

**RÄDERWECHSEL.**  
**Jetzt Termin machen.**  
 Den Rest machen wir für Sie:  
 • Reifen- und Felgencheck – alles inklusive  
 • Einlagerung zu günstigen Konditionen  
 • Tolle Angebote und große Auswahl an Reifen

**stöber**  
 Glinicke Gruppe

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG, Werrastr. 13, 37242 Bad S.-Allendorf, 05652 95840  
 Autohaus Stöber GmbH & Co. KG, Bischhäuser Aue 3, 37213 Witzenhausen, 05542 60000  
 Autohaus Stöber Eschwege GmbH & Co. KG, Hessenring 2, 37269 Eschwege, 05651 800990

**MARKT  
 SPIEGEL &  
 REGION ESCHWEGE**

**SONTRAER  
 STADTKURIER**

**Der neue  
 Swift 1.2 DULJET  
 HYBRID Club**

**Für  
 18.900 EUR**

**Autohaus Kurt Eisenträger**

Inh. Kurt Eisenträger  
 Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege  
 Tel. 05651 – 31503 • Fax. 05651 – 60583  
 www.suzuki-eisenträger.de

Seit 1992 • Nr. 42

Samstag, 19. Oktober 2024

# West-Ost-Achse für Fahrradfahrer

## Radwegausbau: Erste Maßnahmen werden angegangen

**Eschwege** – Von den Empfehlungen aus dem Radwegkonzept, das der Stadt Eschwege seit Februar zur Verfügung steht, wurde bisher so gut wie noch nichts umgesetzt. Das geht aus einer Präsentation hervor, die in der jüngsten Bauausschusssitzung den Abgeordneten vorgestellt wurde. Nach der Sommerpause wurde sich des Themas wieder angenommen, zum Ende des Jahres soll Bewegung in die Umsetzung kommen.

Die LK Argus hatte Ende Februar das Fuß- und Radwegkonzept für die Kernstadt von Eschwege und den Stadtteilen vorgestellt. Darin enthalten sind Dutzende Anregungen für die Stadt Eschwege, die Verkehrslage für Fußgänger und Radfahrer zu verbessern. Fahrrad-Achsen durch die Stadt, die von Fahrradstraßen flankiert werden, neue Radwege, Schutzstreifen, Einbahnstraßen, die für Radfahrer freigegeben werden oder Temporeduzierungen gehören zu den Vorschlägen, die die Experten der Stadt ins Konzept geschrieben haben.

### ■ Abstellmöglichkeiten

Aktuell bearbeitet die Verwaltung die sogenannten Radabstellanlagen. Dabei handelt es sich sowohl um Fahrradständer in der Innenstadt als auch um ein Konzept für den Stadtbahnhof. Hier ist eine Umsetzung „mittelfristig geplant“, heißt es vonseiten der Stadt. Die Abstellbügel in der Innenstadt sollen noch in diesem Jahr umgesetzt werden. Aktuell erfolgt eine Abstimmung mit Tiefbau, Ordnungswesen und Baubetriebshof. In der Herrengasse sind in diesem Sommer beispielsweise schon neue Abstellmöglichkeiten für Fahrräder entstanden.

Um weitere Maßnahmen aus dem Radkonzept zu konkretisieren, kümmert sich die Stadtverwaltung jetzt um Kosten-schätzung, Fördermittel, eine Priorisierung und die Festlegung eines Startprojekts. Im ersten Quartal des nächsten Jahres soll eine Vorlage fertig sein.

### ■ Fahrradachse



Zwischen Niederhone und der Leuchtbergstraße (hier die Wiesenstraße an der Tränenbrücke) soll eine West-Ost-Achse für Radfahrer entstehen. KIM HORNICKEL

Größtes Projekt dieses Konzepts ist eine Fahrradachse von Ost nach West – also von Niederhone zum Leuchtberg – durch die komplette Stadt. Das soll noch in diesem Jahr beim Fördermittelgeber beantragt werden. Die Achse ist in drei Bauabschnitte unterteilt.

1. Abschnitt West: Er ist etwa 3,5 Kilometer lang und erstreckt sich von Niederhone bis zum Schlossplatz. Hier könnte eine Fahrradstraße eingerichtet werden. Die Oberfläche müsste neu asphaltiert werden. Die Kosten belaufen sich auf knapp 280 000 Euro.
2. Abschnitt Nord: Das ist der etwa 1,4 Kilometer lange Teil vom Schlossplatz bis zur Leuchtbergstraße. Hier könnte eine Fahrradstraße und neue Verkehrszeichen eingerichtet werden. Die

Kosten belaufen sich hier auf knapp 67 000 Euro.

3. Abschnitt Süd: Der Teilabschnitt führt über 1,75 Kilometer vom Schlossplatz

durch die Neustadt zur Leuchtbergstraße. Hier soll eine Fahrradstraße entstehen. Auf der Reichensächser Straße ist ein Mittelinsel-

Überweg geplant. Kosten hier: etwa 87 000 Euro.

Insgesamt belaufen sich die Gesamtkosten auf 531 000 Euro. 70 Prozent könnten durch Fördermittel abgedeckt sein. Bleibt ein Eigenanteil von rund 160 000 Euro für die Stadt Eschwege übrig.

### ■ ADFC-Test

Um mehr Wünsche der Radfahrer zu berücksichtigen, nimmt die Kreisstadt wieder am Fahrradklimatest des ADFC teil. Wie gut ist die Radinfrastruktur ausgebaut, fühlst du dich auf deinem Fahrrad in Eschwege sicher?, sind die Themen, die man hier nach seiner Registrierung beantworten kann. Beim letzten Mal hatte die Kreisstadt eine 4 in diesem Test bekommen. **fahrradklima-test.adfc.de** **TOBIAS STÜCK**

### Fahrradstraße

Fahrradstraßen dienen der Bündelung des Radverkehrs. Sie können dort eingerichtet werden, wo der Radverkehr Priorität bekommen soll. Es gelten besondere Regeln, der Radverkehr hat Vorrang. Mit Zusatzzeichen wird Autos die Benutzung erlaubt. „Das ist eher die Regel als die Ausnahme“, heißt es vonseiten des ADAC. Die Straßenverkehrsordnung erlaubt in Fahrradstraßen eine Höchstgeschwindigkeit von 30 Stundenkilometern. Autos dürfen den Radverkehr weder behindern noch gefährden. Sie dürfen also nicht drängeln, wenn Radler nebeneinander fahren – was hier ausdrücklich erlaubt ist. Falls die Vorfahrt nicht durch Zeichen geregelt ist, gilt für alle rechts vor links. Autos und Motorräder dürfen in Fahrradstraßen parken. Das Einrichten von Fahrradstraßen hat der Gesetzgeber 2021 erleichtert. „Fahrradstraßen sind ein wichtiges Element für jede Kommune, die schnell und kostengünstig ein attraktives Radverkehrsnetz aufbauen will“, so der ADFC. ts

**27. OKTOBER 2024  
 Flohmarkt  
 Reichensachsen  
 SPORTPLATZ**  
 ☎ 01 62/7 78 58 32  
 STANDGEBÜHR 6€/LFM.

**MIETWAGEN  
 WITZEL**

⇒ Krankenfahrten  
 ⇒ Rollstuhltransporte  
 ⇒ Dialyse  
 ⇒ Chemotherapie  
 ⇒ Strahlenbehandlung

**SONTRA  
 05653 1640**  
 Zulassung zu allen Krankenkassen

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

✓ Displaywechsel  
 ✓ Akkutausch  
 ✓ Datensicherung  
 ✓ Displayfolien  
 ✓ Wasserschaden  
 ✓ Zubehör  
 ✓ Versicherung

Mo. – Fr. 10.00 – 17.00 Uhr  
 Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

Stad 43  
 37269 Eschwege

Tel. 05651 7419033 | handy-repairstore.de

Eschwege **über**rascht

**PUPPEN  
 FESTTAGE  
 in Eschwege**

+ Verkaufsoffener Sonntag

Ein Fest für die ganze Familie!

Castellus  
 Apprentheater

**03.11.  
 12 – 17 Uhr**

InitiativeStadtmarketing Eschwege

**ECKSTEIN**  
 einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG  
 20.10. – 26.10.2024**

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**

**26.10. + 27.10.24**

Letzter Markt in 2024.  
 Über 60 Stände warten auf Sie.  
 Sonntag spielt ab 14 Uhr der Musikzug TSV 1887 Bebra im Marktzelt.

Alle Informationen auf [www.kuckucksmarkt.info](http://www.kuckucksmarkt.info)

# Der perfekte Ort für Buchliebhaber

## Wie nutzt man eigentlich die Bibliothek richtig?

**Eschwege** – Die Ralf-Hochhuth-Bibliothek in Eschwege ist die größte Bibliothek im Kreis. In den idyllisch an der Werra gelegenen Räumen finden Buchliebhaber über 35 000 Romane, Sachbücher, Zeitschriften und andere Medien. Doch wie nutzt man eine Bibliothek richtig? Und wie sollte man sich verhalten? Bibliotheks-Mitarbeiterin Judith Vopicka-Rode beantwortet die wichtigsten Fragen.

### Welche Medien gibt es in der Eschweger Stadtbibliothek?

Wir führen neben Büchern und Zeitschriften noch CDs, DVDs und Spiele. Zudem haben wir eine große Auswahl der sogenannten Tonies hier, die sehr beliebt sind. Auch Hörbücher und E-Books gehören zum Angebot.

### Und wie kann man sich etwas ausleihen?

Dazu benötigt man einen Leserausweis. Die Gebühr beträgt für erwachsene Bürgerinnen und Bürger der Stadt Eschwege zwölf Euro pro Jahr. Ermäßigte Ausweise für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren sowie volljährige Schülerinnen und



Geben ihre Leidenschaft für Literatur an die Besucher der Stadtbibliothek weiter: (von links) Steffi Käppler-Zhour, Judith Vopicka-Rode und Guy Bennet mit ihren aktuellen Lieblingsbüchern. TOBIAS STÜCK

Schüler, Auszubildende, Studentinnen und Studenten, Freiwilliges-Soziales-Jahr-Leistende, Freiwilliges-Ökologisches-Jahr-Leistende und Dienstleistende im Bundesfreiwilligendienst kosten die Hälfte.

### Kann man auch ohne Ausweis Bücher lesen?

Ja, das geht auch, jedoch nur vor Ort in der Bibliothek. Als öffentliche Bibliothek heißen

wir jeden willkommen und kontrollieren nicht, wer einen Leserausweis hat. Das heißt, jeder kann in die Bibliothek kommen und hier etwas lesen.

### Muss man dabei absolut leise sein?

Man darf sich schon unterhalten, jedoch in einer Lautstärke, ohne dabei andere Bibliotheksbesucher zu stören.

### Kann man die Bücher auch

### kaufen?

Nein, die Bücher und Medien sind zur Ausleihe gedacht. Allerdings findet ein Bücherflohmarkt jeden ersten Dienstag im Monat von 15 bis 18 Uhr im Erdgeschoss der Bücherei statt. Diese Bücher kommen von Privatpersonen. Gerne kann uns jeder seine Bücher, die nicht mehr benötigt werden, zu unseren Öffnungszeiten vorbeibringen. Diese sollten jedoch in einem guten Zustand sein, sodass wir sie noch weitergeben können.

### Was passiert denn mit einem Buch, nachdem es in der Bücherei neu angekommen ist?

Zunächst müssen wir Bibliotheks-Mitarbeiter das Buch inhaltlich erschließen, da wir nicht alphabetisch sortieren, sondern nach Genres und Themengebieten. Anschließend wird das Buch ins System aufgenommen, erhält ein Etikett und eine Schutzfolie.

### Und was wird momentan am meisten ausgeliehen?

Das sind ganz klar die Tonies, kleine Figuren für Kinder, die auf eine Box gesetzt werden und dadurch ein Hörspiel starten.

### Öffentliche Bibliotheken

Öffentliche Bibliotheken leisten für alle Bevölkerungsschichten einen wichtigen Beitrag zur Erfüllung des Grundrechts, „sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten“ (Grundgesetz Artikel 5, Absatz 1). Sie öffnen somit einen Weg zur Teilnahme am kulturellen und sozialen Leben und erfüllen mit ihren Dienstleistungen und Medienangeboten einen zentralen Auftrag im Kultur- und Bildungswesen. Zugleich tragen öffentliche Bibliotheken zur Chancengleichheit und zum lebenslangen Lernen jedes Einzelnen bei.

**www.rb-becker.de**

**ab Mo., den 21.10.2024**

**Klappstuhl mit Samtbezug**  
Tischh: 45 x 44 x 78cm  
grau, Sitzhöhe: 44 cm,  
pulverbeschichtetes Metall  
bis 100kg **12,99**

**ASB-Hartschalenkoffer**  
Leichtlaufrollen,  
360° drehbar,  
versch. Farben &  
Designs, inkl. Schloss  
75x45x25 cm **39,99**  
65x40x23 cm **29,99**  
55x35x20 cm **19,99**

**Viele verschiedene Stumpenkerzen**  
versch. Farben,  
& Größen **ab 2,99**

**Handmixer**  
weiß, 200W, mit  
Turbo-Taste  
inkl. Knethaken **9,99**

**Edelstahl-Wasserkocher**  
1,8l  
1800 Watt,  
versch. Farben **12,99**

**Glas-Wasserkocher**  
LED beleuchtet  
2200 W,  
1,7l, Abschalt-  
automatik **12,99**

**Stabmixer**  
220-240V,  
Messer aus  
Edelstahl **9,99**

**Filter-Kaffeemaschine**  
10-12 Tassen  
800 W,  
schwarz, 1,5L,  
Dauerfilter **12,99**

**Induktionskochplatte**  
127,2 x 8 31,2 x H 6,2 cm,  
2000 Watt,  
60 - 240°,  
Ø 22 cm, **35,00**

**Automatik Batterielader**  
6 Ah,  
6 & 12 V,  
Blei-Säure  
(SU, Gel, EFB  
AGM) und  
Li-Ion-Bat-  
terien, Mikro-  
prozessor-  
steuerung **12,99**

**Kühlerfrostschutz**  
G12+ bis -30°, rot,  
oder  
G11- bis -30°, blau  
1L=2,33 **3,99**

**Frostschutzscheiben-  
reiniger**  
bis -20°  
1L=1,00 **4,99**

**Milka Schokolade**  
versch. Sorten  
1kg=10,53 **0,99**

**Milka Tender**  
Nuss, 5 x 37g=  
185g **0,99**

**Speisekartoffeln, 10kg**  
vorwiegend  
festkochend  
1kg=0,340 **3,99**

**Speisezwiebeln, 5kg**  
festkochend  
1kg=0,399 **2,99**

**Yorlilla Chips**  
gesalzen,  
300g **0,89**

**3er Pack Knoppers**  
3x25g=  
75g **0,99**

**Twix**  
3x2 Riegel=  
150g **0,99**

**Ölweiss**  
Frucht Porridge  
versch. Sorten  
190g Glas  
1kg=1,53 **0,99**

**LED-Garten-  
Leuchtern,  
150 LED'S**  
Metall, schwarz, B60 x H73 cm,  
Zuleitung: 8 m, für den Außen-  
bereich, 6h Timer, 8 einstellbare  
Funktionen  
**29,99**

**225 LED'S**  
B90 x H102 cm  
**45,00**

**Winterhandschuh**  
Polyester-Fleece mit Original 3M-  
Thinsulate™-Isolationstutter,  
Größe: 8 & 10,  
schwarz  
**1,99**

**Damen Kuschel-  
pullover**  
weiß oder altrosa,  
Reißverschluss,  
Größe: 40/42,  
44/46 & 48/50  
**7,99**

**Damen Kuschelkleid**  
blau oder altrosa,  
mit Kapuze,  
Größe: 40/42,  
44/46 & 48/50  
**7,99**

**3tlg. Weihnachtskuppel**  
5,5 x 9 cm, je 1 LED, warmweiß  
GRÜNDIG **2,99**

**WEIHNACHTSDEKO z.B.:**  
Wichtel, Engel oder Stern  
und viele weitere **2,99**

**LIZAS LED-  
Filztesche**  
ca. 40 x 50 cm  
versch. Motive  
und Farben **5,99**

**Kuschelige  
Wohndecke**  
Lammleopold,  
150 x 200 cm  
versch. Farben  
& Designs **19,99**

**Toaster**  
700 Watt,  
Bräutchen-  
auslass  
ohne Deko **9,99**

**Radette - Partygrill**  
1200W, für bis zu 8 Personen,  
antihaltbeschichtet  
ohne Deko **29,50**

**Multifunktionschaufel**  
Schieben, Schaufeln,  
Kratzen & Säubern,  
Arbeitsbreite 66 cm  
ergonomische  
Form **29,99**

**Schneefix 4**  
**Holz-  
Schnee-  
schieber**  
Stiellänge 130 cm,  
Arbeitsbreite 50 cm  
ALU  
Profilkante **9,99**

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

**Wir suchen  
Zusteller**  
m/w/d

für unsere  
Wochenblätter

**MARKT  
SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**SONTRAER  
STADTKURIER**

Ein Job für alle  
Generationen!

**TOLLER  
Nebenverdienst**  
für alle  
... auch schon für  
Jugendliche ab 13 Jahren!

**Verteiltag: Samstag**  
**Einsatz: wohnortnah**

- Eschwege  
Stadt,  
Niederhone
- Ringgau  
Datterode
- Weißenborn  
Rambach

**Jetzt bewerben:**  
Top Direkt Marktservice GmbH  
Tel. 0561 - 7070-317 oder  
bewerbung@top-direkt.de

**MARKT  
SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**SONTRAER  
STADTKURIER**

**IMPRESSUM**

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

Geschäftsführung:  
Markus Pfromm, Herrengrasse 1-5  
37269 Eschwege (zugleich auch ladungs-  
fähige 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-Str. 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. 3b vom 1.10.2024

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

18286

18286

# Eröffnung ein voller Erfolg

Offizielle Eröffnung des neuen MTB-Trail

**Sontra** – Bei gutem herbstlichem Wetter fand die offizielle Eröffnung der neuen MTB-Trails (500m Flow-Trail und 250m Enduro Trail) in der neuen „MTB-Destination Sontra“ statt.

Über 300 MTB'ler und viele weitere Gäste aus Nah und Fern (u.a. aus Gießen, Homberg, Kassel, Erfurt, Gotha, Eisenach, Oberhof, Eschwege, Sontra, Bad Hersfeld, etc.) sorgten für einen wahren Gänsehautmoment bei der Eröffnung am Eingangsportale des MTB-Trails, die durch Bürgermeister Thomas Eckhardt, Landrätin Nicole Rathgeber, Robin Specht von der Fa. Radquartier und Denjen Gernhardt-Dietrich von Trail-Revier Sontra durchgeführt

wurde. Anschließend gaben Bürgermeister Thomas Eckhardt und Landrätin Nicole Rathgeber die Strecke frei und durften als Erste die Strecke unfallfrei befahren.

Bürgermeister Thomas Eckhardt wünschte allen MTB-Freunden künftig viel Spaß und vor allem eine unfallfreie Fahrt auf einer tollen und wirklich gelungenen MTB-Strecke, die die Berg- und Hünfeldstadt gemeinsam mit Hessens größtem Pumptrack immens bereichern.

Ein Dank richtet er an alle Beteiligten (Trail-Revier Sontra, Bauhof der Stadt Sontra, Förster Alexander Göllner, Ing.-Büro Henke, Werra-Meißner-Kreis, Verein für Regionalent-



Bürgermeister Thomas Eckhardt und Landrätin Nicole Rathgeber (Mitte, mit Helm) eröffnen offiziell die neue Trail-Strecke  
FOTOS: STADT SONTRA

wicklung, Team der Fa. Radquartier, Basar-Team kleine Strolche Sontra, ASH Sontra,

DRK Sontra, etc.), die zum Gelingen des Mega-Events beigetragen haben.



Viele Gäste reisten zur Trail-Eröffnung an und genossen anschließend die gute Verpflegung

## Behörde schult zu Schweinepest

Vorbereitung auf ASP-Ausbruch: Mitarbeiter von Forst und Bauhöfen sowie Jäger ausgebildet

**Werra-Meißner** – Um auf einen möglichen Ausbruch der Afrikanischen Schweinepest (ASP) in der Region vorbereitet zu sein, hat das Kreisveterinäramt jetzt Mitarbeiter der örtlichen Forstbehörden, Gemeindevorteiler, Jäger und Beschäftigte der kommunalen Bauhöfe geschult.

Die Fortbildung bestand aus einem theoretischen Teil und einer praxisnahen Übung des Entfernens eines wahrscheinlich infizierten toten Wildschweines aus dem Wald. Die Teilnehmer wurden umfassend über die aktuelle Situation, mögliche Diagnostik und die Maßnahmen zur Eindämmung des ASP-Virus informiert.

### Bergung eines Wildschweins

Im praktischen Teil der Schulung wurde eine Bergübung durchgeführt, bei der die Bergung eines Wildschweines simuliert wurde. Die Teilnehmer hatten so die Möglichkeit, den Einsatz der Schutz- und Spezialausrüstung mit einer Bergewanne und Desinfektionsmitteln unter realistischen Bedingungen zu üben. Dabei standen besonders die sichere Entsorgung und Dekontamination im Fokus, um eine Verbreitung des Virus zu verhindern. „Die



Was alles in eine Bergewanne gehört, erklärte Frau Dr. Schulze den Teilnehmenden.  
WMK

Zusammenarbeit zwischen Jägern, Forstbehörden und Veterinärämtern ist von entscheidender Bedeutung, um im Ernstfall schnell und effektiv handeln zu können“, erklärte die Leiterin des Fachdienstes Veterinärwesen, Frau Dr. Astrid Schulze. „Die praxisnahe Übung hat gezeigt, dass wir vorbereitet sind, sollte es zu einem Ausbruch der Afrikanischen Schweinepest in unserer Region kommen.“

Die Afrikanische Schweinepest ist eine hochansteckende und oftmals tödliche Viruser-

krankung, die eine große Gefahr für die Wild- und Hauschweinbestände darstellt. In mehreren Landkreisen in Hessen gibt es bereits Fälle von ASP. Derzeit sind im Werra-Meißner-Kreis keine Verdachtsfälle oder Ausbrüche der ASP aufgetreten.

Durch den intensiven Austausch aller Akteure im Vorfeld können nicht nur Tierbestände geschützt, sondern auch wirtschaftliche Schäden für die Landwirtschaft vermindert werden.  
red/salz

## Wohnen mit Komfort und Service

AWO Nordhessen vermietet barrierearme Seniorenwohnungen



Außenansicht vom neuen Gebäudekomplex der barrierearmen Wohnungen in Sontra  
FOTO: AWO NORDHESSEN

Wenn es um die eigene Wohnsituation im Alter geht, haben die meisten Menschen eine klare Vorstellung: Sie möchten so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Die barrierearmen Seniorenwohnungen der AWO Nordhessen, die in wenigen Wochen in Sontra fertiggestellt sein werden, bieten hierfür ideale Voraussetzungen. Hier wohnen die Mieter äußerst komfortabel und profitieren zudem von einem umfangreichen Serviceangebot der AWO.

### Mietwohnungen in unterschiedlichen Größen

In dem Gebäudekomplex, der sich in direkter Nachbarschaft zum AWO-Seniorenzentrum Sontra befindet, stehen 25 Mietwohnungen mit einer Größe von 55 bis 77 Quadratmetern zur Verfügung. „Die Grundrisse sind ganz auf die Bedürfnisse älterer Mieter zugeschnitten“, sagt AWO-Quar-

tiersmanager Daniel Rexroth, der sich bei der AWO Nordhessen um die Vermietung kümmert. So verfügt jede Wohnung über ein geräumiges Wohnzimmer mit Balkon, eine Küche und ein separates Schlafzimmer. Hinzu kommen jeweils ein Abstellraum als Keller-Ersatz und ein barrierefreies Badezimmer mit der Möglichkeit, Waschmaschine und Trockner anzuschließen. Energieeffiziente Gebäudetechnik senkt die Energiekosten für Strom, Wasser und Heizung. Die beiden oberen Etagen sind bequem mit dem Fahrstuhl erreichbar und direkt vor dem Objekt gibt es ausreichend Parkplätze sowie Ladesäulen für E-Fahrzeuge.

### Service-Konzept gibt Sicherheit im Alltag

Sicherheit im Alltag bietet das AWO-Konzept „Wohnen mit Service“: In der Servicepauschale, die jeder Mieter monatlich zahlt, ist ein Hausnotruf

bereits enthalten. Bei Bedarf können die Mieter weitere Dienstleistungen - von der Lieferung von Mahlzeiten über den ambulanten Pflegedienst bis zur hauswirtschaftlichen Hilfe - hinzubuchen. So können die Senioren auch im Alter ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich bewahren. Auch die Nähe zum AWO-Seniorenzentrum Sontra ist ein Vorteil: Zum Beispiel dann, wenn ein Kurzzeitpflegeplatz benötigt wird oder der Pflegebedarf steigt und ein Umzug in eine stationäre Einrichtung sinnvoll ist.

Weitere Informationen und Vermietung: Daniel Rexroth, Tel. 01515/8885167. E-Mail: Daniel.Rexroth@awo-nordhessen.de, www.awo-nordhessen.de

## Keine Angst vor Gutachter-Besuch

Auf Termin mit dem Medizinischen Dienst vorbereiten

**Karin Hollstein, Pflegedienstleiterin AWO mobil Eschwege - Pflege Zuhause, rät:** Wer einen Pflegegrad beantragt, erhält in der Regel wenig später Besuch von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK). Bei diesem Termin wird festgestellt, ob die Voraussetzungen für eine Pflegebedürftigkeit vorliegen und wenn ja, welcher Pflegegrad angemessen ist.

Kann der Betroffene sich allein fortbewegen? Findet er sich im Alltag zurecht? Kann er sich selbstständig waschen und anziehen? Solche Fragen werden beim Hausbesuch des MDK-Gutachters berücksichtigt und mithilfe eines Punktesystems bewertet. Danach wird das Pflegegutachten zusammen mit einer Empfehlung zum Pflegegrad an die Pflegekasse geschickt.



Karin Hollstein, Pflegedienstleiterin AWO mobil Eschwege  
PRIVAT

Häufig ist der MDK-Besuch mit Unsicherheit verbunden. Deshalb ist es hilfreich, sich auf den Termin entsprechend vorzubereiten. Ein Pflegetagebuch, in dem man den alltäglichen Hilfsbedarf dokumentiert, kann zum Beispiel eine wertvolle Informationsquelle sein. Auch die Krankenberichte und der aktuelle Medikati-

onsplan sollte griffbereit liegen. In jedem Fall gilt: Absolute Ehrlichkeit ist ein Muss - auch wenn einige Fragen (wie das Waschen des Intimbereichs) sehr persönlich sind. Denn wer Situationen „beschönigt“, erhält womöglich nicht alle Leistungen, die ihm zustehen.

Sie haben noch Fragen? Die kostenlose Pflegeberatung der AWO Nordhessen bietet kompetente Hilfe zu allen Themen rund um die Pflege von Angehörigen. Möglich ist eine telefonische Beratung unter 0800-60 70 110 oder eine Online-Beratung, zudem gibt es unter [www.awo-pflegeberatung.de](http://www.awo-pflegeberatung.de) allerhand Informationsmaterial.

**Kontakt:** AWO mobil Eschwege - Pflege Zuhause, 05651-3080 oder [karin.hollstein@awo-nordhessen.de](mailto:karin.hollstein@awo-nordhessen.de), [www.awo-mobil-nordhessen.de](http://www.awo-mobil-nordhessen.de)

### Großer LAGER-RÄUMUNGSVERKAUF

Wir räumen unser Lager – ALLES muss raus!  
RADIKAL REDUZIERT 20.10. bis 04.11.2024

Fischer-Ski RC4 WC SC & WC RC	inkl. Bind.	<del>1099,90€</del>	599,90€
Fischer-Ski RC TREND oder FIRE	inkl. Bind.	<del>289,90€</del>	189,90€
Fischer-Ski Schuhe X90 Herren		<del>299,90€</del>	189,90€
HEAD-Ski Shape 3.0	inkl. Bind.	<del>389,90€</del>	249,90€

**Ski-Bekleidung Damen** **bis 70 % reduziert**

Ski Hosen:	29,90 €	39,90 €	oder 49,90 €
Ski Jacken:	79,90 €	89,90 €	oder 99,90 €

**Top Ski- und Snowboard-Service groß** 25,90 €

**Top Ski- und Snowboard-Service klein** 17,90 €

### Sport Service GbR • Bad Hersfeld

Konrad-Zuse-Straße 13a • Telefon 06621 186416  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-13.00 + 14.00-18.30 • Sa. 9.00-13.30 Uhr

**Verkaufsoffener SONNTAG, 20.10. 12.00 bis 18.00 Uhr**

# 850 Euro zur Finanzierung des Hospizes

Bundespolizei spendet Kollekte an Förderverein

**Eschwege** – Der Leiter des Bundespolizeiaus- und fortbildungszentrums Eschwege, Polizeioberrat Benjamin Liehr, hat jetzt einen Scheck in Höhe von 850 Euro an Vorstandsmitglieder des Fördervereins stationäres Hospiz Werra-Meißner übergeben.

Der Erlös stammt aus der Kollekte des diesjährigen Vereidigungsgottesdienstes in der Neustädter Kirche und ist bestimmt für den Neubau des Hospizes „Meißnerblick“.

Die Hauptaufgabe des Fördervereins ist es, den Bau des Hospizes „Meißnerblick“ mit Geldmitteln zu unterstützen



Weiterer Baustein für die Finanzierung des stationären Hospizes: Polizeihauptkommissar Ralf Germerodt (von links) und Polizeioberrat Benjamin Liehr übergeben an den Vorstand des Fördervereins stationäres Hospiz Werra-Meißner mit Dieter Neuser, Heike Nölke und Lena Sickmann einen Scheck in Höhe von 850 Euro.

PETRA SCHUMACHER/BUNDESPOLIZEI ESCHWEGE

**Antik Flohmarkt** 27.10.  
Hann. Münden  
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

**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

und langfristig den Betrieb finanzieren sicherzustellen. Das stationäre Hospiz, das sich seit mehr als einem Jahr im Bau befindet, möchte ab dem ersten Quartal 2025 schwer erkrankten und sterbenden Menschen ein Zuhause bieten.

Die Patienten und ihre Angehörigen sollen die bleibende Zeit nutzen und weitestgehend nach ihren eigenen Vorstellungen und mit möglichst viel Lebensqualität verbringen.

Eine qualifizierte palliativmedizinische Versorgung, eine liebevolle Pflege und psychosoziale Begleitung machen es

möglich, auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse einzugehen und so ein Leben in Würde bis zum letzten Atemzug zu unterstützen.

Der Aufenthalt der Gäste im Hospiz ist für diese kostenfrei. Die Kosten des laufenden Betriebs sind allerdings nur zu 95 Prozent von den Kranken- und Pflegekassen abgedeckt.

Das bedeutet, dass die restlichen fünf Prozent – und das sind immerhin noch rund 80 000 bis 100 000 Euro pro Jahr – durch Spenden ausgeglichen werden müssen.

Sie möchten auch Spenden? **Spendenkonto:** Förderverein Stationäres Hospiz Werra-Meißner e.V. Sparkasse Werra-Meißner IBAN DE515225 0030 0000 0378 46 BIC HELADEFIESW red/ts

## „Jede Spende ist ein Zeichen der Hoffnung“

Mitarbeitende der Kreisverwaltung engagieren sich für Blutspende

**Eschwege** – Laut Deutschem Roten Kreuz werden in Deutschland täglich 14 000 Blutspenden benötigt – für die Akuthilfe bei Unfällen, in der Krebstherapie, für planbare



Operationen oder für die Therapie von Patientinnen und Patienten mit Immunkrankheiten. Durch diese Blutspenden werden täglich Leben gerettet.

Mit dem Ziel, Erkrankten und Verletzten in Not zu helfen, organisierte der Werra-Meißner-Kreis gemeinsam mit dem Deutschen Roten Kreuz einen Blutspendetermin für Mitarbeitende der Kreisverwaltung. Der Werra-Meißner-Kreis unterstützt die Blutspende seit vielen Jahren und bietet neben Blutspendeterminen für seine Mitarbeitenden, in den Schulgebäuden des Werra-Meißner-Kreises auch jährliche Blutspendetermine für Bürgerinnen und Bürger an.

Mit der Blutspendeaktion im Verwaltungszentrum wollten auch die Mitarbeitenden des Werra-Meißner-Kreises bereits zum dritten Mal selbst einen Beitrag leisten. Und das mit vollem Erfolg: Mehr als 60 engagierte Mitarbeitende spendeten ihr Blut, um bei der Rettung von Leben zu helfen.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) und der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) konnten die Mitarbeitenden nicht nur Blut spenden, sondern sich auch typisieren lassen, um potenzielle Stammzellspender für Leukämie- und andere Blutkrebspatienten zu werden.

„Ich bin sehr stolz auf unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die durch ihre Teilnahme an dieser Aktion ihre Solidarität und ihren Gemeinschaftssinn unter Beweis gestellt haben. Jede Spende ist ein Zeichen der Hoffnung und der Nächstenliebe“, sagt Landrätin Nicole Rathgeber beeindruckt über die hohe Beteiligung.

red/salz



Ulrike Philippent ist eine der 60 Mitarbeitenden, die Blut spendeten. PRIVAT

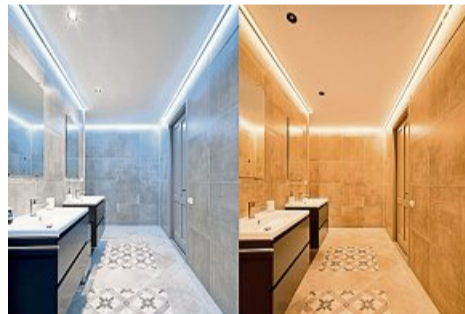
## Spanndecken – immer die beste Wahl

Ohne Vorbereitung morgens den Handwerkern die Tür öffnen und abends unter einer neuen Zimmerdecke sitzen – reines Wunschdenken?

Deine Zimmerdecke braucht also ein Makeover. Decke streichen? Möbel abdecken, Farbspritzer ... Trockenbau-Baustelle? Arbeitsintensiv, schmutzig, langwierig ...

**Das geht einfacher – mit einer Plameco-Spanndecke!**

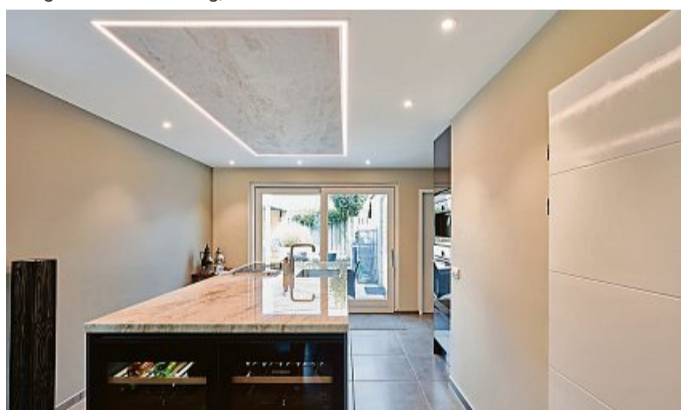
Diese wird fachmännisch unter die vorhandene Decke gespannt – und das in nur 1 Tag! Ohne Möberrücken und Baustellenschmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch



Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen.

Spanndecke statt Gipskarton: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat.

**Plameco Spanndecken**  
Leipziger Str. 163  
34123 Kassel  
0561 9532674  
Homburger Str. 81  
36251 Bad Hersfeld



**PLAMECO SPANNDECKEN**

**Spanndecke**

- ✓ Neue Zimmerdecke in 1 Tag
- ✓ Ohne Leerräumen & Schmutz
- ✓ Nie wieder Decke streichen
- ✓ Keine Deckenrisse
- ✓ Mit Licht, Heizung & Akustik

**Gipskartondecke**

- ✗ Lange Trocknungszeit
- ✗ Wochenlange Baustelle
- ✗ Regelmäßig Streichen
- ✗ Spannungsrisse

**Persönliche Beratung bei Dir Zuhause**

**Plameco Spanndecken**  
0561-9532674  
plameco.de

**NEU: AUTOTEILE APEL**  
SEIT 1984

jetzt auch in: **Grebendorf · Ziegelweg 14**  
Telefon 05542 932000  
E-Mail: [anfragen@autoteile-apel.de](mailto:anfragen@autoteile-apel.de)

# Ibu, Paracetamol, ASS und Co.

## Fünf Fragen zu Schmerzmitteln

Schmerzen nach einer OP, Fieber beim Infekt: Frei verkäufliche Schmerztabletten helfen in vielen Fällen. Welches Mittel für wen passt - und warum man es besser nicht mit kaltem Wasser schluckt.

Frei verkäufliche Schmerztabletten sind online und in jeder Apotheke vor Ort zu bekommen, eine Packung kostet oft weniger als eine Tüte Gummibärchen. Ibuprofen, Paracetamol und Acetylsalicylsäure (kurz ASS) sind die drei Wirkstoff-Klassiker.

Dass sie leicht und günstig zu kaufen sind, heißt aber nicht, dass man sie leichtfertig einnehmen sollte. Manchmal wirkt ein Mittel besser als das andere - und manche Menschen sollten auf bestimmte Wirkstoffe ganz verzichten. Ein Schmerzmediziner und eine Apothekerin liefern einen Überblick:

### Abwarten oder aktiv werden: Wie schnell sollte ich zur Schmerztablette greifen?

Das lässt sich pauschal nicht sagen, die Antwort hängt vom Einzelnen und seiner Schmerz-Situation ab. Grundsätzlich gilt zwar: „Je früher man gegen den Schmerz vorgeht, desto effektiver wirken geringe Dosen“, sagt Michael Überall. Er ist Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin und Präsident der Deutschen Schmerzliga.

Wenn der Schmerz noch zu tolerieren ist und nicht zu stark beeinträchtigt, rät er jedoch, auf Schmerzmittel eher zu verzichten. Und auch dann, wenn die Beschwerden vielleicht nach einer kurzen Pause wieder abflauen - oder man noch nichts anderes versucht hat, wie etwa Entspannungstechniken.

Ist ein Schmerzmittel nötig, dann sollte man sich an die empfohlene Dosierung, Häufigkeit und Dauer halten. Nur dann seien die Medikamente noch sicher. „Ansonsten können auch beträchtliche Nebenwirkungen auftreten“, warnt Michael Überall.

Und bei Schmerz lohnt immer auch, zu hinterfragen, was genau dahintersteckt - anstatt ihn wegzudrücken. „Schmerz ist ein Signal des Körpers und nicht die Ursache selbst“, sagt Ursula Funke, Vizepräsidentin der Bundesapothekerkammer und Leiterin einer Apotheke in Wiesbaden. Sinnvoll könne eine Tablette zum Beispiel nach einer Knie-OP sein oder auch, um bei Zahnweh die Zeit bis zum Arztbesuch zu überbrücken.

### Wie funktioniert eine Schmerztablette überhaupt?

Bei Schmerz werden Botenstoffe freigesetzt. Docken sie an den Nervenzellen an, wird der Schmerzimpuls an das Gehirn weitergegeben. Die Wirkstoffe einer Schmerztablette blockieren diese Andockstellen jedoch. „Das ist, als ob die Botenstoffe wie ein Auto ihren Parkplatz suchen und dieser schon besetzt ist“, erklärt Ursula Funke.

Kann der Schmerzbotenstoff nicht andocken, bleibt auch der Schmerz weg. Egal, welcher. Denn die Tablette weiß natürlich nicht, ob sie nun gegen Zahnweh, Rückenschmerzen oder Kater-Kopffröhen



Am besten nicht mit eiskaltem Wasser: Schmerztabletten werden dann nämlich langsamer im Körper transportiert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

angehen muss.

Doch: Neben der erwünschten Wirkung gibt es immer auch nicht gewollte (Neben-) Wirkungen. So stören die Entzündungshemmer Ibuprofen und ASS zum Beispiel die Nierenfunktion und die Produktion von schützendem Magenschleim, sie erhöhen den Blutdruck und deaktivieren die Blutplättchen, zählt Michael Überall auf. Paracetamol, das kein Entzündungshemmer ist, „macht all das nicht, hat aber ein potenziell giftiges Abbauprodukt, das in der Leber entsteht.“

### Für welches Schmerzmittel entscheide ich mich am besten?

Die erste Wahl ist für beide Experten Ibuprofen. „Der Entzündungshemmer wirkt in den meisten Fällen und hat das größte Sicherheitsprofil“, sagt Schmerzmediziner Überall. Zwar wirke zwar das ebenfalls entzündungshemmende ASS schneller, weil es schon im Magen aufgenommen werde. Aber der besagte Negativeffekt auf die Blutplättchen halte bei ASS deutlich länger an als bei Ibuprofen.

Wer allerdings bei der Einnahme von Ibuprofen unerwünschte Nebenwirkungen wie Magenprobleme erlebt, der ist mit Paracetamol besser bedient. Auch bei einem zu hohen Blutdruck oder bei der Einnahme von Gerinnungshemmern ist es die bessere Wahl.

Apothekerin Funke rät außerdem bei Fieber eher zu Paracetamol. Mit einem Leberschaden muss man dagegen bei Paracetamol vorsichtig sein. „Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke“ - dieser bekannte Hinweis macht bei Schmerzmitteln Sinn.

### Für wen sind welche Schmerzmittel tabu?

„Schwangere sollten im ersten Schwangerschaftsdrittel am besten gar keine Schmerzmittel einnehmen“, sagt Apothekerin Funke. Auf jeden Fall aber gilt für das letzte Schwangerschaftsdrittel, dass hier nur Paracetamol als apothekenpflichtiges Schmerzmittel zur Verfügung steht, weil dieser

Wirkstoff nicht entzündungshemmend wirkt. „Denn Entzündungshemmer können das Kreislaufsystem beim ungeborenen Kind verändern“, sagt Michael Überall. Das kann unter anderem zu einer Frühgeburt führen oder das Kind noch in der Gebärmutter schädigen.

Für alle mit Kater-Kopfschmerz eignet sich Paracetamol dagegen nicht. „Der Alkohol beansprucht bereits die Le-

ber und das Paracetamol kommt dann noch dazu“, erklärt Ursula Funke.

Kindern unter zwölf Jahren wiederum sollte man grundsätzlich kein ASS zu schlucken geben. „Das kann eine gefährliche Erkrankung, das Reye-Syndrom, auslösen“, so die Apothekerin.

### Was kann ich bei der Einnahme beachten,

### damit die Tablette möglichst schnell wirkt?

Ibuprofen und Paracetamol müssen über den Magen hinaus transportiert werden, um zu wirken. Ist der Magen leer, landet die Tablette schneller im Darm, als wenn sie erstmal auf dem Speisebrei aufliegt. Achtung: Menschen mit empfindlichem Magen sollten laut Funke

vielleicht besser etwas zur Tablette essen. „Das Wichtigste ist, ausreichend Flüssigkeit bei der Einnahme zu trinken.“

Die ist idealerweise lauwarm. Michael Überall erklärt: „Der Magen gibt Speise erst an den Darm ab, wenn sie Körpertemperatur hat. Trinkt man kaltes Wasser, liegt die Tablette so lange darin, bis der Magen die Flüssigkeit erwärmt hat und dann erst weiterschiebt.“

Und auch die Körperlage kann beschleunigen. „Die meisten Menschen haben den Magen Ausgang rechts“, sagt der Mediziner. Hat man also die Möglichkeit, sich nach der Einnahme auf die rechte Seite zu legen, „drückt der Mageninhalt auf den Ausgang und das ist für den Magen ein Transport-Signal.“

tmn

## Wir sind für Sie da!



AWO mobil - Pflege Zuhause

Eschwege: ☎ 0 56 51 / 30 81 08  
Sontra: ☎ 0 56 53 / 87 34

www.awo-mobil-nordhessen.de



## Spielplan

November 2024

### 2. SINFONIEKONZERT

01. | 19.30 Uhr

MINNA VON BARNHELM  
09. | 19.30 Uhr

DIE WEIHNACHTSGANS AUGUSTE  
Familienvorstellung  
24. | 16.00 Uhr

FRAU MÜLLER MUSS WEG  
02., 30. | 19.30 Uhr

CINDERELLA  
08. | 19.30 Uhr

DIE PHYSIKER  
15., 28. | 19.30 Uhr  
03. | 18.00 Uhr

MADAMA BUTTERFLY  
07. | 19.30 Uhr  
10. | 15.00 Uhr

PARIS, PARIS  
16. | 19.30 Uhr

CAVEMAN  
23. | 19.30 Uhr

### 3. SINFONIEKONZERT

29. | 19.30 Uhr

Weitere Termine für DIE WEIHNACHTSGANS finden Sie auf unserer Internetseite.



Theaterplatz 4+7 | 99817 Eisenach  
landestheater-eisenach.de

Eschwege überrascht

Ein Fest für die ganze Familie!

**PUPPEN FESTTAGE in Eschwege**

+ Verkaufsoffener Sonntag

03.11. 12 - 17 Uhr

Initiative **Stadtmarketing** Eschwege



# Soll man bei einer Erkältung echt keine Milch trinken?

Interview mit Hals-Nasen-Ohrenarzt Bernhard Junge-Hülsing aus Starnberg

Wie so oft bei Hausmitteln gehen die Meinungen auseinander: Sollte man bei Erkältungen lieber auf Milch verzichten – oder hilft eine heiße Honigmilch erst recht? Ein HNO-Arzt klärt auf.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – typische Symptome einer Erkältung. Während der eine meint, ein Hausmittel wie eine heiße Honigmilch wirke Wunder, behauptet die andere, Milch verschleime alles nur noch mehr.

Was stimmt denn nun? Das erklärt Hals-Nasen-Ohrenarzt Bernhard Junge-Hülsing aus Starnberg. Er ist bayerischer Landesvorsitzender im Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte.

## Verschnupft und verschleimt: Kann Milch trinken bei Erkältung diesen Effekt verschlimmern?

Bernhard Junge-Hülsing: Nein, das kann es nicht. Es gibt etwa eine australische Studie, die sagt, dass es keinen Unterschied macht, ob man während einer Erkältung Milch trinkt oder nicht. Das heißt, Erkältungssymptome werden nicht verschlimmert. Es kann sich bei einer Erkältung sogar eher angenehm anfühlen, wenn man etwas Kaltes, also auch kalte Milch, trinkt.

Anders sieht es natürlich aus, wenn man eine Milch-Eiweiß-Sensibilisierung oder eine Laktoseintoleranz hat. Dann sollte



Wohltuend für die Seele, aber auch für den Hals? Heiße Milch mit Honig gilt als bewährtes Hausmittel.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA

man weder mit noch ohne Erkältung Milch trinken.

Also: die Milch bei einer Erkältung grundsätzlich weglassen zu müssen, ist ein Mythos, der so nicht belegt werden konnte.

## Manche schwören auf die heiße Honigmilch bei rauem Hals. Hilft die tatsächlich?

Junge-Hülsing: Wenn ein Hausmittel aus der Kindheit

positiv besetzt ist, hilft es ja schon über den Placebo-Effekt. Objektiv gesehen schadet eine Honigmilch nicht, nutzt aber auch nicht unbedingt etwas. Wobei Honig, wenn er naturbelassen und kein Industriebonig ist, ein gesundes Lebensmittel

sein kann. Einige Untersuchungen belegen etwa seine antibakteriellen Eigenschaften.

Die Milch ist hier wohl eher nur der Träger des Honigs. Vielleicht kommt das daher, dass Milch früher als hochwertiges

Nahrungsmittel galt. Man hat sie sich gegönnt, wenn man krank war. Dass sie heilende Wirkung bei Erkältungen hätte, ist aber nicht medizinisch belegt.

Man sollte allerdings den Honig nicht in zu heißer, sondern besser in lauwarmer Milch verrühren. Sonst wird die Struktur der hilfreichen Inhaltsstoffe zerstört. Und: Wie gesagt, kann es sogar angenehm sein, bei einer Erkältung etwas Kaltes zu trinken.

## Gibt es denn Lebensmittel, die bei einer Erkältung eher schaden?

Junge-Hülsing: Ja, Zucker ist bei einer Erkältung nicht gut. Der Zucker verändert die Mundflora so, dass das Bakterienwachstum gefördert wird, und es wird mehr Magensäure produziert. Industriezucker schädigt auch die Darmflora – und wir brauchen eine funktionierende Darmflora für eine gute Abwehr.

Außerdem nicht zu viel Kaffee und Tee trinken, beides regt im Körper ebenfalls die Säureproduktion an. Sogar bei Erkältungstees sollten Sie maßhalten. Zwar können ätherische Öle anfangs Viren abtöten, aber im Überschuss greifen sie die Schleimhäute an. Eine Ausnahme ist Salbeitee, der die Schleimhäute pflegt. Also: Ein Tee hin und wieder ist gut. Aber am besten bei einer Erkältung ist es, stilles Wasser zu trinken.

tmn

## Leser Thema Trauer

## Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

19. Oktober 2024

# Wenn der Arbeitskollege stirbt

Nicht zurücknehmen: Kleine Gesten können helfen

Ein Blumenstrauß oder eine Nachricht? Darüber sprechen, oder lieber nicht? Wenn Teammitglieder den Tod eines lieben Menschen verkraften müssen, sind auch Kolleginnen und Kollegen gefragt. Doch wie?

Verliert eine Kollegin oder ein Kollege einen nahestehenden Menschen, stellt sich für die übrigen Teammitglieder die Frage: Wie verhalten wir uns nun nur richtig – und wie können wir am besten unterstützen?

## Jeder Mensch trauert anders

Eine allgemeingültige Antwort darauf gibt es nicht. Wichtig ist, sich an den Wünschen der Betroffenen zu orientieren. Und das Teammitglied zu fragen, ob er oder sie über den Verlust sprechen möchte oder lieber nicht. Dazu rät die Trauerberaterin Tanja Brinkmann im Online-Magazin „BAM“ der Arbeitskammer Bremen. „Bestenfalls klärt das die Führungskraft vorher.“ Schließlich trauert nicht jeder Mensch gleich oder hat die gleichen Bedürfnisse nach einem schweren Verlust, schon gar nicht am Arbeitsplatz. „Manche möchten über ihren Verlust reden, andere



Trauert ein Kollege, sind vor allem auch Führungskräfte gefragt: Sie sollten sich nicht aus Unsicherheit heraus zurücknehmen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-TMN

wollen einfach nur Arbeit und Normalität“, so Brinkmann, die das Netzwerk Trauer am Arbeitsplatz gegründet hat. Unterstützen können je nachdem auch kleine Gesten, etwa ein Blumenstrauß vor dem Spind des Betroffenen oder ein Willkommensplakat bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz. Besonders hilfreich sei für Trauernde zudem die Rücksichtnahme im Team, so Brinkmann: „Zu sehen, dass da jemand gera-

de einen wichtigen Menschen in seinem Leben verloren hat und deswegen nicht hundertprozentig leistungsfähig ist.“

Eines sollten besonders Vorgesetzte in jedem Fall vermeiden: Sich aus reiner Unsicherheit zurücknehmen. Besser: Die eigene Unsicherheit mit der Situation transparent ma-

chen. Sagen könne man Brinkmann zufolge etwa: „Ich weiß leider überhaupt nicht, was ich gerade sagen soll. Aber wenn du irgend etwas brauchst, sag es mir total gern.“

red

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

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

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



**BEKANNTMACHUNGEN**

**Bürgerbüro Sontra bleibt am 24. Oktober 2024 vormittags geschlossen!**

Wegen einer Fortbildungsveranstaltung bleibt das Bürgerbüro Sontra am Donnerstag, 24.10.2024, in der Zeit von 09:00 Uhr – 12:00 Uhr geschlossen. Ab 13:30 Uhr sind die Kolleginnen des Bürgerbüros wieder für Sie da. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, online einen Termin zu vereinbaren. Das Online-Terminbuchungsportal steht auf der Webseite der Stadt Sontra unter [www.sontra.de](http://www.sontra.de) allen Einwohnerinnen und Einwohnern zur Verfügung. Die Verwaltung bittet um Verständnis für die leider unumgängliche Schließung. Mit freundlichem Gruß  
gez. Thomas Eckhardt  
Bürgermeister

**Stadtverwaltung Sontra, städtischer Bauhof sowie die Kindertagesstätten in Ulfen und Wichmannshausen bleiben am 30.10.2024 nachmittags geschlossen**

Wegen einer dienstlichen Veranstaltung bleiben die Stadtverwaltung Sontra und der städtische Bauhof am Mittwoch, 30. Oktober 2024, ab 12:00 Uhr geschlossen. Die städtischen Kindertagesstätten „Bunte Welt“ in Wichmannshausen und „Wie-senwichtel“ in Ulfen sind an diesem Tag bis 13:00 Uhr geöffnet. In dringenden Notfällen erreichen Sie uns unter der Rufnummer 0151/53855076. Mit freundlichem Gruß  
gez. Thomas Eckhardt  
Bürgermeister

**Aktivsten Stadtradler ausgezeichnet**

Stadtradeln in Sontra

**Sontra** – Die Stadt Sontra hat vom 31.08. bis 20.09.2024 beim STADTRADELN teilgenommen, bei dem 115 Radler/innen insgesamt 13757 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt haben.

Als Stadt Sontra sind wir sehr stolz, dass wir mit dieser Aktion mit durchschnittlich 120 km/Kopf eine CO<sub>2</sub>-Einsparung von insgesamt 2286 Kilogramm erreicht haben.

Sieger in der Einzelwertung wurde mit insgesamt 1311 gefahrenen Kilometern Ortsvorsteher Martin König aus Bernburg gefolgt von Martin Hollstein mit 1004 Kilometern.

Sieger in der Teamwertung mit 24 Teammitgliedern insgesamt 5351 erradelten Kilometern wurde der FC Kalkofen gefolgt von der Adam-von-Trott-Schule mit 2668 Kilometern.

Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner und herzlichen



**Bürgermeister Thomas Eckhardt gratuliert Martin König.**

Dank an alle 115 Teilnehmer/innen. Die Wiederholung in 2025 ist garantiert!

**Marktbesucher trotzten dem Wetter**

Feierabendmarkt Wichmannshausen im Regen

**Wichmannshausen** – Zum vierten und letzten Mal in diesem Jahr hatten die Kommunen Wehretal, Ringgau und Sontra zum Feierabendmarkt eingeladen. Ausgerechnet beim letzten Markt spielte der Wettergott leider anfangs nicht so recht mit.

Eröffnet wurde der Feierabendmarkt im Innenhof des Boyneburger Schlosses mit musikalischen Beiträgen von den Kindergartenkindern der Wichmannshäuser Kita „Bunte Welt“. Mit Regenbegleitung und Regenschirmen trotzten sie dem Wetter und ernteten von den Eltern, Großeltern und Marktbesuchern einen großen Applaus. Im Anschluss an den wundervollen Auftritt riss dann urplötzlich der Himmel auf und man konnte die Regenschirme getrost zur Seite legen. Das freute nicht nur die Marktstände, die naturbelassene und bunt bemalte Kürbisse, Schmuck, Basteleien, Liköre, roten Würste und vieles mehr angeboten haben sondern auch Jan Finkhäuser, der den



**Bunt bemalte Kürbisse machten Lust auf den Herbst.**



**Die Wichmannshäuser Kindergartenkinder sorgten mit ihren Liedbeiträgen für gute Stimmung.**  
STADT SONTRA

Markt in Wichmannshausen mit seiner Musik immens bereicherte.

Dass die Wichmannshäuser Walking-Gruppe wunderbare Kuchen backen kann, haben Sie abermals sehr eindrucksvoll bewiesen, denn für die Marktbesucherinnen und -besucher gab es im vom Museumsverein umgebauten Pfer-

destall Kaffee und Kuchen neben den sonstigen Getränken, die der Museumsverein verkaufte.

Kurz vor Ende des Marktes wurde es dann nochmal richtig voll im Innenhof des Museumshofes, denn die Besucher/innen wollten sich vor der Lesung von Tim Frühling in der ev. Kirche mit leckeren Bratwürsten

und Crepes noch einmal richtig stärken, um für den Krimi und den Restabend gewappnet zu sein. Als Fazit des letzten Feierabendmarktes kann man positiv resümieren, dass die Fortsetzung der Feierabendmärkte in 2024 ein voller Erfolg war und diese laut Info aller drei Bürgermeister in 2025 wieder stattfinden sollen.

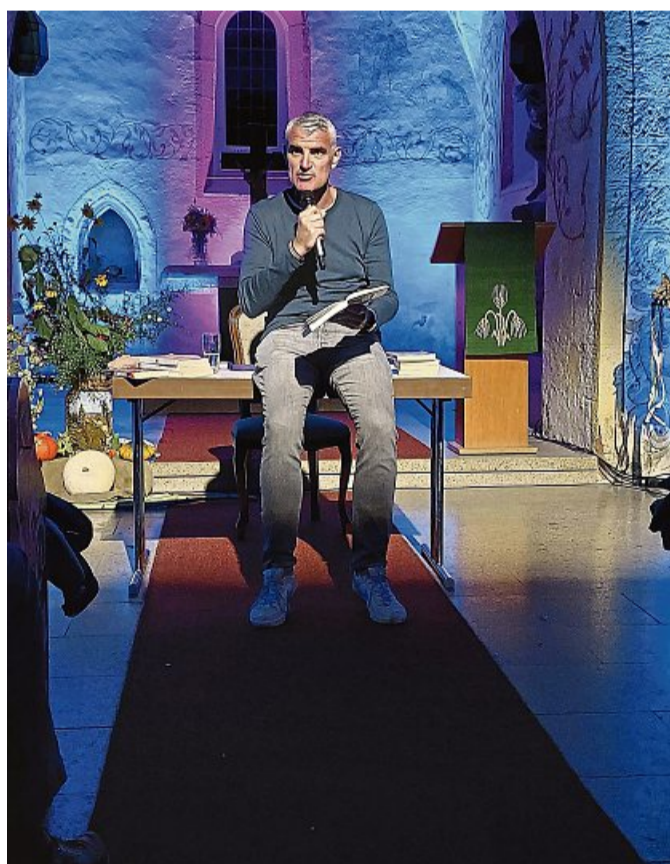
**Ausverkaufte Lesung**

Tim Frühling liest aus „Der Kommissar in Wanderschuhen“

**Wichmannshausen** – Bereits zum zweiten Mal führte der Weg von Tim Frühling zu einer Lesung nach Sontra-Wichmannshausen. Beim Betreten der Wichmannshäuser Kirche, die an diesem Abend zur Lesung durch das Team der GS Crew Event um Adrian Schulz sehr eindrucksvoll illuminiert wurde, kamen einige Gäste ins Staunen, denn mit so farblichen Lichteffekten sieht man die Kirche selten. Schon am Vormittag wurde nach dem Abholen der restlichen Vorverkaufskarten klar, dass die Lesung bis dahin annähernd ausverkauft war und nur noch wenige Karten an der Abendkasse zur Verfügung standen.

1. Stadtrat Alwin Hartmann begrüßte die Besucherinnen und Tim Frühling, der sich darüber freute, wieder in Wichmannshausen lesen zu dürfen, denn im Rahmen der Aktion „Kloster, Burgen & Konfetti“ war er bereits schon mal vor zwei Jahren hier zu Gast und erinnerte sich noch ganz genau an den Verkaufsansturm nach der damaligen Lesung. An diesem Abend war er „ausverkauft“, so dass er am nächsten Tag auf dem Weg zur nächsten Lesung in Buchhandlungen in Bebra, Bad Hersfeld usw. seine eigenen Bücher nachkaufen musste.

Gerade vor ein paar Tagen waren Tim Frühling und sein Ehemann erst aus dem Wanderurlaub zurückgekommen und da passte der Titel der Le-



**Ausverkaufte Lesung:** Tim Frühling las aus seinem Buch „Der Kommissar in Wanderschuhen“.  
STADT SONTRA

sung „Der Kommissar in Wanderschuhen“ natürlich bestens.

**Der Kommissar in Wanderschuhen**

Ein seinem Buch dreht es sich um eine geführte Wander-

tour auf den Hoehrhöner von Bad Salzungen nach Bad Kissingen auf Deutschlands schönstem Wanderweg. Die Wanderexperten „Happytrekking“ führen eine Woche durch die Natur im Grenzgebiet von Bayern, Hessen und Thüringen. Die Natur erleben wollte Brigitte Schilling, Kriminalkommissarin aus Bad Hersfeld, mit

ihrem Freund und Kollegen Daniel Rohde bei ihrem ersten gemeinsamen Urlaub. Doch den hat sich das frisch verliebte Ermittlerpaar wahrlich anders vorgestellt, denn auf der Wanderung wurden ihre Nerven von kauzigen Mitwanderern und dem sprücheklopfenden Reiseleiter Mo strapaziert. Als die Tour beiden gerade erst richtig Freude macht, taucht plötzlich eine Leiche auf. Natürlich weckt dies den Ermittlerinstinkt der Kommissare. Eines ist beiden schnell klar: Der Mörder ist Teil der Wandergruppe. Heimlich suchen Daniel und Brigitte nach dem Täter und bringen dadurch nicht nur sich selber in große Gefahr.

Sehr gespannt lauschten die Zuhörer dem Vortrag von Tim Frühling und waren im Anschluss von der Lesung hellaufler begeistert, so dass viele die Möglichkeit nutzten, Bücher zu kaufen und diese signieren zu lassen. In den Büchern des Südhessens schreibt er viel von Orten aus Nordhessen, schließlich kommt seine Kriminalkommissarin aus Bad Hersfeld. „Ich komme sehr gern nach Nordhessen“, freute sich Tim Frühling, der von einer Leserin einen kulinarischen Gruß – eine rote ahle Würstchen – erhalten hatte und bedankte sich, dass er vor so einer tollen Kulisse lesen durfte.



**Insgesamt 5351 Kilometer hat der FC Kalkofen gemeinsam gefahren**  
STADT SONTRA

**STADTVERWALTUNG INFORMIERT**

**Mitteilungen und Berichte** für den Sontraer Stadtkurier müssen der Verwaltung montags bis 11 Uhr vorliegen.

gen. Später eingehende Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

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

**WIR GRATULIEREN**

- 21. Oktober**  
75 Jahre: Gerhard Mutter, Am Rasen 2, Sontra  
70 Jahre: Marita Pelz, Eschweiger Str. 11, Wichmannshausen
- 23. Oktober**  
75 Jahre: Günther Braun, Bergstr. 42, Sontra

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

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

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



**NOTDIENSTE**

**ÄRZTE**

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

**AUGENÄRZTE**

Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/ 1 92 92

**ZAHNÄRZTE**

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

**APOTHEKEN**

**19. Oktober**  
Wehretal-Apotheke, Langenhainer Str. 4, Reichensachsen, 0 56 51/4267  
**20. Oktober**  
Adler-Apotheke, Obermarkt 23, Eschwege, 0 56 51/33 54 30

**NOTRUF**

Polizei: 110  
Feuerwehr/Rettungsdienste: 112  
Rettungsdienste  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Aufträge zu richten über: Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/ 1 92 22  
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Roten-

burg: 0 66 21/ 192 22  
Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/3 26 65  
Kinder- und Jugendhilfe, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/9 58 52  
Hospizdienst Sontra, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

**STROM- UND**

**GASVERSORGUNG**

EAM Netz GmbH, Kundenservice: 0800/3 25 05 32

**ENTSTÖRUNGSDIENST**

Strom: 0800/3 41 01 34  
Erdgas: 0800/3 42 02 34  
Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung Stadt Sontra, 24 Std.-Rufbereitschaft  
Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87  
Abwasserbeseitigung: 0151/ 53 85 50 74

**KRANKENPFLEGE**

24-Std.-Rufbereitschaft Diakonie Eschwege-Land gGmbH, Hinter der Mauer 20, Sontra (Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holzapfel) 0 56 58 / 93293

**PROGRAMMVORSCHAU**

**SONNTAG, 20. OKTOBER**

**Flohmarkt**

6 bis 15 Uhr: Kram- und Trödelmarkt, Straßenmarkt mit Atmosphäre, Imbiss vorhanden, Breitwiese

**DIENSTAG, 22. OKTOBER**

**Awo-Ortsverein Sontra**

14.30 Uhr: Begegnungsnachmittag im Blickpunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

**MITTWOCH, 23. OKTOBER**

**Wochenmarkt Sontra**

9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

**Werratalverein Sontra**

13.30 Uhr: Wanderung „Kohlachtal“ mit dem WTV vom Wanderparkplatz Bettelbuche in Gerstungen nach Kaspars Buche zum Kohlachtal mit

Kohlbachsquelle, Jagdhaus, Kohlbachswald und Kohlbachsteiche, wieder zurück nach Gerstungen. Ca. 7,5 km, leicht, 120 Höhenmeter, ca. 3 Std., Rucksackverpflegung, Wanderführer: Norbert George. Treffpunkt Breitwiese, Fahrgemeinschaften  
**Bürgerhilfe Sontraer Land**  
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Niederstadt 41

**DONNERSTAG, 24. OKTOBER**

**Bürgerhilfe Sontraer Land**

11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

**FREITAG, 25. OKTOBER**

**Ev. Familienbildungsstätte**

10 bis 11 Uhr, Handyfit, Veranstaltung der Ev. Familienbildungsstätte Werra-Meißner, Bürgerhilfe, Niederstadt 41

**KIRCHLICHE NACHRICHTEN**

**EVANGELISCHE KIRCHEN**

**Kirchspiel Sontra**

**20. Oktober**

10 Uhr: Taufgottesdienst in Sontra  
11.15 Uhr: Gottesdienst in Weißenborn

**Kirchspiel Berneburg**

**20. Oktober**

Keine Gottesdienste

**Kirchspiel Datterode/Röhrda**

**20. Oktober**

11 Uhr: Taufgottesdienst in Röhrda

**Kirchspiel Ulfen**

**20. Oktober**

11 Uhr: Gottesdienst in Krauthausen

**KATHOLISCHE KIRCHEN**

**19. Oktober**

17 Uhr: Vorabendmesse in Nentershäusen

**10. Oktober**

10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra

**ZEUGEN JEHOVAS**

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege.

Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt. Weitere Infos unter 0 56 53/6 33 98 28.

**Hydranten werden überprüft**

**Ulfen** – Am Sonntag, 27. Oktober, werden wir in der Zeit von ca. 9.30 bis 13 Uhr, die jährliche Überprüfung und Spülung der Hydranten in Ulfen durchführen. Während dieser Überprüfung kann es zeitweise zu Verunreinigungen des Trinkwassers, sowie zu Druckabfall in den Leitungen kommen, wir bitten um Verständnis. Mit kameradschaftlichen Grüßen

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

**Schreddergerät für Baumschnitt**

**Wichmannshausen** – Am Freitag, 1. November, von 14 bis 16 Uhr und am Samstag, 2. November, von 9 bis 12 Uhr, steht das Schreddergerät des städtischen Bauhofes wieder allen Bürgerinnen und Bürgern kostenlos zum Zerkleinern von frischem Baumschnitt zur Verfügung. Das Gerät wird wieder vom Ortsvorsteher betrieben und steht wieder am Sportplatz. Das anfallende Schreddergut kann vor Ort belassen oder selbst verwertet werden. Herbert Cebulla, Ortsvorsteher



Drei Musikzüge umrahmten das Fest.

ANNEMARIE KAPINUS

**Erinnerung an den Bergbau**

**Knappenverein Sontra feiert Fest der Bergknappen**

**Sontra** – Ganz im Zeichen der Erinnerung an den ehemaligen Kupferschieferbergbau in der Region rund um das Richelsdorfer Gebirge und das Sontraer Land stand das Fest der Bergknappen am letzten Septembersonntag in unserer alten Berg- und Hänselstadt Sontra.

Nach einem feierlichen Gottesdienst, zu dem sich die Standardträger mehrerer Gastvereine sowie einiger Sontraer Gruppierungen um den Altar in der Stadtkirche versammelt hatten, „führten“ die Bergleute „aus“ zum Klang des Steigerliedes. Die Bergparade mit Landrätin Nicole Rathgeber als Schirmherrin der Veranstaltung sowie Bürgermeister Thomas Eckhardt führte durch die Sontraer Innenstadt, wo sich schon zahlreiche Menschen versammelt hatten. Drei Mu-



Bürgermeister und Landrätin ANNEMARIE KAPINUS



Knappenverein Sontra Fest der Bergknappen

Kleingärtner und der ASH im großen Saal mit der Ausgabe von Getränken und einer Kaffeetafel zur Verköstigung beitrugen. In ihren Grußworten lobten Landrätin, Bürgermeister sowie der Vertreter des Hessischen Landesverbandes deutscher Bergmanns-, Hütten- und Knappenvereine die Leistungen der Bergleute in vergangener Zeit und betonten, wie wichtig die Erinnerung an unsere Vergangenheit ist, um die Zukunft zu verstehen.

Eine informative Ausstellung mit zeitgenössischen Bildern, Dokumenten, Grafiken und Plänen der Bergbauanlagen am Brodberg und zum harten Arbeitsleben der Bergleute sowie die Präsentation von Arbeitsgegenständen luden am Rande zur Besichtigung ein.

ANNEMARIE KAPINUS

sikzüge kündigten den Umzug von weitem hörbar an. Neben dem Landsknechtsfanfarenzug und den Silver Lions aus Sontra spielte die Bergmannskapelle Neuhoft-Hattenhof bis zum Zielort, dem Barbarastollen. Dort nahmen alle Gruppen

Aufstellung, um gemeinsam zum Gedenken an die Tradition des Bergbaus noch einmal das Bergmannslied zu spielen und zu singen.

Anschließend feierten die Teilnehmer im Bürgerhaus weiter, wo Ehrenamtliche der

**Die AVT stellt sich vor...**  
Adam-von-Trott-Schule

**Schulwald-Projekt der Adam-von-Trott-Schule wird fortgesetzt: Neue Kettensäge unterstützt Pflege des Klippenpfads**



Am Donnerstag, den 12.09.2024, übergab Niklas Reinhardt von der Firma Reinhardt Land-, Forst- und Gartentechnik als ehemaliger Schüler der Schule eine hochwertige Kettensäge und eine Motor-Heckenschere an das Waldprojekt. Neben der Pflege des Schulwaldes wird die Motorsäge künftig auch dazu beitragen, den

Klippenpfad in Sontra, Teil des Premiumwanderweges P26, in Stand zu halten. Der WP-NaWi-Kurs der Schule unter der Leitung von Herrn Frenzel spielte dabei eine wichtige Rolle.

Der Klippenpfad, der zwischen 2019 und 2022 von Schülern des Wahlpflichtkurses Naturwissenschaften

(WP-NaWi) gebaut wurde, ist nicht nur bei Wanderern beliebt, sondern auch ein Schutzraum für seltene Tiere und Pflanzen. „Der Klippenpfad ist ein ganz besonderes Projekt für unsere Schule. Es vereint Naturschutz, praktisches Arbeiten und Bildung“, erklärte Herr Frenzel stolz. Förster Alexander Göllner, der das Schulwald-Projekt begleitet, betonte die Bedeutung des Klippenpfads. Mit der neuen Kettensäge können nun nötige Pflegemaßnahmen am Klippenpfad effizienter durchgeführt werden.

Auch Bürgermeister Thomas Eckhardt würdigte bei der Übergabe das Engagement der Adam-von-Trott-Schule und ihrer Schüler. „Der Bau des Klippenpfads zeigt, wie jugendliche Verantwortung für die Umwelt übernehmen und dabei wertvolle Arbeit leisten. Dass der Pfad den Umweltpreis des Werra-Meißner-Kreises erhalten hat, ist eine verdiente Anerkennung für die Arbeit, die hier geleistet wurde“, so Eckhardt. Die Stadt Sontra unterstützt das Schulwald-Projekt seit Jahren und sieht darin ein Beispiel für gelungene Umweltbildung.

„Wir haben einen langfristigen Plan für die Pflege und den Ausbau des Pfads“, sagte Herr Frenzel. „Durch die Unterstützung von Niklas Reinhardt und die Zusammenarbeit mit Förster Göllner sind wir bestens gerüstet.“ Jörg Frenzel, Lehrer der AVT und Leiter des NaWi-Kurses

**Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des**

**Bachmann**  
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

**studiomittelmühle**  
büro für text, grafik und fotografie  
elisabeth mühlender, 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!**  
www.persch-die-kueche.de

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

**LANDFUXX DIETERICH**  
Sontra, Tel.: 05653-613

**bocksberger**  
Farben, Tapeten, Bodenbeläge, Hobby  
Sontra, ☎ 05653-8383 · www.tapeten-bocksberger.de

**www.ep-bierwirth.de**

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

**Silke Litz**  
05653-4383

**Angebote gültig vom 21.10. – 26.10.2024**

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Bitburger Bier**  
diverse Sorten „Stubbi“  
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,36 €

**-36%**  
**8,99**

<p><b>Th.König Zwickl Kellerbier</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p><b>10,99</b></p>	<p><b>Lübzer Bier</b> Pils, Naturradler Grapefruit, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>-33%</b> <b>11,99</b></p>	<p><b>Keiler Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>15,99</b> <b>13,99</b></p>	<p><b>Hofbräu Winterzwickl</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,90 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>-21%</b> <b>14,99</b></p> <p><b>Frisch eingetroffen!</b></p>
<p><b>Störtebeker Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p><b>16,99</b> <b>15,99</b></p>	<p><b>RhönSprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p><b>5,79</b> <b>4,99</b></p>	<p><b>Paulaner Münchner Hell</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>-20%</b> <b>15,99</b> <b>13,99</b></p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Tragetasche GRATIS!</p>	
<p><b>Rosbacher Mineralwasser*</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,54 €</p> <p><b>7,99</b> <b>6,49</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>Förstina Schorle, Vital, Limonade</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>klein &amp; praktisch!</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>Durstlöcher</b> diverse Sorten, 0,5 l -Tetrapak, 11 = 1,18 €</p> <p><b>-34%</b> <b>0,59</b></p>	<p><b>TWENTYFOUR 7 Energy</b> koffeinhaltig, 0,25 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,36 €</p> <p><b>-25%</b> <b>0,59</b></p>
<p><b>top frisch Apfelsaft</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,13 €</p> <p><b>6,79</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>Rauch EisTee</b> diverse Sorten, 0,33 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,39 €</p> <p><b>0,79</b></p>	<p><b>Thomas Henry*</b> diverse Sorten, teilweise chininhaltig, 0,75 l -Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 2,39 €</p> <p><b>-33%</b> <b>1,79</b></p> <p>Beim Kauf von 1 Kasten + 1 Flasche GRATIS!*</p>	
<p><b>Bombay Sapphire Gin &amp; Tonic, Bacardi Rum &amp; Cola</b> teilweise koffeinhaltig, 0,25 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 7,96 €</p> <p><b>-33%</b> <b>1,99</b></p>	<p><b>Villa Vincento</b> Garganega Secco, 0,75 l -Flasche, 11 = 3,99 €</p> <p><b>-25%</b> <b>2,99</b></p> <p><b>Neu im Sortiment!</b></p>	<p><b>Fauno</b> Merlot Bio, trocken, 0,75 l -Flasche, 11 = 5,99 €</p> <p><b>-25%</b> <b>4,49</b> <b>3,99</b></p>	<p><b>pepsi Kombikasten</b> Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p><b>-23%</b> <b>9,99</b> <b>8,99</b></p>
<p><b>Manieri</b> diverse Sorten, 0,75 l -Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p><b>-20%</b> <b>3,99</b> <b>3,49</b></p>	<p><b>Echter Nordhäuser Doppelkorn</b> 0,7 l -Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p><b>6,49</b></p>	<p><b>Smirnoff Red Label</b> Vodka, 0,7 l -Flasche, 11 = 12,84 €</p> <p><b>-33%</b> <b>8,99</b></p>	<p><b>Jameson</b> Irish Whiskey, 0,7 l -Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 21,41 €</p> <p><b>-25%</b> <b>14,99</b></p> <p><b>Aktion!</b> + 1 Flasche Schweppes American Ginger Ale 1 l GRATIS!</p>

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

**Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg**

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

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

1x AirPods Max, 1x iPhone 16

[www.logo-getraenke.de](http://www.logo-getraenke.de)

## IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie können sich geschickt bei einem Projekt einbringen. Doch drängen Sie eine bestimmte Person nicht ab: Die brauchen Sie nämlich noch!
- STIER 21.4.-21.5.** Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen, wenn jemand in Ihrer Umgebung die Nerven zu verlieren droht. Sie haben alles fest im Griff.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Prüfen Sie jetzt genau, wer vertrauenswürdig ist und wer nicht. Und hinterfragen Sie auf jeden Fall die Informationen, die man Ihnen gibt.
- KREBS 22.6.-22.7.** Auch wenn unerhörte Vorwürfe gemacht werden, müssen Sie gelassen bleiben. Schon bald wird sich herausstellen, dass man Ihnen nichts anhaben kann.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Mit viel Glück und Elan könnte sich ein etwas kühner Plan in dieser Woche schon verwirklichen lassen. Ansonsten führt auch Hartnäckigkeit zum Ziel.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie müssen auf eine klare Kommunikation achten, damit Missverständnisse vermieden werden: Solche Zusatzprobleme können Sie nicht brauchen.

**Von nebenan auf den Teller**  
(djd-k). Regionale Lebensmittel stehen hoch im Kurs: Für vier von zehn Menschen in Deutschland ist dies ein wichtiger Kaufgrund, berichtet Statista. Neben kurzen Produktionswegen sprechen Qualität und nachhaltige Methoden für regionale Spezialitäten. Einen kleinen geschlossenen Kreislauf hat etwa Thomas Hauschild mit seinem Unternehmen „Zum Dorfkrug“ im niedersächsischen Neu Wulmstorf aufgebaut: vom eigenen Landhof direkt bis zur Herstellung. Bekannt geworden ist der gelernte Koch mit Rezepturen aus der familieneigenen Restaurantküche. Seine fein abgeschmeckte „Sylter Salatfrische“ kam bei den Gästen des Landgasthauses so gut an, dass er vor genau 20 Jahren mit einer Abfüllung und dem Verkauf begann. Unter [www.zum-dorfkrug.de](http://www.zum-dorfkrug.de) gibt es mehr Informationen und viele Rezeptideen.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Niemand ist perfekt – das wissen Sie am besten. Nehmen Sie sich deshalb mit Äußerungen zurück, die andere verletzen könnten.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Es wird endlich Zeit, dass jemand Ihren vor Wochen gemachten Vorschlag aufgreift. Die Anzeichen mehren sich, dass nun gehandelt werden muss.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ihre Geisteskräfte laufen jetzt zur Hochform auf. Wer Sie hintergehen will, darf ordentlich gespannt sein, wie Ihre Reaktion ausfallen wird.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Lassen Sie niemanden darunter leiden, wenn es bei Ihnen nicht rund läuft: Bleiben Sie höflich, um kein weiteres Porzellan zu zerdeppern.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie treffen geradezu intuitiv kluge Entscheidungen. Das bringt Sie ein schönes Stück voran und verbessert Ihre berufliche Position dauerhaft.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Die Sterne verleihen Ihnen viel Charme. Sie werden zum Liebling des anderen Geschlechtes und können gleich mehrere Flirts genießen ...

## Wie lassen sich Kürbisse einfach aushöhlen?

### Handmixer statt Löffel

Lifehacks im Netz versprechen für fast jedes Problem eine simple Lösung. Ob der Tipp mit dem Rührgerät hält, was er verspricht, testen wir mit unserem Hack-Check.

Dekoration mit Kürbissen hat jetzt Hochsaison. Was aber viele davon abhalten dürfte, sich sofort ans Werk zu machen: Das Aushöhlen erfordert recht viel Zeit und Geduld. Gibt es da vielleicht einen Trick, mit dem man den Kürbis schnell und einfach vom Inneren befreien kann?

Tiktok, Instagram und Co. sind voll von Lifehacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer sein soll. So auch für das Aushöhlen von Kürbissen. Statt Fruchtfleisch und Kerne mit einem Löffel auszukratzen, soll sich das Fruchtfleisch mithilfe eines Handmixers leicht lösen lassen.

Doch wir wissen, dass das Internet nicht immer die Wahrheit sagt. Deshalb haben wir den Kürbis-Tipp in unserem Hack-Check getestet. Hält der Lifehack, was er verspricht - oder ist er ein Flop?

### Mixer auf niedrigste Stufe stellen

Und so geht's: Mit einem Messer um den Stiel herum ein



**Kürbis einfach aushöhlen?**  
Man braucht dazu nur ein Messer und einen Handmixer.  
FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ausreichend großes Loch in den ungekochten Kürbis schneiden. Den Handmixer durch das Loch in den Kürbis stecken und einschalten. Mit dem Handrührgerät an der Innenwand des Kürbisses entlanggehen. Nun den Kürbis umdrehen und das lose Fruchtfleisch und die Kerne herausfallen lassen. Den Rest mit einem Löffel abkratzen.

Fazit: Der Hack funktioniert gut. Mit dem Handmixer lassen sich Fruchtfleisch und Kerne tatsächlich deutlich einfacher entfernen als mit einem Löffel. Um eine Sauerei in der Küche zu vermeiden, stellt man den Mixer aber am besten auf die niedrigste Stufe. Halten Sie außerdem eine Hand oder einen Deckel über den Kürbis, damit das Innere nicht in alle Richtungen spritzt.

Foto: djd-k/www.zum-dorfkrug.de

# NORMA®

## Riesenauswahl – „die wünsch' ich mir alle!“

ab Montag, 21. Okt.

**Kinder**

Adventskalender gefüllt mit Kinder-Überraschung, Kinder-Riegel, Kinder-Schoko-Bons und Kinder-Schokofiguren  
351-g-Kalender (1 kg = 31,31)



21% billiger  
UVP 13,99  
**10,99\***

**Nuss Adventskalender**  
Ihr täglicher GeNUSS im Advent, gefüllt mit erlesenen Nüssen & Früchten  
600-g-Kalender (1 kg = 26,65)



600 g  
**15,99\***

**Edler Tee-Adventskalender**  
mit 6 abwechslungsreichen Teesorten  
51-g-Kalender, 26 Beutel (1 kg = 78,24)



**3,99\***

**Saatgut-Adventskalender**  
Mini-Gewächshaus-Set mit 24 verschiedenen Saatgut-Tütchen  
je Kalender



**15,99\***

**Adventskalender**  
24 Türchen mit 24 leckeren Grät's Liqueuren  
15% - 20% vol, 24x0,02-l-Flasche (1 l = 24,98)



20% billiger  
UVP 14,99  
**11,99\***

**Goldstücke-Adventskalender**  
Alle 24 Türchen mit feinstem Schokoladengenuss  
156-g-Kalender (1 kg = 70,45)



15% billiger  
UVP 12,99  
**10,99\***

**Original Dresdner Christstollen**  
1-kg-Packung (1 kg = 9,99)



UVP 10,99  
**9,99\***  
1 kg billiger

**Spanien Kl. I. Sorte**  
Navelina, sind saftreiche Orangen mit zartem Fruchtfleisch,  
3-kg-Netz (1 kg = 1,33) je Netz  
**neue Ernte!**

XXL - 3 kg!  
**3,99\***

**Äpfel vom Bodensee**  
Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton Kl. I,  
Sorte: ausgewählte Sorten: Braeburn, Elstar oder Jonagold,  
5-kg-Karton (1 kg = 1,33) je Karton

XXL - 5 kg!  
**6,66\***  
große Früchte!

**Glubsch Glubsch's**  
18-Stück, 144-g-Beutel (1 kg = 13,82)  
einzel verpackt



**1,99\***

**Minis Maxi-Pack**  
Früchte- oder Beeren-Mix  
einzel verpackt, 350-g-Beutel (1 kg = 8,54) je Beutel



UVP 4,29  
**2,99\***  
30% billiger

**Süßwaren Sortiment**  
zum Teilen  
einzel verpackt, 400-g-Packung (1 kg = 8,23)



UVP 3,99  
**3,29\***  
17% billiger

**Crazy Sour Balls** mit Himbeer- und Erdbeer oder Cola-Geschmack  
135-g-Beutel (1 kg = 14,74) oder Bars mit Apfel- und Erdbeer-Geschmack 180-g-Beutel (1 kg = 11,06) einzeln verpackt je Beutel



28% billiger  
UVP 2,79  
**1,99\***

**Speisekartoffeln**  
Deutschland vorwiegend  
festkochend, 10-kg-Sack (1 kg = 44) je Sack



10 kg!  
**4,44\***

# ➔ BIS ZU 49% SPAREN

**Ronley Fleece-Blouson für Herren**  
• 100% Polyester  
• Oberstoff aus angenehmem weichem Mikrofleece  
• Größen M (48/50) - XXL (60/62)

Black Iris  
Anthrazit Melange

je Fleece-Blouson **17,99\***

**NEUE Farben!**

**Auch online**

**ElleNor Kuschelkleid**  
in kuschelig weicher Coral-Fleece-Qualität  
• 100% Polyester  
• Größen S (36/38) - XXL (52/54)

Bordeaux mit Stickerei  
Hellblau mit Rollkragen  
Marine/Stern mit Rollkragen

je Ausführung **12,99\***

Anthrazit/Leo mit Kapuze

**KRAFT Akku-Werkzeuge inkl. Akku und Ladegerät**

**Akku-Multifunktionswerkzeug 20V** • Leerlaufdrehzahl 19.000 min<sup>-1</sup> • Ergonomischer Handgriff 3 Jahre Garantie

**Akku-Exzenterschleifer 20V** • Leerlaufdrehzahl 5.000-10.000 min<sup>-1</sup> • 6 Geschwindigkeitsstufen • Schleifteller-Ø 125 mm 3 Jahre Garantie

**NEUE**

**49,99\*** **Auch online**

**49,99\*** **Auch online**

**Inklusive:**  
• Tauchsägeblatt  
• Schaberklänge  
• Schleifplatte mit Schleifpapier

**Inklusive 6x Schleifpapier**

**ElleNor Ronley Winter-Steppjacke**  
für Damen oder Herren

• 100% Polyester  
• Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)  
• Herren-Größen L (52/54) - XL (56/58)

Schwarz mit Kapuze  
Herren  
Damen  
Taupe/Grey mit Kapuze

je Jacke **16,99\***

Navy mit Stehkragen

**MB Winter-Stiefeletten**  
mit Warmfutter, für Herren  
• Leichte PU-Laufsohle  
• Größen 41 - 45  
je Paar

**ElleNor Thermo-Leggings**  
für Damen  
• Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil  
• Größen S (36/38) - XXL (52/54) je Leggings

Braun  
Schwarz

**19,99\*** **49% billiger**

**5,99\***

Weich und warm durch angeraute Innenseite!

**KRAFT Akku-Säbelsäge 20V**  
• Mit Schnellwechselsystem  
• Hubzahl: 0-3000 Hübe/min<sup>-1</sup>  
• Schnitttiefe: 115 mm (Holz), 10 mm (Metall)  
• Hublänge: 23 mm  
3 Jahre Garantie

**Akku-Stichsäge 20V**  
• Mit praktischem Parallelsch  
• Inkl. Anschlussadapter für Staubfangvorrichtung  
• Leerlaufdrehzahl: 0-2300 min<sup>-1</sup>  
• Hublänge: 18 mm  
• Schnittwinkel: 0-45°  
3 Jahre Garantie

**NEUE**

**49,99\*** **Auch online**

**49,99\*** **Auch online**

**Inklusive Holz- und Metallsägeblatt**

**Ideal zum Schneiden von Holz und Metall**

**Ronley Winterhausschuhe**  
• Obermaterial aus synthetischem Filz oder Mikrofaser  
• Textile Innenausstattung oder Warmfutter  
• Druckdämpfende Soft-PU-Laufsohle  
• Damen-Größen 37-41  
• Herren-Größen 41-45  
je Paar

Schwarz/Grau  
Grau/Navy  
Violett/Multi  
Navy/Beere  
Anthrazit  
Burgund/Multi  
Anthrazit/Multi

je Paar **9,99\***

**ElleNor Space-Dyed-Leggings**  
für Damen  
• 95% Polyester, 5% Elasthan  
• Kuschelig weiche Innenseite  
• Seamless  
• Größen S-XXL  
je Leggings

Red/Rose/Black  
Neon  
Grey/Black

**5,99\***

**NEUE Farben!**

**TOPTX Arbeits-Softshelljacke**  
für Herren oder Kinder  
• Wind- und wasserdichter Oberstoff, 96% Polyester, 4% Elasthan  
• Warmes Innenfutter  
• Kinder-Größen 122/128 - 146/152  
• Herren-Größe M (48/50) - XL (56/58)

Herren und Kinder  
Schwarz

je Kinder-Jacke **12,99\*** je Herren-Jacke **19,99\***

**Jeder Artikel 1,-**

Nikolaus ca. 20 cm  
Wichtel ca. 17 cm  
Rentier ca. 19 cm  
Elch ca. 19 cm  
Schlitten ca. 11x5 cm  
Engel ca. 11 cm  
Engel ca. 10,5 cm  
Dekomatte Stern Ø ca. 19 cm  
Christbaumkugeln 12er je Ø ca. 2,5 cm (Modellbeispiele)

Große Deko Auswahl in Ihrer Filiale!

**bella casa Leinenoptik-Tischwäsche**  
mit 3D-Druck  
• 100% Polyester  
• Hochwertige Fleckschutzbeschichtung

Deckchen oval ca. 35 x 50 cm  
Deckchen rund 2er je Ø ca. 30 cm  
Mitteldecke ca. 75 x 75 cm  
Tischläufer eckig ca. 50 x 100 cm oder spitz/eckig ca. 40 x 135 cm

je Deckchen **3,99\*** je Mitteldecke/Tischläufer **4,99\***

Made in EU (Nicht alle Designs in allen Größen erhältlich)

**TOPTX Arbeits-Fleecejacke**  
für Herren  
• Oberstoff aus weichem Microfleece  
• 100% Polyester  
• Mit Antipilling-Ausrüstung  
• Größen M (48/50) - XXL (60/62)

Blau/Rot  
Grau/Schwarz

je Jacke **17,99\***

**NEUE Farben!**

**Wärmendes Sherpa-Fleece!**

\*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](http://www.norma-online.de/aktionsartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

**ÖKO-TEST** **NEU++NEU++NEU++**

Bio Sonne Bio-Saft Apfelsaft naturtrüb **sehr gut** Ausgabe 10/2024

**Bio Apfelsaft** 1-l-Packung (1 l = 1,35)

**1,35** Ständig im Sortiment

**TRIMM** Apfelsaft naturtrüb 1-l-Packung (1 l = 1,29)

**1,29** Ständig im Sortiment

**ÖKO-TEST** **gut** Ausgabe 10/2024



**B+T Group**

KOMM IN UNSER  
**SUPERHELDEN**  
TEAM!

Arbeite mit uns zusammen für ein **grüneres** Morgen – in unserer Aufbereitungsanlage in Weidenhausen!

Wir suchen ab sofort (w/m/d)

**Produktionsmitarbeiter/Radladerfahrer  
Betriebselektriker/Elektrofachkraft  
Krautfahrer**

Freu dich auf einen zukunftsicheren Arbeitsplatz und ein starkes Team!

**Erfahre mehr ...**



[www.bt-umwelt.de/karriere](http://www.bt-umwelt.de/karriere)



Mitarbeiter für Warenverräumung dienstags nachmittags auf Minijobbasis in Grebendorf gesucht!

Anfragen unter: 01522 9726724

Mail:

D.Darscht@darschtpersonaldienstleistungen.de

**Intensivpflegeteam Reich 24**

sucht für einen neuen Kunden in Waldkappel zur Verstärkung

**examinierte Pflegefachkräfte.**

Wir freuen uns auf dich.

Kontakt:

05606 5317283

info@intensivpflege-reich24.de

Mit **VOLLGAS**

zum neuen

**JOB**



**autoTeam24**  
**Bürofachkraft (m/w/d)**

**WIR SUCHEN DICH!**

- Teilzeit (oder Vollzeit) unbefristet & zum sofortigen Einstieg möglich!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung oder über einen persönlichen Besuch bei Edward Brunow und Team

Mönchewinkel 2 • 37269 Eschwege  
Telefon 05651 952230 • E-Mail: info@autoteam24.eu



**Produktionstechniker (m/w/d)**

Referenzcode: 36871

Standort: Bebra

Schaeffler – das ist die Faszination eines internationalen Technologie-Konzerns, verbunden mit der Kultur eines Familienunternehmens. Als Partner aller bedeutenden Automobilhersteller sowie zahlreicher Kunden im Industriebereich bieten wir Ihnen viel Raum für Ihre persönliche Entfaltung.

**Allgemeine Informationen**

Für unsere Fertigungsbereiche suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt am Standort Bebra, zunächst befristet, Produktionstechniker (d/m/w).

**Ihre Aufgaben**

- Bedienen und Betreiben von Fertigungsanlagen
- Vorbereiten und Rüsten von Maschinen
- Bearbeiten und Prüfen von Werkstücken
- Steuern und Überwachen der organisatorischen Abläufe
- Durchführen der Qualitätssicherung
- Beseitigen von Störungen und Durchführen von Wartungs- und Reinigungsarbeiten
- Anleiten und Unterweisen von Mitarbeitenden

**Ihre Profil**

- Abgeschlossene Berufsausbildung als Industriemechaniker/in, Elektroniker/in oder vergleichbare Ausbildung
- Erste Berufserfahrung wünschenswert
- Bereitschaft für Schicht- und Wochenendarbeit
- Gute Deutschkenntnisse, in Wort und Schrift
- Teamfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit

Spannende Aufgaben und hervorragende Entwicklungsperspektiven warten auf Sie, denn wir gestalten die Zukunft mit Innovationen.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.



SCHAEFFLER

Bewerben Sie sich online unter:

[www.schaeffler.de/karriere](http://www.schaeffler.de/karriere)

Schaeffler Vitesco Technologies GmbH

Verkauf

Ankauf

Größer - noch günstiger - schöner!  
...hin zu...  
**Kimm!**

NEUE:  
Wäschetrockner ab € 129,-  
Waschmaschinen ab € 199,-  
Geschirrspüler ab € 199,-  
Einbaugeräte mit Cr.-Feld € 299,-

**Philippstraße 23**  
Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!  
**NORBERT KIMM**  
34127 Kassel - Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

**NEU - ABHOLSERVICE!**  
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.  
**money point**  
Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://www.moneypoint-kassel.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](http://www.tm-store.de)

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
Tel. 05684 931670

**1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €.**  
[www.brennholzfahrer.de](http://www.brennholzfahrer.de) • Tel. 0172-5 21 11 21

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

Immobilienankauf

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

Bekanntschaffen

**Brigitte, 75 J.**, hübsche Witwe, kann mich gut anpassen, bin mobil mit kleinem Pkw. Darf ich mich bei Ihnen vorstellen o. Sie zu mir einladen? Hoffe so sehr, dass Sie sich melden, denn so allein will ich nicht bleiben. Ein Umzug zu Ihnen wäre jederzeit möglich. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

**Helga, 69 J.**, bin schlank u. immer gepflegt, aufrichtig, freundlich u. verträglich. Ich koche vorzüglich u. liebe Auto fahren. Nach vielen Ehejahren stehe ich als Witwe nun ganz alleine da. Fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen u. mich vorstellen. Tel. 0176-34498648

Geschäftsempfehlungen

**1A Buche ab 65,00 €** ☎ 0152-28000388  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir in Vollzeit oder Teilzeit

**Diabetesberaterin (m/w/d)**

**Diabetesassistentin (m/w/d)**

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung an

**Hausärzte am Bahnhof**

Am Bahnhof 11

37269 Eschwege

oder an

[doering@hab-eschwege.de](mailto:doering@hab-eschwege.de)



DER **frühe VOGEL** bringt die **NEWS!**

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

**Zusteller (m/w/d)**

Wir suchen Zusteller zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Eschwege
- Frankershausen
- Vockerode
- Sontra
- Wanfried
- Hoheneiche
- Altefeld

**Springer (m/w/d)**

In Festanstellung

- Herleshausen
- Berkatal
- Sontra
- Waldkappel
- Ringgau

Bewirb dich jetzt!

Telefonisch unter ☎ 05651 3359-50

oder ✉ [logistik@werra-rundschau.de](mailto:logistik@werra-rundschau.de)



**Anzeigen ...**

... informieren gründlich!

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4-36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

**LOKAL**

Ihre Tageszeitung berichtet auch aus Ihrem Ort!

**localjob.de**  
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Mit **SICHERHEIT** für **ALLE** was dabei!