

Der neue Swift 1.2 DULJET HYBRID Club



Für 18.900 EUR

Swift 1.2 DULJET HYBRID Club (61 kW | 82 PS | 5-Gang-Schaltgetriebe | Hubraum 1197 ccm | Kraftstoffart Benzin) Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 4,4 l/100 km; kombinierter Wert der CO₂-Emissionen: 98 g/km; CO₂-Klasse: C.

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

MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999




Bestattungsvorsorge schafft Vertrauen...

BARTELS
 Bestattungsinstitut


Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Eschwege
 Kunst aus Treibgut kommt an.



& SONTRAER STADTKURIER

Reichensachsen
 Motto für Karneval steht – Ticketverkauf läuft.



44. Jhg. ■ Nr. 46

16. November 2024



Der Gebärdchor „Die singenden Hände“ ist wahrscheinlich einzigartig in ganz Deutschland. Entstanden ist er durch einen Kurs für deutsche Gebärdensprache.

FOTO: MANUELA KLEINWÄCHTER

Mit den Händen singen

Gebärdchor der Werraland Lebenswelten ist einzigartig

Eschwege – In der Kantine bei den Werraland Lebenswelten herrscht eine fröhliche Stimmung. Wie jeden Mittwoch trifft sich hier der Gebärdchor „Die singenden Hände“ zur Probe.

Dieser Chor ist etwas Einzigartiges: Dass es noch weitere Gebärdchöre von Menschen mit geistiger Behinderung gibt, ist Chorleiterin und Heilpädagogin Tanja Pollack nicht bekannt. 2011 hat alles angefangen: Mit vier Personen in einem Gebärdkurs. Doch das reine Vokabeln lernen mit Schulcharakter hat nicht so viel gebracht – da hatte Pollack die Idee, mit Klatschreimen und Kinderliedern zu üben. Mit natürli-

chen Gebärden, die wir alle unbewusst benutzen. Und mit Musik geht das „Vokabeln lernen“ in der Gebärdensprache um ein Vielfaches leichter. Anfangs hat sie selbst nach Ideen gesucht, später hat sie auch noch eine Fortbildung zur Fachberatung für unterstützte Kommunikation absolviert.

Für die Weihnachtsfeier bei den Lebenswelten wurden Weihnachtslieder einstudiert – dafür war eine Vorbereitungszeit von einem ganzen Jahr nötig. Für die Andachten montags haben die Mitglieder auch Kirchenlieder im Repertoire. Inzwischen sind „Die singenden Hände“ auf 22 Mitglieder an-

gewachsen und wagen sich seit dem vergangenen Jahr auch an Popmusik. Die Chormitglieder suchen aus, was sie singen wollen.

Wer einen Vorschlag hat, bringt ihn in die Abstimmung ein, dann hören sich alle gemeinsam erst einmal die Stücke an und entscheiden dann demokratisch, welches Lied als Nächstes geprobt werden soll.

Danach ist Tanja Pollack an der Reihe: Sie nimmt sich die Songtexte vor und erarbeitet Bild für Bild das Textblatt, nach dem anschließend gesungen wird.

Die Mitglieder des Gebärdchors sind nicht alle taub. Die meisten können hö-

ren, aber nicht sprechen. Die, die sprechen können, singen die Texte mit Händen und Mund. Die Gehörlosen singen mit den Händen.

Um den Beat zu lernen, gehen sie in engen Kontakt mit dem Klavier oder mit den Lautsprechern. Das Singen im Chor tut auch der Seele gut: „Das gemeinsame Singen gibt mir Kraft. Dann vergesse ich alles, was in meinem Kopf herumgeht und konzentriere mich nur auf das Singen“, sagt Jennifer Simanski. Tanja Pollack ist mehr als eine Chorleiterin – sie hat auch immer ein offenes Ohr für alle. Sie sagt: „Wir sind alle auf einer Stufe. Oftmals lerne ich ja auch von

den Sängerinnen und Sängern.“

Ein besonderes Erlebnis war der Auftritt beim Selbsthilfetag in Rotenburg.

Es war für die „Singenden Hände“ der erste Auftritt außerhalb des geschützten Rahmens der Werraland Lebenswelten. Im Zug haben sie noch einmal geübt, was für alle eine lustige Aktion war.

Beim Auftritt wurden sie dann für ihre Interpretationen von Adel Tawils „Ist da jemand?“ oder Kerstin Ott’s „Regenbogenfarben“ begeistert gefeiert.

Das nächste große Ziel ist eine Chorfreizeit, zum Beispiel zwei Tage am Meißner oder in Heyerode. Da Tanja

Pollack bei ihrem Chef, Georg Forchmann mit ihren Ideen offene Türen einrennt, wird auch dieses Ziel sicherlich in absehbarer Zeit umgesetzt werden können.

red

ECKSTEIN
 einfach lecker

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
 17.11. – 23.11.2024

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
 OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

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 überrascht

Lange EINKAUFS-NACHT

in Eschwege bis 21 Uhr

Freitag, 06. Dezember

Ecke Stad/Forstgasse (vor der Deutschen Bank)
 Lions Club Eschwege

Initiative Stadtmarketing Eschwege

ECKSTEIN
 einfach lecker

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN

MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN,
 HERZHAFTEM ROTKOHLEN UND
 KLASSISCHER BRAUNER SOBE

Täglich frisch, solange der Vorrat reicht!

27,90 €

GÜLTIG VOM 17.11. – 23.11.2024

ECKSTEIN-LIEFERTE.DE | IM ECKSTEIN

Voltigierkinder inszenieren Weihnachtsmärchen

„Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ in Altefeld

Altefeld – Konsequenterweise beginnt dieser Artikel mit der Geschichte eines Pferdes. Und zwar mit der des Schimmels, der im tschechisch-deutschen Märchenfilm-Klassiker „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ über verschneite Wiesen galoppiert, über Zäune springt und seiner Reiterin immer wieder vergnügt zuprustet.

Kalif heißt er, und seine Geschichte geht ans Herz: Erst ist er als Zirkuspferd herumgereist, ist durch Feuerreifen gesprungen, wurde dann kastriert und landete bei einer Gruppe Kaskadeure. Bei einem Filmdreh in Jugoslawien in den frühen 1970er-Jahren ließen die Stuntmen Kalif einfach am Bahnsteig stehen, weil sich das komplette Team in den Westen absetzte. Und irgendwie landete der Schimmel schließlich im Stall im Babelsberger Filmpark. Fortan hatte Kalif zwei Berufe: Bei der Defa-Betriebssportgemeinschaft diente er als Schulpferd, auf dem Kinder voltigieren lernten – und nebenbei war der Star in einigen Filmen, so trabe auch das „Aschenbrödel“ auf ihm vergnügt durch den Wald.

Recherchiert hat diese Pferde-Odysee Christoph Müller, Pferdeexperte und Autor aus



Weihnachten ist auch die Zeit der Rituale – und so darf die Inszenierung von „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ in Altefeld einfach nicht fehlen. ARCHIVFOTO: PRIVAT/INH

Potsdam. Und nun, Jahrzehnte später, ist es so etwas wie eine Hommage an die Geschichte dieses Filmpferdes,

das sich die Voltigierkinder des Reit- und Fahrvereins Altefeld das TV-Märchen ausgesucht haben, um den Men-

schen mit ihrer Inszenierung von „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ Freude zu schenken. „Eigentlich“, sagt Dr. Eva-Susann Neitzel für das Team, habe die Gruppe die Aufführung in diesem Jahr einmal aussetzen wollen – „aber die riesige Nachfrage ließ das einfach nicht zu“. Denn mittlerweile ist das Improvisationstheater auf dem Reitvereinsgelände nahe dem Spielplatz Altefeld fester Bestandteil der vorweihnachtlichen Veranstaltungen in unserer Region.

Am Samstag, 30. November, ab 17 Uhr werden die Voltigierkinder also wieder gekonnt pantomimisch zu den Worten Frank Grützmanns agieren, der das Märchen spannend und mit einer guten Prise Humor erzählen wird.

Und selbstverständlich gehören die beiden Voltigierpferde Pepsi und Elen sowie das Maskottchen, der Esel Paul, wieder zum Ensemble.

Der Eintritt zur Wintermärchen-Aufführung sowie die kleinen Snacks und Getränke – natürlich auch Glühwein und Kinderpunsch – sind frei. Um eine von Herzen kommende Spende wird allerdings gebeten – schließlich wird das Geld wieder den Voltigierkindern zugutekommen. Weiterhin stehen Reparaturarbeiten am Reithallen-

Austausch und gemeinsames Lernen

Amikaro erweitert Programm im Winter

Eschwege – Das Begegnungszentrum Amikaro in Eschwege erweitert das Programm für die Wintermonate und bietet eine Reihe neuer und bewährter Angebote an, die Menschen jeden Alters und jeder Herkunft willkommen heißen. Ziel ist es, in einer offenen und freundlichen Atmosphäre Austausch und Unterstützung zu fördern – ganz im Sinne von „Amikaro“, dem Esperanto-Wort für Freundschaft.

English Conversation Group: Für alle, die sich gerne auf Englisch unterhalten möchten oder ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen, bietet das Amikaro-Team ab sofort mittwochs von 15.30 – 17 Uhr die English-Conversation-Group an. Dieses Angebot richtet sich an Englischbegeisterte jeden Niveaus und schafft Raum für Gespräche und Begegnungen auf Englisch.

Offenes Spielangebot und Kunsttreff: Jede ungerade Woche am Mittwochabend gibt es das offene Spielangebot für alle, die gemeinsam Brettspiele und Gesellschaftsspiele genießen möchten. Am Sonntag findet von 12 bis 15 Uhr der Kunsttreff statt, bei dem aktuell Freundschaftsbänd-

chen gebastelt werden.

Mitbringfrühstück am Mittwoch: Das wöchentliche Mitbringfrühstück am Mittwoch ist offen für alle, die den Tag gerne in Gesellschaft beginnen und sich bei einem gemeinsamen Frühstück austauschen möchten. Jeder ist willkommen, etwas mitzubringen und neue Kontakte zu knüpfen.

Beratung und Unterstützung: Ab Dezember bietet Amikaro zwei Beratungsangebote an: Jeden ersten Dienstag im Monat findet ab 17 Uhr eine Schuldnerberatung statt, gefolgt von einer Beratungsstunde durch den Mieterbund Nordhessen. Jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr wird weiterhin eine Antragsausfüllhilfe angeboten, bei der Unterstützung für alle, auch mit Übersetzungen auf Arabisch, Russisch und Ukrainisch, zur Verfügung steht. Gesucht werden dafür ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die das Antragsausfüllhilfeteam ergänzen sowie Personen, die auch in anderen Sprachen übersetzen können.

Engagement für Bewerbungshilfe und Nachhilfe gesucht: Wer Freude daran hat, Menschen beim Schreiben von Bewerbungen zu unterstützen, ist herzlich eingeladen, sich im Amikaro einzubringen. Auch für Nachhilfe in Deutsch und Mathematik für Kinder werden engagierte Ehrenamtliche gesucht.

Mit diesen vielfältigen Angeboten möchte das seit Juli 2023 von der Awo betriebene Begegnungszentrum Amikaro zusammen mit der Stadt Eschwege einen Raum für Begegnung, Unterstützung und ein lebendiges Miteinander in Eschwege schaffen, heißt es in der Pressemitteilung.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und sich zu informieren. red/mag

www.rb-becker.de

Grab-Floristik ab Mo., den 18.11.2024

- Grabstrauß Gesteck Tontopf ca. 45 cm ca. 12 cm **8,99** je
- Grab-Doppelstrauß ca. 60 x 30 cm **5,99** je
- Birkenscheibe ca. 20 cm **7,99** je
- Mikroclusterkette 1000 LED's, Timer, 20m + 3m Zuleitung, warmweiß, 8 Funktionen **19,99**
- Clusterlichterkette 384 LED's, Timer, 3m + 3m Zuleitung, warmweiß, 8 Funktionen **9,99**
- Lichtervorhang 360 LED's, Timer, 12m + 3m Zuleitung, warmweiß, 8 Funktionen **15,99**
- Lichterkette 24LED's, 2 m., Timer, warmweiß Batteriebetrieben (nicht im Lieferumfang) **1,99**

XL-Laubbesen Stiel ca. 120 cm **30 Zinken** **7,99**

Laubrechen Stiel ca. 150 cm, Metallzinken **7,99**

Akku-Laubbläser LB 18-201-05 versch. sortiert 2,0 Ah Lithium Power Akku **49,50**

Hochentaster Stiellänge bis zu 5m, Aststärke Ø 2,5 cm, Edelstahlklingen **39,50**

Milka Schoko-Weihnachtsmann versch. sortiert **1,39** je

POP-UP Gartentonnen wiederverwendbar, grün **3,99**

Kompressor Fatmax HY 227/10/50V 50L Tank, 10 bar, 2 Zylinder ölgeschmiert **119,50**

Wand- und Deckenfarbe 10 Liter gut deckend **8,99**

Nitro Universalverdünner 1 Liter **2,99**

GRÜNDIG Batterien Multipack 30 x AAA, 1.5V oder 30 x AA, 1.5V **3,99**

Sternschale versch. Größen, Keramik **1,99** ab

Geschirr aus Melamin Becher 440ml je **1,29**

Weihnachtsschale rot, Glas, Weihnachtsmotive, Ø 40 x H 7 cm **4,99**

Laterne mit 3 LED Kerzen Kunststoff/Glas, mit Timer **25,00**

15tlg. Duftset versch. Duftöle & Diffuser **6,99** je

Edele Raumdufte versch. Duftnoten **3,99** je

Wellness-Set Duschgel, Bodylotion & Körperpeeling **5,00**

100ml **3,99** je

Weihnachtskugeln, 50tlg. Kunststoff, versch. Farben, Ø 6 cm **9,98** je

Parkhaus inkl. 3 Rennautos **9,98** je

Steckenpferd versch. Tiere, 80 cm **9,98** je

Rennbahn 4 Rennautos **19,98** je

Ferngesteuerter Monster Truck Maßstab 1:20, Freq.: 27MHz, versch. Modelle **15,00** je

Puppen-Set mit Roller 30 x 8,5 x 30 cm, rosa oder blau **9,98** je

LKW mit Anhänger 3 Modelle, 36,5 cm **7,99** je

Butter Cookies Classic 340g **2,99** je

Schoko Weihnachtsmann Vollmilchschokolade 125g **0,79** je

Milka Weihnachtskugeln versch. Sorten **1,29** je

Feine Kugeln Mix 136g **1,59** je

Südtiroler Speck am Stück 300g **2,00** je

Mettenden geräuchert ca. 300g **0,55** je

Rinder Stangerl 100g **1,29** je

Maggi Sauce versch. Sorten, Doppelpack 2x15=33g **0,79** je

XXL-Mix-Schaumwaffeleimer 600g **3,99** je

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasselstr. 78 05603 / 91 86 54

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

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

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

Town & Country HAUS Wunschimmobilie Massivbau e.K. Town & Country Lizenz-Partner

149-157 m² 5-6 Zimmer Vollausstattung

ab 277.500,- €

Das Stadthaus Flair 152 inklusive:

- ✓ Erdarbeiten und Bodenplatte
- ✓ Bauzeitgarantie
- ✓ Festpreisgarantie
- ✓ Vollausstattung
- ✓ Baufertigstellungs-Bürgschaft
- ✓ Kontrolle durch unabhängigen Baugutachter

Jetzt informieren! Telefon: 05606-5631470 Musterhaus bei Kassel www.wunschimmobilie-massivbau.de

SICHERHEIT bei der Wahl

- Bau-Qualität
- Bau-Service
- Bau-Finanzierung

www.TC.de

Wir suchen Zusteller m/w/d

für unsere Wochenblätter

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

MARKT SONTRAEER STADTKURIER

Hans, 74 Rentner und Zusteller „Weil ich hier meine Rente aufbessern kann.“

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

Verteiltag: Samstag Einsatz: wohnortnah

- Eschwege** Stadt (Rheinstraße) Eltmannshausen Niederhone (Landstraße)
- Waldkappel** Stadt (Am Sportplatz)
- Weißborn** Gemeinde (Rambacher Straße) Rambach
- Meinhard** Schwebda (Kellaer Straße)

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

TOP DIREKT

KONTAKT: Begegnungszentrum Amikaro, Hospitalplatz 1, 37269 Eschwege. Mobil: 0160/92 53 85 32. Telefon: 0 56 51/2 27 58 86. E-Mail: begegnung@awo-werra-meissner.de. Website: awo-werra-meissner.de/begegnung.

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

MARKT SONTRAEER STADTKURIER

IMPRESSUM

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

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

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

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 3b vom 1.10.2024

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.



Die Werra-Treibgutkunst ist auch an diesem Wochenende, 16. und 17. November 2024 zu sehen. Der Besuch ist kostenfrei.

FOTO: SEELENHAUS E.V./NH

Workshop „Erzählen“ mit Dorothea Wecker

Werra-Meißner – „Erzählen kann jede und jeder“, sagt Referentin Dorothea Wecker. Und sie zeigt dem Publikum, wie gut das geht: Alle, die sich für Kinder engagieren, sind herzlich zu dem Workshop „Erzählen – Einfach am besten!“ am Samstag, 23. November, eingeladen.

Dorothea Wecker bringt den Teilnehmern die wichtigsten Erzählregeln bei und zeigt, wie mit gewöhnlichen Alltagsgegenständen, Geschichten erzählt werden können. Zusätzlich wird eine Krippenspiel-Tauschbörse angeboten.

Wer möchte, kann sein Krippenspiel also gerne mitbringen. Der Workshop findet statt von 10 bis 14 Uhr im evangelischen Gemeindehaus St. Crucis in Allendorf in der Kirchstraße. Um Anmeldung wird gebeten bis zum Montag, 18. November.

Kontakt und Info: Omnibus – die Freiwilligenagentur, Telefon 0 56 51/3 33 24 24, E-Mail: omnibus@fbs-werra-meissner.de

Kunst aus Treibgut kommt an

Verein Seelenhaus verlängert Ausstellung

Eschwege – Kaum etwas mag so fest zu Eschwege gehören wie die Werra. Gleichzeitig trägt der Fluss Holz, aber auch Weggeworfenes zum Städtchen am Werrastrand. Aus dieser angespülten Vielfalt sind bei einem Projekt des Seelenhauses – Verein zur Förderung von Kunst und Kultur unter dem Motto „Treibgut“ über 50 Kunstwerke entstanden. Zu sehen sind sie am Samstag, 16., und Sonntag, 17. November, jeweils von 14 bis 18 Uhr in den Räumen an der Mangelgasse 9 bis 11 in Eschwege.

Rund 80 Menschen waren zur Vernissage am Eröffnungstag gekommen. Über den Zuspruch sagt Chantal Wiechern: „Wir waren jeden Tag voll besucht.“ Gemeinsam mit Ines Ritter und Marietta Haltmayer-Stückrath hatte sie die Projektleitung.

„Wir haben es breit aufgestellt und wir haben nur positives Feedback bekommen“, so Chantal Wiechern. Wichtig sei es den Veranstaltern gewesen, dass alle Künstler – ob bereits etabliert oder ganz neu dabei – gleichermaßen die Möglichkeit bekommen, ihre Werke auszustellen. Die Beteiligung unter den 22 Künstlern reichte bis nach Hannoversch Münden und Mühlhausen.

Deren Werke reichen von Kunst, bei der Treibholz naturbelassen eingesetzt wurde, über verschiedenste Verschmelzungen von Treibgut und zusätzlichem Material, angesprochene Fundstücke und Treibgut als Teil eines Gemäldes bis hin zu Collagen und einer Biografiearbeit. Für letztere ging eine Künstlerin mit einer kleinen angeschwemmten Holzstatue ei-

nes Jägers durch Seniorenwohnheime und befragte Menschen dort dazu, was sie beim Anblick des außergewöhnlichen Fundstücks empfinden.

Als Teil des Kunstworkshops der Evangelischen Familienbildungsstätte Werra-Meißner – Mehrgenerationenhaus in den Herbstferien hatten auch Kinder kreativ mit Treibgut gearbeitet. Eine weitere Kooperation, die auch weitergeführt werden sollte, entstand mit der Fachklinik Haus Germerode. Hier war das Projekt Teil der Ergotherapie.

Von „einer unglaublichen Vielfalt, wie das Treibgut interpretiert worden ist“, schwärmt Chantal Wiechern. Der Dank des ehrenamtlich tätigen Vereins gelte Sylvia Weinert, Kulturbearbeiterin des Kreises, für die Förderung

und das aktive Mitwirken sowie den Stadtwerken Eschwege, die das Sammeln des Treibguts erlaubt hatten.

Den Anlass zum Projekt hatte auch das 1050. Jubiläum Eschweges gegeben. Die Vernissage wurde durch eine offene Poetry-Slam-Bühne ergänzt. Am Freitag spielte Peter Klebe zur Eröffnung Gitarrenmusik, danach sorgten Steve Livemusik und Pam Pannelle – Musik querebeet für die Untermauerung.

Angesichts der vielen positiven Reaktionen wird die Ausstellung um ein weiteres Wochenende verlängert und für den Verein stehe fest: „Wir wollen jetzt jedes Jahr mit einem großen Projekt starten.“ An dem sollen sich Kunstinteressierte frei beteiligen können.

Kontakt: vorstand@seelenhaus-eschwege.de

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge
☎ 05 61-89 99 90

SCHNAPP DIR DEN BESTEN JOB!
...bevor es andere tun.

SICHERUNGSPOSTEN

- ✓ Guter Verdienst
- ✓ Krisensicher
- ✓ Für Quereinsteiger
- ✓ Aufstiegschancen

☎ 06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BÄHR DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

www.bist-du-bereit.com

Verstörende Videos in der Timeline der Kinder

Gefahren im Netz: Elternvortrag der BKK „Social Media und ich“ klärt auf

Eschwege – Kinderpornografie, Cybergrooming, Mobbing, Spielesucht oder Bodyshaming. Annamaria Berghoff kennt sich aus. Im Elternvortrag „Social Media und ich“ klärte die Gastreferentin über die Gefahren für Psyche und Entwicklung auf, denen Kinder und Jugendliche bei der Nutzung von sozialen Netzwerken ausgesetzt sind.

Als Sozialarbeiterin bei der Polizei in Höxter erhält sie ungeschminkte Einblicke in das Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen, wie sie eindrücklich berichtete. Sie ermutigte die Eltern dazu, Interesse an der Mediennutzung ihrer Kinder zu zeigen und mit diesen darüber zu sprechen und sie im Netz verantwortlich zu begleiten. Der offene und verständnisvolle Austausch mit den Kindern sei dabei wichtig – Handyverbote hingegen eher kontraproduktiv. Wichtig sei es auch, darauf zu achten, die Privatsphäre-Einstel-

lungen der Apps zu überprüfen, Nutzungszeiten zu verabreden, den Kindern aber auch genügend ausgleichende analoge Freizeitbeschäftigungen anzubieten.

Kinder unter zehn Jahren sollte laut der Expertin kein eigenes Smartphone haben. „Damit die Kinder die Eltern während der Schulzeit anrufen können, genügt ein normales Handy ohne Internetfunktion, mit dem man eine SMS schreiben kann“, sagte sie. Und im Kinderzimmer sollte der unkontrollierte Internetzugang schon gar nicht möglich sein. Das Internet biete zwar viele Vorteile in Sachen Kommunikation und Informationsvermittlung.

Stress, Mobbing aber auch Sucht sind gesundheitsrelevante Themen, welche die Krankenkassen in Hessen beschäftigen. Die BKK Werra-Meißner möchte deshalb auf diese Themen aufmerksam machen und Prävention leisten. „Das Beste ist immer,

wenn man es gar nicht so weit kommen lässt“, so Claudia Küster, BKK. Über die Gefahren seien sich die Kinder – und vor allem die Eltern – aber oft nicht bewusst.

In Chatrooms könnten die Kinder sehr leicht von Menschen angesprochen werden, die es nicht gut mit ihnen meinen, wie etwa Pädosexuellen (Straftäter). Von Gleichaltrigen und Älteren bekamen die Kinder ggf. Videos zugespielt, die nicht für ihr Alter geeignet sind, die zum Beispiel Pornografie, extreme Gewalt oder auch Tierquälerei zeigten. Auf Videoplattformen würden den Kindern Videos in die Timeline gespielt, die sie möglichst lange auf der Plattform halten sollen – je schlimmer der Inhalt, desto besser. Für die Plattformen jedenfalls. Ob WhatsApp, Instagram, YouTube, Snapchat oder Tiktok, von jeder der einschlägigen Plattformen aus könnten problematische oder gefährliche Inhalte direkt auf

das Smartphone der Kinder gelangen, ohne dass die Eltern davon wüssten, warnte die Expertin. In Videospiele-Apps würden die jungen Nutzer zudem dazu verführt, möglichst lange zu spielen und auch noch echtes Geld einzusetzen, um bessere Spielergebnisse zu erzielen.

Ein großes Problem sei auch das Mobbing, dass sich die Jugendlichen gegenseitig zufügten, meist konnten sich Täter und Opfer in diesem Bereich. Das Mobbing ziele auf Selbstbewusstsein, Körpergefühl oder verletze die Psyche. Neben Bewegungsmangel könne das Mediennutzungsverhalten der Kinder und Jugendlichen zu Schlafstörungen führen, Aufmerksamkeitsdefizit bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Und wenn sich die kinderpornografischen Videos erst einmal auf dem Handy befänden, sei dies zudem auch noch strafrechtlich relevant.

Fröhlich-Reisen

Jetzt die letzten Plätze buchen!

DIE SCHÖNSTEN Weihnachtsmärkte DEUTSCHLANDS

Leipzig	Do. 05.12.24	ab € 49,-
Aachen	Sa. 07.12.24	ab € 59,-
Lüneburg	Sa. 07.12.24	ab € 55,-
Michelstadt	So. 08.12.24	ab € 49,-
Wernigerode	Do. 12.12.24	ab € 42,-
Bremen	Sa. 14.12.24	ab € 57,-
Hamburg	Sa. 14.12.24	ab € 59,-
Nürnberg	Di. 17.12.24	ab € 55,-

Mindestens 6 Std. Aufenthalt vor Ort!

Zustiege: KS - GÖ - ESW - HeLi
für Gruppen ab 10 Personen auch andere möglich

☎ 05602 800 70
www.froelich-reisen.de

Austausch für Eltern psychisch kranker Kinder

Eschwege – Für Eltern psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher ist von der Selbsthilfekontaktstelle des Kreises ein weiteres Treffen geplant. Viele Eltern haben den Wunsch, sich auszutauschen, sich zu entlasten und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Die Selbsthilfegruppe soll dabei unterstützen.

salz

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Werra-Meißner, Tel. 0 56 51/30 2 2 53 80, E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de

Antik Flohmarkt 23.11. Samstag
Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr



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

24-Stunden-Telefon

0 56 53 / 91 42 71

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Spielplan

Dezember 2024

DIE WEIHNACHTSGANS AUGUSTE

Familienvorstellung
01. | 15.00 Uhr
25. | 16.00 Uhr

DER GROSSE GATSBY

07. | 19.30 Uhr

GRAND HOTEL

08. | 18.00 Uhr
21. | 19.30 Uhr

MADAMA BUTTERFLY

11. | 19.30 Uhr

CINDERELLA

12., 23. | 19.30 Uhr
26. | 18.00 Uhr

DIE PHYSIKER

14. | 19.30 Uhr

PARIS, PARIS

19., 31. | 19.30 Uhr
31. | 16.00 Uhr

WEIHNACHTSKONZERT

20. | 19.30 Uhr

8. EISENACHER SLAMMERKRIEG

27. | 19.30 Uhr

MINNA VON BARNHELM

28. | 19.30 Uhr

DA CAPO – LEIPZIGER PFEFFERMÜHLE

29. | 18.00 Uhr

Weitere Termine für DIE WEIHNACHTSGANS finden Sie auf unserer Internetseite. Theaterkasse: 03691/256-219



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



Unterhaltung nicht von dieser Welt: Tanzgruppen aus Reichensachsen und von befreundeten Partnervereinen werden dem Publikum wieder so richtig einheizen. Unser Archivfoto entstand bei der Partysitzung im vergangenen Jahr.

FOTOS: LORENZ SCHÖGGL

„Wir heben ab ins weite All“

Motto für Karneval Reichensachsen steht – Ticketverkauf läuft

Reichensachsen – Und darauf einen dreifachen Tusch: Die Karnevalssession in Reichensachsen hat standesgemäß am vergangenen Montag, 11. 11., mit dem Vorverkauf für drei galaktische Veranstaltungen begonnen: die Karnevalssitzung, die Weiberfastnacht und den Kinderfasching – alle unter dem Motto „Wir heben ab ins weite All beim Reichensächser Karneval“.

Die Karnevalssitzung Diese Sitzung ist perfekt für alle, die Lust auf einen abwechslungsreichen Abend haben: Hochkarätige Tanzgruppen mischen das Programm aus Sketchen und Bei-

tragen auf und bringen den Saal des Bürgerhauses in Reichensachsen zum Kochen. Einer der Höhepunkte wird der Auftritt der Nachwuchs-Kindergarde werden. Und auch die Dance Monkeys aus Vierbach rocken mit einem Tanz die Bühne. „Lasst euch überraschen, was schon die Kleinsten zu bieten haben“, wirbt Viola Schimmelpfennig, Leiterin der Sparte Karneval im SV Reichensachsen. Es fehlen selbstverständlich nicht die Urgesteine des Reichensächser Karnevals, die „Schoppendales“ und die Showtanzgruppe. Der befreundete Verein aus Fürstentagen wird mit einer Abendveranstaltung samt Prinzenpaar zugegen sein und die Karnevalssitzung mit Beiträgen verschiedener Gruppen bereichern.

Nach Ende des Programms wird Ben E, einer der bekanntesten DJs der Region und Garant für gute Partys, dem Publikum so richtig einheizen. Für Speisen und Getränke sorgt das Team von „Mamma Mia“ im Bürgerhaus. Termin: Samstag, 15. Februar, Bürgerhaus am Platz der Normandie 1. Das Programm beginnt um 20.11 Uhr; Einlass ist ab 19 Uhr. Es herrscht freie Platzwahl.

re. Die „Weibercrew“ präsentiert ein kurzweiliges Programm mit Sketchen und Beiträgen, das auch die Freunde des Männerballetts aus Pfaffschwende nicht verpassen wollen: Die Gruppe ist regelmäßig zu Gast beim Reichensächser Karneval. „Und vielleicht, liebe Weiber, kommt an diesem Abend auch noch ein ganz besonderer Überraschungsgast vorbei“, schmunzelt Viola Schimmelpfennig.

Nach dem Ende des Programms wird der bestens bekannte DJ Stephan „Der Partykönig“ wieder für ausgelassene Stimmung sorgen. Termin: Freitag den 28. Februar, Bürgerhaus am Platz der Normandie 1. Das Programm beginnt um 20.11 Uhr; Einlass ist ab 19 Uhr. Es herrscht freie Platzwahl.

Kinderfasching

Aufgrund der riesigen Nachfrage werden in diesem Jahr gleich zwei Termine für den Kinderfasching angeboten. Tanzen, Lachen und Spielen: Der Kinderfasching ist ganz auf die kleinen Karnevalisten zugeschnitten.

Neben einem Auftritt der Kindergarde und den Dance Monkeys wird es viele Spiele geben, eine Polonaise und sogar Kindersketche. Ganz neu dabei sind die „Schöppchen“, der Nachwuchs des Männerballetts. Termine: Sonntag den 23. Februar, und Sonntag den 2. März, Bürgerhaus Reichensachsen.

Los geht es jeweils um 15.11 Uhr; Einlass ist ab 14.33 Uhr. Es herrscht freie Platzwahl.

red

Die Weiberfastnacht

Bei der Weiberfastnacht sind Männer ausschließlich auf der Bühne erlaubt! Der Abend bietet den „Weibern“ den perfekten Rahmen, um ausgelassen zu feiern. Tanzgruppen mischen das Programm auf: So geben sich die Nachwuchs-Kindergarde, die Dance Monkeys und auch die Schoppendales wieder die Eh-

Vorverkauf läuft seit Montag

Der Vorverkauf für den Karneval Reichensachsen startete am Montag, 11. November. Tickets gibt es bei Schreibwaren Hugo Sieberhagen an der Landstraße 72 in Reichensachsen sowie jederzeit online unter karneval-reichensachsen.de. Karten für die Karnevalssitzung sowie auch für die Weiberfastnacht kosten zwölf Euro im Vorverkauf und 13 Euro an der Abendkasse. Das erste Mal werden zwei Termine für den Kinderfasching angeboten. Die Karten werden dabei termingebunden verkauft. Für Kinder kostet der Eintritt einen Euro; Erwachsene zahlen drei Euro.

esp

ANKAUF 18.11.24 - 22.11.24 nur 5 Tage gültig Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!

GOLD & ANTIQUITÄTEN WEHRETAL

ACHTUNG - BARES FÜR RARES - DIE EXPERTEN SIND VOR ORT

NOVEMBER	NOVEMBER	NOVEMBER	NOVEMBER	NOVEMBER
Mo	Di	Mi	Do	Fr
18	19	20	21	22

0177 - 7981746

ZAHNGOLD Schmuck - Altgold - Bruchgold

Ankauf von:

- Ringe & Ketten
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Nähmaschinen
- Silberschmuck
- Alte + Designertaschen
- Bernstein
- Münzen
- Platin
- Zinn
- Uhren
- Diamanten
- Modeschmuck
- Alte Gemälde
- Lederjacken/Mäntel
- Smoking/Anzüge

Feingold

Ihre Vorteile:

- 1 kostenlose Beratung
- 2 kostenlose Wertschätzung
- 3 transparente Abwicklung
- 3 Bargeld sofort

Wir zahlen derzeit bis zu 85,00 € pro Gramm Gold

Wir zahlen für Pelze bis zu 10.000 €*

Bisam • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Chincilla

AUSGESTOPFTE TIERE, GEHWEIHE, SCHUHE & GEGENSTÄNDE AUS DEM 2. WELTKRIEG Bis zu 5.000,- €

Wir zahlen bis zu 2.000,- € für alte Gemälde, Schreibmaschinen, Nähmaschinen, Kameras, Perzellanpops, Musikinstrumente, Kunst- & Glasarbeiten und Porzellan

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 4.000 €*

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos, auch vor Ort!

GOLD & ANTIQUITÄTEN WEHRETAL

0177 - 7981746

Inh.: Gilbert Walter, Landstr. 59, 37287 Wehretal, Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Digital mit echtem Dampf

So verschenken Sie Modelleisenbahnen

Auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk? Warum Modelleisenbahnen ein sinnvolles Präsent für Menschen aller Altersgruppen sein können und was beim Kauf wichtig ist.

Kleine Züge stoßen Quäl aus und zischen ratternd über eine selbstgebastelte Anlage, auf der sich etwa eine Gebirgslandschaft oder Bäume, Häuser und Straßen befinden: Modelleisenbahn-Anlagen als Hobby lassen die Herzen vieler Bastelfans höher schlagen. Und zu tun ist an einer solchen Anlage eigentlich immer etwas. Ob es nun die Landschaft ist, die vielleicht schon der Vater oder der Opa aufgebaut hat, die nun vervollständigt wird. Oder ob etwa eine kleine Lok zu reparieren ist. Neugierig geworden auf den Klassiker? Sie möchten vielleicht eine Modelleisenbahn für sich oder verschenken? Tipps:

Ist die Modellbahn ein sinnvolles Geschenk für Kinder – und ab welchem Alter?

„Modelleisenbahn-Anlagen tragen dazu bei, technische und physikalische Vorgänge zu lernen und zu verstehen“, sagt Hendrik Hagemann vom Modell-Eisenbahn-Club Essen & Umgebung. Zugleich fördern die Anlagen die Kreativität - etwa bei der Suche nach Lösungen, wenn es irgendwo hakt.

„Einsteigersets gibt es schon für Kinder ab etwa vier bis fünf Jahren“, sagt Peter Wieland von der Fachzeitschrift „Eisenbahn Magazin“. Das Set lässt sich mit Ergänzungspackungen erweitern. Es gibt eine Vielzahl von Marken. Klassiker sind unter anderem Märklin, Fleischmann und Roco, Piko sowie Trix und LGB – die beiden letztgenannten gehören heute zu Märklin.

Hinzu kommt: „Manche Erwachsene verspüren Lust, ihr Hobby aus Kindertagen wieder aufleben zu lassen“, sagt der Augsburger Spielzeugforscher Volker Mehringer. Andere lassen sich ihm zufolge mit einem Modelleisenbahn-Set Wünsche erfüllen, die in der Kindheit unerfüllt geblieben sind – aus finanziellen oder anderen Gründen. Die Modellbahn kann also auch ein Geschenk für Erwachsene sein.



Schöne Schätze: Manche alte und neue Lokomotiven können Sammlerstücke sein und richtig ins Geld gehen.

FOTO: FABIAN STRAUCH/DPA/DPA-TMN

Wie viel kostet eine Modelleisenbahn?

„Einfache Startersets gibt es in der analogen Variante ab circa 200 Euro“, sagt Peter Wieland. In der digitalen Variante kosten Startersets zwischen 300 und 400 Euro. Die Anlage wird umso teurer, je aufwendiger sie gestaltet wird. Auch bei dem Zubehör gibt es verschiedene Preisklassen. „Eine Lok kann durchaus auch mal 1000 Euro und mehr kosten“, so Wieland.

„Günstiger kann es sein, Sets oder Einzelteile über Gebrauchtmodellbörsen zu kaufen“, so Hendrik Hagemann. Generell gilt, immer die Angebote mehrerer Händler zu vergleichen.

Sollte die Modelleisenbahn analog oder digital sein?

Vor allem für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sowie für Kinder bietet sich die digitale Variante an. „Zum einen können damit mehrere Züge gleichzeitig ohne großen Aufwand betrieben werden“, sagt Peter Wieland. Zum anderen lässt sich problemlos steuern, dass in einem Zug zum Beispiel das Licht an- und ausgeht oder etwa die Bremsen eines Zugs beim Bahnhofshalt quiet-schen.

Bei der analogen Variante lässt sich jede Lok nur auf ihrem eigenen Stromabschnitt betreiben. „Das Tempo regelt

man über die Stromzufuhr“, sagt Hagemann. Je mehr Fahrspannung über den Regler am Trafo eingespeist wird, desto schneller fährt der Zug. Wer mehrere Züge gleichzeitig fahren lassen möchte, muss dafür zahlreiche Schaltungen legen.

Zudem muss man zig Verdrahtungen vornehmen, da jede Weiche und jedes Signal über einen eigenen Stromkreis zu versorgen ist. Auch muss jedes einzelne Element, das der Modelleisenbahn hinzugefügt wird, verkabelt und angeschlossen werden.

Wird die Modelleisenbahn digital betrieben, fällt eine Einteilung der Anlage in mehrere Stromabschnitte weg. Es kommen Decoder zum Einsatz, die die einzelnen Loks per Nummer identifizieren können. Steuern lässt sich dann die Modelleisenbahn sogar via Tablet oder Smartphone. „Üblich sind allerdings spezielle Digitalzentralen“, so Peter Wieland.

Welches Zubehör wird benötigt?

Für das digitale Anlagensystem braucht man neben einem Lok- oder Schalt-Decoder sowie Signal-Decoder einen Transformator, einen Verstärker sowie eine Zentraleinheit mit Eingabegerät. Wer sich für das analoge System entscheidet, benötigt neben einem Transformator eigenen Regler sowie Schalter

und Taster.

Welches weitere Zubehör nötig ist, hängt davon ab, wie man die Anlage gestalten möchte. Zur Wahl stehen etwa Güter- oder Personenwagen, zusätzliche Gleise und Weichen, Signale, Bahnübergänge, Brücken oder Signale, Häuser, Bäume, Straßen und vieles mehr.

Welche Modelleisenbahn-Größen gibt es und wie viel Platz brauche ich?

Es gibt sieben verbreitete Spurweiten.

1. HO: „Die gängigste ist die Nenngröße H0 im Maßstab 1:87“, sagt Wieland. Dafür wird für den Aufbau ein Platz von mindestens drei Quadratmetern benötigt. 2. Z im Maßstab 1:220 - benötigter Platz: passt bereits in einen Koffer. 3. N im Maßstab 1:160 - mindestens ein Quadratmeter. 4. TT im Maßstab 1:120 - mindestens zwei Quadratmeter. 5. O im Maßstab 1:43,5 oder 1:45 - mindestens sechs Quadratmeter. 6. I im Maßstab 1:32 - großer Hobbyraum. 7. G im Maßstab 1:22,5 - wird zumeist als Gartenbahnanlage aufgebaut.

Wie wird eigentlich der Dampf erzeugt?

Wer die Modelleisenbahn-Anlage analog betreibt, fügt einen Rauchgenerator in den Kamin der Lok ein – und schon fängt es an zu qualmen. Das gilt auch für digita-

Wie viel Pflege und Wartung erfordert eine Modelleisenbahn?

Alle paar Wochen sollte man die Anlage einschließlich Zubehör mit einem trockenen Wedel abstauben oder auch behutsam absaugen. Auch sollten Modelleisenbahn-Besitzerinnen und -Besitzer die Motorlager von Loks ab und an ölen und die Getriebe fetten. „Wann der Zeitpunkt dafür gekommen ist, hört man spätestens, wenn es quietscht“, so Hagemann. 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



Nordhessen

Für Ihren ganz persönlichen Weg

INFORMATIONSNACHMITTAG

Berufliches Gymnasium (BG)
✓ Wirtschaft
✓ Gesundheit
✓ Technische Informatik

Fachoberschule (FOS)
✓ Wirtschaft
✓ Sozialwesen
✓ Technik

Partner der dualen Ausbildung Berufsschule (BS)
✓ Wirtschaft
✓ Ernährung
✓ Metalltechnik
✓ Gesundheit
✓ Bau
✓ Holz
✓ Kraftfahrzeugtechnik

Berufsfachschule (BFS)
✓ Wirtschaft
✓ Ernährung
✓ Mechatronik
✓ Gesundheit

Freitag, 22. November 2024

13:30 – 17:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie und Ihren Besuch!

Das Kollegium der Beruflichen Schulen
Südring 35 – 37269 Eschwege



Einladung zum Winterzauber beim Möbelkreis Werraland!

Sa, 23. November von 9 – 17 Uhr



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

BLACK WEEK

In allen Abteilungen vom 23. bis 29. November 2024

Sale **-10%** **-25%** **-50%** Sale
Zusätzlich auf alle gekennzeichneten Sale-Artikel!



Wir laden alle herzlich ein zu Kinderpunsch, Glühwein und leckerem Weihnachtsgebäck.

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

Oh, du Süße!

Tipps für gesünderes Schlemmen im Advent

Die Advents- und Feiertagszeit bringt verführerische Kalorienbomben. Die gute Nachricht: Die müssen wir uns gar nicht verbieten. Vor allem dann nicht, wenn wir clevere Entscheidungen treffen, ein paar gesunde Routinen einbauen und bewusst genießen. Expertentipps im Überblick:

Tipp 1: Weihnachtsmarkt: Setzen Sie auf nährstoffreiche Sattmacher

Ein Bummel über den Weihnachtsmarkt gehört zur Adventszeit dazu. Der Budenzauber, die Düfte, der Lichterglanz: Schlemmen muss hier sein, keine Frage. Aber was, wenn man eine etwas gesündere Entscheidung treffen möchte?

Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern hat da konkrete Vorschläge: „Eine Champignonpfanne ist der ideale Sattmacher“, sagt die Ernährungsexpertin. „Pilze bleiben lange im Magen, enthalten benötigtes Eiweiß und nur wenig Kohlenhydrate.“

Für den kleinen Snackhunger empfiehlt sie heiße Maronen: „Sie haben weniger Kalorien als gebrannte Mandeln, kommen ohne Zuckerzusatz aus und schmecken herrlich nussig.“ Maronen liefern außerdem B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium.

Fettgebackenes und Zuckerkhaltiges meidet man besser – oder gönnt sich nur eine kleine Portion. Dem zu widerstehen ist einfacher, wenn man vor dem Losgehen einen Apfel oder Orange isst. Das versorgt den Körper mit Vitaminen und Ballaststoffen.

Tipp 2: Bei Glühwein und Co. gilt: am besten selbstgemacht

Ob auf dem Weihnachtsmarkt oder im Garten mit Freundinnen und Freunden: Adventszeit ist Glühweinzeit. Nur enthält der neben Alkohol viel Zucker – eine fatale Kombi, warnt Ernährungsmediziner Matthias Riedl.

Nicht nur, dass pro Becher schnell 250 Kalorien zusammenkommen, etwa so viel wie in einer halben Tafel Schokolade. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es keine unbedenkliche Alkoholmenge. „Auch Zucker ist neurotoxisch und fördert nach neueren Studien Demenz“, sagt Riedl. Besonders ungesund sind übrigens fetthaltige, süße Alkoholgetränke wie Eierpunsch oder Sahnelikör. „Da kommen neben Kalorien und Zucker noch viele Zusatzstoffe dazu.“

Wer sich das gönnen will, sollte das in Maßen tun. Und es gilt: Wenn schon bewusst beschwipst, dann am besten selbstgemacht. So kann man die Zuckermenge steuern und frische Gewürze dazugeben.

Klasse statt Masse gilt auch für den Wein beim Festessen oder der Weihnachtsfeier: „Nicht nachschenken, viel Wasser dazu und statt Verdauungsschnaps lieber Fenchel- oder Kamillentee anbieten – das hilft dem Magen besser“, sagt Matthias Riedl.

Tipp 3: Machen Sie Plätzchen mit kleinen Tricks gesünder

Plätzchen werden nährstoffreicher, wenn man einen Teil des Weizmehls durch Vollkorn-, Hafer-, Lupinen- oder Mandelmehl ersetzt, sagt Daniela Krehl. „Zudem lässt sich der Zuckeranteil im Rezept um 20 Prozent reduzieren, ohne dass die Plätz-

chen an Geschmack einbüßen.“ Zuckersüßstoffe wie Kokosblütenzucker oder Agavendicksaft sind dagegen keine sinnvolle Alternative. „Zucker bleibt Zucker“, sagt Matthias Riedl.

Wem die Zeit zum Selberbacken fehlt, für den ist laut dem Ernährungsmediziner Marzipan zum Naschen eine gute Wahl: „Und zwar mit 57 Prozent Mandelanteil.“ Seine Faustregel: Je stärker ein Produkt verarbeitet ist, je mehr Zucker und Farbstoffe es enthält, desto weniger gehört es auf den bunten Teller. Daher: „Lieber wenig, aber hochwertige Confiserieprodukte kaufen als Massenware.“

Tipp 4: Machen Sie Wintergewürze zu Ihren Verbündeten

Zimt, Kardamom, Nelken und Co. gehören in die Advents- und Weihnachtszeit. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung kann man sich zu nutzen machen.

Ein Beispiel: „Zimt hilft, den Heißhunger auf Süßes zu reduzieren“, sagt Daniela Krehl. Und: Wer sich eine heiße Schokolade anrührt, kann einfach eine Prise davon in die Milch geben, dann fällt gar nicht auf, wenn am Ende etwas weniger Schokolade im Becher ist. Und damit auch etwas weniger Zucker.

Echte Vanille setzt Glückshormone frei, Kardamom ist gut für die Verdauung und Gewürznelken haben entzündungshemmende Eigenschaften. Frisch gemahlen sind sie besonders aromatisch und wohltuend.

Tipp 5: Bauen Sie viel Gemüse ins Festmenü ein

Ein Festessen soll Genuss bereiten, viele (Kindheits-)Erinnerungen und Traditionen hängen daran. Doch es gibt Stellschrauben, an denen wir



In Maßen: Glühwein enthält viel Zucker und Alkohol.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMM

drehen können, damit das Menü etwas leichter wird: Vorspeise, Beilage und Dessert.

„Ein Salat als Vorspeise ist eine leichte Alternative zur Cremesuppe“, sagt Daniela Krehl. „Er liefert Bitterstoffe und sättigt, ohne zu belasten.“

Riedls Tipp für die Hauptspeise: den Teller mit viel Gemüse, allen voran Rotkohl füllen. „Rotkohl ist ein echtes Superfood – entzündungshemmend, blutdrucksenkend und gut fürs Herz“, sagt Riedl. Vom Festtagsbraten sollte man ein kleines Stück wählen.

Fettarm muss es beim Weihnachtsessen nicht zwingend zugehen. „Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und sorgt für Sättigung“, so der Ernährungsmediziner. Vor allem pflanzliche Fette seien gesund.

Als Nachtisch passt der klassische Bratapfel. Mit frisch gemahlenden Nüssen und nicht zu viel Vanillesoße liefert er Vitamine und Ballaststoffe. Auch hier gilt: Selbstgemacht ist am besten, denn so weiß man genau, was drinsteckt.

Tipp 6: Bewegung bereitet ein gutes Bauchgefühl

Schmuddelwetter lädt nicht gerade dazu ein, nach draußen zu gehen. Doch Bewegung ist unverzichtbar. Nicht nur, um Kalorien zu verbrennen und das Völlegefühl zu lindern, sondern auch, um Glückshormone auszuschütten. „Vor allem in Gemeinschaft macht Bewegung Spaß“, sagt Matthias Riedl. Und sie lenkt vom Naschen ab.

Wer sich für einen Spaziergang nur schwer motivieren kann, sollte sich ein konkretes Ziel aussuchen: ein Café, die Bowlinghalle, das Fitnessstudio. Und auch feste Verabredungen und Termine erhöhen die Motivation. Falls das Wetter wirklich so ungemütlich ist, dass man nicht vor die Tür gehen mag: die schönsten Weihnachtshits auflegen und zu Hause losknacken.

Tipp 7: Pflegen Sie gesunde Ernährungsroutinen abseits des Schlemmens

Die Experten raten in der Vorweihnachtszeit: Essen Sie sich zu den Hauptmahlzeiten satt, achten Sie auf ausrei-

chend Protein und Gemüse, lassen Sie das Frühstück nicht ausfallen. Schokolade, Kekse und Co. verstaut man am besten etwas außer Sichtweite.

Wenn schon Naschen, dann am besten direkt nach dem Mittagessen. „Das verhindert, dass der Blutzucker- und damit auch der Insulinspiegel hoch bleibt“, sagt Matthias Riedl. Das Problem daran: Insulin hilft dem Körper, Fett einzuspeichern.

Was man sich in dieser Zeit auch klarmachen darf: „Gesunde Ernährung macht Spaß. Verzicht ist gar nicht nötig“, sagt Matthias Riedl. Was niemals funktionieren kann, ist sich etwas zu verbieten, ohne befriedigenden Ersatz zu schaffen. Daher rät er: „Bieten Sie sich kulinarisch etwas an.“ Das kann ein besonderer Tee sein, frisches Obst oder Nüsse zum Selberknacken.

Und: Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Silvester zu, sondern zwischen Silvester und Weihnachten. Ein paar wenige Tage über den Stränge zu schlagen, fällt sprichwörtlich nicht ins Gewicht. tmm

Stellenangebote

KSN Kundenservice Nordhessen GmbH
Callcenter Agents

Wir, die KSN Kundenservice Nordhessen GmbH in Kassel, sind seit 15 Jahren für die Ippen-Mediengruppe im Bereich Kundenservice tätig und suchen ab sofort zur Verstärkung unseres Teams mehrere

Kundenberater (m/w/d) auf Minijobbasis und in Teilzeit

Aufgaben:

- Die Kundenberatung rund um die Abonnementwelt der Tageszeitungen und Anzeigenblätter verschiedener Verlage der Ippen Mediengruppe
- Die telefonische und schriftliche Bearbeitung der Aufträge unserer Leser und Anfragen der Interessenten zu unseren Produkten und Aktionen sowie die Reklamationsbearbeitung

Anforderungen:

- Sie kommunizieren mit Ihrer freundlichen und empathischen Art service- und kundenorientiert
- Sie arbeiten gerne im Team
- Sie haben idealerweise bereits Erfahrung im Kundenservice
- Sie verfügen bestenfalls über eine kaufmännische Ausbildung

Wir bieten:

- Einen langfristigen und sicheren Arbeitsplatz mit einer fairen Vergütung
- Ein interessantes Aufgabenspektrum
- Ein flexibles Arbeitszeitmodell innerhalb der Servicezeiten
- Eine mehrwöchige und persönliche Einarbeitungszeit
- Ein nettes, aufgeschlossenes Team in einer sehr guten Arbeitsatmosphäre
- Ein Wechsel zwischen mobilem Arbeiten und Präsenz nach Einarbeitung möglich

Möchten Sie Teil unseres Teams werden? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an stefan.voss@dierichs.de

KSN Kundenservice Nordhessen GmbH · Frankfurter Straße 168 · 34121 Kassel

Morgenstund hat Gold im Mund!

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

Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zusteller zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:
■ Thurnhosbach ■ Altefeld
■ Hitzelrode ■ Vockerode

Springer (m/w/d)
In Festanstellung
■ Herleshhausen ■ Berkatal ■ Ringgau
■ Waldkappel ■ Sontra

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

WR Werra-Rundschau



Unser Ziel:
Kein Kind soll auf der Straße enden!

Informationen unter www.strassenkinder.de

DON BOSCO
Straßenkinder

Konto DE78 3705 0198 1994 1994 10

Verkauf

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

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

Ankauf

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

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

Zeitungenlesen heißt informiert sein

Landwirtschaft & Forsten

1A Buche ab 65,00 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €.
www.brennholzfahrer.de · Tel. 0172-5 21 11 21

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

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Immobilienankauf

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

Auto-Ankäufe

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

Bekanntschäften

Gertrud, 72 J., blonde Witwe, mit schlanker Figur u. schönen Kurven, viel jünger wirkend. Bin einfühlsam, warmherzig, häuslich, umsorge u. verwohne gerne. Nach überstand. Schicksalsschlag wünsche ich mir wieder einen aufrichtigen Lebenspartner. Rufen Sie gleich üb. PV an, die Einsamkeit ist so furchtbar. Tel. 01520-8293309

Martina, 60 J., mit toller Figur, bin eine gute Gastgeberin u. mag es, mit liebevoll selbstgekochtem Essen zu verwöhnen. Jetzt in der dunklen Jahreszeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Gibt es e. ehrl. Mann der es mit mir versuchen möchte? Ich würde Dich mit m. Auto besuchen o. zu mir einladen, wenn Du üb. PV anrufst. Tel. 0176-57889239

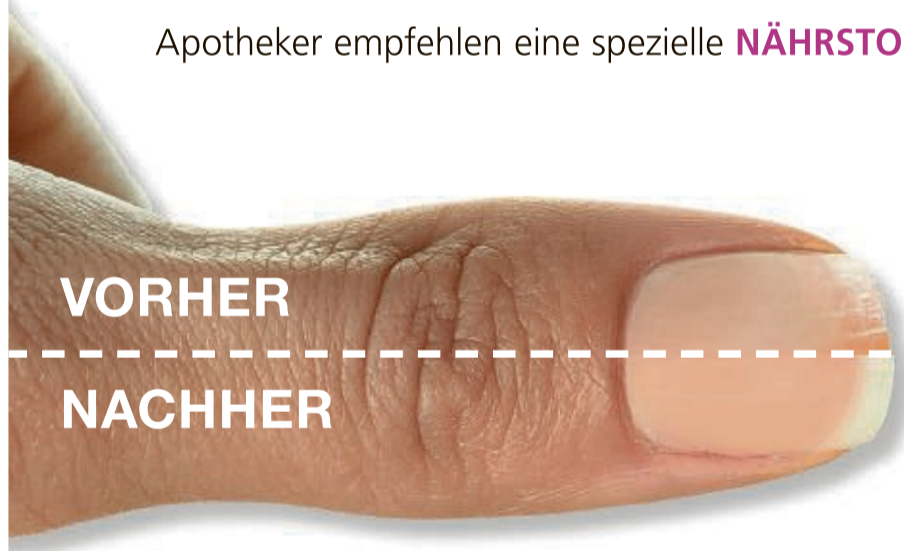
Wiesenpflanze	engl. Bez. für eine GmbH	Vorname der Riefenstahl	japan. Wallfahrtsort	Halbton unter c	oberdeutsch: Stoß, Puff	Harze von Tropenbäumen	Name Noahs in der Vulgata	Samtgewebe	Fremdwortteil: drei	dt. Rundfunktender (Abk.)	Behältnis	griech. Vorsilbe: mit, um, nach	griechischer Buchstabe	US-kanadischer Grenzsee	niederländisch: eins	Leim	französische Zustimmung	Schauder
				Balderina							Rat-schlag							
jedoch, während				Themen	Lutscher (ugs.)				Desinfektionsmittel		Diebesgut-handel						nicht innen	
		Parlament von Irland		Fluss durch Berlin				soziales Umfeld	Schöpfung, Erfindung					kleiner, dunkler Raum		Berg-bach		
US-Amerikaner (Kw.)	kurz für: darauf				islam. Herrschertitel		Kater in der Fabel			Labans Tochter (A.T.)		österr. Maier † 1966		Gehabe				
asiatische Völkergruppe				giftiges Lösungsmittel	ostruss. Großlandschaft						tropische Beere, Gewürz	Vor-halle					dt. Dramatiker † (Bertolt)	
wertvoller Grundstoff	italienischer Männername		Schönling (franz.)			Frauenkurzname		fester Maschinenuntersatz	und auch	französische Königsanrede	russischer Name Pleskaus			Schlag-gitarren		Rinder-wahnsinn (Abk.)		
												Schande	Hohlmaß für Rohöl					
göttlicher Held der indischen Sage	klimatisch trocken	3/4, Fall von „wir“			Vorname des Sängers Illic	vergreist				Körperstellung	be-inhalten						US-Schauspieler (Richard)	
			Wagen		afrikanische Völkergruppe			Kelten in Irland	histor. span. Königreich			genetischer „Fingerabdruck“		persönliches Fürwort (4. Fall)		moldawische Währung		
Weizenart		Frage-wort				Schiff-erob-erung	siegen					franz., span. Fürwort: du		abge-lachter Hering				
				ein Kör-per-teil	zirka, an-nähernd			ein Mainz-el-männ-chen		afrika-nische Kuh-antilo-pen		weib-licher Nach-komme						
		Begrün-der der Mengen-lehre †	norddt. Univer-sitäts-stadt					Fußball-spieler (ugs.)		Ent-setzen						Initialen Ecos		
Vorname Lindenberg	türk. Münz-einheit	Glanz-stück			Bruder von Fafnir (Edda)		Bade-strand bei Venedig	nicht eine			Back-zutaten	Sätze beim Tennis (engl.)						
Staats-anwalt						dt. Komponist † (von ...)	Gründer der Sowjet-union											
			pomm-erisch: kleine Insel	Nachlass-emp-fängerin			Renn-strecke in Belgien	kath. Theologe † 1847										
deutscher Sänger (Freddy)	englisch: nach, zu	japani-sche Küsten-stadt				Klein-wagen von Ford	ein Kunst-leder				Abk.: Not-ausgang							
unaus-führbarer Plan				unfähig														
slawi-scher Volksan-gehöriger					Stern in der „Leier“		Norm-zahl beim Golf		früherer äthiop. Fürsten-titel									



ANZEIGE

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine spezielle **NÄHRSTOFFKOMBINATION**.



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Tatsache ist: Während die eigene Pflege natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Zum Beispiel häufiges Händewaschen oder auch das regelmäßige Tragen künstlicher Fingernägel.

Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber nicht außerhalb, sondern innerhalb

unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel eine optimierte Versorgung von innen.

Das Problem an der Wurzel packen
Fragt man österreichische Apotheker, so sind deren klare Empfehlung die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten.* Diese sind nun auch in Deutschlands Apo-



Mag. Dirk Meier, Nährstoff-Experte

Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?

theken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt. Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Silizium reduziert Brüchigkeit
Bei den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit deutlich.**

es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten. Er sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Eine aktuelle Studie untermauert dies eindrücklich: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit deutlich.** Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für starke Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des besagten Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Ideal versorgt
Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die alltägliche Ernährung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen. Die Einnahme eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel hingegen leistet aufgrund der hohen Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe einen wesentlichen Beitrag zu festen Nägeln.

Unser Tipp:
Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme der Tabletten über 2 bis 3 Monate. So lange brauchen die Nägel in etwa, um sich zu regenerieren.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2024.
**Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.;

Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägeln



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

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



JETZT SPAREN: 2+1 GRATIS
3 Packungen zum Preis von 2 in praktischer Vorteilspackung.
Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur. Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN 18851135



Fünfter Nikolaus Einsatz der Freiwilligen Feuerwehr der Stadt Sontra

Am 6. Dezember, dem Nikolaustag, wird der Nikolaus zum fünften Mal im roten Feuerhauto zu den Sontraer Kindern kommen und eine tolle Überraschung vorbeibringen. Zwischen 16 Uhr und 21 Uhr wird er in der Kernstadt und den Stadtteilen daher unterwegs sein.

Bild malen und Nikolaus-Geschenk erhalten: Wer ein Nikolaus-Geschenk erhalten möchte, malt bitte ein schönes Bild und wirft es bis spätestens zum 25. November in den Briefkasten des Rathauses. Ganz wichtig dabei ist, dass auf der Rückseite des Bildes der Kindernamen und die Adresse gut lesbar ge-

schrieben wird, damit der Nikolaus die Kinder finden kann. Die Feuerwehr wird am Nikolaustag unterwegs sein, klingeln und die Überraschung vor der Haustür abstellen. Die Feuerwehr Sontra und die Stadt Sontra freuen sich auf viele, schöne Bildeinsendungen.

FOTO: STADT SONTRA

PROGRAMMVORSCHAU

Sonntag, 17. November Flohmarkt

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

Werratalverein

12 Uhr: Wanderung, Gedächtnisveranstaltung des Werratalvereins 1883 e. V. auf dem Hohen Meißner. Vom Schwalbental zu den Seesteinen, ca. 7 km, ebener Weg. Kaffee-Einkehrmöglichkeit im Naturfreundehaus am Meißner

Zum Volkstrauertag

Singen in Blankenbach und Wölfterode am Ehrenmahl

Montag, 18. November Stadt- und Schulbibliothek

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

Stadt Sontra

18.30 Uhr: Vortragsveranstaltung der Stadt Sontra zum Thema Heizen in Kooperation mit LEA HESSEN - Landesenergie Agentur und der EAM im Bürgerhaus. Das 2024 in Kraft getretene Gebäudeenergiegesetz (GEG) wird ebenfalls Thema sein.

Dienstag, 19. November AWO-Ortsverein Sontra

14.30 Uhr: Begegnungsnachmittag im Blickpunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räum-

lichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Wohltätigkeitskonzert

19.30 Uhr: Wohltätigkeitskonzert des Heeresmusikkorps Egerlandbesetzung, Einlass: 19 Uhr, Bürgerhaus

Mittwoch, 20. November Wochenmarkt Sontra

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

Bürgerhilfe Sontraer Land

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

Donnerstag, 21. November 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, 22. November Ev. Familienbildungsstätte

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

Kupferstädter Adventsmarkt

Stadt Sontra

Sontra – Die Stadt Sontra wird auch in diesem Jahr in der Vorweihnachtszeit gemeinsam mit den örtlichen Vereinen, Initiativen sowie interessierten Markthändlern aus Nah und Fern den historischen Marktplatz der Berg- und Hänselstadt in eine stimmungsvolle Atmosphäre aus Lichterglanz und Farbenpracht verwandeln. Festliche Klänge und verführerische Gerüche laden daher Gäste aus Nah und

Fern zum traditionellen Kupferstädter Adventsmarkt ein. Der festliche Budenzauber mit den liebevoll aufgebauten Ständen findet am Freitag, 29. November, von 18 bis 22 Uhr und Samstag, 30. November, von 14 bis 20 Uhr um den Bereich des Sontraer Marktplatzes statt. Ein attraktives Rahmenprogramm für Groß und Klein sorgt hierbei für beste Unterhaltung.

Sontra – Auch in diesem Jahr wird in den sechs Kindertagesstätten der Stadt Sontra wieder vorgelesen. Bereits zum dritten Mal werden Bürgermeister Thomas Eckhardt, Hänselmeister Dr. Daniel Kohl und Stadtbrandinspektor André Bernhardt die Kindertagesstätten besuchen und spannende Geschichten vorlesen.

Bürgermeister Thomas Eckhardt liest in der katholischen Kindertagesstätte und AWO-Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“. Die Kinder der Kindertagesstätte „Wiesenschichtel“ Ulfen und die Spiel- und Lernschule „Rabennest“ Berneburg dürfen sich über den Besuch des Hänselmeisters Dr. Daniel Kohl freuen. Mit seinem Feuerwehr-Dienstfahrzeug wird Stadtbrandinspektor André Bernhardt die Kindertagesstätten „Bunte Welt“ Wichmannshausen und die evangelische Kindertagesstätte ansteuern. „Es ist wichtig, dass unseren Kindern in der heutigen digitalen Welt vorgelesen wird. Jeder weiß, dass Kinder viel Fernsehen schauen oder digitale Endgeräte nutzen. Vorlesen vergrößert auch

den Wortschatz, fördert Fantasie, Vorstellungsvermögen und Fantasie und macht Lust aufs Lesenlernen“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt, der sich schon besonders auf die leuchtenden Kinderaugen freut, wenn er, Hänselmeister und Stadtbrandinspektor zum Lesen in die Einrichtungen kommen werden.

Bücherpakete für Kindertagesstätten

Die Partnerschaft für Demokratie im Werra-Meißner-Kreis setzt sich seit 2015 im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ für eine Region der Demokratiebildung und der Stärkung von Vielfalt und Akzeptanz ein. Das Motto des diesjährigen Aktionstages lautet „Vorlesen schafft Zukunft!“ und so wurden von der Fach- und Koordinierungsstelle sechs Bücherpakete für die Sontraer Kindertagesstätten kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Kinder werden sich über die neuen Bücher sicherlich sehr freuen.

Bundesweiter Vorlesetag

Seit 2004 ist der Bundesweite Vorlesetag Deutschlands größtes Vorlesefest und begeistert auf gemeinsame Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung als öffentliches Zeichen alljährlich am dritten Freitag im November Kinder und Erwachsene für die Bedeutung des Vorlesens.

STADTVERWALTUNG

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

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

KUPFERSTÄDTER ADVENTSMARKT
Fr. 29. Nov. Sa. 30. Nov.
18 – 22 Uhr 14 – 20 Uhr
Marktplatz Sontra

Freitag, 29. November 2024

- 18:00 Uhr **Markteröffnung** (auch Bürgermeister, Thomas Eckhardt, Platinen Doris, Wolfram Hänselmeister, Dr. Daniel Kohl, Knappknecht, Wichtelmeister, Hans Wierse, Wolfgang und AGH-Vorsitzender Axel Fritsche)
- 18:30 Uhr **Einführung der „Spielschulden“ vom Neujahrsempfang** (Bürgermeister präsentiert ein vom Bürgermeister ausgesprochenes Küsschen)
- 18:45 Uhr **Posaunenchor** (Evangelischer Kirche Sontra)
- 19:30 Uhr **Lightshow „Himmische Lichte - Lichte, die zu Herzen gehen“**
- 20:00 Uhr **Weihnachtsklassiker & Christmas Songs** (HEWA Veranstaltungszentrum)

Samstag, 30. November 2024

- 14:00 Uhr **Markttreiben**
- 14:30 Uhr **Alle Sontraer Kindertagesstätten singen Weihnachtslieder**
- 15:00 - **Dekorieren von Weihnachtsplätzchen** (Gemeindehaus der evangelischen Kirche Sontra, Kirchgasse 12)
- 15:30 Uhr **Preisverleihung** an Luftkutschwettbewerb zu BREITWESSEN
- 16:00 - **Der Nikolaus besucht den Adventsmarkt (Bühne)** (Kinder singen für den Nikolaus und Köpfer mit dem Nikolaus Bilder malen)
- 18:00 Uhr **Marchingband** The Silver Lions Sontra e.V.
- 19:00 Uhr **Weihnachtsklassiker & Christmas Songs**

Kupferstädter Adventsmarkt: findet am 29. und 30. November 2024 in Sontra statt. FOTO: STADT SONTRA

Katholische Kirchen

16. November
17 Uhr: Vorabendmesse in Nentershausen
17. November
10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra

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

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

Neuer Vorlesetag

Vorleser besuchen Kitas in Sontra

Gardziella Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686
06627/8686 Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Bürgerhilfe

Jahreshauptversammlung am 22.11.

Sontra – Sehr geehrte Vereinsmitglieder, hiermit möchten wir fristgerecht zu unserer ordentlichen Jahreshauptversammlung am Freitag, 22. November, um 17.00 Uhr in den Blickpunkt der Bürgerhilfe Sontraer Land e. V., Niederstadt 41, einladen.

Anträge zur Mitgliederversammlung sind spätestens sieben Tage vor der Versammlung einzureichen. Die Mitgliederversammlung ist ohne Rücksicht auf die Anzahl der anwesenden Mitglieder beschlussfähig.

Tagesordnung:
1. Eröffnung, Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Totengedenken
3. Anträge auf Änderung der Tagesordnung
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Bericht des Kassierers für die Geschäftsjahre 2021 und 2022

6. Bericht der Kassenprüfer
7. Antrag auf Entlastung des Vorstandes
8. Satzungsänderung
9. Wahl neuer Kassenprüfer
10. Verschiedenes
Entwurf Änderung zur Satzung der Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. vom 31. Juli 2008

Aufgrund des § 14 (Satzungsänderung und Auflösung) der Satzung des Bürgerhilfe Sontraer Land e.V., hat die Mitgliederversammlung am 22. November 2024 die folgende Änderung der Satzung der Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. vom 31. Juli 2008, beschlossen:

§ 1 Änderungen
§ 10 Abs. 2f (Mitgliederversammlung) der Satzung der Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. erhält folgende Neufassung:

(2) Die Mitgliederversammlung ist ohne Rücksicht auf die Anzahl der anwesenden Mitglieder beschlussfähig.

(3) Die Mitgliederversammlung ist mindestens einmal im Jahr durch den Vorstand einzuberufen. Die Mitglieder des Vereins, sind unter Mitteilung der Tagesordnung, einzuladen. Die elektronische Form der Einladung (E-Mail) bedarf der Bekanntgabe der E-Mail-Adresse sowie der damit verbundenen Zustimmung des Mitgliedes. Die Ladungsfrist beträgt 14 Tage.

§ 2 Inkrafttreten der Änderungen. Die Änderung der Satzung der Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. tritt mit Beschluss durch die Mitgliederversammlung in Kraft.

WIR GRATULIEREN

17. November
80 Jahre: Meta Meister, Eckeberg 3, Wichmannshausen

20. November
80 Jahre: Bodo Schick, Goldbach 4, Krauthausen

21. November
75 Jahre: Lydia Schellhase, Höhenweg 10, Wichmannshausen
70 Jahre: Uwe Spychala, Kastanienweg 3, Mitterode

22. November
75 Jahre: Thomas Dexheimer, Werrastraße 3, Sontra

Die Eheleute Wilfried und Petra Schlund, Barbarastraße 16, 36205 Sontra, feiern am 22. November 2024 das Fest der goldenen Hochzeit.

Wir gratulieren sehr herzlich!



Wasserhärte für die Stadt Sontra und Ortsteile

Auszug aus den Wasseruntersuchungen gemäß Trinkwasserverordnung durch das Institut Fresenius, Göttingen, vom 30. April bis 19. Juni 2024 für die Wasserversorgungsanlagen der Stadt Sontra

Anlage	Stadtteile	Härtebereich	Gesamthärte °dH	Calcium mg/l	Magnesium mg/l
Sontra	Tiefzone einschl. Hornel	hart	27,3	146,0	29,9
	Hochzone	hart	19,3	110,0	16,8
Sontra-Ulfen	Ulfen	hart	14,6	70,9	20,3
	Breitau				
Sontra-West	Krauthausen	hart	17,6	86,4	23,8
	Stadthosbach				
	Heyerode				
	Hübenthal				
Sontra	Thurnhosbach	hart	15,2	73,9	20,9
	Berneburg				
	Blankenbach				
Wichmannshausen	Wölfterode	hart	14,4	73,5	17,8
Diemerode		hart	15,9	79,3	20,8
Weißborn		hart	16,9	87,6	20,3
HB Kaserne		hart	22,5	119,0	25,3

Härtebereich weich: <8,4 °dH, Härtebereich mittel: 8,4 bis 14 °dH, Härtebereich hart: >14 °dH

Sontra, 4. November 2024, gez. Thomas Eckhardt, Bürgermeister

NOTDIENSTE

- ÄRZTE**
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 116 117
- Frauenhaus Eschwege**
Tel. 0 56 51/3 26 65
- Kinder- und Jugendhilfe**
Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12
- AUGENÄRZTE**
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92
- ZAHNÄRZTE**
Zahnärztlicher Notfallvertretungsdienst für den Bereich Eschwege: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)
- 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
- APOTHEKEN**
16. November
Adler-Apotheke, Obermarkt 23, Eschwege, 0 56 51/33 54 30
17. November
Struth-Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege, 0 56 51/1 31 20
- Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung Stadt Sontra**
24 Std.-Rufbereitschaft Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87 Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74
- NOTRUF POLIZEI: 110**
- NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112**
- Rettungsdienste**
Arbeiter-Samariter-Bund Aufträge zu richten über: Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/1 92 22 Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22
- Krankenpflege**
24-Std.-Rufbereitschaft Diakonie Eschwege-Land gGmbH, Hinter der Mauer 20, Sontra (Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holz-afel) 0 56 58 / 9 32 93

Verunreinigungen durch Hundekot

Die Stadtverwaltung informiert

Sontra – In letzter Zeit häufen sich die Beschwerden, dass es immer wieder zu Verunreinigungen durch Hundekot auf öffentlichen Straßen und Gehwegen kommt, insbesondere in Sontra, u. a. in den Bereichen des Marktplatzes, Herrenstraße. Aber auch in anderen Bereichen mehren sich die Beschwerden über Hundekot. Die betreffenden Hundehalter werden aufgefordert, Ihre Hunde nicht frei umherlaufen zu lassen und Hundekot unverzüglich zu beseitigen. Hundekottüten sind kostenlos im Rathaus, Marktplatz 6 (Rathaus), erhältlich. Wir weisen in diesem Zusammenhang auf das bestehende Ortsrecht der Stadt Sontra und die Gefah-

renabwehrverordnung über das Halten von Hunden hin, wonach
 ■ Hunde nicht ohne Aufsicht umherlaufen dürfen und
 ■ Hundehalter dafür Sorge zu tragen haben, dass öffentliche Straßen, Wege und Plätze nicht durch Hundekot verunreinigt werden.
 Vorsätzliche oder fahrlässige Zuwiderhandlungen können mit einer hohen Geldbuße geahndet werden.
 Wir dürfen im Interesse aller Bürgerinnen und Bürger der Stadt Sontra um Beachtung dieser vorgenannten Punkte bitten.
 Sontra, 8. November 2024 gez. Thomas Eckhardt Bürgermeister

Schulpforte öffnet sich für Interessierte

Adam-von-Trott-Schule lädt am 30.11. ein

Sontra – Am Samstag, 30. November, öffnen wir wieder unsere Schulpforten zu einem „Tag der offenen Tür“. In der Zeit zwischen 10 und 13 Uhr wollen Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen, Schüler und Eltern allen Interessierten die Adam-von-Trott-Schule als mögliche weiterführende Schule nach Klasse 4 sowie nach Klasse 10 vorstellen. In diesem Jahr wird die Schule im Rahmen der zentralen Begrüßung um 10 Uhr im Foyer des Hauptgebäudes als „Gesundheitsfördernde Schule“ zertifiziert. Das Zertifikat wird von Vertretern des Schulamtes überreicht werden. Nach der Begrüßung laden wir zu einem Rundgang durch die Schule ein. An verschiedenen Stationen präsentieren Lehrkräfte mit Schülerinnen und Schülern Einblicke in unsere pädagogische Arbeit. Daneben besteht die Möglichkeit, in Einzelgesprächen mit Vertretern der Schulleitung, des Elternbeirats, des Fördervereins und weiteren schulischen Gremien persönliche Fragen zu stellen, z. B. zum Betreuungsangebot am Nachmittag, zur inklusiven Beschulung oder zu Angebot und Organisation unserer Oberstufe. Alle Grundschulkinder erwartet außerdem eine „Schnitzeljagd“ durch das Gebäude, bei der wohlschmeckende Preise zu gewinnen sind. Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt. „Wir freuen uns darauf, viele Interessierte bei uns begrüßen zu dürfen“, sagt Schulleiter Oliver Methe mit Schulleitung, Kollegium, Schülervertretung und Elternbeirat.

BEKANNTMACHUNGEN

- Standesamt Sontra bleibt am 27. November 2024 geschlossen!**
Wegen einer Fortbildungsveranstaltung bleibt das Standesamt Sontra am Mittwoch, 27.11.2024 ganztägig geschlossen. Die Verwaltung bittet um Verständnis für die leider unumgängliche Schließung.
Mit freundlichem Gruß
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister
- Bekanntmachung**
Nachstehend werden die Feiertage und Gottesdienste anlässlich des Volkstrauertages am Sonntag, 17. November 2024, in Sontra-Mitte und den Stadtteilen bekannt gegeben.
1. Sontra-Berneburg
13.00 Uhr: Gottesdienst auf dem Friedhof, anschließend Kranzniederlegung am Ehrenmal
2. Sontra-Blankenbach
13.30 Uhr: Andacht mit Kranzniederlegung am Ehrenmal unter Mitwirkung des Chorvereins Blankenbach/Wölfterode
3. Sontra-Breitau
10.15 Uhr: Andacht mit Kranzniederlegung am Ehrenmal unter Mitwirkung des Männergesangsvereines Breitau
4. Sontra-Diemerode
9.30 Uhr: Gottesdienst, anschließend Kranzniederlegung am Ehrenmal
5. Sontra-Heyerode
10.40 Uhr: Gottesdienst, anschließend Kranzniederlegung

- am Ehrenmal
6. Sontra-Hornel
12.00 Uhr: Kranzniederlegung am Ehrenmal unter Mitwirkung des Posaunenchor Sontra, anschließend Gottesdienst
7. Sontra-Krauthausen
11.00 Uhr: Andacht am Ehrenmal mit Kranzniederlegung
8. Sontra-Mitterode
9.30 Uhr: Gottesdienst, anschließend Kranzniederlegung am Ehrenmal
9. Sontra-Thurnhosbach
13.00 Uhr: Gottesdienst, anschließend Kranzniederlegung am Ehrenmal
10. Sontra-Ulfen
9.30 Uhr: Kranzniederlegung am Ehrenmal unter Mitwirkung des Männergesangsvereines Ulfen und den Ulfener Jungs
11. Sontra-Weißborn
11.00 Uhr: Kranzniederlegung am Ehrenmal neben der Kirche
12. Sontra-Wichmannshausen
11.00 Uhr: Gottesdienst, anschließend Kranzniederlegung am Ehrenmal
13. Sontra-Wölfterode
14.00 Uhr: Kranzniederlegung am Ehrenmal unter Mitwirkung des Chorvereines Blankenbach/Wölfterode
14. Sontra-Mitte
10.00 Uhr: Gottesdienst
11.15 Uhr: Feierstunde mit Kranzniederlegung am Ehrenmal auf dem Friedhof unter Beteiligung der Sontraer Vereine. Die Feierstunde wird umrahmt vom Posaunenchor Sontra.

- Sontra, 04.11.2024
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister
- Stadtteil Blankenbach Der Ortsvorsteher BEKANNTMACHUNG ORTSBEIRATSSITZUNG BLANKENBACH**
Am Dienstag, 19. November 2024, 19:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Blankenbach, im Dorfgemeinschaftshaus (Bürgerscheune) eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.
Tagesordnung Teil I
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung
Tagesordnung Teil II
1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. 1. Nachtragshaushaltssatzung nebst -plan für das Haushaltsjahr 2024
hier: Stellungnahme
4. Sachstandsbericht Erneuerung des Leitungsnetzes Kirchberg und Heßberg
5. Sachstandsbericht Straßenlaternen, Erneuerung Treppe Kirchberg, Parkplatz, Steingraben
6. Sachstandsbericht Wirtschaftswege / Graue Kolonne / Grabenfräse
7. Anfragen und Anregungen Sontra-Blankenbach, 12.11.2024
gez. Patrick Hefe
Ortsvorsteher

- Stadtteil Breitau Der Ortsvorsteher BEKANNTMACHUNG ORTSBEIRATSSITZUNG BREITAU**
Am Donnerstag, 21. November 2024, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Breitau, im Heuhof, Keudelsgasse 6, 36205 Sontra-Breitau, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.
Tagesordnung Teil I
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung
Tagesordnung Teil II
1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. 1. Nachtragshaushaltssatzung nebst -plan für das Haushaltsjahr 2024
hier: Stellungnahme
4. DGH-Renovierung
hier: aktueller Stand
5. Bereitstellung von Bauplätzen
6. Anfragen und Anregungen Sontra-Breitau, 07.11.2024
gez. Lothar Asbrand
Ortsvorsteher
- Stadtteil Diemerode Der Ortsvorsteher BEKANNTMACHUNG ORTSBEIRATSSITZUNG DIEMERODE**
Am Mittwoch, 27. November 2024, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Diemerode, im Dorf-

- gemeinschaftshaus eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.
Tagesordnung Teil I
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung
Tagesordnung Teil II
1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. 1. Nachtragshaushaltssatzung nebst -plan für das Haushaltsjahr 2024
hier: Stellungnahme
4. Dorferneuerung
5. Schlegelmäher / Mulcher
6. Anfragen und Anregungen Sontra-Diemerode, 04.11.2024
gez. Lothar Oschmann
Ortsvorsteher
- Stadtteil Stadthosbach Der Ortsvorsteher BEKANNTMACHUNG ORTSBEIRATSSITZUNG STADTHOSBACH**
Am Donnerstag, 21. November 2024, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Stadthosbach, im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.
Tagesordnung Teil I
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung
Tagesordnung Teil II

- 1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. 1. Nachtragshaushaltssatzung nebst -plan für das Haushaltsjahr 2024
hier: Stellungnahme
4. Anfragen und Anregungen Sontra-Stadthosbach, 11.11.2024
gez. Helmar Lindenau
Ortsvorsteher
- Stadtteil Ulfen Der Ortsvorsteher BEKANNTMACHUNG ORTSBEIRATSSITZUNG ULFEN**
Am Dienstag, 19. November 2024, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Ulfen, im Dorfgemeinschaftshaus eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.
Tagesordnung Teil I
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung
Tagesordnung Teil II
1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. 1. Nachtragshaushaltssatzung nebst -plan für das Haushaltsjahr 2024
hier: Stellungnahme
4. Dorferneuerung Am Anger
5. Anfragen und Anregungen Sontra-Ulfen, 06.11.2024
gez. Michael Stein
Ortsvorsteher

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

- Evangelische Kirchen**
- KIRCHSPIEL SONTRA 16. November**
10 bis 12 Uhr: Kinderkirche im Gemeindehaus Sontra
17. November, Volkstrauertag
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra
12 Uhr: Gottesdienst in Hornel
13 Uhr: Gottesdienst in Thurnhosbach
20. November, Buß- und Bettag
19.30 Uhr: Gottesdienst in Sontra
- KIRCHSPIEL BERNEBURG 17. November, Volkstrauertag**
13 Uhr: Gottesdienst in der Friedhofshalle in Berneburg
20. November, Buß- und Bettag
18.30 Uhr: Gottesdienst in Berneburg
- KIRCHSPIEL ULFEN 17. November, Volkstrauertag**
9.30 Uhr: Andacht am Mahnmal in Ulfen
10.15 Uhr: Andacht am Mahnmal in Breitau
11 Uhr: Andacht am Mahnmal in Krauthausen
13.30 Uhr: Andacht am Mahnmal in Blankenbach
14 Uhr: Andacht am Mahnmal in Wölfterode
20. November, Buß- und Bettag
19 Uhr: Kirchspieltagesdienst in Blankenbach
- KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA 17. November, Volkstrauertag**
11 Uhr: Andacht am Ehrenmal mit TMZ-Begleitung in Röhrda
13 Uhr: Andacht am Ehrenmal mit Trompetenbegleitung in Datterode

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Jemand, der Ihnen helfen soll, scheint verunsichert zu sein. Im schlimmsten Fall werden Sie das Ruder wieder selbst in die Hand nehmen müssen.
- STIER 21.4.-21.5.** Weichen Sie nicht aus, wenn Ihr Herzblatt den Finger in die Wunde legt. Damit würden Sie den Bestand der Partnerschaft aufs Spiel setzen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Handeln Sie nach den Regeln der Vernunft und nach eigenem Ermessen. Nur so werden Sie den Erfolg erreichen können, von dem Sie träumen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Bleiben Sie gelassen, auch wenn man Ihnen jetzt nicht den verdienten Dank zollt. Die Einsicht wird schon noch kommen, wenn auch sehr spät!
- LÖWE 23.7.-23.8.** In dieser Woche ist schon einiges an Kompromissbereitschaft erforderlich, um aufkommende Differenzen möglichst im Vorfeld zu vermeiden.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Beruflich sind Sie auf dem richtigen Weg. Sie gewinnen Ihre gewohnte Routine zurück. Dennoch sollten Sie nicht zu viel auf einmal wollen.

Wind im Gesicht und Freiheit im Herzen

(djd-k). Bikerherzen schlagen höher, wenn es endlich wieder auf eine längere Tour geht. Geführte Reisen bieten dabei viele Vorteile. Entspannt und sicher kann man so neue Regionen mit dem Motorrad erkunden. Die gesamte Vorbereitung von der Routenplanung der einzelnen Tagesetappen bis zu den Hotelbuchungen kann man den Profis überlassen, selbst das Gepäck reist etwa bei den Touren von Reisen & Erleben in einem Begleitfahrzeug mit. Mit über 45 Jahren Erfahrung im Tourismus hält der Anbieter abwechslungsreiche Reisen bereit, für Einsteiger ebenso wie für passionierte Motorradfahrer. Schon jetzt können sie sich auf neue Erlebnisse im kommenden Jahr freuen: Unter www.reisenundlerben.net etwa sind Touren und Termine für 2025 ersichtlich und buchbar.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie denken, dass man Sie nicht so einsetzt, wie es sinnvoll wäre: Doch Ihre Vorgesetzten haben eigene Pläne mit Ihnen, die viel versprechend sind.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Stärken Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte, denn Vorbeugen ist besser als Heilen. Eine längere Krankheit können Sie sich jetzt überhaupt nicht leisten.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Finanzielle Verbesserungen stehen ins Haus, vorausgesetzt, dass Sie entsprechende Aktivitäten entfalten und nicht einfach abwarten.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Ziehen Sie einen Schlussstrich unter eine Geschichte, indem Sie sagen, was Sie wollen. Nur so kommen Sie aus der lähmenden Situation heraus!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Gehen Sie gut vorbereitet in Besprechungen oder Vorstellungsgespräche: Ein weiterer Karriereschritt wird sich dann fast zwangsläufig einstellen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Man gibt Ihnen zu verstehen, dass Sie mit Ihrer Neigung zur Kritik erneut jedes Maß verloren haben. Sie müssen sich mehr zurückhalten!



Malerischer Winter: Von den Königswiesen in Schleswig geht der Blick auf die Schlei, mit 42 Kilometern Schleswig-Holsteins längster Ostseearm. FOTO: DJD-K/OSTSEEFJORDSCHLEI.DE

Wintertage in Schleswig Ostseefjord Schlei

Hoch im Norden zwischen Kiel und Flensburg liegt die Urlaubsregion rund um den Ostseefjord Schlei. In der kalten Jahreszeit entfaltet sie einen besonderen Charme, mehr Infos: www.ostseefjordschlei.de. Hier sind die besten Tipps für einen Besuch der alten Wikingerstadt Schleswig:

- Das Schleswiger Stadtmuseum zeigt die mehr als 1200-jährige Geschichte der alten Wikingerstadt. Vom Turm des St. Petri Doms geht der Blick über Stadt und Schlei.
- Der Schwahlmarkt im St. Petri Dom vom 7. bis 15. Dezember gehört zu den stimmungsvollsten Weihnachtsmärkten im Norden.
- Die Fischersiedlung Holm entstand etwa im Jahr 1000 und war bis zum 20. Jahrhundert durch das Holmer Noor vom Festland getrennt.
- Bis Ende November 2024 lädt der Kulturherbst Schleswig zu 80 Einzelveranstaltungen ein.

Blick auf den fast 900 Jahre alten St. Petri Dom zu Schleswig. FOTO: DJD-K/WWW.OSTSEEFJORDSCHLEI.DE/SINNLICHT-FOTOGRAFIE

Angebote gültig vom 11.11. – 16.11.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,25 €

Aktion!
Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack Pülleken Helles GRATIS!
11 = 0,68 €

-26%
12,49

Bockbier
Tradition trifft auf Geschmack

Mönchshof Bockbier*
Pack = 4 x 0,5 l, zzgl. 0,60 € Pfand, 11 = 2,00 €

4,49
3,99

Weißhofer Bonator
Doppelbock, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

48,99
15,99

Schneider Aventinus
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,90 €

24,99
18,99

Aktion!
+ 1 Glas GRATIS!

Schlappeseppel Specialität
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,97 €

14,99
12,99

St. Bonifatius Winterbier
Märzen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,20 €

11,99

Brauspezialität! Neu im Sortiment!

Hofbräuhaus Hell
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 2,12 €

16,99
13,99

Die Kleinen!

-20%
11,99

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

13,99

Carlsberg Lager Beer
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

15,99
14,99

Weltenburger Kloster Bier
hell, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €

13,99

Aktion!
+ 1 Filtrier- Tasche GRATIS!

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

5,99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,72 €

6,79
5,99

Plose Limonade
Limonata, Aranciata, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,33 €

7,99

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,50 €

8,99

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

10,99
9,99

skull liquid Water
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,568 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,27 €

1,29

Neu im Sortiment!

Rotkäppchen Fruchtsecco
schwarze Johannisbeere, Granatapfel, 0,75 l - Flasche, 11 = 3,99 €

2,99

Wir Rietburger
Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €

2,59
2,29

Pfalz

Rapp's Orangensaft
11 - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 2,29 €

1,69

Domkellerstolz
Weißwein, Rotwein, 11 - Tetrapak, 11 = 1,69 €

1,69

Tullamore Dew
Irish Whiskey, 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 19,99 €

13,99
13,49

Aktion!
+ 1 Flasche Schweppes American Ginger-Ale 11 GRATIS!

Wir Rietburger
Qualitätswein, diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,99 €

5,49
4,49
3,99

Dornfelder Rotwein
trocken, halbtrocken, 0,75 l - Flasche, 11 = 3,32 €

2,49

Torre Galasso
diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €

3,99
2,99

Tullamore Dew
Irish Whiskey, 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 19,99 €

13,99
13,49

*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.

NORMA®

Mit Genuss durch die Adventszeit

ab Montag, 18. November

Lebkuchen Musik-Express mit Elisen-Lebkuchen, verschiedene Sorten 200-g-Packung (1 kg = 34,95) je Packung

Mit Weihnachts-Melodie

36% billiger

UVP 10,99

6,99*

900 g

Rumstollen/Christstollen 750-g-Packung

(1 kg = 5,32) je Packung

3,99*

750 g

Vobro Pralinen Alkoholpralinen in den Sorten Cherry

Passion, Cherry Passion Sparkling Wine oder Trüffel 900-g-Packung (1 kg = 7,77) je Packung

6,99*

900 g

Waffelröllchen mit Zimt- oder Spekulatius-Cremefüllung, 250-g-Dose (1 kg = 9,96)

je Dose

NEU

2,49*

Vobro Pralinen ohne Alkohol - in den Sorten Delissimo Duo, Hazelnut Passion oder Salty Caramel 900-g-Packung (1 kg = 7,77) je Packung

6,99*

900 g

Weihnachtsgeschenke gefüllt mit Schokolade z. B.: Weihnachtshäuschen 113-g-Packung (1 kg = 52,12) oder Geschenkäschen Christmas Time 159-g-Packung (1 kg = 37,04) je Artikel

26% billiger

UVP 7,99

5,89*

DAUNASOFT Toilettenpapier King Size Motiv „Rentiere“ 3-lagig, 24x150-Blatt-Packung

5,99*

24er-Pack

RUF Plätzchen Backmischung Vanille Kipferl 350-g-Packung (1 kg = 3,97), Knusper Plätzchen 450-g-Packung (1 kg = 3,09) oder Butter Spritzgebäck 500-g-Packung (1 kg = 2,78) je Packung

UVP 1,99

1,39*

30% billiger

Apfel vom Bodensee Deutschland, Friedrichshafen, Kl. I, Sorten: Elstar, Bonita oder Jonagold, große Früchte, Kal. 70/80 + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

große Früchte!

2,99*

2,2 kg!

DREAM Premium Clementinen Spanien, Kl. I, Sorte: Clemenules, ausgewählte, leicht schälbare Sorte, 2,5-kg-Netz (1 kg = 1,60) je Netz

große Früchte!

3,99*

2,5 kg!

KOMETA Echt ungarische Salami XXL Ungarn - Classic 1-kg-Packung (1 kg = 10,99) je Packung

XXL

UVP 13,99

10,99*

1 kg

21% billiger

Delikatess Creme Ungarn - Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark, mild oder scharf 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube

UVP 2,79

1,79*

35% billiger

UNICUM Anno 1790 Kräuterlikör Ungarn - Eine ungarische Likör-Spezialität von Zwack - Classic 40% vol oder Zwetschke 34,5% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 18,56) je Flasche

UVP 15,49

12,99*

16% billiger

BERLINKI Würstchen Classic XXL Polen 30 Stück, 1,5-kg-Packung (1 kg = 5,92)

UVP 11,69

8,88*

1,5 kg

24% billiger

Rote Zwiebeln Deutschland, Niederlande Kl. II, 2-kg-Netz (1 kg = 1,11) je Netz

2 kg!

2,22*

➔ BIS ZU 44% SPAREN

Nicki-Bettwäsche in 2 Größen • 100% Polyester • Mit Marken-Reißverschluss • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung

NEUE Designs

Nicki-Qualität Besonders warm & weich

Anthrazit

Kissen ca. 80x80 cm Bezug ca. 135x200 cm

17,99*

Kissen ca. 80x80 cm Bezug ca. 155x220 cm

19,99*

24 Auch online

Marine

Orchidee

Silber

Thermo-Wende-Steppjacke für Damen und Herren • 100% Polyester • Mit hochschließendem Stehkragen • Wind- und wetterabweisender Oberstoff mit warmer Wattierung • Damen-Größen M (40/42) - XXL (52/54) • Herren-Größen M (48/50) - XXL (60/62)

Herren Camouflage/Schwarz

Damen Black/Leo Print

Ebony/Black iris

Olive Camouflage

je Jacke

19,99*

24 Auch online

Unterhemd 4er-Pack für Damen

- Reine gekämmte Baumwolle
- Set bestehend aus 2x Spitze und 2x Uni
- Größen S (36/38) - XL (52/54)

4er-Pack

9,99*

24 Auch online

TOPTEX Reflektierende Steppjacke für Damen und Herren • 100% Polyester

- Ultraleicht und wärmend
- Winddicht und wasserabweisend
- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen M (48/50) - XL (56/58)

je Steppjacke

29,99*

360° Reflektion - ideal für die dunkle Jahreszeit

TOP PREIS-LEISTUNG

23% billiger

statt 12,99* ca. 90-100x200cm

9,99*

TOP PREIS-LEISTUNG

23% billiger

statt 16,99* ca. 140-160x200cm

12,99*

TOP PREIS-LEISTUNG

15% billiger

statt 19,99* ca. 180-200x200cm

16,99*

Luxus-Daunen-Kassettenbett ca. 135 x 200cm • Bezug 100% Baumwolle

- Inkl. praktischer Aufbewahrungstasche
- 60% Daunen, 40% Federn, ca. 1000g/1200g weiße, neue Entendaunen/-federn 60/40 nach DIN EN 12934, Kl. 1

Super Wärmeleistung durch 60% Daunengehalt!

ca. 135 x 200 cm

69,99*

24 Auch online

Jogg-Hose für Herren

- 60% Baumwolle, 40% Polyester
- Innenseite weich angeraut • Elastikbund mit Kordelzug • Größen M (48/50) - XXL (60/62)

je Jogg-Hose

11,99*

24 Auch online

Longpullover „Cashmere like“ für Damen

- 100% Polyacryl • Lässige, längere Form mit modischen Seitenschlitzen • Größen M (40/42) - XXL (52/54)

je Pullover

10,99*

24 Auch online

Cashmere like - flauschig weiche Qualität

TREKKY STAR Outdoor-Stiefel für Damen und Herren • Robustes Obermaterial • Innenausstattung aus weichem Textil-Warmfutter • Zusätzliche Zehenkappe • Mit 3M-Scotchlite™ Markenreflektor • Profilierte Laufsohle

- Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45 je Paar

42% billiger

UVP 39,95

22,99*

24 Auch online

Boxspringbett-Jersey-Spannbettuch

- 97% Baumwolle, 3% Elasthan
- Einlaufgeschützt durch Sanfor-Knit-Ausrüstung
- Steghöhe ca. 40 cm

ca. 180 x 200 - 220 x 220 cm

15,99*

24 Auch online

Topper-Jersey Spannbettuch in 2 Größen • 97% Baumwolle, 3% Elasthan • Einlaufgeschützt durch Sanfor-Knit-Ausrüstung • Steghöhe ca. 15 cm

ca. 90 - 100 x 200 cm

9,99*

ca. 180 - 200 x 220 cm

14,99*

24 Auch online

Wachstuch-Tischdecke mit geprägter Oberfläche

- Strapazierfähig und schmutzabweisend • Aus robustem PVC

je Tischdecke

ca. 100 x 140 cm (1 m² = 2,85)

3,99

ca. 130 x 160 cm (1 m² = 2,40)

4,99

ca. 140 x 190 cm (1 m² = 2,63)

6,99

ca. 140 x 220 cm (1 m² = 2,27)

24 Auch online

Marken-Filzpantoffeln für Damen oder Herren

- Obermaterial aus hochwertigem, recyceltem Nadelfilz • Flexiblen, angenehmen atmungsaktiven Filzkomfortaussohle • Deutsche Passform (Komfortleisten) • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45 je Paar

Wärisherer Fußbett mit soft dämpfender EVA-Einlegesohle

44% billiger

UVP 17,90

9,99*

24 Auch online

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion 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. Letzter gezeigter Preis aus 0 KW47/23. Farben abweichend.

DIE NEUE NORMA-APP IST DA!

NEU DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

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

Hier gratis downloaden oder updaten

Sicher durch die kalte Jahreszeit

So machen Sie Ihr Auto jetzt winterfest

Kälte und schlechtes Wetter: Der Winter kommt. Viele Autobesitzer haken das Thema vielleicht schon nach dem Reifenwechsel ab, aber mit den Winterrädern fängt es gerade erst an.

Wer in der kalten Jahreszeit sicher unterwegs sein will, muss noch mehr beachten. Der Automobilclub KS gibt wichtige Tipps:

■ Erst mal muss der Motor laufen

Bei Verbrennern ist der Motorstart im Winter oftmals ein heikles Thema. Die Starterbatterie funktioniert bei Kälte schlechter. Also sollte

immer erst der Motor gestartet werden, bevor andere Stromverbraucher, wie etwa die Klimaanlage oder auch die Sitzheizung, eingeschaltet werden. Auch am Ende der Fahrt gilt wieder: erst Verbraucher ausschalten, dann den Motor.

■ Freier Blick durch freie Fenster

Die unentbehrliche gute Sicht funktioniert gerade im Winter nur mit Scheibenpflege. Einfach nur ein kleines Sichtfenster auf der Windschutzscheibe freizukratzen, mag vielleicht Zeit sparen, bietet aber nur ein eingeschränktes Sichtfeld.

Für eine richtige Rundumsicht müssen alle Scheiben frei sein. Vorsicht: Schnee

kann bei einer Bremsung schnell vom Dach rutschen, warnt der Automobilclub. Also auch das Dach sicherheitsvoller vor Fahrtbeginn freiräumen, wenn es geschneit hat.

Hinterlassen die Scheibenwischer Spuren oder haben Risse, sollten sie ausgetauscht werden. Auch Frostschutzmittel in der Scheibenwaschanlage hilft, die Sicht aufrechtzuerhalten.

■ Scheinwerfer und Dichtungen nicht vergessen

Schlechte Sicht kann auch von Scheinwerfern herrühren, die nicht hell genug leuchten. Ein kurzes Saubermachen der Lampen und ein Lichtcheck in der Werkstatt

können größere Probleme vermeiden.

Die Dichtungen der Türen und Heckklappe sollten ebenso überprüft werden. Mit einem Fettstift oder Vaseline kann man diese schön geschmeidig halten. Das verhindert im Zweifel ein Zufrieren der Türen. Auch ein Türschlossenteiser ist nützlich, wenn der Schlüssel mal nicht ins Schloss will.

■ Ausrüstung im Auto checken

Wer in die kalte Winterwelt hineinfahren möchte, braucht zudem Ausrüstung im Auto. Dazu gehören ein kleiner Handfeger und ein Eiskratzer, um jederzeit Schnee und Eis entfernen zu können. Eine warme Decke,



Freie Sicht: Alle Scheiben sowie das Dach sollten frei von Schnee und Eis sein, bevor es losgeht. Das entsprechende Zubehör gehört ins Auto.

FOTO: INA FASSBENDER/DPA-TMN

ein Starterkabel und die obligatorische Warnweste sollten für den Notfall nicht fehlen.

Noch ein wichtiger Tipp vom ADAC: Man sollte unbedingt ausprobieren, ob die Warnwesten im Auto wirklich gut oder überhaupt reflektieren. Dazu bestrahlt

man sie aus Augenhöhe mit einer Taschenlampe oder der Smartphone-Taschenlampe.

Dann sollten die Reflektorflächen aus einer Entfernung von rund drei Metern hellweiß leuchten. Tun sie das nicht oder nur sehr wenig, müssen sie ausgetauscht werden.

tmn

Leser Thema Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

16. November 2024

Viel Organisation

Bei einem Todesfall gibt es Hilfe und Unterstützung

Wenn ein Familienmitglied stirbt, müssen die Angehörigen bereits in der akuten ersten Trauerzeit viele Dinge für die Beerdigung organisieren.

Es gibt allerdings Hilfen, die es erleichtern, mit der Ausnahmesituation umzugehen und die Beisetzung im Sinne der Verstorbenen schön zu gestalten. Auch für finanzielle Fragen findet man Anlaufstellen.

Was muss zuerst getan werden?

Ist ein Mensch verstorben, stellt eine Ärztin oder ein Arzt den Totenschein aus. Mit diesem Dokument wird der Todesfall beim Standesamt gemeldet und die Sterbeurkunde beantragt. Das muss am ersten Werktag nach dem Tod erfolgen. Ist der Angehörige in einer Pflegeeinrichtung oder einem Krankenhaus verstorben, ist die Trägerschaft für diese Formalitäten verant-



Beerdigung auf einem Friedhof? Im Todesfall gilt es viele Dinge zu entscheiden.

FOTO: IMAGOCHROMORANGE

wortlich. Ist der Tod zu Hause eingetreten, übernimmt nach dem ärztlichen Besuch ein Bestattungshaus oft diese Aufgabe. Bestatter holen auch den Leichnam ab und bereiten ihn für die Beerdigung vor. In einem Erstgespräch kann die Familie schnell klären, welche Aufgaben den Fachleuten darü-

ber hinaus zusätzlich übertragen werden können oder sollen und welche sie selbst übernehmen möchte. So beraten Bestatter ebenfalls zur Auswahl der Urne oder des Sarges, zu Waldbeisetzungen und vielen anderen Fragen. Hat die verstorbene Person zu Lebzeiten vorsorglich bereits Entscheidungen

für den Todesfall getroffen, so sollten diese unbedingt berücksichtigt werden. Gibt es Vorsorgeverträge oder Willenserklärungen zum Beisetzungsort oder dem Ablauf der Trauerfeier? Ein Bestattungshaus vor Ort kann beim Beantworten all dieser Fragen helfen und unterstützen.

djd/red

Macht Verlust krank?

Im Trauermonat November über die Formen des Abschiedes nachdenken

Der November wird im Volksmund auch „Trauermonat“ genannt, da sich an verschiedenen Feiertagen wie am Totensonntag an die Verstorbenen erinnert wird.

Diese stillen Tage des Gedankens sind für viele Menschen, die eine geliebte Person verloren haben, ein Moment des Innehaltens. Der Verlust einer geliebten Person kann Menschen den Boden unter den Füßen wegziehen oder sie zumindest lange und intensiv beschäftigt. Oft heißt es, dass die Zeit alle Wunden heilt – aber ist das wirklich so? Und wann ist ein Trauerprozess abgeschlossen? Auch wenn es verschiedene Modelle gibt, die aufzeigen, welche Phasen ein Mensch bei der Abschiednahme durchläuft, so lässt sich keine generelle Aussage treffen,

so Experten. Trauer ist ein individueller Prozess, der unterschiedlich lange dauern kann. Ebenso benötigt jeder Mensch zur Trauerbewältigung etwas anderes. In der Regel verläuft der Prozess nicht linear, Emotionen und Phasen der Trauer wechseln sich ab – auf optimistischen Zeiten kann zum Beispiel wieder tiefe Traurigkeit folgen. Die meisten Menschen verarbeiten ihren Schicksalsschlag im Laufe der Zeit und erholen sich. Doch manchmal kommen Menschen nicht über einen schmerzenden Verlust hinweg. Wenn nach Monaten keine Bewegung im Trauerprozess stattfindet, sondern der Tod nicht akzeptiert werden kann, eine dauerhafte innere Leere besteht oder zum Beispiel Verbitterung hinzukommt, kann sich aus der Trauer eine „anhaltende Trauerstörung“ entwickelt haben, die meist Folgen

auch für den familiären oder sozialen Bereich hat. Häufig tritt die Störung auf, wenn eine nahestehende Person verstirbt, der Tod unerwartet und plötzlich erfolgte oder sich Betroffene für den Verlust verantwortlich fühlen. Die anhaltende Trauerstörung wird von der WHO seit 2019 als eigenständige Diagnose anerkannt. In diesem Fall kann ärztlicher Rat sinnvoll sein.

Mittels spezieller Therapien, zum Beispiel der kognitiven Verhaltenstherapie, kann Betroffenen gezielt geholfen werden, den Verlust zu verarbeiten. Fachärzte können einordnen, ob es sich um einen Trauerprozess oder eine anhaltende Trauerstörung handelt oder ob sich etwa dadurch eine Erkrankung wie eine Depression entwickelt hat.

red

Bestattungsunternehmen HESSE - BUCHENAU

- Erd-, See-, Feuer- und Friedwald-Bestattungen
- Überführungen In- und Ausland
- Erledigung sämtlicher Formalitäten

Schloßstraße 21 • 36205 Sontra
Tel.: 0 56 53 / 18 28 • Fax: 0 56 53 / 50 89
Mobil: 0162 / 258 212 9



SEIT 1872

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

BÖTTNER
Bestattungen
Andrea Böttner

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

unter allen wipfeln ist ruh!
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 RuheForst. Ruhe finden.

HUBERT BECKER Steinmetzmeister

37287 Reichensachsen
Im Lindenhof 8
Tel. 05651/43 23
37269 Eschwege
Am Friedhof –
Höhenweg 3
Tel. 05651/1 22 33

PREMIUM PARTNER
rokstyle®
Das erste Fachhandel für Grabsteine

Grabmale, auch nach Ihren individuellen Wünschen.
Nachbeschriftungen, Instandsetzungen, usw....