

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Schmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerland/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 69,85 €/g.

Mo.-Fr. 10.00–18.00 Uhr • Sa. 10.00–15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

SKODA

Viel Raum, Neues zu entdecken.

Škoda Happy Festival
25. Mai

Von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

stöber
Glinicke Gruppe

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

Wanfried
Gewerbeschau war ein voller Erfolg.



& SONTRAER STADTKURIER

Eschwege
SGB-II-Empfänger:
Gutscheine für Coaching.



44. Jhg. ■ Nr. 20

18. Mai 2024

Soziale Einrichtungen suchen Standorte

Hospizflohmarkt und Eschweger Tafel müssen umziehen

Eschwege – Geschirr, Bücher, Kleidung, Möbel und mehr füllen die zirka 750 Quadratmeter des Hospizflohmarkts in Eschwege. Rund 200 bis 250 Menschen kommen bei einer regulären Öffnung in die Räume des ehemaligen Taufersch-Marktes am Grünen Weg 2, so die leitende Koordinatorin Annette Kukule. Nun sucht die Hospizgruppe Eschwege nach neuen Räumen für den Flohmarkt. Vor rund drei Wochen habe die Hospizgruppe Eschwege erfahren, dass sie die bis spätestens Ende Juli gefunden haben muss. Auch die Eschweger Tafel, die die andere Hälfte des Marktes belegt, wird die Räume verlassen müssen. Der Hospizflohmarkt nimmt wegen des bevorstehenden Umzugs aktuell keine Spenden mehr an. Zum Abverkauf der Ware gibt es



Voller Lagerraum: Der Hospizflohmarkt der Hospizgruppe Eschwege sucht neue Räume. Hier sortieren Andrea Bartholomäus und Annette Kukule im Lagerraum am Grünen Weg gespendete Ware.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

Sonderöffnungszeiten und alle Artikel kosten die Hälfte. „Es wird weitergehen“, sind sich alle Ehrenamtlichen laut Iris Vedder einig.

Um Geld für die Unterstützung eines stationären Hospizes zu sammeln, hatte die Hospizgruppe den Flohmarkt 2007 ins Leben gerufen. Im Februar dieses Jahres überreichte sie eine Spende in Höhe von 400 000 Euro an das Hospiz- und Palliativnetz Werra-Meißner. Über die Hälfte dieser Summe war laut Lena Sickmann aus dem Vorstand der Hospizgruppe durch den Flohmarkt eingenommen worden. Den Rest

spendeten Privatpersonen und Firmen über die Jahre.

Auch wenn sich das stationäre Hospiz am Meißnerring in Eschwege inzwischen im Bau befindet, entstehen weiterhin Kosten.

Laut Annette Kukule müssen nach der Fertigstellung jährlich fünf Prozent der Kosten – gerechnet werde dabei mit 80 000 bis 100 000 Euro – aufgebracht werden. „Dazu sind die Flohmarkteinnahmen da“, sagt sie. Denn nicht alles werde sich durch Spenden stemmen lassen.

Angesichts der Menge an gespendeter Ware werden für den Flohmarkt Räume

mit einer Fläche von mindestens 300 Quadratmetern inklusive eines Lagerraums benötigt. Sie sollen ebenerdig, beheizbar und für den guten Zweck bezahlbar sein.

Gut wäre es laut Iris Vedder, wenn sich wieder eine Privatperson als Vermieter finden würde, der es wichtig ist, einen gemeinnützigen Verein zu unterstützen. Schließlich gehen die Einnahmen zu hundert Prozent an den Förderverein Stationäres Hospiz Werra-Meißner. Wie sie und Annette Kukule sagen, sind alle Ehrenamtlichen dem bisherigen Vermieter sehr dankbar dafür,

dass er ihnen die große Fläche seit November 2015 sehr günstig und ohne Preiserhöhung zur Verfügung gestellt habe.

Der Hospizflohmarkt soll in Eschwege bleiben. Direkt in die Innenstadt werde er nicht ziehen. Einerseits solle er nicht zur Konkurrenz für Geschäfte werden. Andererseits bringen die meisten Menschen ihre Spenden mit dem Auto, weswegen Parkmöglichkeiten in der Nähe wichtig sind.

Auf die Herausforderung, einen neuen Standort zu finden, folgt für die Ehrenamtlichen mit dem Umzug die

nächste. „Wir sind ein tolles Team“, sagt Annette Kukule zuversichtlich. Der Umzug werde aufwendig sein, doch die Ehrenamtlichen seien sehr engagiert.

Auch die Eschweger Tafel sucht jetzt Räume in dieser Größenordnung, hat dafür aber noch länger Zeit.

Kontakt zur Hospizgruppe über 0 56 51/33 83 14 oder via E-Mail an info@hospizgruppe-eschwege.de; Sonderöffnungszeiten sind am 13., 24., 27. und 31. Mai von 11 bis 14 sowie am 15., 22. und 29. Mai von 15 bis 18 Uhr. Der Vorsitzende der Eschweger Tafel Hans Liese ist unter 0173/ 2 56 90 69 zu erreichen.

KUNST UND TÖPFER MARKT

Freie Waldorfschule Werra-Meißner

11-17 Uhr
So. 26. Mai 2024
Eisenbahnstraße 1-11, Eschwege
www.waldorfschule-werra-meissner.de

Brauereifest
25.-26. Mai
in der Eschweger Klosterbrauerei!

Sei dabei!

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640
Zulassung zu allen Krankenkassen

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
19.05. – 25.05.2024

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste 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

Kuckucksmarkt
in Braach
25.05. + 26.05.24

Freuen Sie sich auf über 70 Stände aus den Bereichen Kunsthandwerk und Direktvermarktung.

Alle Informationen auf www.kuckucksmarkt.info

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

- ✓ Displaywechsel
- ✓ Akkutauch
- ✓ Datensicherung
- ✓ Displayfolien
- ✓ Wasserschaden
- ✓ Zubehör

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

Enge Gasse 1
37269 Eschwege
Tel. 05651 7419033

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

STADTHALLE
ESCHWEGE

Wir suchen für unser Restaurant Unterstützung!
Mit Festanstellung in Vollzeit oder Teilzeit.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Mo. und Di. Ruhetag,
Mi.-Sa. 17.30–22.00 Uhr,
So. 12.00–14.30 Uhr
und 17.30 Uhr–21.00 Uhr

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

Gewerbeschau war ein voller Erfolg

Wanfried Unternehmen präsentieren ihr Angebot mit kreativen Ständen

Wanfried – „Vom Korn bis zur Wurst“, sagt Patrick Denker von „Hoffmann's“, die in Wanfried Landwirtschaft, Hausschlachtungen und einen Hofladen betreiben, auf die Frage, was das Unternehmen ausmacht. Mit einem Fotoquiz, bei dem die Besucher landwirtschaftliche Tätigkeiten Bildern zuordnen mussten, konnte er am Stand bei der fünften Wanfrieder Gewerbeschau am 12. Mai auch den 14-jährigen Jeremy Horning aus Mühlhausen begeistern. „Ich bin auch bei der Jugendfeuerwehr aktiv und interessiere mich auch für Traktoren“, sagte er, als er von Denker einen kleinen Preis für seine richtigen Antworten erhielt.

Am Muttertag öffnete das Gewerbegebiet Werraue in Wanfried seine Tore für die lang ersehnte fünfte Wanfrieder Gewerbeschau. Von 11 bis 17 Uhr strömten Besucher aus nah und fern herbei, um das breite Spektrum lokaler Unternehmen zu erkunden und an den zahlreichen Attraktionen teilzunehmen.

Die Gewerbeschau wurde



Rund 3000 Besucher waren zur fünften Gewerbeschau in Wanfried gekommen. Geboten wurde ihnen buntes Programm für die ganze Familie.

FOTOS: MATTHIAS HÜBNER



Ein ruhiges Händchen brauchte Lion Ohnesorge (7 Jahre) am Stand des E-Werks.

vom Verein „Wanfried handel(t)“ und der Stadt Wanfried organisiert. Zum zuvor letzten Mal hatte die Gewerbeschau im Jahr 2018 stattgefunden. Der Bürgermeister der Stadt Wanfried, Wilhelm Gebhard, eröffnete die Veranstaltung gemeinsam mit Deejay Mario, welcher für die Unterhaltung und die Präsentation an diesem Tage sorgte. Gebhard erklärte: „Die Gewerbeschau findet alle drei Jahre statt und konnte während der Coronapandemie nicht realisiert werden.“ Bei seiner Rede betonte er weiterhin: „Es ist nicht selbstverständlich, dass sich Angestellte und Unternehmen am Sonntag – sogar am Muttertag – hier vor Ort engagieren, dafür möchte ich mich herzlich bedanken.“

Mit etwa 25 Ausstellern vor

Ort wurde den knapp 3000 Besuchern eine vielfältige Palette an Produkten und Dienstleistungen geboten. So konnten sie unter anderem Minibagger fahren, sich im Bereich Stoßwellentherapie beraten lassen, Informationen über regionale Produkte und Unternehmen sammeln oder auch die ein oder andere lokale Köstlichkeit wie Fisch-

brötchen, Bratwurst, Hamburger, Kaffee, Kuchen und auch Eis zu sich nehmen.

Ein Highlight der diesjährigen Gewerbeschau waren die Helikopterrundflüge, die den Besuchern die Möglichkeit boten, Wanfried und seine Umgebung aus der Vogelperspektive zu erleben.

Die fünfte Wanfrieder Gewerbeschau war damit eine gute und erfolgreiche Gelegenheit für die lokale Wirtschaft, sich zu präsentieren und zu vernetzen. Der Erfolg dieser Veranstaltung verspricht eine Fortsetzung in den kommenden Jahren und trägt dazu bei, die Attraktivität Wanfrieds als Wirtschaftsstandort weiter zu steigern.

mh

www.rb-becker.de

ab Die, den 21.05.2024

LED Akku Tischlampe
schwarz, 38 cm, Metall/Kunststoff,
48 LEDs, Touch-Funktion mit Dimmer,
für Innen und Außen geeignet
12.98

Wiederaufladbar
inkl. USB-Kabel
2.49

Solar Tischlampe
Edelstahl,
H 10,5 cm
7.99

Knallhart Reduziert!
Pflanzgefäß aus Weide
grau, Einlegeliste
025 x 20 cm **4.99** **2.99**
028 x 10 cm **3.99** **2.99**
030 x 26 cm **5.99** **3.99**
040 x 32 cm **9.99** **5.99**

Stämmchen
Fuchsien
19 cm Topf
5.00

Portugiesischer Kirschlorbeer
ca. 60 cm hoch
19 cm Topf
1.99

Polarstern
10,5 cm Topf,
versch. Farben
1.49

Hochlehner Gartenstuhlaufflage
118 x 849 x H 6 cm,
versch. Muster & Farben
12.98

Kletterrose am Spalier
versch.
Farben
19 cm Topf
7.99

Torffmyrte
11 cm Topf,
versch. Farben
1.99

Bettpflanze
9 cm Topf, u. a., Petunie,
Eisbegonie, Lobelie,
uvm.
0.59

Salat- & Gemüsepflanzen
versch. Sorten
1.29

Balkonpflanze
10,5 cm Topf, u. a.
Surfinien
1.49

Busch- oder Strauchstütze
halbrund mit Borte
40 x 118 cm
grau oder rost
15.00

Bestway
Fast-Set Pool
blau/weiß, Ø 305 x 76 cm,
3-lagiges Triplex-Material
12.98

Planischbecken Spaceship
silber, Ø 152 x 43 cm, Raumschiff-
Design, strapazierfähiges PVC
29.95

Family Fun Pool
blau/weiß, 213 x 206 x 69 cm,
2 Kopfstützen, 2 Sitzkissen, 2 integrierte
Getränkhalter, strapazierfähiges PVC
49.50

Family Pool
blau/weiß, 305 x 183 x 46 cm,
strapazierfähiges PVC
29.95

Babyboot
blau, 97 x 74 cm, PVC
mit Sirene
7.98

KYNAST
Tür-Fliengitter
2x 50x210 cm,
Magnetschluss
4.99

Insektenfänger
4 Stück
0.99

Fenster-Fliengitter
130 x 150 cm
1.99

Fliengitter
Ausziehbar,
versch. Farben
1.99

Bistrostuhl
Metallgestell/
Polyester, grau/schwarz,
Stapelbar
15.00

Campingstuhl
80 x 60 cm, grau, klapptisch
19.98

Camping-Gas-Kocher
34x27x11 cm, Piezozündung
inkl. Koffer
15.00

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

Kühlkorb
48 x 28 x 24 cm,
23L, faltbar, Alu,
versch. Farben
7.98

Elektrischer Tischgrill
schwarz, Grillfläche: 37,5 x 28 cm
Aufwärmplatte, Heizelement, Grillrost
abnehmbar
2000 Watt
15.00

Minibackofen
12 Liter, Ober- und Unter-
hitze, 90-230°, inkl. Grillgitter u.
Backblech
1050 Watt
29.98

Kräuterbutter
100g
versch. Sorten
0.79

Arla Boko
versch. Sorten,
200g
1.19

Bubble-Tea
versch. Sorten,
250ml
1.29

Pergale Pralinen
Milk Classic o.
Milk Caramel
113/114g
1.49

Mascarpone
250g
0.99

Feinschmecker Käse
versch. Sorten
Scheiben,
180g
1.69

Früchtekuchen
mit kandierten Früchten
250g
0.99

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 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 Industriest. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

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

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

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 (wohnhaltig in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich, den MARKTSPIEGEL & SONTRAER STADTKURIER **samstags** zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

BERKATAL
Frankershausen

ESCHWEGE
Stadt

SONTRA
Berneburg
Blankenbach

WALDKAPPEL
Eltmannsee
Gehau
Kirchhosbach
Stolzhausen

WANFRIED
Stadt

WEIßENBORN
Gemeinde
Rambach

Bewirb Dich jetzt:
Tel. 0561 7070-317
www.top-direkt.de

TOP DIREKT

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

IMPRESSUM

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

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

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

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3a vom 1.3.2024

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen 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.



Hilft Leistungsbezieher, die gesundheitlich, sprachlich, psychisch oder finanziell Probleme haben, ihr Leben wieder in geordnete Bahnen zu lenken: Coach Anja Reimuth.

FOTO: LEBENSFREUDEAKADEMIE

Ganzheitliche Betreuung

SGB-II-Empfänger bekommen Gutscheine für Coaching

Eschwege – Für die meisten Menschen in unserer Gesellschaft sind das keine Probleme: Aufstehen, wenn der Wecker klingelt, Post öffnen, auch wenn unangenehme Nachrichten verschickt wurden, schauen, dass das äußere Erscheinungsbild von der Kleidung bis zur Körperhygiene ansprechend ist. Es gibt aber auch Menschen, für die solche Selbstverständlichkeiten tägliche Herausforderungen sind. Sie können mittlerweile über das Jobcenter eine ganzheitliche Betreuung beantragen.

Mit dem Bürgergeldgesetz wurde auch die ganzheitliche Betreuung als neues Regelinstrument eingeführt. Das Jobcenter Werra-Meißner sucht beispielsweise Langzeitarbeitslose, die weder auf Mails

noch Anrufe oder Briefe reagieren und praktisch un erreichbar sind, jetzt persönlich auf (Artikel oben), wie Uwe Kümmel, Bereichsleiter im Jobcenter, erzählt. Auch Migranten, die Unterstützung brauchen, gehören zu dem Personenkreis.

Neues Regelinstrument

Arbeitsagentur und Jobcenter können inzwischen Gutscheine an ihre Klienten für die Unterstützung durch Coachings verteilen. Eine, die diese ganzheitliche Betreuung für Menschen aus dem Werra-Meißner-Kreis anbietet, ist Anja Reimuth von der Lebensfreude-Akademie in Eschwege. Sie hat sich zusammen

mit der Sozialpädagogin Miriam Liedtke im vergangenen Jahr dafür zertifizieren lassen, um diese Betreuung als Bildungsträger anzubieten. Die Teilnahme ist durch einen AVGS-Gutschein vom Jobcenter Werra-Meißner deshalb kostenfrei. Zur Zielgruppe gehören Leistungsbezieher nach dem SGB II, die aufgrund ihrer Problemlagen im gesundheitlichen, sprachlichen, psychischen oder finanziellen Bereich gefördert werden sollten.

AVGS-Gutschein kostenlos

„Unsere Betreuung zielt darauf ab, die gesamte Lebenssituation der Teilnehmer zu betrachten“, sagt Anja Reimuth.

Dafür sollen die Teilnehmer 24 Wochen lang zweimal pro Woche in die Akademie an der Forstgasse in Eschwege kommen. „Offenheit und der Wille zur Veränderung sind die Basis der Zusammenarbeit.“ Das Coaching beginnt mit einer Analyse der aktuellen Umstände und einer Zielsetzung. Das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sollen gestärkt werden, seelische Konflikte gelöst werden. Außerdem erlernen die Teilnehmer Strategien zur Eigenverantwortung und zur Selbstständigkeit. „Dazu gehört das Wahrnehmen von Terminen genauso wie die digitale Informationsverarbeitung mit Jobcenter oder Krankenkasse“, sagt Reimuth. Zeitmanagement, das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und die

Übersicht über die persönlichen Finanzen werden geschult.

Auch Begleitung im häuslichen Umfeld und Sozialraum gehören dazu. Anja Reimuth und Miriam Liedtke begleiten beispielsweise zur Schuldnerberatung, zum Jugendamt, zur Suchtberatung, zu Ärzten oder Anwälten. Praktische Anleitung vor Ort, beispielsweise beim Wocheneinkauf, sind Teil der Beratung. Am Ende soll sich die Lebenssituation der Teilnehmer verbessern, im besten Fall ein neues Arbeitsverhältnis entstehen. ts

Kontakt: Einen persönlichen Termin kann man unter 0 56 51/ 2 29 09 80 vereinbaren. „Der Weg zu uns führt aber immer über das Jobcenter“, sagt Anja Reimuth.

Elternabend über die Gefahren auf dem Smartphone

Eschwege – „Wissen Sie, was Ihr Kind auf seinem Smartphone sieht?“ Diese Frage stellt Silke Müller Eltern auf Infoveranstaltungen. Die meisten Eltern gehen davon aus, Medienerziehung bedeutet, die Bildschirmzeit zu begrenzen, und haben wenig Ahnung, dass schon Kinder Bilder bestialischer Tierquälereien, Kriegsverbrechen und sexueller Gewalt sehen.

Verschickt im Klassenchat. Mit teils dramatischen Auswirkungen auf ihre Psyche.

Silke Müller klärt bei einem Elternabend am Montag, 27. Mai, von 19 bis 21 Uhr in der Brüder-Grimm-Schule in Eschwege auf über die digitalen Bedrohungen, denen Kinder ausgesetzt sind, wenn sie Zugang zu Smartphones haben.

Dramatische Auswirkungen

Sie appelliert an Eltern, Erzieher, Lehrer und die Politik, nicht länger wegzusehen, sondern endlich die Grundlagen zu schaffen für eine zeitgemäße, an Werten orientierte Medienerziehung.

Der Elternabend steht dabei unter dem Präventionsgedanken: Wenn das Handy in Kinderhänden ist, ist wichtig, wenn die Eltern mehr Sicherheit und Wissen haben, um ihre Kinder in digitalen Welten besser begleiten und unterstützen zu können. ts

Anmeldung und Informationen zum Elternabend: <https://t1p.de/EA2024>.

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

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

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

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Jobcenter kommt nach Hause

„Beratung unterwegs“ soll Brücken bauen und Probleme lösen

Werra-Meißner – Angst, Unsicherheit, Unwissenheit – die Gründe, warum das Jobcenter den Kontakt zu Kunden verliert, können vielfältig sein, weiß Bereichsleiter Uwe Kümmel. Seit Beginn der Corona-Pandemie sei auch der Rückzug aus der sozialen Gesellschaft als ein weiteres Problem hinzugekommen.

Damit der Kontakt nicht gänzlich abbricht und auch, um sicher zu stellen, dass mit den Kunden alles in Ordnung ist, geht das Jobcenter nun neue Wege. Möglich macht das die neue, mit dem Bürgergeld einhergehende Gesetzgebung, erklärt Kümmel. Seit April läuft die im Gesetz ermöglichte aufsuchende Beratung.

Ein Team von vier Mitarbeitern wird künftig zu Kunden des Jobcenters, die keine Termine in der Behörde wahrnehmen, nach Hause fahren. „Dabei geht es ausdrücklich

nicht um Kontrolle“, betont Uwe Kümmel. Vielmehr wollen die Mitarbeiter mit den Menschen ins Gespräch kommen, in Erfahrung bringen, warum die Kontaktaufnahme bisher gescheitert ist, wo eventuell Ängste oder Sorgen vorhanden sind.

Gemeinsam mit den Kunden wolle man dann versuchen, wieder ein Miteinander herzustellen, Lösungen zu finden und einen regelmäßigen Kontakt aufzubauen. „Dabei sind Geld und Sank-

tionen ausdrücklich keine Themen. „Ziel des Projekts „Beratung unterwegs“ ist es, Brücken aufzubauen und Hilfestellung bei der Lösung von anstehenden Problemen zu geben“, erklärt Kümmel.

Zum aufsuchenden Team des Jobcenters gehören Joana Schmidt, Susanne Nickel, Claudia Pschierer und Ernst Kraft. Die Mitarbeiter werden immer zu zweit zu den Kunden nach Hause fahren, in der Regel, wenn seit mehr als einem halben Jahr kein Kon-

takt möglich war. „In Einzelfällen auch schon früher, wenn etwa Post zurückkommt oder E-Mails nicht mehr zugestellt werden können.“

Manche Menschen würden sich in Behörden wie eine Nummer fühlen, das soll beim Jobcenter anders sein: „Es geht uns um die Menschen, wir wollen herausfinden, wo der Schuh drückt und vor allem, wie wir helfen können“, erklärt Joana Schmidt.

Etwa 70 Fälle stehen derzeit im Werra-Meißner-Kreis auf der „Besuchliste“. Nach und nach werden die nun angefahren. Ein Brief bereitet auf den Besuch vor, ein genaues Datum wird aber nicht genannt. Wird niemand angetroffen, hinterlassen die aufsuchenden Berater eine Postkarte mit einem neuen Termin und versuchen es zeitnah erneut. hbk

Bürgergeld beantragen

Bürgergeldanträge werden, je nach Fall, für einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten bewilligt. Kurz vor Ablauf wird bei anhaltender Bedürftigkeit der weitere Anspruch geprüft, dafür muss ein neuer Antrag gestellt werden. Die Auszahlung des Bürgergelds soll laut Uwe Kümmel, Bereichsleiter des Jobcenters Werra-Meißner, kein Dauerzustand sein. Es werde versucht, jeden Bürgergeldempfänger zeitnah wieder in den Arbeitsmarkt zu integrieren. hbk

GOLDANKAUF KASSEL

MACHEN SIE IHR GOLD ZU GELD

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

LUXUSUHREN

Seriös und transparent
Sofort Bargeld! Unkompliziert & schnell

Seit 15 Jahren

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

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
www.goldankaufkassel.de

Interkulturelles Mitmachkonzert für alle Musikinteressierte

Anmeldung zu Auftaktveranstaltung der Interkulturellen Woche noch bis Mitte Juni möglich

Eschwege – Ob Gesang, das Spielen eines Instruments oder Tanzgruppen und darstellende Kunst – bei der Auftaktveranstaltung zur Interkulturellen Woche in der Anne-Franke-Schule in Eschwege kann jeder mitmachen. Denn es geht darum, zusammen Musik zu machen, Vielfalt zu leben und sich zu verknüpfen. Am Sonntag, 22. September, findet ein interkulturelles Mitmachkonzert statt. Anmeldungen sind noch bis zum 15. Juni möglich.

Unter dem Motto „Neue Räume!“ sollen möglichst viele verschiedene Menschen bei dem Konzert zusammenkommen und Musik miteinander machen. „Lieder sind

Brücken, die uns verbinden“, sagt Kathrin Beyer von der Freiwilligenagentur Omnibus der Evangelischen Familienbildungsstätte Werra-Meißner. „Bei dem Konzert soll der kulturelle Aspekt der Vielfalt im Vordergrund stehen und die Verknüpfung der Menschen.“ Das Konzert ist der Auftakt zur Interkulturellen Woche, während der diverse Veranstaltungen in Hessisch Lichtenau, Bad Sooden-Allendorf, Witzenhausen und Eschwege stattfinden. Das Programm dazu wird Mitte Juli veröffentlicht.

„Das Schöne bei dem Konzert ist, dass wirklich jeder mitmachen kann“, sagt Julia Kapinus vom Wir-Vielfaltszentrum des Werra-Meißner-



Laden zur Auftaktveranstaltung der Interkulturellen Woche ein: (von links) Kathrin Beyer (FBS, Freiwilligenagentur Omnibus), Luca Schneyder (Kreisschülersprecher), Julia Kapinus (Wir-Vielfaltszentrum), Marita Kahn (Wir-Vielfaltszentrum), Melina Vaupel-Kenter (Ehrenamtliche), Friedel Lenze (Erster Kreisbeigeordneter) und Ramiz Arifi (Werkstatt für junge Menschen).

FOTO: MARIUS GOGOLLA

Kreises. „Neben einzelnen Musikerinnen und Musikern können sich beispielsweise auch Schulchöre anmelden.“

Melina Vaupel-Kenter aus Bad Sooden-Allendorf will mit einer Gesangsgruppe auftreten. „Wir werden hebräische und arabische Lieder singen“, freut sie sich bereits jetzt auf den Auftritt. Neben den musikalischen Darbietungen gibt es viel Zeit, sich zu unterhalten und ein großes Buffet zu genießen. Weitere Höhepunkte seien in Planung, so Julia Kapinus. mag

Infos und Anmeldung zur Auftaktveranstaltung beim Wir-Vielfaltszentrum unter Tel. 0 56 51/ 30 23 03 08 oder per Mail an vielfaltszentrum@werra-meissner.de

„Ich bin glücklich mit dem, was ich mache“

INTERVIEW Mickie Krause kommt zur „I love Malle“- Party nach Bad Sooden-Allendorf

Eschwege – Seinen Durchbruch feierte er vor 25 Jahren mit „10 nackte Frisösen“. Seitdem steht Mickie Krause für Partysongs, deren Texte genauso derbe wie eingängig sind – aber auch nie ein Augenzwinkern vermissen lassen.

Im Interview berichtet uns der selbst ernannte „König von Mallorca“, der es im Pri-

vatleben perückenfrei und eher ruhig angehen lässt, worauf er sich in diesem Sommer freut und was ein gutes Kinderlied ausmacht.

Hallo Mickie, schön, dass du im Sommer zu uns nach Bad Sooden-Allendorf kommst! Nordhessen freut sich auf dich! Worauf freust du dich in diesem Sommer?

Auf gutes Wetter und die EM im eigenen Land!

Deine Musik fällt ins Genre „Party-Musik“. Deine Lieder werden in Zelten und

auf dem Ballermann mitgegrölt. Wie machst du selbst am liebsten Party und welches Lied bringt dich zum Tanzen?

Da ich jedes Wochenende auf der Bühne stehe, habe ich kaum Zeit, Party zu machen. Am liebsten tanze ich natürlich zu „Eine Woche wach“!

Du schreibst auch Kinderlieder. Ganze Kindergärten und Grundschulen machen die „Robbe“ und tragen Sonnenbrille (Anm. d. Red. „Der Gorilla mit der Sonnenbrille“ Lied mit Volker Rosin). Was muss



Auf der Bühne steht Mickie Krause für Party pur: Im Privatleben mag es der vierfache Vater eher etwas ruhiger.

FOTO: ULLA HEYNA/NH

Antik 25./26.05. Flohmarkt Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

Neuer Look in einem Tag

Mit Deckenmodernisierung – morgen schöner wohnen

Anzeige

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.





morgen schöner wohnen

Plameco live erleben
Freitag 24.05.2024 10-18 Uhr
Samstag 25.05.2024 10-16 Uhr

Plameco Spanndecken
Leipziger Str. 163
34123 Kassel
0561-9532674

Komm vorbei!

Ruf an oder komm in die Ausstellung.

ein gutes Kinderlied für dich haben?

Sie müssen lustig und eingängig sein. Die Kinder müssen Spaß dran haben!

Du kommst zur „I-Love-Malle-Party“ zu uns in den Soundgarten. Was macht für dich eine gelungene Party aus?

Gutes Wetter, gute Getränke, gute Laune und ein feierwütiges Publikum.

Was können die Besucher auf deinem Konzert erwarten?

Alle Hits der letzten 100 Jahre!

Erlebst du Anfeindungen aufgrund deiner Texte?

Nicht jedem gefällt meine Musik, aber das ist völlig okay! Die Geschmäcker sind unterschiedlich und das ist

auch gut so.

Könntest du dir vorstellen, dem Schlager den Rücken zu kehren und ein Album in einem anderen Genre zu machen? Falls ja, welches?

Es gibt aktuell keinen Grund, andere Musik zu machen. Ich bin glücklich mit dem, was ich mache.

Wie ist der Künstlervorname „Mickie Krause“ entstanden?

Meine Frau heißt Krause, da habe ich ihren Namen angenommen.

Und zum Schluss noch: Wer sollte sich alles eine Karte zur „I-Love-Malle-Party“ in Bad Sooden-Allendorf holen und warum?

Wer Bock auf Party und Mallorca-Feeling hat, muss einfach dabei sein! Das darf man nicht verpassen.

ZUR PERSON

Micky Krause (53) hält sich mit Partysongs wie „Schatzi schenk mir ein Foto“, „Geh mal Bier hol’n“, oder „Eine Woche wach“ seit über zwei Jahrzehnten erfolgreich in den deutschen Schlagercharts. Während er oft in seiner zweiten Heimat Mallorca auftritt, wohnt er zusammen seiner Frau und den vier Kindern nach wie vor in seinem Geburtsort Wetztingen, wo er 1970 auf die Welt kam. Abseits der Bühne setzt er sich zusammen mit seiner Ehefrau Ute für den Bau von Schulen in Kenia ein. ulk

Konzert und Tickets: 14. Juli, Soundgarten-Open Air in Bad Sooden-Allendorf, Tickets gibt es unter soundgarten.de sowie bei der Tourist-Info Eschwege und Bad Sooden-Allendorf. ulk

NVV legt Freizeitkarte für Kinder neu auf

Werra-Meißner – Der Frühling ist in Nordhessen angekommen und will entdeckt werden. Passend dazu hat der NVV unter dem Titel „163 Freizeit-Tipps für Kinder“ seine Freizeitkarte für Kinder auf den neuesten Stand gebracht. Von Willingen bis Wanfried gibt die Karte eine praktische Übersicht über insgesamt 163 Freizeitziele in ganz Nordhessen, die bestens

geeignet sind für Familienausflüge mit Kindern in der Region. Alle aufgeführten Attraktionen sind den ebenfalls aktualisierten Freizeit-Rubriken auf der NVV-Website entnommen: Spiel und Spaß, Entdecken und Erleben, Museen und Kabinette, Schlösser und Burgen sowie Schächte und Schlote.

Genauere Angaben zu den Ausflugszielen, beispielsweise

zu Anfahrt, Öffnungszeiten und Kontakt, gibt es unter **nvv.de** in der Rubrik „Service/FreizeitTipps“. Hier kann die Freizeitkarte für Kinder auch als PDF heruntergeladen werden. Die Karte ist außerdem kostenlos in allen NVV-Kundenzentren, in Rathäusern, Tourist-Informationen sowie in vielen Beherbergungsbetrieben im gesamten NVV-Gebiet erhältlich. esp

Dünnner und schneller

Dieses iPad Pro weckt Begehrlichkeiten

Apple stellt neue Generationen seines M-Chips normalerweise immer bei seinen Macintosh-Computern vor. Doch beim M4 fand die Premiere beim iPad statt. Ein Test zeigt, was das in der Praxis bedeutet.

Apple hatte sich zuletzt vergleichsweise lange Zeit genommen, um seine Tablet-Computer zu modernisieren. 2023 gab es gar keine neuen iPad-Modelle, sodass Konkurrenten wie Samsung mit dem Galaxy Tab oder Microsoft mit seinen Surface-Tablets schon Morgenluft witterten. Nun dürfte es aber wieder schwerer werden, gegen Marktführer Apple zu punkten. Das zeigt sich im Praxistest eines neuen iPad Pro 11 Zoll.

Dafür gibt es hauptsächlich drei Gründe. Zum einen sind die neuen iPad-Spitzenmodelle so dünn und leicht wie nie zuvor. Zweitens wird in den Tablets erstmals das neue Hochleistungschipssystem M4 eingesetzt. Außerdem hat Apple seinen Spitzen-Tablets strahlend helle Bildschirme mit OLED-Technologie spendiert. Doch alles der Reihe nach.

Das neue große iPad Pro (13 Zoll) wiegt nur noch 582 Gramm, während das Vorgänger-Modell noch 685 Gramm auf die Waage brachte. Mit einer Gehäusedicke von nur noch 5,1 Millimetern ist es das dünnste Gerät, das Apple jemals gebaut hat. Beim kleineren 11-Zoll-Modell aus unserem Test fällt der Unterschied nicht mehr ganz so krass aus, macht sich aber im Alltag als äußerst angenehm bemerkbar. Denn auch das kleinere iPad Pro hat abgespeckt: Es ist nur noch 5,4 Millimeter dick und wiegt 447 Gramm, knapp 50 Gramm weniger als das kleinere iPad-Pro-Modell aus dem Jahr 2022. Wir konnten auch keine Nachteile des dünnen Formfaktors erkennen. An der Steifigkeit des Gehäuses kamen keine Zweifel auf.

Kraftpaket iPad Pro

Mit dem M4-System hat Apple das iPad Pro in ein regelrechtes Kraftpaket verwandelt. Allein der Bereich innerhalb des Chipsystems, der für künstliche Intelligenz zuständig ist („Neural Engine“), kann bis zu 38 Billionen Berechnungen pro Sekunde durchführen. Die Power des M4 kommt aber auch der Bildschirmqualität zugute. Apple steigt hier erstmals auf OLED-Technologie um, die brillante Farben, gute Kontraste und eine satte Schwarzwiedergabe beschert.

Gleichzeitig bügelt Apple einen System-Nachteil der OLED-Technologie aus, nämlich die nicht besonders ausgeprägte Helligkeit. Apple spricht von einem „Tandem-OLED-Display“, das im neuen iPad Pro steckt. Technisch betrachtet handelt es sich um zwei OLED-Displays, die übereinander gelegt werden, um eine höhere Helligkeit erzeugen zu können. Das heißt aber auch, dass das M4-Chipsystem doppelt so viele Pixel ansteuern muss wie bisher.

Der M4 ist aber nicht nur für die Höchstleistungen zuständig, sondern auch fürs Stromsparen. In dem System



Die neuen iPad Pro-Modelle sind auf einem Event von Apple zu sehen. Das neue iPad Pro ist das erste Apple-Gerät mit dem M4-Chip. Die größere Version mit einem 13-Zoll-Display ist das bisher dünnste Apple-Gerät mit einer Dicke von 5,1 Millimetern..

FOTO: CHRISTOPH DERNBACH/DPA



Die Kamera des neuen iPad Pro verfügt nicht mehr über ein Ultraweitwinkel. Dafür sorgt nun ein neuer Blitz für mehr Licht, auch beim Einscannen von Dokumenten.

FOTO: APPLE/DPA

stecken dafür sechs sparsame Effizienzkerne. Nach der Präsentation der extrem dünnen iPad-Pro-Modelle kam die Befürchtung auf, dass die Batterielaufzeit sich verschlechtern wird, weil deutlich weniger Platz im Gehäuse für den Akku zur Verfügung steht. Apple sagt, dass die Akkulaufzeit im Mittel unverändert bei 10 Stunden liegen soll. In unserem Test schlug sich das iPad Pro sogar besser als von Apple behauptet: Beim Surfen machte der Akku erst nach 15 Stunden schlapp, bei der Wiedergabe eines gespeicherten SDR-Films sogar erst nach 16 Stunden. Letztlich kommt man mit einer Akkulaufzeit gut über einen Arbeitstag aus.

Überfällige Verbesserungen

Neben den großen Innovationen – geringes Gewicht, viel Power und beeindruckende Energieeffizienz – überzeugte das iPad Pro aber auch mit kleinen Verbesserungen, die eigentlich überfällig waren. Dazu gehört die Entscheidung der iPad-Entwickler, die Selfie-Kamera endlich an der langen Gehäusesseite zu platzieren. Damit erscheint man in Videokonferenzen mit Zoom, WebEx, Teams oder einer anderen

Plattformen viel natürlicher, weil man direkt in die Kamera blicken kann.

Andere Neuheiten beim iPad Pro sind dagegen erklärungsbedürftig. So fehlt bei dem Kamerasystem auf der Rückseite die Ultraweitwinkel-Optik, die es beim Vorgängermodell noch gegeben hatte. Nun muss es eine Weitwinkelkamera allein richten. Dafür gibt es jetzt einen adaptiven Blitz, der seine Intensität an das Motiv sowie die Entfernung anpasst. Beim iPad Pro erleichtert dieser Blitz vor allem das Einscannen von Dokumenten. Neben der Hauptkamera fand sich außerdem noch Platz für einen LiDAR-Sensor, der bei Anwendungen mit erweiterter Realität (AR) dabei hilft, die Verhältnisse im Raum zu erfassen und Objekte besser zu positionieren.

Mit dem dünneren Gehäuse gab es bei den Mobilfunk-Varianten des iPad Pro auch keinen Platz mehr für eine herkömmliche SIM-Karte. Sie wird durch eine eSIM ersetzt. Technisch gesehen ist das ein Fortschritt. Leider sind aber viele Mobilfunk-Tarife in Deutschland auf die wachsende Bedeutung der virtuellen SIM-Karte bis jetzt nicht gut ausgerichtet, weil die Provider dafür zum Teil lästige

Extragebühren verlangen, statt den Wandel zur eSIM aktiv voranzutreiben.

Bei Apple verlangt man 250 Euro für die Mobilfunkoption. Dieses Geld müssen auch einige Kundinnen und Kunden in die Hand nehmen, die nur in WLAN-Hotspots online gehen und gar keine eSIM nutzen. Zu dieser Gruppe gehören Hobbyflieger, Segler oder Wanderer, die auf ihren Touren GPS oder andere Navigationssatelliten nutzen wollen, was nur in den Mobilfunk-Modellen des iPad Pro möglich ist.

Apple Pencil: Drück mich!

Aufgewertet wird das iPad Pro durch zwei neu gestaltete Eingabeinstrumente, den neuen Apple Pencil Pro und die Tastatur Magic Keyboard. Der neue Stift unterscheidet sich zwar äußerlich nicht vom alten Apple Pencil. Man kann ihn jetzt im unteren Drittel aber drücken und damit Funktionen aufrufen. Malprogramme können damit eine Werkzeugpalette

einblenden, sodass man etwa schnell die Pinselgröße anpassen kann. Dabei spürt man ein haptisches Feedback, was die Bedienung sehr intuitiv macht.

Der Pencil erkennt jetzt außerdem eine Rotation. So kann man durch das Drehen des Stiftes um die eigene Achse den Pinselstrich verändern. Leider arbeitet der neue Pencil nicht mit älteren iPads zusammen. Und alte Pencils kommen auch nicht mit dem neuen iPad Pro klar. Das ist schade.

Die runderneuerte Tastatur Magic Keyboard verfügt nun über einen Rahmen aus Aluminium, statt aus beschichtetem Kunststoff und nähert sich der Tastatur auf dem MacBook weiter an. Zusammengeklappt ist die Kombination aus iPad und Tastaturhülle noch einen Millimeter dicker als ein MacBook Air M2 und wiegt mit 1026 Gramm weniger als das leichteste MacBook (1,24 kg). Im Praxistest überzeugte die Tastatur mit einem angenehmen und präzisen Anschlag.

Fazit:

Apple preist das neue iPad Pro als das wichtigste Update in der Geschichte seines Tablets an. Das ist natürlich übertrieben, weil rückblickend die Einführung des ersten iPad Pro im Jahr 2018 noch wichtiger war - auch weil das damals vorgestellte kantige Design bis heute verwendet wird.

Das neue iPad Pro konnte im Praxistest aber dennoch überzeugen. Einen schnelleren Chip oder ein besseres tragbares Display gibt es im Apple-Universum derzeit nicht. Die Technik des iPad Pro verfügt außerdem noch über enorme Reserven, etwa für kommende KI-Anwendungen, die unter Umständen bereits im Juni auf der Apple-Entwicklerkonferenz WWDC vorgestellt werden. Wer ein Tablet vor allem dazu nutzt, Medien zu konsumieren, braucht so viel Power aber gar nicht und ist mit einem iPad Air oder dem Einsteiger-iPad besser bedient.

Die Preise für das iPad Pro starten beim 11-Zoll-Modell aus unserem Test bei knapp 1200 Euro und beginnen beim 13-Zoll-Gerät bei knapp 1550 Euro. In der höchsten Ausbaustufe mit 2 Terabyte Speicherplatz, Mobilfunk und einem matten Nanotexturglas, landet man sogar bei knapp 3140 Euro.

tmm

SPIELPLAN

Juni 2024

JUNGE CHOREOGRafen

01., 06.	19.30 Uhr
09.	15.00 Uhr
11.	11.00 Uhr

FRAU MÜLLER MUSS WEG

15., 21.	19.30 Uhr
16.	15.00 Uhr

8. SINFONIEKONZERT

14.	19.30 Uhr
-----	-----------

BEI DER FEUERWEHR WIRD DER KAFFEE KALT

23.	11.00 Uhr u. 13.00 Uhr
-----	---------------------------

FEHLER IM SYSTEM

13.	19.30 Uhr
-----	-----------

PARIS, PARIS

22.	19.30 Uhr
-----	-----------

DER TATORTREINIGER

02.	18.00 Uhr
-----	-----------

MICHAEL KOHLHAAS

04.	10.00 Uhr
08.	19.30 Uhr

TANZ IN DEN SOMMER-EIN THEATERBALL

29.	19.30 Uhr
-----	-----------

Theaterkasse:
03691/256-219

Theaterferien vom
30.06. bis 22.08.2024!

Karten für die Spielzeit 2024/2025 erhalten Sie während der Sommerpause in der Touristinformation Eisenach oder online unter landestheater-eisenach.de

Landestheater
Eisenach
Theaterplatz 4-7
99817 Eisenach



landestheater-eisenach.de

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

Bruno, 36

aufspringer

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

* bewirb dich auch!

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDDLOPH

www.bist-du-bereit.com

Fleißige Bienchen?

Sie fliegen nur so weit sie müssen – Weltbienentag am 20. Mai

Weil sie geschäftig von Blüte zu Blüte fliegt, gilt die Biene als emsig. Aber tatsächlich erledigt sie ihr Honigbusiness vor allem effizient. Ein Imker packt über seine Lieblinge aus und gibt Tipps.

Blütenhonig, Lindenblütenhonig, Sommerblütenhonig, Raps-honig, Akazienhonig oder Waldhonig: Wer im Supermarktre-gal oder beim Imker die Sortenvielfalt von Honigen liest, mag sich schon mal fragen: Wie brie-fen Imker ihre fleißigen Bien-chen eigentlich, damit sie für das richtige Gläschen auf Nektar-Tour gehen?

Stefan Traßl kennt die Ant-wort. „Für welche Sorte ge-sammelt wird, ist abhängig von der Jahreszeit und dem Standplatz der Bienenstö-cke“, sagt der Fachmann vom Imkerverein Hohes Fichtelge-birge. Er erklärt, worauf es dabei im Einzelnen an-kommt – und wie man sei-nen Honig nicht lagern sollte.

Woher wissen die Bienen, an welche Blüten sie andocken sollen?

Die Jahreszeit grenzt be-stimmte Sorten ein. „So kö-nnen die Bienen den Nektar et-wa für Raps- oder Blütenhoni-ge gar nicht im Juni sam-meln, sondern nur im April und Mai. Dann sind näm-lich alle Obstsorten mit der Blüte



FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

Für welche Honigsorte gesammelt wird, ist abhängig von der Jahreszeit und dem Standplatz der Bienenstöcke.

dran sowie Ahorn- oder Schlehenbäume“, sagt Traßl. Zu den Schlehen gehört etwa die Akazie, woraus dann Aka-zienhonig entsteht.

Die Nektarernte aus den Sommerblüten steht dann im Juni und Juli an. Als Faustre-gel gilt: „Wenn der Weißdorn blüht, ist die Zeit für den frü-hen Blütenhonig vorbei. Dann muss man die Bienen aus dem Sammelrevier neh-men, sonst wird er zu dun-kel“, klärt Traßl auf.

Warum schmecken gleiche Honigsorten jedes Jahr anders?

„Wenn man immer den gleichen Geschmack will, muss man zu großen Marken greifen. Bei denen sind dann 30 bis 40 Sorten aus aller Welt vereint. Doch das finde ich langweilig“, sagt Hobby-imker Traßl. Für ihn sei es ja gerade das Schöne am Im-ken vor der Haustür, dass das Produkt jedes Jahr anders schmeckt.

„Selbst wenn man zwei Völker separat schleudert, be-kommt man trotzdem nicht den gleichen Geschmack. Denn jedes Volk fliegt immer die gleichen Blüten an, etwa ein Volk links die Obstblüten, das andere rechts die Schle-henblüten“, erläutert er. Das Schleudern ist ein Prozess, bei dem Honig aus den Wa-ben entnommen wird.

Wie weit fliegen die Bienen?

„Die Bienen fliegen immer

nur so weit, wie sie müssen“, sagt Traßl. Maximal könnten sie 3,5 Kilometer schaffen. Aber wenn sie schon im Um-kreis von 50 Metern fündig werden, würden sie auch nicht weiter fliegen. Man könnte es effizient nennen. „Streng genommen sind die fleißigen Bienchen eigentlich faul“, sagt Traßl und muss da-bei schmunzeln.

Soll ein Bienenvolk an ei-nen neuen Standort umzie-hen, muss der mindestens vier Kilometer weg vom alten sein. „Sonst beackern sie wie-der ihr altes Revier“, sagt der Vorsitzende des Imkerver-eins mit 363 Bienenvölkern nahe Bayreuth.

Warum hat die Biene nur Kraft für bis zu 3,5 Kilometer?

„Der Honigmagen einer Biene hat nur ein bestimmtes Fassungsvermögen. Diese Menge an Honig hat eine be-stimmte Menge an Energie, die die Biene beim Fliegen gleich einem Auto ver-braucht“, sagt Traßl. Wenn die Biene zum Bienenstock zurückfliegt, müsse sie zuse-hen, dass ihr Tank nie leer sei. Sonst hätte sie ein Pro-blem.

Nicht alles, was Bienen an Nektar sammeln, wird zu Ho-nig. Ein Bienenvolk braucht etwa 50 Kilo Honig für sich selbst, schätzt Traßl. So kö-nne es passieren, dass man in schlechten Erntejahren die Bienen zusätzlich füttern muss.

Wodurch kommt es zu einer schlechten Honigernte?

„Zu schlechten Erntejah-ren kommt es etwa, wenn zu den Eisheiligen noch einmal -9 Grad herrschen und die Blü-ten erfrieren“, sagt der Im-ker.

Und auch ein Klimapro-blem macht Imkern zu schaf-fen. „Wenn es zu Starkregen im Wald kommt, werden die Läuse von den Nadelbäumen abgewaschen. Damit fehlt den Bienen der Honigtau von den Läusen, aus denen ein Waldhonig besteht“, erklärt Traßl.

Warum sollte Honig nicht auf dem Fensterbrett aufbe-wahrt werden?

Honig mag weder Wärme noch Licht. „Das Glas sollte kühl und dunkel gelagert werden, am besten in einer Schachtel oder im Küchen-schrank“, rät Traßl. Denn wenn Honig zu hell steht, führt das laut dem Experten dazu, dass das enthaltene En-zym Glucose-Oxidase kaputt und dabei die antibakterielle Wirkung verloren geht. „Der Honig schmeckt dann zwar noch genauso, hilft aber dann nicht mehr gegen Hals-schmerzen“, so der Imker.

Ein Versuch des Deutschen Imkerbunds, das Lichtpro-blem zu lösen und Honig in braune Gläser abzufüllen, ist laut Traßl übrigens geschei-tert. „Die Kunden haben braune Gläser einfach nicht gekauft.“

tmn

ANZEIGE

Dünnes Haar: Das Problem an der Wurzel packen!



Wenn teure Pflegeprodukte versagen, findet sich die Ur-sache für dünnes Haar oft im Nährstoff-Haushalt.

Bis zu 100 Haare verlieren wir pro Tag. Das ist normal und ge-hört zum natürlichen Erneue-rungsprozess der Haare. Proble-matisch wird es allerdings dann, wenn anschließend weniger oder dünnere Haare nachwachsen.

Die Wurzel des Übels

Wie kräftig und voll sich die Haare entwickeln, hängt in der Regel vom Organismus unter

der Kopfhaut ab – vor allem von den Haarwurzeln. Diese bilden die Grundlage für gesundes Haarwachstum. Dies erklärt auch, warum viele Anwender mit rein äußerlichen Pflegepro-dukten beim Versuch scheitern, volleres Haar zu bekommen. Die Haarwurzel selbst kann man sich wie eine Fabrik vor-stellen, die laufend neue Haare produziert. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit gu-ten Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus. Es ist also wichtig, die Haarwurzel mit den bestmöglichen Nähr-stoffen zu versorgen.

Durch Studien bestätigt

Allen voran ist hier der Nähr-stoff Silizium zu nennen. Dieser ist in hoher Konzentration vor allem in der heimischen Gold-hirse sowie in Kieselerde zu finden. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Reiß-festigkeit der Haare deutlich.¹ Warum das so ist? Silizium ar-beitet im Körper wie ein Feuch-tigkeitsspeicher, wodurch es zu mehr Elastizität und Spann-kraft beiträgt – so auch bei den Haaren. Dadurch werden diese weniger schnell brüchig und

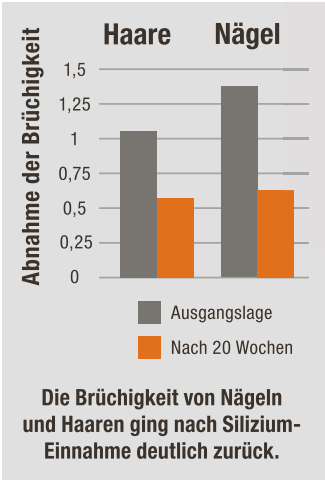
gehen nicht so leicht aus. Das wiederum wirkt sich positiv auf das Haarvolumen aus. Eben-falls wichtig ist MSM (organi-scher Schwefel) als wichtiger Strukturbestandteil von Kera-tin, Elastin und Kollagen – je-nen Stoffen, aus denen in der „Haarfabrik“ die neuen Haare produziert werden. Weiterer Pluspunkt: Auch die Nägel pro-fitieren davon.

Was Apotheken empfehlen

Eine Kombination all dieser Nährstoffe findet sich aktu-ell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten in der Apotheke. Besonders über-zeugend: Sämtliche Dr. Böhm® Produkte werden mit hoch-wertigen Rohstoffen und unter strengsten Qualitätsvorschrif-ten ausschließlich in Deutsch-land und Österreich produziert.

Gut zu wissen:

Die Haarwurzeln brauchen eine gewisse Zeit, um die zugeführ-ten Nährstoffe bestmöglich zu verarbeiten. Für ein sichtbares Ergebnis empfiehlt sich daher eine kurmäßige Anwendung von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.



¹Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized or-thosilicic acid on skin, nails and hair in women with photo-damaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53;.

TIPP DER WOCHE bei dünnem Haar



Nur für kurze Zeit

gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set mit einer **Gratis-Tube** der österreichischen Nr.-1-Fußcreme* von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke und nur solange der Vorrat reicht.



Lasepton® Fußcreme

- Reduziert effektiv Hornhaut (12% Urea)
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht

*IQVIA OTC Offtake MAT 12/23



Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set inklusive Gratis-Fußcreme** gerne für Sie: PZN 19236426 | UVP € 19,90

NORMA®



Kulinarische Reise

MORLIN Im Aktionskühlregal:
Schlesische Wurst
geräuchert 8 Stück, 735-g-Packung
(1 kg = 7,88)

14% billiger
UVP 6,79
5,79*
735 g

SENFTER
Südtiroler Speck
ca. 700-g-Stück, Ware einzeln
ausgepreist
(1 kg = 13,99)

21% billiger
UVP 1 kg = 17,90
z.B. 700 g
9,79*

CHIVERS Original englische
Marmelade Lemon Curd
320-g-Glas (1 kg = 7,78), Ginger Jam oder
English Orange Marmelade
340-g-Glas
(1 kg = 7,32) je Glas

28% billiger
UVP 3,49
2,49*

Marabou Schokolade Doppelrolle in
den Sorten Daim 134-g-Packung
(1 kg = 17,09) oder Milkschokolade 148-g-Pa-
ckung (1 kg = 15,47), Tafelschokolade in den
Sorten Vollmilch, Vollmilch-Nuss oder Daim
220-g-Tafel (1 kg = 10,41)
je Artikel

37% billiger
zum Vergleich: z. B.
UVP Tafelschokolade = 3,69
2,29*

ab Dienstag, 21. Mai

OBST
Äpfel vom Bodensee
Deutschland, Friedrichs-
hafen, Kl. I. Sorten: Jonagold
oder Gala, große Früchte,
Kal. 70/80 + 80/90 mm,
2,2-kg-Beutel
(1 kg = 1,36)
je Schale

große Früchte!
2,99*
2,2 kg!

Ernte
Paprika
fresh
Sweet Mix
Spanien/Niederlande,
rot und gelb,
1-kg-Netz
(1 kg = 3,49)
je Netz

XXL • 1 kg!
3,49*

Ernte
Aprikosen
fresh
Spanien, Kl. I., französische
Sorten, aromatische, saftige
Früchte,

große Früchte!
Kaliber A+,
1-kg-Packung
(1 kg = 2,89)
je Packung

1 kg!
2,89*

VILLA GUSTO *Recla*
Prosciutto
Crudo original
italienischer Roh-
schinken
150-g-Packung
(1 kg = 19,93)

2,99*
150 g

LASZLO
Ungarische Salami
Classic 500-g-Packung
(1 kg = 10,98)
je Packung

21% billiger
UVP 6,99
5,49*
500 g

SEDITA
Horalky/Mila
Mila: Waffeln gefüllt mit
einer Milchcreme und
halbseitig mit Schokolade über-
zogen; Horalky: Waffeln mit
Erdnusscremefüllung
5x50-g-Packung
(1 kg = 11,56)
je Ser-Pack

12% billiger
zum Vergleich:
UVP Einzelriegel = -,-66
2,89*
Ser-Pack

Bakerczak
Krakauer XXL
aus dem Heißbrau
420-g-Packung

17% billiger
UVP 5,59
4,59*
420 g

Instant Nudeln 5er
mit Gemüse-, Rindfleisch- oder
Hühnerfleischgeschmack (classic
oder scharf) 5x60-g-Packung, ergibt
5x300 ml (1 l = -,-99)
je Ser-Pack

1,49*
Ser-Pack

Reeva Instant Nudeln Cup
Rind- oder Huhn-Geschmack
ergibt 400 ml,
75-g-Becher
(1 kg = 15,87)
je Becher

14% billiger
UVP 1,39
1,19*

Sriracha Chilisauce
süße, scharfe oder
sehr scharfe Sauce
455-ml-Flasche
(1 l = 6,57) je Flasche

33% billiger
UVP 4,49
2,99*

Ben's Sauce XXL
süß-sauer mit
extra Gemüse
oder mit extra Ananas
699-ml-Glas (1 l = 3,56)
je Glas

32% billiger
UVP 3,69
2,49*
699 ml

➔ BIS ZU 54% SPAREN

ElleNor **Pumphose für Damen**
• Seidig weiches Obermaterial, 100% Viskose
• Elastischer Komfortbund und Beinabschluss
• Größen S (36/38)–XL (48/50)
je Pumphose

Weich fließende Viskose-qualität

7,99*

Black Iris Blume
Gray Frost
Black Iris Ranke

ElleNor **Sneaker-Socken 23 Paar**
Ronley für Damen oder Herren • 71% gekämmte
Baumwolle, 27% Polyester, 2% Elasthan
• Bequemer Komfortbund
• Größen 35/38–43/46
je 23 Paar

23 Paar
11,99*

(Farb-
beispiele)

ElleNor **Komfort-BH 4+1 gratis für Damen**
• 92% Polyamid, 8% Elasthan • Extra breite
und bequeme Komfortträger • Breiter Unterbrust-
gummiband • Perfekte Passform durch
Elasthan • Größen M–XXL

TOP PREIS-LEISTUNG
billiger
statt 16,99
15,99*
UVP 34,95
54% billiger

je Ser-Pack
je 1 x Mauve, Hellblau, Creme,
Mint, Lavendel

je 1 x Marine, Weiß, Beige,
Schwarz, Anthrazit

ElleNor **Komfort-Leggings lang oder**
Capri für Damen • 95% Baumwolle, 5% Elasthan

• Bequemer,
elastischer
Komfortbund–
extra breit
• Besonders
blickdichte
Qualität
• Größen S
(36/38)–
XXL (52/54)
je Hose

4,99*

Schwarz
Schwarz
Pflaume
Dunkelblau

MAUI **Solarpanel 100W mit monokristallinen Solarzellen**
• Nachhaltige und unabhängige Stromerzeugung für Camping, Garten und
Caravan • 2 USB-Anschlüsse • Inklusive smartem PWM-Laderegler mit
LC-Display zur Steuerung des Stromflusses • ca. 830 x 725 x 44 mm
• Gewicht ca. 5,85 kg
3 Jahre Garantie

33% billiger
UVP 149,-
99,-*

24 Auch online

Inkl. Krokodilklemmen-
ideal zum Aufladen von
12V/24V Batterien
(ohne
Batterie)

zur Steuerung
des Stromflusses

inkl. Krokodilklemmen-
ideal zum Aufladen von
12V/24V Batterien
(ohne
Batterie)

3 Jahre Garantie

KRAFT **XXL - Crimpzangen-Set**
2001-teilig
• Zum Verpressen
von Aderendhül-
sen 0,25–10 mm²
• Selbststellende
Anpassung an die
Aderendhülsegröße
3 Jahre Garantie

je Set
19,99*

24 Auch online

XXL-Set:
Crimpzange
und 2000 Ader-
endhüllen in
vielen verschie-
denen Größen:
370x0,50mm²x8mm
250x0,75mm²x8mm
250x1,00mm²x8mm
450x1,50mm²x8mm
450x2,50mm²x8mm
130x4,00mm²x9mm
60x6,00mm²x12mm
40x10,00mm²x12mm

XXL - Kfz-Lackspray 500 ml
(1 l = 7,98)

je Ausführung
3,99*

24 Auch online

XXL
Hochtemperatur-
lack
Auto Matt-
lack
Alu Zink-
lack
Auto Glanz-
lack
Klarlack
Rostschutz-
Grundie-
rung
Grundie-
rung

topfit **Dartpfeil-Set Steel-Dart 3er-Set 22 g/24 g**
• 9 Flights • Inkl. 3 zusätzlichen Flight-Halter
Soft-Dart 3er-Set 18 g • 3 Dartpfeile mit 30 Spitzen
• 3 Stahl- und
3 Kunststoff-
Schäfte und
9 Flights

je Set
3,99*

Auch erhält-
lich: Dart
Flights 27tlg.

Als Soft- oder Steel-Dart erhältlich

topfit **Sisal-Dartscheibe**
• Durchmesser ca. 45 cm
• Inkl. 3 Dartpfeilen, Abwurfline
und Maßband 3 Jahre Garantie

je Sisal Dartscheibe
19,99*

topfit **LED Dart-board**
• 4 LED-Displays • Inkl. Mont-
agematerial und Netz-
adapter • Inkl. 12 Soft-Darts
und 100 Ersatzspitzen
• 27 Spiele mit
175 Spiel-
varianten
• ca.
50,2 x
42,5 x
2,65 cm
3 Jahre
Garantie

je LED Dartboard
19,99*

Auch in Grün erhältlich

KRAFT **Holzverbinder-Set**
• Für leichte Holzkonstruktionen
• Materialstärke 2–2,5 mm
• Aus verzinktem
Stahl

je Set
3,99*

**Flachver-
binder 12er**
95 x 35 mm

**Loch-
platten-
winkel 10er**
60 x 60 x
40 mm

Winkelverbinder
12er 50 x 50 x 35 mm, 12er 50 x 50 x 40 mm,
16er 40 x 40 x 40 mm, 24er 40 x 40 x 20 mm
oder Holzverbinder 3er 105 x 105 x 90 mm

TOPTEx **Arbeitsshorts für Herren**
• 65% Polyester, 35%
Baumwolle • Oberstoff aus
strapazierfähiger und
robuster Twill-Qualität
• Größen S (46)–XL (56)

je Ausführung
9,99*

24 Auch online

2 aufgesetzte Gesäß-
taschen mit Klappe und
Klettverschluss

Kontrast-Knie-
einsätze aus
strapazierfähigem
Oxford-Material

Einlaufgeschützt durch
•JANFOR•

Teilgummizug im Bund

Grau
Rot
2 seitliche Cargo-
taschen mit Klett-
verschluss

TREKKY STAR **Outdoor-Schuhe für Damen oder Herren**
• Obermaterial-Mix aus robustem PU mit atmungsaktivem Mesh • Profil-
sohle aus griffigem TPR • Damen-Größen 38–41
• Herren-Größen 42–45 je Paar

54% billiger
UVP 39,95
17,99*

Damen
Schwarz/
Violett

Herren
Schwarz/
Rot

Herren
Navy/
Grau

3M-Scotchlite™ Reflektoren

MAUI **Leichtlaufschuhe für Damen** • Leichter
und bequemer Mesh/PU-Obermaterial-Mix
• Atmungsaktive Innenausstattung mit Memory-
Foam-Decksohle • Leichte und schock-absorbierende Phy-
lon-Laufsohle • Waschbar bei 30° C • Größen 38–41
je Paar

EXTRA BREITE
LEISTEN
3M Scotchlite™
Reflective Material

UVP 39,95
19,99*
49% billiger

Rosa
Schwarz/
Multi

Slipper für Herren • Pflegeleichter Ober-
material-Mix • Atmungsaktive Textil-Innen-
ausstattung • Leichte und flexible Phylonsohle • Waschbar
bei 30° C • Komfortable Memory-Foam-Decksohle
• Größen 42–45 je Paar

EXTRA BREITE
LEISTEN
MEMORY
LATEX SCHAUM

UVP 39,95
19,99*
49% billiger

Schwarz/
Orange
Multi/
Anthrazit

Sabots für Herren • Robustes Obermaterial
• Komfortables Fußbett mit atmungsaktiver
Textil-Innenausstattung
• Flexible, profilierte Laufsohle
• Waschbar bei 30° C
• Größen 42–45 je Paar

UVP 37,95
19,99*
47% billiger

Schwarz/
Blau
Grau/
Lime Grün

NORMA®

www.norma-online.de

DIE NEUE **NORMA®-APP** IST DA!



DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

- ➔ Filialangebote
- ➔ Online-Prospekte
- ➔ Norma24-Onlineshop

Hier gratis
downloaden
oder updaten



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

Sauberhafter Kindertag

Sontra – Mit 740 angemeldeten Kitas und 28 580 teilnehmenden Kindern setzt dieser Aktionstag ein Zeichen für Umweltschutz und Aufklärung und die jährlich weiter steigenden Anmeldungen zeigen, dass viele sich für die Umwelt engagieren möchten.

Im Zuge der groß angelegten Abfallsammelaktion waren auch wieder die Sontraer Kindertagesstätten im Einsatz. Mit Handschuhen und Mülltüten bewaffnet haben die Kinder auf den Weg gemacht, um achtlos weggeworfenen Müll einzusam-

In der Kita „Wiesenwichtel“ wurde mit Greifzangen Weggeworfenes eingesammelt.

der Tagesstätten nutzen die Aktion, um den Kindern die Themen Umweltschutz, Abfallvermeidung und Ressourcenschutz kindgerecht nä-

Bürgermeister Thomas Eckhardt ist den Kindern der Sontraer Kindertagesstätten sehr dankbar für deren Einsatz.

PROGRAMMVORSCHAU

**Pfingstmontag, 20. Mai
Flohmarkt**
6 bis 15 Uhr: Kram- und Trödelmarkt, Straßenmarkt mit Atmosphäre, Imbiss vorhanden, Breitweisse Sontra
Heimatverein Wichmannshausen: Pfingstgrillen

Mittwoch, 22. Mai
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 Re-

gion

Werratalverein Sontra
13.30 Uhr: Rad-Wanderung „Franzosenstraße“ mit dem Werratalverein Sontra von Sontra Breitwiese - Rockensüß - Schwarzer Stock - Bebra - Iba - Dens - Weißenhasel (Einkehrmöglichkeit) - Sontra. Ca. 50 km einige Steigungen, E-Bike empfohlen. Radwanderführer: Heinz Schmauch

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

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

BREiTWiESN-Banner kündigen Fest an

Sontra – Die Vorbereitungen für das Volks- und Heimatfest BREiTWiESN, das vom 31. Mai bis 3. Juni in Sontra stattfinden wird, gehen in die nächste Runde.

An der Spitze des Aufhäng-Tross waren Hänselmeister Dr. Daniel Kohl, der in diesem Jahr Symbolfigur der BREiTWiESN ist, und Karl-Heinz Hose, Kleingartenverein, zu finden, die im Korbes städtischen Radlers die Banner zwischen den Häusern aufhängten. Neben vielen Vereinsmitgliedern wurde das Aufhängen musikalischen von den Silver Lions und dem Landsknechtsfanfarenzug begleitet.

„Ein großes Dankeschön geht an alle Beteiligten, die bei der Aktion dabei gewesen sind“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt. Anschließend lud die Aktionsgemeinschaft des Sontraer Handel zu einem gemütlichen Ausklang ein. red

Die AT stellt sich vor...

Am 19. und 20. März 2024 hatten die Schülerinnen und Schüler der vier fünften Klassen der Adam-von-Trott-Schule in Sontra die einzigartige Gelegenheit, am Verkehrssicherheitsprogramm „Achtung Auto“ teilzunehmen. Dieses von der ADAC Stiftung initiierte Programm fokussierte sich auf zwei zentrale Themen: den Anhalteweg und die Sicherung im Auto. Über jeweils 90 Minuten hinweg wurden den Schülerinnen und Schülern praxisnahe Einblicke in die Welt der Verkehrssicherheit vermittelt.

Die Kinder waren mit großem Eifer und Interesse bei der Sache und beteiligten sich aktiv an den verschiedenen Stationen des Programms. Beispielsweise erfuhren die Kinder mit Lauf- und Stopp-Spielen, dass auch sie einen Anhalteweg haben können. Ein Höhepunkt des Programms war zweifelsohne die Vollbremsung bei 30 km/h, welche die Teilnehmenden als Mitfahrer und Mitfahrerinnen im Auto der ADAC-Stiftung erleben konnten. Damit wurde das Tragen von Sicherheitsgurten und die Bedeutung eines korrekten Anschnallens thematisiert und praktisch erprobt, sowie auch die Notwendigkeit von Kindersitzen verdeutlicht. Unter fachkundiger Anleitung erfuhren die SchülerInnen und Schüler hautnah, wie sich eine Vollbremsung auf den Anhalteweg auswirkt und wie lebensrettend die richtige Sicherung im Auto sein kann.

Doch das Programm bot weit mehr als nur praktische Übungen. Die Schülerinnen und Schüler erhielten auch theoretisches Wissen über Verkehrszeichen, Vorfahrtsregeln und das richtige Verhalten im Straßenverkehr. Mithilfe verschiedener Methoden wurden sie dazu ermutigt, sich aktiv an Diskussionen zu beteiligen und ihr Verständnis für sicheres Verhalten im Straßenverkehr zu vertiefen.

Die Lehrkräfte der Adam-von-Trott-Schule lobten das Programm „Achtung Auto“ als lehrreich und praxisnah. Sie betonten die Relevanz einer frühzeitigen Verkehrserziehung und bedankten

sich herzlich bei der ADAC Stiftung für die Möglichkeit, dieses wichtige Thema auf so anschauliche und wirksame Weise in den Unterricht einzubinden.

Am Ende der Veranstaltung waren nicht nur die Schülerinnen und Schüler, sondern auch die Lehrkräfte überzeugt: Das Verkehrssicherheitsprogramm „Achtung Auto“ hat einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen und dazu beigetragen, das Bewusstsein für sicheres Verhalten im Straßenverkehr zu stärken.

Steffi Kehm, Schulbeauftragte
für Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung

WIR GRATULIEREN

EVANGELISCHE KIRCHE

chester und Solisten in Sontra
Kirchspiel Ulfen
Pfingstsonntag, 19. Mai
 9 Uhr: Abendmahls-gottes-
 dienst in Wölflterode
 10 Uhr: Abendmahls-gottes-
 dienst in Ulfen
Pfingstmontag, 20. Mai
 10 Uhr: Abendmahls-gottes-
 dienst in Breitau
 11.15 Uhr: Abendmahls-got-
 tesdienst in Blankenbach

Kirchspiel Datterode/Röhrda
Pfingstsonntag, 19. Mai
 10 Uhr: Abendmahls-gottes-
 dienst in Röhrda
 12.30 Uhr: Kirmes-gottes-
 dienst im Festzelt Datterode

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des



Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG



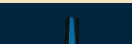





studiomittelmühle
büro für text, grafik und fotografie
elisabeth mühleners, peter krause
bahnhofstr. 3, 36205 sontra
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de



Autohaus Lindemann
Göttinger Str. 55 · Sontra
Tel.: 0 56 53 / 97 99 - 0



Peter Persch
... die Küche!



Juwelier KUNZE
Sontra, Herrenstr. 22, Tel. 05653 643



LANDFUXX
LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613



bocksberger
Farben, Tapeten, Bodenbeläge, Hobby
Sontra, ☎ 05653-8363 · www.tapeten-bocksberger.de



NEUENDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG - LÜFTUNG
SANITÄR
Sontra - Tel. 05653/1866



Silber Zilch
05653-8363

www.ep-bierwirth.de

SERVICE 1. Klasse

www.persch-die-kueche.de

IHR WOCHENHOROSKOP

- 

WIDDER 21.3.-20.4. Sie knüpfen mit charmanter Leichtigkeit neue Kontakte. Dabei ist auf Ihre Fairness Verlass: Sie spielen nicht mit den Gefühlen der Menschen.
- 

STIER 21.4.-21.5. Ihr Weitblick hilft Ihnen bei der Regelung finanzieller Dinge. Damit haben nicht nur Sie, sondern auch Ihre Freunde die Schäfchen im Trockenen.
- 

ZWILLING 22.5.-21.6. Auch wenn Sie und Ihr Partner derzeit nicht gerade im siebenten Himmel schweben, überwiegen doch die Gemeinsamkeiten und nicht die Gegensätze.
- 

KREBS 22.6.-22.7. Verleihen Sie einem Projekt in dieser Woche den nötigen Schwung: Sie wissen, worauf es jetzt ankommt, und können Hindernisse leicht überwinden.
- 

LÖWE 23.7.-23.8. Jemand, den Sie wenig beachtet haben, versucht Ihnen Konkurrenz zu machen. Sie müssen herausfinden, warum er das tut – und wer ihm dabei hilft!
- 

JUNGFRAU 24.8.-23.9. Es fällt Ihnen immer schwerer, sich unterzuordnen, gerade wenn Sie meinen, im Recht zu sein. Doch Sie müssen lernen, Autoritäten zu akzeptieren.

Dusch-WC – für mehr Wohlbefinden (djd-k). Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – auch bei seinen Toilettenritualen. So reinigen sich die meisten Deutschen nach dem Gang aufs WC noch immer trocken mit Papier. Dabei bietet das Dusch-WC eine sanfte, saubere und angenehme Alternative. Den Po mit Wasser zu reinigen, mag anfangs ungewohnt erscheinen. Es lohnt sich aber, die Scheu davor zu überwinden und einen Selbsttest zu machen. In Badausstellungen sowie bei Messen und Events bieten Hersteller, Sanitärfachhandel und Installateure Testmöglichkeiten an, auch in vielen Hotels kann man die Übernachtung mit einem Dusch-WC-Selbstversuch verbinden und neben der Wasserreinigung weitere Komfortfunktionen kennenlernen. Unter www.geberit-aquaclean.de/testen-kaufen/testen-und-kaufen/ gibt es Testadressen in ganz Deutschland.

- 

WAAGE 24.9.-23.10. Kleine Disharmonien können Sie durch entsprechendes Entgegenkommen überwinden. Erweisen Sie sich großmütig und kompromissbereit.
- 

SKORPION 24.10.-22.11. Geben Sie sich entschlossener und gehen Sie in dieser Woche die Dinge an, die Sie aus unterschiedlichen Gründen vor sich hergeschoben haben.
- 

SCHÜTZE 23.11.-21.12. Ein Streitthema muss jetzt geklärt werden. Der finanzielle Aspekt ist dabei weniger wichtig als die persönlichen Kränkungen, die entstanden sind.
- 

STEINBOCK 22.12.-20.1. Bei Ihrem Vorhaben wird viel Einfühlungsvermögen gebraucht. Suchen Sie sich eine fähige Hilfe, die Sie bei der Arbeit unterstützen kann.
- 

WASSERMANN 21.1.-19.2. Lassen Sie sich von einem Konkurrenten nicht beirren: Dem geht es nicht um die Sache, sondern nur um seinen eigenen finanziellen Vorteil.
- 

FISCHE 20.2.-20.3. Sie haben arbeitstechnisch ein hohes Tempo vorgelegt und brauchen jetzt mal eine Pause. Ein Wochenende ohne Termine wäre ein erster Anfang!

Sport als Blutdrucksenker
Das sollten Sie wissen

Ihr Blutdruck ist zu hoch? Um ihn zu senken, sollten Sie sich nicht allein auf die Tabletten verlassen, sondern zusätzlich Bewegung ins Leben holen – am besten einen Mix aus Ausdauer- und Kraftsport.



Ausdauersport kann helfen, den Bluthochdruck zu senken. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN/DPA

Ob Radfahren, Walken, Joggen oder Schwimmen: Ausdauersport kann dabei helfen, den Blutdruck zu senken. Die Deutsche Herzstiftung rät Patienten daher dazu, sich mindestens dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten zu bewegen.

Zu stark fordern sollten sie den Körper – und damit das Herz-Kreislauf-System – aber nicht: Ideal ist eine moderate Intensität, die bei etwa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz gegeben ist. Wer keinen Fitnesstracker hat, um den Wert im Blick zu behalten, achtet einfach auf das Körpergefühl. Kann man sich während des Trainings noch gut unterhalten, passt die Intensität.

Den Ausdauersport kombiniert man am besten mit Krafttraining, denn auch das wirkt sich positiv auf dem Blutdruck aus. Hier gilt aber ebenfalls: nicht an die eigenen Grenzen gehen.

Das klassische Gewichtheben, auch als Maximalkrafttraining bekannt, ist der Herzstiftung zufolge für Blutdruckpatienten ungeeignet. Tabu ist auch die Pressatmung, bei der man viel mit Druck Luft in der Lunge sammelt und den Mund verschließt. Dabei können Blutdruckspitzen entstehen.

Besser sind Kräftigungsübungen mit einer niedrigen Belastung, dafür aber einer hohen Anzahl an Wiederholungen. Auch Halteübungen eignen sich, zum Beispiel Wandsitzen, bei dem man den Rücken gegen eine Wand drückt und tut, als würde man auf einem Stuhl sitzen. Sinnvoll ist, das Training und mögliche Übungen mit Arzt oder Ärztin oder anderem Fachpersonal zu besprechen.

tmn



Alle Angebote auch für die im QR-Code angegebenen
Getränke Quelle
... einfach mehr denn
Adressen gültig.
NEU



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

-31%
10,99

Angebote gültig vom 21.05. – 25.05.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

Würzburger Hofbräu Kiliani Festbier*
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

14,99
12,99

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

-20%
15,99
14,99
11 = 1,50 €

Spaten Münchner Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

Aktion!
+ 1 Krug GRATIS!

-20%
15,99
14,99
11 = 1,50 €

Gösser Natur Radler
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

19,99
16,99

Bayreuther Urstoff
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

Neu im Sortiment!

19,99
16,99
15,99
11 = 1,60 €

Schneider Festweisse
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Aktion!
+ 1 Glaskrug GRATIS!

-25%
14,99
Nur für kurze Zeit

Franziskaner Weissbier
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

-38%
12,99

Azur Mineralwasser*
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,42 €

-23%
4,99

Adelholzener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

-29%
4,99
klein & elegant!

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

-27%
7,99

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

Dauer-Niedrigpreis!
9,99

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €

-25%
4,49

Paulaner Limo Orange
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 1,91 €

Neu im Sortiment!
4,59
3,79

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

-41%
0,99

Pfanner IceTea
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
2 l-Tetrapak,
11 = 0,65 €

-35%
1,29

Franken Rotling
halbtrocken,
0,75 l-Flasche,
11 = 3,99 €

3,49
2,99

Rotkäppchen Sekt
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 4,44 €

-33%
3,33

Bad Brückener Limonade
Orange, Zitrone,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

ANGEBOT
5,99

top frisch Apfel-Schorle
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,72 €

ANGEBOT
6,49
5,99
11 = 0,67 €

Echter Nordhäuser Reiche Ernte
diverse Sorten,
0,5 l-Flasche,
11 = 11,98 €

-25%
5,99

Asbach Uralt
0,7 l-Flasche,
11 = 15,70 €

ANGEBOT
10,99
+ 1 Flasche Coca-Cola 1 l GRATIS!
zzgl. Pfand 0,35 €

Bacardi
diverse Sorten,
0,7 l-Flasche,
11 = 15,70 €

-21%
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 Samsung Galaxy S24
1x 300 Euro Wertheim Village Gutschein

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.

Das war doch schon immer so

Was wir gegen Sinnlos-Meetings tun können

Unnötige Meetings nerven – und begleiten uns häufig dennoch Woche für Woche. Wie lassen sich „Das haben wir schon immer so gemacht“-Routinen durchbrechen?

Wer den ganzen Tag in Meetings feststeckt, die einen von der eigentlichen Arbeit abhalten, verspürt auf lange Sicht vor allem eines: Frust. In vielen Unternehmen wird in Sachen Meetings dennoch an schlechten Routinen festgehalten. Einfach, weil „wir das doch schon immer so gemacht haben“. Wie kommen Teams aus dieser Falle wieder raus?

„Leider gibt es nicht das Patentrezept, wie man schlechte Meetingroutinen verändern kann“, sagt Teresa Stockmeyer, Trainerin und Beraterin für Teamentwicklung. Es gebe jedoch viele kleine Stellschrauben, an denen man drehen kann – wenn man denn möchte. Voraussetzung sei, dass das wenigstens von einigen Meeting-Teilnehmerinnen und -teilnehmer gewünscht ist. Wollen Teams aus bestehenden Meetingstrukturen ausbrechen, können Stockmeyer zufolge verschiedene Maßnahmen helfen.

1. Strukturen anpassen

Dazu gehört es, Ziel und Agenda eines Meetings vorab festzulegen und zu teilen. Die



Wer unter unnötigen Meetings leidet, sollte den Mut aufbringen, sie aktiv infrage zu stellen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN/DPA

Teilnehmerzahl sollte beschränkt sein, ein Moderator oder eine Moderatorin durch das Meeting leiten. Wer für die Moderation zuständig ist, achtet idealerweise auch darauf, dass die vorgegebene Meeting-Zeit nicht überschritten wird. Zudem kann es sich lohnen, Meetings aufzuzeichnen. „So kann jeder

informiert bleiben, ohne teilnehmen zu müssen“, sagt Stockmeyer.

2. Aktive Rolle einnehmen

Wer von unnötigen Meetings genervt ist, sollte Mut aufbringen, das Thema anzugehen. Teresa Stockmeyer rät, Meetings, die sich unproduktiv und sinnlos anfühlen,

nicht einfach auszuhalten. Besser: aktiv infrage stellen und Feedback einholen, ob es den anderen auch so geht wie einem selbst.

Zu einer aktiven Rolle gehört auch: Vor Meetings nachfragen, welcher Beitrag oder welche Expertise erwartet wird. Teams können gemeinsam daran arbeiten,

sichtbar zu machen, welchen Zweck ein Meeting aktuell erfüllt und eine Übereinkunft treffen, ob dieser Zweck weiterhin erfüllt wird oder werden soll.

3. Regelmäßiges Feedback einholen

Nach jedem Meeting sollte Teresa Stockmeyer zufolge eine schnelle Bewertung erfolgen, um zu lernen, was gut funktioniert und was verbessert werden kann.

4. „Kill all Meetings“-Experiment

Wer radikaler vorgehen möchte, kann für ein bis zwei Wochen das Experiment „Kill all meetings“ starten. Dazu den eigenen Kalender und gegebenenfalls auch den Teamkalender „gnadenlos leer räumen“, rät Stockmeyer. So merke man schnell, an welchen Stellen Austausch fehlt und wo er nicht erforderlich ist.

Was ebenfalls hilft, unnötige Meetings zu reduzieren – sich in einem Gedankenexperiment verschiedene Ausgangsfragen stellen: „Welche Meetings oder Zusammenfassungen würde ich benötigen, wenn ich aus einem dreiwöchigen Urlaub an meinen Arbeitsplatz zurückkehre?“ oder: „Auf welche Meeting-Teilnahmen und -zusammenfassungen kann ich drei Wochen verzichten und bin auch nach meiner Abwesenheit noch arbeitsfähig?“

Falsche Ziele: Warum wir an sinnlosen Meetings festhalten

Gründe, warum wir an unnötigen Meetings festhalten, gibt es indes viele. Laut Teamberaterin Teresa Stockmeyer hängt das häufig mit verdeckten, teils unbewussten Zielen von Meetings zusammen. So kann es sein, dass Meetings insgeheim dem sozialen Austausch oder auch der Statuspräsentation und Selbstdarstellung dienen, anstatt geschäftliche Dinge zu thematisieren.

Vielleicht halten Teams auch ohne echten Grund an gemeinsamen Terminen fest, weil sie vermeintlich Struktur in den Arbeitstag bringen, Zugehörigkeit und Motivation stärken. Oft tritt dann aber das Gegenteil des gewünschten Effekts ein. Statt Arbeitstage zu strukturieren, werden sie durch ständige Meetings fragmentiert – „besonders wenn Meetings schlecht getimt sind oder zu häufig stattfinden“, so Stockmeyer.

Und statt sich zugehörig zu fühlen, kann bei Mitarbeitern das Gefühl entstehen, ständig in Meetings sein zu müssen. Insbesondere dann, wenn Personen eingeladen werden, die wenig zum tatsächlichen Thema beitragen können – nur um dem Bedürfnis gerecht zu werden, „jeden und alle in Meetings einzubeziehen oder niemanden auszuschließen“. tmn

Leser Thema Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

18. Mai 2024

Frühzeitig vorsorgen

Eine Bestattungsverfügung entlastet Angehörige

Der Tod eines nahestehenden Menschen ist ein Thema, mit dem sich niemand gerne auseinandersetzt. Versetzen Sie sich jedoch einmal in die Lage Ihres Partners, eines engen Verwandten oder guten Freundes: Wüssten die Hinterbliebenen, was für eine Bestattung Sie sich wünschen?

Eine sogenannte Bestattungsverfügung schafft frühzeitig Klarheit. Diese dient dazu, Ihre Hinterbliebenen darüber zu informieren, welche Arrangements nach Ihrem Tod getroffen werden sollen. Inhalt Ihrer Bestattungsverfügung können beispielsweise Form und Ausrichtungsart der Trauerfeier sein, der Inhalt der Grabrede, eine Liste der zu benachrichtigenden Personen, die Gestaltung des Grabes sowie der Name desjenigen, der im Falle von



Wie die eigene Bestattung aussehen soll, lässt sich mit einer Bestattungsverfügung planen.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA

Unklarheiten die notwendigen Entscheidungen treffen soll.

Form der Verfügung

Juristisch gesehen ist Ihre Bestattungsverfügung eine Willenserklärung, für deren Abfassung keine Vorschriften existieren. Voraussetzung für die Gültigkeit einer solchen Verfügung gibt es im Grunde nur eine: Es

muss zweifelsfrei erkennbar sein, dass Sie diese aus freiem Willen zu Papier gebracht haben. Damit keine Fragen oder Missverständnisse aufkommen, sollte Ihre Bestattungsverfügung folgende Informationen jedoch auf jeden Fall enthalten: Sie beginnen mit dem Titel, am einfachsten mittels der Überschrift „Bestattungsverfügung“. Es folgt Ihr Name, Ihre Anschrift, Ihr Geburtsdatum sowie Ihr Geburtsort. Anschließend nennen Sie Ihre konkreten Wünsche bezüglich der gewünschten Bestattungsart sowie des Bestattungsortes. Schließen Sie das Dokument mit Datum und Ihrer handschriftlichen Unterschrift ab. Viele Bestatter bieten auch eine Beratung für eine Bestattungsverfügung bzw. -vorsorge an.

Zusätze in einer solchen Verfügung

Damit die Bestattung auch tatsächlich so stattfindet,

den kann, wie Sie es sich gewünscht haben, ist es ratsam, dass Sie in der Bestattungsverfügung weitere Einzelheiten regeln.

Beispielsweise könnten Sie Ihre Wünsche bezüglich der Inschrift Ihres Grabsteins angeben. Zur Absicherung Ihrer Wünsche empfiehlt es sich außerdem, die Bestattungsverfügung notariell beglaubigen zu lassen. Bedenken Sie aber, dass Sie Ihren Angehörigen und Freunden die Möglichkeit geben sollten, die Bestattung bis zu einem gewissen Grade nach ihren eigenen Vorstellungen durchzuführen, um so ihrer Trauer auf individuelle Weise Ausdruck verleihen zu können.

Auch ist es sinnvoll, sich mit der Familie abzusprechen, wenn Sie eine Bestattungsart wünschen, bei der es keine Grabstätte gibt – diese wird von den Hinterbliebenen oft als wichtiger Ort zur Trauerbewältigung angesehen.

red/trauer.de

unter allen wipfeln ist ruhe
RuheForst Werraland Herleshausen
Ihr Ansprechpartner zu Fragen einer Waldbestattung unter den Kronen des Waldes
Besichtigungen nach persönlicher Vereinbarung gern möglich
info@ruheforst-werraland.de
05654 92 30 42
www.ruheforst-werraland.de
RuheForst. Ruhe finden.

BÖTTNER
Bestattungen
Andrea Böttner
Mobil 0160 | 1120413
Telefon 05651 | 9515670
Landstraße 93
37287 Wehretal-Reichensachsen
bestattungen-boettner@t-online.de

Den Abschied persönlich gestalten.
Wir nehmen uns Zeit für Sie.
PIETÄT KÖTHER
Bestattungen GmbH
www.pietat-koether.de
Telefon 05651 - 31077 · Neustadt 96 · 37269 Eschwege

Bestattungsinstitut Elke Lehmann
Bestattungsvorsorge · Grabpflege · FriedWald Partner
Erd-, Feuer- und Seebestattungen · Hausbesuche
7 Tage 24 Stunden erreichbar
Mitglied im Bundesverband der deutschen Bestatter
Herrenstraße 15 · 36205 Sontra · Tel. 05653 917791 · Mobil 0170 1232012
Lederecke 4 · 36214 Nentershausen · Tel. 06627 770

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999
Lars-Henning Bartels
Bestattermeister
Wir geben Ihrer Trauer Raum und Zeit...
Unsere Ziele:
Gedenken und Bewahren
und würdevoll Abschied nehmen, denn in jedem Leben keimt die Ewigkeit.
...in unserem stilvollen Abschiedsraum für Sie und Ihre Trauergäste.
BARTELS
Bestattungsinstitut
Neue Adresse: Moritz-Werner-Str. 16 Eschwege

Feiner Schaum im Glas

Die Diva unter den Desserts: So gelingt Zabaione

Es gibt kein Dessert, das so traumhaft leicht und luftig ist, wie die Creme aus Eigelb und (Likör-)Wein. Doch die Zabaione fordert exklusive Aufmerksamkeit. Sie besteht auf Handarbeit und Wasserbad.

Eine Zabaione ist ein luftig leichtes Dessert aus wenigen Zutaten. Doch für die Zubereitung braucht es etwas Fingerspitzengefühl. Experten verraten, wie am Ende ein feiner Schaum im Glas landet statt Rührrei mit Wein und Zucker.

Eigelb, Zucker und etwas Marsala: mehr braucht es nicht für eine klassische Zabaione. Ob mit geeisten Beerenfrüchten im Sommer oder auch mit winterlich eingekochter Birne rundet die italienische Dessertcreme ein Menü genauso schaumig wie cremig ab.

Und doch gilt das Dessert manchem als Diva und nicht wenige Hobbyköche machen lieber einen Bogen darum. Während sich Eiweiß ohne großen Aufwand zu einem stabilen Schaum schlagen lässt, gelingt das beim Eigelb nicht ohne Weiteres. Selbst wenn sich ein kleines Schäumchen bildet, fällt dies schnell wieder zusammen und der fluffige Effekt ist dahin.

Mit Wärme zum Schäumen

Ein Grund dafür ist die unterschiedliche Protein-Struktur von Eigelb und Eiweiß, sagt Thomas Vilgis. Er ist Professor am Max-Planck-Institut für Polymerforschung in Mainz. Außerdem ist er Experte für physikalische und chemische Vorgänge beim Kochen. „Manche Eiweiß-Proteine bekommen schon einen Schrecken, wenn sie den Schneebecken nur sehen“, sagt er.

Durch einfaches Schlagen verändern die Proteine im Eiweiß ihre Struktur. „Man kann sich vorstellen, dass aus einem kompakten Protein-Knäuel ein langer Faden



Auch mit Blutorange, Melisse und Schokodrops zieht die Zabaione die Blicke auf sich.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMND/PA

wird“, erklärt Vilgis. Und diese langen Protein-Fäden legen sich dann einem Schaum zusammen, es entsteht stabiler Eischnee.

„Eigelb-Proteine sind nicht so leicht zu beeindrucken“, sagt der Physiker. Deren Protein-Knäule entwirren sich nicht allein durchs Schlagen. Tatsächlich hilft Zucker, auch diese Proteine teilweise zu denaturieren, also zu verändern.

Wenn man Eigelb und Zucker aufschlägt, entsteht ein leichter Schaum. Doch der fällt schnell wieder in sich zusammen. „Das liegt an den Fettteilchen, auch Lipoproteine, im Eigelb“, sagt Vilgis. Denn die erschweren zum die Schaumbildung und zerstören Schaum durch ihr vergrößertes schweres Gewicht wieder.

Was hilft, ist Wärme: „Eigelb-Proteine brauchen vor allem Temperatur.“ Und

zwar ungefähr die Temperatur, die es auch beim Eigelb kochen braucht. Ab etwa 63 Grad verändert es seine Struktur, bei 65 Grad ist es noch schön cremig, danach beginnt es klumpiger zu werden. Und wer möchte schon klumpiges Eigelb in seinem Dessert?

Im Wasserbad geht es einfacher

Eigelb und Zucker werden für die Zabaione also mit Wärme aufgeschlagen. Um die richtige Temperatur im Topf zu erwischen, braucht es etwas Erfahrung, sagt Tobias Henrichs. Oder ein Wasserbad.

Henrichs ist Kochbuchautor und unterrichtet als Lehrer an einem Gymnasium in Heilbronn nicht nur Geschichte und Gemeinschaftskunde, sondern auch Kochen. „Das Wasser im Topf sollte kochen“, sagt er. Dann

wird das Eigelb in der Schüssel darüber nicht zu heiß und kann zusammen mit dem Zucker zu einer hellen, schaumig-cremigen Masse geschlagen werden, statt zu Rührrei zu werden.

Klassisch passiert das in einer Kupferschüssel. Die eignet sich besonders gut, weil sie schnell auf Temperatur reagiert. Außerdem können freie Kupfer-Ionen auch noch den Schaum stabilisieren, „gesundheitlich sind die völlig unbedenklich“, sagt Thomas Vilgis.

Alternativ kann aber auch ein Edelstahl genutzt werden. Nur von Plastik rät der Professor ab – das reagiert zu langsam auf die Temperatur. Damit die Temperatur der Masse nicht zu stark schwankt, sollte nun die Flüssigkeit, traditionell wird der italienische Likörwein Marsala verwendet, langsam eingebracht werden.

Auf den Schaum achten, nicht auf die Zeit

Und wann ist man fertig? „Nach etwa zehn Minuten“, sagt Tobias Henrichs. Das ist aber nur ein Richtwert. Wie lange das dauert, hängt beispielsweise von der Temperatur der Zutaten ab, aber auch von der Geschwindigkeit der Flüssigkeitszugabe. Wichtiger als auf die Zeit zu achten sei es, den Schaum zu beobachten – wenn der sich beim Schlagen gut anfühlt und stabil ist, sei das Dessert fertig. „Wenn man einen schönen Schaum hat, kann man es nicht besser machen.“

Um den richtigen Zeitpunkt zu erwischen, würde Kochlehrer Henrichs die Zubereitung einer Zabaione keiner Küchenmaschine mit Wärmefunktion überlassen, sagt er. „Es ist aber auch etwas, was mir beim Kochen besonders viel Spaß macht.

Die Zubereitung gibt Zeit und Rhythmus vor. Man kann nebenher nichts anderes machen. Und man erlebt mit allen Sinnen, wie langsam ein Gericht entsteht“, sagt der Kochbuchautor.

Ähnlich sieht es auch Thomas Vilgis. „Ich würde Zabaione außerdem immer à la minute zubereiten“, sagt er. Denn sonst droht Austrocknung und wenn die Zabaione ein ganzes Menü lang im Kühlschrank steht, fällt auch der Schaum langsam wieder zusammen. „Man kann es natürlich auch vorher machen, aber dann hat man Einbußen.“

Variationen

Doch während er bei der Zubereitung klassisch bleibt, variiert Thomas Vilgis die Zutaten gerne. Viele Rezepte sehen statt Marsala auch einen Weißwein oder Schaumwein vor. Aber man könne auch ganz auf Alkohol verzichten, sagt Vilgis. Und auch den Zucker kann man weglassen. Denn eine Zabaione muss kein Dessert werden: „Ich liebe Umami-Schäume.“ Dafür nimmt er beispielsweise eine gute Sojasauce, die er dann mit Wasser verdünnt und so zum Ei gibt.

Oder er rührt einen Fond ein. „Ich mag auch Rauchschaum. Wenn ich es klassisch mache, koche ich Räucherfleisch aus und nehme dann das Fett, man kann aber auch ein paar Tropfen Flüssigrauch zur Hilfe nehmen.“

Das passt gut zur Geschichte der Zabaione, sagt Tobias Henrichs. So gebe es aus dem Jahr 1570 ein Rezept von Bartolomeo Scappi, einem berühmten italienischen Koch der Renaissance. Darin wird eine Zabaione mit Zimt, Hühnerbrühe und Butter angerührt. „Damals gab es auch noch keine Rubrik wie Dessert. Süßungsmittel wie Honig und Zucker waren ein Luxusgut und es wurde auch eher wie ein Gewürz eingesetzt“, sagt Henrichs. Eine Zabaione wurde also eher zwischendurch oder als Beigabe gereicht denn zum Abschluss eines Menüs. tmn

Stellenangebote



Morgenstund hat Gold im Mund!

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

Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zeitungszusteller zur Urlaubs- und Krankheitsvertretung:

■ Eschwege	■ Sontra	■ Kirchhospach
■ Niederdünzbach	■ Altfeld	■ Eltmannsee
■ Weidenhausen	■ Frankershausen	■ Wanfried

Springer (m/w/d)
in Festanstellung

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

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





Werra-Rundschau

Reinigungskraft
in Waldkappel Kernstadt
für 3–4 Std./Woche gesucht.
Telefon 0170 3101293

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

Ihr Anruf ist Geld Wert!
Kaufe Nähmaschinen, altes Spielzeug, Roh-Bernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelins, Bilder, Schallplatten, Military 1.+ 2. WK, Silberbestecke (auch versilb.) und Zinn. Zahle sofort bar.
KS 0157 833 44 373

www.localjob.de

Verkauf

Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu...
Kimm!
NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche Eiche 79 € SRM
30 cm, 5 SRM 440 € o. 10 SRM 790 €
50 km KS m. Lief. Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

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

Immobilienankauf

Top-Preise für private Immobilienverkäufer!
-bundesweit-
06625-1820
Immobilien-Sofortkauf.de

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

Bekanntschaften

Petra, 63 J., mit schöner weibl. Figur, zärtl. Gefühlen u. viel Lebensfreude. Bin bodenständig, humorvoll, offen für alles, eine gute Hausfrau/Köchin u. Hobbygärtnerin, trotz schönem Zuhause nicht ortsbunden. Wenn Du eine liebe, umgängliche Frau vermisst, ruf üb. PV an, es gibt doch mich. Tel. 0176-47603082

Babett, 75J., jünger wirkend u. nicht so anspruchsvoll wie viele andere Frauen. Nach der Trauerzeit kehrte die Einsamkeit in mein Leben u. erdrückt mich beinahe. Das möchte ich nicht länger ertragen! Teilen Sie ein ähnliches Schicksal? Dann rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen. Tel. 0162-7928872

Anzeigen ...

... informieren gründlich!



Kinder brauchen Freunde.

 **Deutsches Kinderhilfswerk**

Zukunft in Kinderhände – mit einem Testament helfen

Das Deutsche Kinderhilfswerk e.V. setzt sich deutschlandweit für die Belange von Kindern und deren Rechte ein. Mit Ihrem Testament können Sie unsere Arbeit unterstützen. **Informationen erhalten Sie von Cornelia Teichmann unter Tel. 030 / 30 86 93 - 23 oder per E-Mail: teichmann@dkhw.de**