos sitzen? Dann darf der Hund gern ohne Leine neben dem Rad herlaufen.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA-TMND/PA

■ Tipp 2: Gewöhnen Sie den Hund langsam ans Rad

Manche Hunde müssen sich erst langsam an das Zweirad gewöhnen, denn es ist ihnen unheimlich, weiß Hundetrainerin Blum. Ein ängstliches Tier lässt man zunächst daran schnuppeln und spielt mit ihm neben dem Fahrrad, dann schiebt jemand das Rad und der Hund

dehalter läuft mit seinem Vierbeiner nebenher.

Weiter geht die Gewöhnung in Mini-Schrittchen, indem der Halter mit dem Hund bei Fuß neben dem Rad läuft. Wenn das klappt und das Tier sich sicher fühlt, wechselt er alleine auf die andere Seite. Als nächsten Schritt kann er sich auf ein Pedal stellen und ein wenig rollen, dann kann endlich

aufgessen und ganz langsam losgefahren werden.

■ Tipp 3: Steigern Sie das Training schrittweise

Hundetrainerin Blum empfiehlt, mit Anfänger-Hunden zunächst einen Kilometer weit zu fahren, dann zu pausieren und wieder zurückzufahren. Wöchentlich kann das Pensum jeweils um etwa zehn Prozent erhöht werden – das Aufbautraining dauert also seine Zeit.

Die ersten Wochen des Frühjahrs sind daher der beste Zeitpunkt für den Start. Wenn das Wetter schöner geworden ist, sind dann bereits längere Ausflüge möglich. Wichtig: Bei einem Radausflug auf jeden Fall Wasser für das Tier mitnehmen.

■ Tipp 4: Achten Sie darauf, den Hund nicht zu überlasten

„Bei Hitze sollte man den Hund nicht am Rad mitlaufen lassen, das würde ihn überlasten“, warnt der Tierarzt Thomas Steidl aus dem baden-württembergischen Nehren. Wenn der Hund nicht mehr weiterlaufen will, ist das laut dem Veterinär außerdem „ein sehr deutliches

Zeichen“ für eine Überforderung.

Er empfiehlt zudem, vor dem Trainingsstart das Tier zunächst von einem Tierarzt durchchecken zu lassen, damit nicht der Kreislauf oder die Gelenke bei der Raddtour leiden. Übergewichtige Tiere sollten erst abspucken, ansonsten ist die Belastung als Radbegleiter für ihre Gelenke viel zu hoch.

■ Tipp 5: Checken Sie nach dem Fahren die Pfoten

Tierarzt Steidl rät: Nach dem Ausflug die Pfoten des Hundes auf Wunden und Schrunden kontrollieren. Wird man fündig, kann das ein Zeichen von Überlastung oder aber einem unpassenden Untergrund wie zum Beispiel Asphalt oder Schotter sein.

Die nächste Raddtour sollte entsprechend angepasst werden, indem sie etwa kürzer ausfällt oder über weichere Wege führt, zum Beispiel im Wald oder an einem Grasstreifen entlang. Von Hundeschuhen als Pfotenschutz hält der Fachmann nichts. „Das Laufen damit führt zu einer Überlastung“, sagt er.

■ Tipp 6: Halten Sie das Tempo moderat

Das Tempo beim Radeln sollte so gewählt werden, dass der Hund über längere Zeit nebenher traben kann. Dies entspricht laut Angaben der Hundetrainerin Blum je nach Hund einer Geschwindigkeit von acht bis zwölf Kilometern pro Stunde.

„Hunde mit guter Kondition schaffen so eine Strecke von fünf bis zehn Kilometer“, erklärt sie. Aus Sicht eines Radfahrers sind dies also nur kurze Runden im ruhigen Tempo. Wer weiter, schneller oder generell sportlicher fahren möchte, sollte auf seine vierbeinige Begleitung verzichten.

■ Tipp 7: Üben Sie den Rückruf sorgfältig

Am entspanntesten ist eine Raddtour für Mensch und Tier, wenn der Hund frei laufen darf. Beide müssen sich weniger konzentrieren, der Hund kann auch mal schnüffeln und der Radler ein wenig schneller fahren. Schließlich kann sein Tier jederzeit wieder auholen.

Allerdings müssen freie laufende Hunde in jedem Fall abrufbar sein, auch wenn ein Reh den Weg kreuzt oder in der Nähe ein anderer Hund zu sehen ist. „Der Rückruf muss wirklich perfekt sitzen“, erklärt Blum. „Am besten, man baut dieses Training kleinschrittig auf und übt bereits beim Gassigang.“

■ Tipp 8: Wickeln Sie niemals die Leine um den Lenker

Muss der Hund während der Raddtour an der Leine gehen, darf diese keinesfalls um die Hand oder den Lenker gewickelt werden. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich eine Leine mit Gummieinsatz oder einen am Fahrrad angebrachten Halter mit Ruckdämpfer. Beides vermindert die Gefahr eines Sturzes vom Rad, falls der Hund doch einmal einen Schlenker einbaut.

Der Hund sollte außerdem kein Halsband, sondern auf jeden Fall ein gut sitzendes sogenanntes Y-Geschirr tragen, das die Schultern freilässt, betont die Fachfrau. Damit kann er gut laufen und wenn es doch einmal ruckt, wird nicht sein empfindlicher Hals getroffen. tmn



Nicht vergessen: Nach der Raddtour Pfoten auf Verletzungen kontrollieren.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-TMND/PA

Bowl, Salat und Co.

In To-Go-Essen steckt oft viel Zucker

tronomie unter die Lupe genommen. Genauer gesagt: ihre Nährwerte, insbesondere den Zuckergehalt. Die Informationen stammten dabei von den Anbietern.

Die Stichprobe reichte von Bowls und Salaten bis hin zu Sandwiches und (vegetarischen) Burgern. „Viele Verbraucher kaufen diese Produkte mit dem guten Gefühl, sich eine gesunde und vollwertige Mahlzeit zu gönnen“, heißt es von den Verbraucherschützern. Doch in diesen Mahlzeiten steckt oft überraschend viel Zucker, wie der Marktcheck zeigt. Spitzenreiter: Ein Salat in der Stichprobe kam auf 34 Gramm Zucker. Das entspricht elf Zuckerwürfeln.

Zur Einordnung: Ein durchschnittlicher Erwachsener mit einem Energiebedarf von 2000 Kilokalorien (kcal) am Tag sollte höchstens 50 Gramm Zucker zu sich nehmen. So lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der vermeintlich gesunde Salat liefert somit etwa zwei Drittel der täglich empfohlenen Höchstzuckermenge.

Auch die Mitnehm-Bowl kann kräftig auf die Zuckerbilanz einzahlen: Zwei asiatische Bowls in der Stichprobe kamen auf 27,1 bzw. 26 Gramm Zucker, was rund neun Zuckerwürfeln entspricht. Bei den Burgern und Sandwiches lag die Zuckermenge zwischen 8,2 und 13,3

Gramm pro Portion, umgerechnet rund drei bis vier Zuckerwürfel.

Abgesehen vom Selbst-Schnippeln und damit die volle Kontrolle über Zutaten haben – was kann man tun, um nicht in die Zuckerfalle zu tappen? Sinnvoll ist, sich vorab über die Nährwerte zu informieren. Nahezu alle Anbieter in der Stichprobe stellen Kunden online Nährwertangaben zur Verfügung.

Was die Verbraucherschützer allerdings kritisieren: Oft sind die Angaben erst nach mehreren Klicks zu finden. Und: Kunden können nur einzelne Gerichte aufrufen, was den Vergleich verschiedener Mahlzeiten eines Anbieters erschwert. tmn

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

Jakobi
Pflege

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

24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71
36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3



Gut durch's Alter
AWO mobil
– Pflege zuhause

Individuell, Professionell
Mit Herz!

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



Schäden können immens sein

Identitätsdiebstahl: Diese sieben Tipps schützen Sie besser

Immer wieder passiert es: Kriminelle ergaunern im Internet die persönlichen Daten von anderen und bestellen auf deren Kosten Waren oder schließen teure Abos ab. Wie man sich davor schützen kann.

Name, Anschrift, Bankverbindung, E-Mail-Adresse: Solche und andere persönlichen Daten greifen Fremde im Netz immer wieder unrechtmäßig ab. Für Betroffene ist schon allein das beunruhigend. Aber es kann noch schlimmer kommen: Die auf kriminelle Weise erbeuteten Daten nutzen die Übeltäter oft dazu, um für sich Waren zu ordern oder Abos abzuschließen – während die Opfer zahlen. Ein klassischer Fall von Identitätsdiebstahl.

Weil der Schaden immens sein kann, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher alles dafür tun, dass es gar nicht erst so weit kommt. Mit diesen sieben Tipps sorgen Sie vor.

■ Tipp 1: Mit eigenen Daten im Netz sparsam umgehen

Mit den persönlichen Daten sollte jeder und jede im Internet sparsam umgehen. „Wer sich irgendwo in einem Portal registriert, sollte auf sein Bauchgefühl achten und sich fragen, ob es wirklich nötig ist, diese oder jene Info von sich preiszugeben“, sagt Stefanie Lösing, Kriminalhauptkommissarin beim Lan-



Zwei-Faktor-Authentisierung bei Log-ins: Diese Schutzmaßnahme bringt große Sicherheit.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

deskriminalamt NRW in Düsseldorf. Gleiches gilt, wenn man Profile von sich im Netz anlegt oder pflegt.

■ Tipp 2: Misstrauisch sein, wenn Fremde nach persönlichen Daten fragen

Unbekannte erkundigen sich per SMS, Chat-Nachricht oder E-Mail nach persönli-

chen Informationen wie Ausweisdaten oder der PIN für die Bankverbindung? Solche Anfragen sollten Sie unbedingt ignorieren. Oft genug glauben Betroffene, dass es tatsächlich die eigene Bank ist, die Kontodaten abgleichen will. „Darauf sollte man sich keinesfalls einlassen“, sagt Julia Rehberg von der Verbraucherzentrale Ham-

burg. Geldinstitute und andere seriöse Dienstleister fragen niemals auf diesen Wegen Daten bei ihren Kunden ab.

■ Tipp 3: Nicht auf Links in E-Mails von Unbekannten klicken

Klicken Sie niemals Links an, die in E-Mails von Unbekannten enthalten sind - sie führen oft zu gefälschten Sei-

ten, auf denen man dann seine persönlichen Daten eingeben soll. Dadurch fallen sie in die Hände der Betrüger. Ebenfalls wichtig: Öffnen Sie keine Anhänge von solchen Nachrichten. Wer das tut, riskiert, dass sich Viren auf dem Gerät ausbreiten, mit denen Kriminelle persönliche Daten ausspähen.

Diese Formen des Datenklaus im Internet nennen sich Phishing. Der Name ist aus der Kombination der englischen Wörter Password (Passwort), Harvesting (ernsten) und Fishing (fischen) entstanden.

■ Tipp 4: Systeme durch Updates aktuell halten

Ebenfalls wichtig: Auf Geräten wie PC, Tablet oder Smartphone regelmäßig Updates durchführen. In den Einstellungen lässt sich laut Kommissarin Lösing prüfen, welche Updates und Aktualisierungen vorliegen und gegebenenfalls installiert werden sollten. So stellen Sie sicher, dass Ihr System bestmöglich gegen aktuelle Schadsoftware geschützt ist.

■ Tipp 5: Auf starke Passwörter setzen

„Ein Muss beim Einloggen sind starke Passwörter“, sagt Verbraucherschützerin Rehberg. Sie sollten mindestens zehn, eher zwölf Zeichen lang und komplex sein. Das heißt: Ein Passwort besteht idealerweise aus einer Mischung von Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Eine bloße Zah-

lenfolge (12345 ...) oder eine alphabetische Buchstabenfolge (abcdef...) sollte man unbedingt vermeiden. Auch Geburts- und Adressdaten oder Kombinationen aus sonstigen persönliche Daten taugen nicht als Passwort.

■ Tipp 6: Zwei-Faktor-Authentisierung nutzen

Von Vorteil für die eigene Datensicherheit ist, das starke Passwort zusätzlich mit einer Zwei-Faktor-Authentisierung abzusichern. Das bedeutet: Nutzerinnen und Nutzer melden sich mit einem starken Passwort in einem System an. Danach gelangen sie aber nicht direkt auf das Konto, sondern müssen eine weitere Schranke überwinden – etwa durch die Eingabe eines Codes in einer zusätzlichen App.

„So lässt sich verhindern, dass Unbefugte Zugang zu Nutzerdaten erhalten, nur weil sie das Passwort kennen“, erklärt Stefanie Lösing.

■ Tipp 7: Eigene E-Mail-Adresse checken

Sie möchten wissen, ob Ihre Mail-Adressen und Passwörter ausgespäht wurden und im Internet auffindbar sind? Das können Sie einfach und schnell online mit dem Identity Leak Checker des Hasso-Plattner-Instituts überprüfen. Stellt sich dabei heraus, dass etwa Passwörter von ihnen im Netz im Umlauf sind: schnell die gesammelten Zugangsdaten ändern.

tmn



AUSSERGEWÖHNLICH. ENGAGIERT!

JETZT SCHÜTZEN:
WWF.DE/PROTECTOR



WERDEN SIE »GLOBAL 200 PROTECTOR« UND BEWAHREN SIE DIE ARTENVIELFALT UNSERER ERDE.

Die bunte Vielfalt der Tiere und Pflanzen ist beeindruckend. Von den Regenwäldern Afrikas über die Arktis bis zu unserem Wattenmeer – die „Global 200 Regionen“ bergen die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde. Helfen Sie uns mit Ihrer großzügigen Spende, sie zu erhalten und für die nächsten Generationen zu bewahren!

KONTAKTIEREN SIE UNS:
WWF Deutschland
Niloufar Ashour
Reinhardtstraße 18
10117 Berlin
Telefon: 030 311 777-732
E-Mail: info@wwf.de

JETZT PROTECTOR WERDEN UNTER: WWF.DE/PROTECTOR

Arbeitsunfall, oder nicht?

Ein exemplarischer Fall: Unfallversicherung im Homeoffice

Arbeitsunfälle passieren auch im Homeoffice. Zwar verschwimmen hier die Grenzen zwischen Job und Privatleben oft. Wann dann die Unfallversicherung greift und wann nicht, zeigt ein exemplarischer Fall.

Wer im Homeoffice einen Unfall hat, kann sich nicht in jedem Fall sicher sein, dass die Unfallversicherung greift. Wie komplex die Thematik mitunter ist, zeigt ein aktueller Praxisfall, über den der Bund-Verlag berichtet.

Darum ging es: Ein Mann bemerkte während der Arbeit im Homeoffice, dass die Heizung nicht funktionierte. Er ging in den Heizungskeller, um das Problem zu lösen. Dabei kam es zu einer Verpuffung im Heizkessel. Dadurch sprang eine Zugluft-

klappe heraus, die den Mann am Auge verletzte.

Dessen Berufsgenossenschaft sowie das Sozial- und Landessozialgericht waren der Ansicht, dass es sich nicht um einen Arbeitsunfall handelt, da der Angestellte die Heizung lediglich für seine Kinder wieder in Gang setzen wollte.

Das Bundessozialgericht hingegen stufte den Vorfall als Arbeitsunfall ein: Der Arbeitnehmer wollte auch für seine berufliche Tätigkeit heizen, weshalb die Überprüfung der Heizung unter anderem der Ausübung seiner Arbeit diene. (Az.: B 2 U 14/21 R)

■ Entscheidend ist die Absicht der Tätigkeit

Grundsätzlich gilt: Versicherungsschutz besteht auch im Homeoffice dann, wenn die Tätigkeit, bei der sich der Angestellte verletzt hat, eng

mit seinen beruflichen Aufgaben verbunden ist. Laut dem Bund-Verlag ist dabei entscheidend, mit welcher Absicht diese Tätigkeit ausgeführt wird.

Da der Mann im vorliegenden Fall nicht nur für seine Kinder die Heizung überprüfen wollte, sondern auch sicherstellen wollte, dass er nicht in einem kalten Homeoffice arbeitet, wurde dieser Vorfall als Arbeitsunfall eingestuft.

Liegt indes kein direkter zeitlicher, örtlicher oder sachlicher Zusammenhang zur eigenen beruflichen Tätigkeit vor, handelt es sich nicht um einen Arbeitsunfall. Hätte der Angestellte also die Heizung für eine andere Wohnung überprüft oder wäre der Vorfall außerhalb der Arbeitszeit aufgetreten, hätte er nicht als Arbeitsunfall betrachtet werden können.

tmn



Die mögliche Einstufung als Arbeitsunfall hängt davon ab, ob ein direkter Zusammenhang zur eigenen beruflichen Tätigkeit besteht.

FOTO: BODO MARKS/DPA-TMN/DPA