

Hier vor Ort beraten lassen
Bestattungsbüro MIELKE

Der Treppenlift von Deutschlands Nr. 1

- ✓ Passt auf nahezu jede Treppe
- ✓ Über 400 Lifta Experten – auch in Ihrer Nähe
- ✓ TÜV-geprüfte Kundenzufriedenheit*

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
 ☎ **05542 910 112** post@ot-mielke.de

Damit Zuhause Zuhause bleibt. **Lifta**

MARKT SPIEGEL & SONTRAER
 REGION ESCHWEGE STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Gute Beratung schafft Vertrauen...

BARTELS
 Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Seit 1981 • Nr. 49

7. Dezember 2024

Escape Forest Outdoor Live Escape Game

Hol dir deinen Erlebnis-Gutschein!
 Escape: „Rettet Prinzessin Sophie“ **kostenlos!**
 Gutscheinwert ab 60,-€ erhältst du das Escape: „Rettet Prinzessin Sophie“ kostenlos dazu.
Jetzt buchen!
 Tel.: 00 49 (0) 6623-919720 Mail: office@german-quest.de *Das Angebot ist Gültig bis 22.12.24

Betreuer-Nachwuchs im Kreis gesucht

Die Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis erweitert ihr Angebot der Betreuerausbildung.



Engagement und Einsatzbereitschaft werden für den Einsatz als Freizeitbetreuer (hier mit einer Kindergruppe im Waldlabor) vorausgesetzt – die neue Ausbildungsreihe startet in Kürze.

WERRA-MEISSNER-KREIS/WNH

Meißner – Die Jugendförderung lädt Interessierte vom 25. bis 26. Januar 2025 ins Haus der Jugend nach Reichenbach ein.

Ehrenamtliches Engagement in der Jugendarbeit

Das teilt Kreissprecherin Jana Fahlbusch mit. „Für ehren-

amtliches Engagement in der Jugendarbeit gewährt das Land Hessen allen privat Beschäftigten einen Rechtsanspruch auf bis zu zwölf Tage bezahlte Freistellung im Kalenderjahr“, heißt es in der Mitteilung.

Dieser Sonderurlaub könne für die Teilnahme zur Betreuerqualifikation und für anschließende Einsätze beim Land Hes-

sen beantragt werden. Die Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis berate und stelle hier zu Bescheinigungen aus.

Ausbildung in der Jugendarbeit für junge Menschen

Die Ausbildung für junge Menschen ab 16 teilt sich auf

mehrere Wochenenden auf. Mit dem Kennenlernwochenende vom 1. bis zum 2. Februar im Haus der Jugend in Reichenbach geht es los. Daraufhin folgt das Praxiswochenende, wo unter Anleitung erfahrener Betreuer erste Einblicke in Kinderseminare ermöglicht werden: 14. bis 16. März.

An die praktischen Erfahrungen

knüpfen die Ausbildungswochenenden Teil zwei (15. bis 17. April) und Teil drei (29. Mai bis 1. Juni) an. Hier stünden vor allem pädagogische und rechtliche Grundfragen der ehrenamtlichen Kinder- und Jugendarbeit im Fokus, sowie die Fähigkeit zur Kooperation und Teamarbeit auszubauen und in die erste konkrete Planung der

Sommerfreizeiten einzusteigen.

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung kann die Jugendleitercard beantragt werden.

Anmeldungen: werra-meissner-kreis.feripro.de, Rubrik „Freizeitbetreuerausbildung 2025“.

red

ECKSTEIN
 einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
08.12. – 14.12.2024

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

Jetzt auch in Reichensachsen!

mittwochs von 10.00 bis 14.00 Uhr

zwischen Back Stop und Liese Automobile

Fey
 Fleischerei & Partyservice

Stressless

Stressless® Consul (M) mit Signature Untergestell inkl. Hocker in Leder „Batick“: **nur 1.749,- EUR** statt 2.249,- EUR*

Bis zu 500,- EUR sparen!

www.stressless.com

Vom 01.10. bis zum 30.11.2024 erhalten Sie alle Stressless® Consul Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Consul Home Office und Power™ Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. *UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns auch hier:

HARTMANN
 WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr

www.hartmann-wohndeideen.de

ECKSTEIN
 einfach besser

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN

MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN, HERZHAFTEM ROTKOHLE UND KLASSISCHER BRAUNER SOBE

Täglich frisch, solange der Vorrat reicht!

27,90 €

Gültig vom 08.12.-14.12.2024

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

STADTHALLE
 ESCHWEGE

Wir wünschen allen Gästen eine schöne und besinnliche Vorweihnachtszeit.

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung.

Montag Ruhetag,
 Di.-Sa. 17.30–22.00 Uhr,
 So. 12.00–14.00 Uhr
 und 17.30 Uhr–21.00 Uhr

Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0

Mobile Umweltbildung überzeugt

Geo-Naturpark als Bildungsträger für nachhaltige Entwicklung rezertifiziert

Werra-Meißner – Die Umweltbildung des Frau-Holle-Lands hat auch das Land Hessen überzeugt. Das bestätigt die Rezertifizierung des Geo-Naturparks als Bildungsträger für nachhaltige Entwicklung. Gleich vier Ministerien der hessischen Regierung luden jetzt zur Jubiläumsfeier des BNE-Zertifikates in die Staatskanzlei nach Wiesbaden ein, bei der die stellvertretende Geschäftsführerin Dr. Sabine Budde und die Leiterin der Umweltbildung Anke Fink die Urkunde in Empfang nehmen konnten.

In jedem Jahr nehmen mehr als 5000 Kinder an den Veranstaltungen des Geo-Naturparks teil. Bereits seit dem Jahr 2009 besucht das Naturpark-Mobil mit stetig steigenden Teilnehmerzahlen Schulen und Kindergärten im Frau-Holle-Land. Ziel der mobilen Umweltbildung ist es, Kinder durch praktisches Erleben für Natur und Umwelt zu begeistern und zu zukunftsfähigem und damit nachhaltigem Denken und Handeln zu befähigen. Im Jahr 2024 betreuten acht speziell geschulte Ranger dabei 202 Umweltbildungseinsätze in den Grundschulen und Kindergärten im Werra-Meißner-Kreis.



Das Naturpark-Mobil ist eine Erfolgsgeschichte: Nach diesem Vorbild werden auch von den Naturparks Habichtswald und Diemelsee Naturparkmobile betrieben.

FOTO: BIRGIT ERNST

Die Themen Tiere des Waldes, Bäume führten in diesem Jahr Schmetterlinge und heimische die Hitliste der buchbaren Bildungsmodule an. Seit mehr als zehn Jahren wird in Hessen die hohe Qualität der außerschulischen BNE-

Bildungsarbeit durch das BNE-Zertifikat gewürdigt und sichtbar gemacht. Nach der ersten Zertifizierung 2019 Jahren wurde der Geo-Naturpark nun erneut geprüft und überzeugte u.a. mit seinem noch größeren Bildungsangebot und einem vorbildlichen Fortbildungskonzept für die Mitarbeitenden. Um die Veranstaltungen in diesem Umfang durchführen zu können und dabei die Kosten für Schulen und Kindergärten niedrig zu halten, erschließt der Geo-Naturpark neben der Förderung durch das Land Hessen viele weitere Mittelquellen. Neben dem Werra-Meißner-Kreis, Hessen Forst und dem Gutsbezirk Kaufunger Wald, die das Naturpark-Mobil kontinuierlich finanziell unterstützen, tragen auch Stiftungen, Unternehmerverbände und einzelne Unternehmen punktuell zur Finanzierung bei.

Noch bis Herbst 2025 deckt das Projekt „Schaf schafft Landschaft“ einen weiteren Teil der Kosten. Eine kontinuierliche Finanzierung für den so wichtigen und deshalb wachsenden Aufgabenbereich zu finden, bleibt also weiterhin eine Herausforderung. red/ts

Hinter jeder Tür ein Gewinn

Adventskalender des Lions-Club Eschwege-Werratal

Eschwege – Am Sonntag, 1. Dezember, öffnete sich das erste Türchen des Adventskalenders des Lions-Clubs Eschwege-Werratal.

Die Gewinne können gegen Vorlage des Kalenders in der Tourist-Information Eschwege abgeholt werden.

1. Dezember

6089, 6270, 3529, 45, 4834: 50-Euro-Tankgutschein; 30-Euro-Tankgutschein (Autohaus Schäfer); 610: 250-Euro-Möbelgutschein (Eberhardt Immobilien); 6999, 868, 2129: 75-Euro-Tankgutschein (PWB Encorders GmbH); 1938: 150-Euro-Gutschein Bike-Academy (Zürich Versicherung)



Winter im Schlosspark: Das Bild für den Adventskalender des Lions Clubs Eschwege-Werratal malte Corinne Iffert aus Röhrda.

2. Dezember

4036, 6296, 3660, 4751, 7370: 20-Euro-Warengutschein (Fleischerei Mühlhausen); 6340: 150-Euro-Gutschein für Fahrradzubehör (Ingenieurbüro Braunholz-Heise); 6373, 2717, 3184, 246, 7292, 507, 3201, 7075, 2621, 5742: 25-Euro-Warengutschein (Mann und Mode); 6770: E-Scooter (Sparda Bank); 1273, 1679, 4014, 5786, 715, 94, 2504, 3873, 5494, 3014, 3428: 25-Euro-Gutschein Kneipe Öx (Kühnemund & Obertür Partnerschaft GmbH).

3. Dezember

6709, 2913, 3669, 3834, 2307: 30-Euro-Gutschein Tier und Garten; 1277, 6350: 20-Euro-Gutschein Tier und Garten; 1070: 15-Euro-Gutschein für Farfalla Produkte (Sandrock Tier + Garten); 6410, 985, 2820, 7354, 723, 3903; 5261, 2301, 3259, 2510, 5531, 475, 4637, 5032: 20-Euro-Tankgutschein (Schindewolf GBR); 1276: 300-Euro-Warengutschein; 2686, 4983: 50-Euro-Warengutschein (Zweiradhaus Ebert).

Einhell Tischkreissäge TE-TS 250 UF m. Untergestell
220-240V, 1500W, Softstart, mit Trolleyfunktion
249,50

Einhell Hobelmaschine BT-HM 254
220-240V, 1500W, max. Materialabtrag: 3mm, Arbeitsbr.: 254mm
279,50

Einhell Band- und Tellerschleifer TC-US 400
230V, Schleifscheibe Ø150mm, Schleifband 91,5x100mm, schwenkbar
179,50

Einhell Trockenbauschleifer BT-SG 710 X
inkl. 12 Schleifscheiben, 710W, Schleifteil rund und eckig, wechselbar, teleskopierbar auf 165 cm
85,00

Einhell Abbruchhammer BT-ABH1600
1600W, 1800 1/min Schlagzahl, inkl. 2 Meißel und Koffer
119,50

Einhell Bohrschrauber BT-AS 18 Li/2 Kit
18V, 1,5 Ah Li-Ion Akku
35,00

Schlag-schrauber+Stichsäge 18 Volt DK18B59Y
inkl. Akku, Ladegerät & Stichsägeblatt-Set, Transporttasche
189,50

Bohrschrauber DDF453RFE
inkl. 2 x 3Ah Akkus, Schnellladegerät im Koffer
159,50

Leikeim Handfass Pils oder Radler
à 0,5l, Alc. 4,9/2,5% vol., 1l=0,67
7,99

Handfass Heil o. Cola Mix
à 0,33l, Alc. 4,9 / kein Alkohol, 1l=1,01, zzgl. 6,00 Erwegeländ
12,99

Krimskoye
rot-mild o. weiß halbtrocken, 12,5% Alc. vol., 750 ml
7,99

Rotwein o. Sektglas
5l und 25cl
5,99

Sonnenblumen-Fett-Futter
2,5kg gestreift
3,99

Vogelhaus mit Reisigdach
ca. 30x22x21 cm
3,99

Protein Streufutter m. Mehlwürmern
1kg
2,99

Erdnusskerne
1kg
12,99

Meisenknödelhalter
für 3 Knödel, ca. 33cm H
2,99

Meisenknödel
540g
0,99

Wolle „Gute Laune“
75g Schurwolle, versch. Farben
4,99

alpina Kopfkissen
80 x 80 cm
9,99

4-Jahreszeiten Kunstfaserbettdecke
200 x 200 cm, wärmeausgleichend
29,99

Wolle „Action Color“
50g Polyacryl, versch. Farben
1,99

PREMIUM POLSTERMÖBEL VON SCHRÖNO
Gestelle aus Buchenholz und Schichtholz, Nosag Unterfederung, langlebig, edelste Materialien
von 1779,00 bis 2999,00

Libby's Ananas Scheiben
235 g, ATG 140 g
0,59

Milka Favourites
158 g, 1kg=9,43
1,49

Teekanne Power-T
Berry, Orange o. Mint, 36-40,5 g, 1kg=24,44-27,50
0,99

Speisekartoffeln, 10kg
vorwiegend festkochend, 1kg=0,349
3,49

Speisezwiebeln, 5kg
festkochend, 1kg=0,598
2,99

Indonesien Bihunsuppe
780 ml, 1l=3,19
2,49

Milka MMMAX
versch. Sorten, 270-300g, 1kg=7,63
1,99

Kuchenmeister Vanille Flavour Rolls
300 g, 1kg=7,63
0,79

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1, 05542 / 93 39 60
Kassel Hegelsbergstr. 21, 0561 / 49 172 551
Gudensberg Kasseler Str. 78, 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter 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

Stefan, 51 Flexibler Zusteller
"Weil ich gerne draußen unterwegs bin."

Wir suchen Zusteller

m/w/d für unser Wochenblatt

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAER STADTKURIER

TOLLER Nebenverdienst

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

Verteiltag: Samstag
Einsatz: wohnortnah

- Eschwege** Stadt (Rheinstraße)
- Waldkappel** Stadt (Am Sportplatz)
- Meinhard** Schwabda (Kellaer Straße)
- Wanfried** Altenburschla

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAER STADTKURIER

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 69/85 00 84-3
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.

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

Radler erfahren 216 000 Euro für die Krebsforschung

Erfolg für „Big Challenge“ – Grebendorf soll fester Austragungsort werden

Grebendorf – Bei der „Big Challenge“ – im Juni dieses Jahres erstmals in Nordhessen, nämlich in Grebendorf, ausgetragen – haben Sportler und Sponsoren Spenden in Höhe von 216 286 Euro zusammengetragen. „Damit haben wir auf Anhieb in etwa die Größenordnung der vergangenen Jahre erreicht, was uns sehr glücklich und zufrieden macht“, sagt Jörg Leimbach, Landwirt aus Kirchhosbach, der das Lauf- und Radsport-Event zugunsten von Projekten der Deutschen Krebshilfe in diesem Jahr maßgeblich mitorganisiert hat.

Inzwischen wurde die Spende aus der „Big Challenge“ in der vergangenen Woche an Dr. Franz Kohlhuber von der Deutschen Krebshilfe (DKH) überreicht, denn die DKH ist Partner der Big Challenge und schlägt alljährlich die Projekte aus der Krebsforschung vor, die mit den Spenden in ihrer Arbeit unterstützt werden sollen. Seit der Gründung des Wettkampfes wurden so mehr als zwei Millionen Euro für die Krebsforschung gespendet.

Die 216 000 Euro aus der Veranstaltung in diesem Jahr in Grebendorf, an der 185 Sportler teilnahmen, gehen an eine Forschungsgruppe der Uni Göttingen, die zu Bauchspeicheldrüsenkrebs forscht.



Die „Big Challenge – Aktiven Krebs“ ist ein Verein, den Landwirte aus ganz Deutschland 2013 gründeten und der sich im Kampf gegen die Krankheit engagiert. Jörg Leimbach

ist von Beginn an dabei. Unterstützt wurde die „Big Challenge“ auch in diesem Jahr intensiv vom Kreisbauernverband Werra-Meißner. Aber auch Privatpersonen, Firmen und Insti-

tutionen beteiligen sich an der Big Challenge.

Und das mit zunehmender Begeisterung, weiß Jörg Leimbach. „Eine Menge Menschen aus dem Werra-Meißner-Kreis

wollen 2025 mitmachen. Die sind richtig angefixt.“ Und, so Leimbach, kristallisiert sich jetzt heraus, dass Grebendorf als einer der bundesweiten Austragungsorte der „Big Challenge“ dauerhaft etabliert werden soll. Die anderen beiden Orte sind Winnekendonk an Niederrhein und Bruchhausen-Vilsen südlich von Bremen. Die nächste „Big Challenge“ findet am 14. Juni 2025 wieder

in Bruchhausen-Vilsen statt. Das Anmeldeportal auf der Homepage **bigchallenge-deutschland.de** wird voraussichtlich jetzt am Wochenende geöffnet werden.

STEFANIE SALZMANN

Überreicht: die Spende in Höhe von exakt 216 286, 68 Euro an die Deutsche Krebshilfe bei der Mitgliederversammlung des Big-Challenge-Vereins in der vergangenen Woche.

FOTO: PRIVAT



Auf Strecke: Mitorganisator Jörg Leimbach.

FOTO: PRIVAT

Selbsthilfe „Prostatakrebs“ vor Gründung

Werra-Meißner – Der Prostatakrebs oder das Prostatakarzinom ist eine bösartige Tumorerkrankung und in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Jährlich erkranken etwa 69 000 Männer neu. Hinzu kommen viele weitere, die seit mehreren Jahren mit ihrem Prostatakarzinom leben.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Werra-Meißner-Kreises möchte eine Selbsthilfegruppe gründen, in der Leidtragende Kontakt zu Gleichbetroffenen knüpfen, ein Netz aus Verbündeten aufbauen und erfahren können, dass sie nicht alleine sind.

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Männer, denen es ähn-

lich geht. Sie haben oder hatten die gleichen Sorgen und Ängste, aber auch viele Fragen rund um das Prostatakarzinom.

Die Selbsthilfegruppe kann an Prostatakrebs Erkrankte und deren Angehörige in allen Phasen der Erkrankung unterstützen – von der Diagnose über die Therapie bis hin zum Leben und dem Alltag mit der Erkrankung.

Betroffene, die sich hier wiedererkennen, sind eingeladen, sich bei der Selbsthilfekontaktstelle zu melden:

Selbsthilfekontaktstelle Werra-Meißner, Ansprechpartnerinnen Anna Schmidt, Anja Fett, Britta Salewski und Ilka Römer-Gebhardt, Luisenstraße 23c in 37269 Eschwege, Tele-

fonnummer 05651/ 302 25380 taktstelle@werra-meissner-kreis.de

WEIHNACHTSBÄUME ZUM SELBERSCHLAGEN

14.12.2024 und 15.12.2024 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr Renderoth – Richtung Grandenborn

Der Baumverkauf an der Firma, Ringgaustraße 10, ist ab dem 09.12.2024 möglich. Hier können Nordmantanpen und frischgeschlagene Edeltannen erworben werden.

Wir wünschen eine schöne Adventszeit und freuen uns auf euer kommen.

Das Weihnachtsbaumteam Rabe • Ringgau-Röhrda
Tel.: 05659 9230098 oder 0151 40583466



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

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

heute noch bewerben!

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

www.bist-du-bereit.com

RUNDUM GUT VERSORGT!
Diakonie ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

Unsere erfahrenen Pflegeteams stehen Ihnen das ganze Jahr zur Seite – im Notfall rund um die Uhr. Sprechen Sie uns an.

Team Herleshausen Am Anger 4, 37293 Herleshausen	Team Sontra Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra
Team Meißner Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode	Team Waldkappel Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel
Team Ringgau Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode	

info@diakonie-esw-land.de www.diakonie-esw-land.de

Mahnmal für früher und heute

Sparkasse lässt Stolpersteine für schikanierte jüdische Kunden verlegen



Schüler der Brüder-Grimm-Schule verlesen die Geschichte der Familie Katzenstein, die bis 1938 am Schlossplatz 6 lebte.

TOBIAS STÜCK

Eschwege – Die Familien Katzenstein, Löwenthal und Werner waren aufrichtige und ehrliche Eschweger, bestens im Städtchen verwurzelt. Bis sich fast von heute auf morgen alles änderte. Doch nicht die drei jüdischen Familien änderten sich, sondern die Gesellschaft, die von den Nazis indoktriniert wurde. „Und die Sparkasse war ein Teil dieser Veränderung“, sagte Vorstand Marc Semmel. Mithilfe der Eschweger Sparkasse sei es Behörden möglich geworden, das Vermögen von Juden zu rauben. Die Katzensteins sind nur ein Beispiel, das durch die Forschungen, die die Sparkasse in Auftrag gegeben hat, jetzt sichtbar gemacht wurde. „Ihnen wurde schweres

Unrecht angetan. Das ist uns bewusst“, sagte Semmel.

Aufgearbeitet hat die Rolle der Sparkasse in der NS-Zeit in Eschwege und in Witzenhausen der Historiker Dr. Dieter Vaupel. Er hatte den Auftrag bekommen, nachdem die Vorstände Marc Semmel und Dietmar Janz gemerkt hatten, dass dieses Kapitel in der Firmengeschichte bislang komplett ausgeblendet wurde. In monatelanger Recherchearbeit hatte Vaupel die Geschichte aufgearbeitet. Herausgekommen ist ein ganzes Buch zu dieser Epoche, das im nächsten Jahr veröffentlicht werden soll. Als sichtbares Zeichen des Erinnerns und Mahnens wurde bei dem Künstler und Initiator der Aktion, Gunter Demnig, auch Stolpersteine beantragt. Die wurden jetzt am Schlossplatz und an der Friedrich-Wilhelm-Straße verlegt.

Dutzende Eschweger, darunter auch Schüler der Anne-Frank-, Brüder-Grimm- und Friedrich-Wilhelm-Schule (allesamt „Schulen ohne Rassismus – Schulen mit Courage“), waren an den Schlossplatz gekommen, wo Demnig selbst die Stolpersteine verlegt hat. Am Schlossplatz 6, wo die Familie Katzenstein bis 1938 am damaligen Adolf-Hitler-Platz ihr Zuhause hatte, erinnern jetzt vor dem Eingang des griechischen Lokals „Bei Tasso“ fünf in den Boden eingelassene Mes-

singsteine an das Schicksal von Josef und Rosa Katzenstein und ihrer drei Söhne Fritz, Rolf und Ludwig. Schüler der Brüder-Grimm-Schule verlesen die Familiengeschichte.

Die Festredner Dr. Dieter Vaupel, Landrätin Nicole Rathgeber und Stadtrat Siegfried Fiegenbaum erinnerten daran, welche Bedeutung die Stolpersteine heute haben. „Sie sind eine Mahnung zur Erhaltung der Demokratie und eine Brücke

zur Gegenwart, weil sie Fragen aufwerfen“, sagte Vaupel. Als ein Mahnmal vor dem dunkelsten Kapitel deutscher Geschichte und gleichzeitig als Hoffnungsschimmer für die Gegenwart bezeichnete sie Rathgeber. „Fehler dürfen sich nicht wiederholen.“ Jeder müsse gegen Hass und Intoleranz aufstehen. „Nie wieder“ dürfe nicht nur ein Spruch sein, sagte Fiegenbaum. Aufarbeitung bedeute auch Arbeit, weswegen

er begrüße, dass sich die Sparkasse jetzt an dieser so wichti-

gen Arbeit beteilige.

TOBIAS STÜCK

Weitere Stolpersteine

Zweiter Standort für acht weitere Stolpersteine ist die Hauptstelle der Sparkasse Werra-Meißner an der Friedrich-Wilhelm-Straße. Bevor die Sparkasse hier Mitte der 1970er-Jahre baute, war die große Textilfabrik L.S. Brinkmann dort zu Hause. Ehe das Unternehmen 1974 aufgelöst wurde, wurden im Dritten Reich die Inhaber Moritz Werner und Julius Löwenthal mit ihren Familien schikaniert, enteignet und ausgeplündert.

ts



Renate und Roland Häusler umrahmten die Veranstaltung mit deutschen Schlägern jüdischer Interpreten.

TOBIAS STÜCK

AWO Essen auf Rädern

Täglich heiß geliefert!*

*im Liefergebiet

Jetzt bestellen!

☎ 0800 3403440

ANTIK- & TRÖDELMARKT

08. Dez. 2024

Homberg (Efze)

Info's unter: 0174 620 87 80

Blitzsauber und ohne Stress umbauen!

Anbau, Umbau, Dachausbau oder Aufstockung. Ihre Wohnräume werden von uns schlüsselfertig organisiert.

Rufen Sie an: 05651 228488

EINER. ALLES. SAUBER.®

Wohnräume in besten Händen

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

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

Kann ich das noch essen?

Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum



Besonders empfindliche Lebensmittel wie Geflügel oder Fisch werden mit einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet.

CHRISTIN KLOSE/DPA

Das auf einer Lebensmittelverpackung aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum. Es bedeutet vielmehr: so lange ist das Produkt mindestens haltbar, wenn es richtig gelagert wird. Die Hersteller versprechen bis dahin die ursprüngliche Qualität. Darauf weist die Verbraucherzentrale NRW hin. Nach Ablauf des MHD kön-

nen sich manche Eigenschaften verändern, etwa die Farbe oder der Wassergehalt. Aber in den Müll gehört ein Lebensmittel dann nicht zwangsläufig, oft kann es noch gegessen werden. Das können Sie selbst überprüfen: Gibt es Schimmel oder faule Stellen und wie riecht ein Produkt nach dem Öffnen? Nur was unbedenklich ist, sollten Sie verarbeiten oder

essen.

Vor dem Öffnen nicht schütteln

Tipp: Schütteln oder mischen Sie Joghurt und andere flüssige oder halbflüssige Lebensmittel nicht, bevor Sie sie öffnen und ansehen. Denn Schimmel sitzt meist obenauf und wäre sonst nicht mehr zu sehen. Unbedenklich ist dage-

gen eine dünne Wasserschicht auf Joghurt. Das ist Molke, die sich absetzt, erklärt die Initiative „Zu gut für die Tonne“. In der Regel sei solch ein Joghurt noch genießbar.

Übrigens: Nicht für alle Lebensmittel ist ein MHD vorgeschrieben, zum Beispiel nicht für frisches Obst und Gemüse, Wein, Getränke mit einem Alkoholgehalt von zehn oder

mehr Volumenprozent, Kaugummi, Zucker, Speisesalz oder Essig. Verbrauchsdatum ernst nehmen Das Verbrauchsdatum ist dagegen ein spezieller Zeitpunkt, mit dem besonders empfindliche Lebensmittel ausgezeichnet werden.

Das können zum Beispiel abgepackte Salate, Hackfleisch, Geflügel oder Fisch sein. Auf

der Verpackung steht dann „zu verbrauchen bis“. Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum überschritten ist, sollten daher entsorgt werden, rät „Zu gut für die Tonne“.

Denn mit einem Verzehr nach abgelaufenem Verbrauchsdatum gefährdet man die Gesundheit, so die Verbraucherzentrale.

tmn

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die

natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Aber auch das Unterdrücken des Stuhlgangs z. B. im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausrei-

chenden Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natürlichen Qualleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt

erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

Wirksame

5-fach-Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellen Sie Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹Christoforidou S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103-16.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

NEU

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Angenehm weicher Stuhl*
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Stellenangebote



WIR SUCHEN MACHER!



Deine Karriere als **Berufskraftfahrer (m/w/d) im Werks-/Fernverkehr** mit arbeitsfreien Wochenenden bei der **Heinrich Würfel Metallbau GmbH.**

- Eigener moderner LKW
- Oftmals Tagestouren
- Unbefristete Festanstellung
- Attraktive Vergütung
- Bike-Leasing uvm.

Erfahre mehr zum neuen Job unter: www.hw-karriere.de/berufskraftfahrer

Brodberg 3 Tel.: 05653/97870
36205 Sontra bewerbung@hw-sontra.de **HW**

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

MITARBEITER (m/w/d) GESUCHT

money point

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

suche. finde. Job.

localjob.de
Das regionale Jobportal

Morgenstund hat GOLD im Mund!

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

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zusteller zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Altefeld
- Hitzelrode
- Niederhone
- Thurnhosbach
- Reichensachsen
- Vockerode

Springer (m/w/d) In Festanstellung

- Herleshhausen
- Berkatal
- Sontra
- Waldkappel
- Ringgau

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

WR Werra-Rundschau



Haben Sie etwas zu feiern und sind wunschlos glücklich? Dann bitten Sie um **Spenden statt Geschenke:**

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Spendenaktion für die Alzheimer-Forschung. Bestellen Sie das Spenden-statt-Geschenke-Paket telefonisch unter **0800-200 400 1** oder online unter alzheimer-forschung.de/anlass.

Alzheimer Forschung Initiative e.V. Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de




B+T Group

KOMM IN UNSER SUPERHELDEN TEAM!

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

Wir suchen ab sofort z.B. (w/m/d) **Radladerfahrer, Produktionsmitarbeiter, Schichtleiter, Betriebselektriker**

Freu dich auf einen zukunftssicheren Arbeitsplatz und ein starkes Team!

Erfahre mehr ... 

www.bt-umwelt.de/karriere

Mit uns steht Ihnen die Welt offen



localjob.de
Das regionale Jobportal

www.localjob.de



Bekanntschäften

Doris, 61 J., mit ehrl. Charakter, hübsch u. jünger wirkend. Auf mich kannst Du zählen, kann super kochen, mag romant. Winterabende, den funkelnden Lichterglanz, mit Dir Hand in Hand spazieren gehen oder gemütl. auf dem Sofa kuscheln. Wollen wir Weihnachten zus. verbringen u. auch den Rest des Lebens? PV Tel. **01520-8293309**

Hüb. Witwe, Elisabeth, 67 J., Weihnachten allein, Silvester allein und das schon die letzten paar Jahre. Jetzt ist das Jahr schon wieder fast vorbei und ich möchte Sie endlich finden. Bin eine sichere Autofahrerin, familiär unabhängig, koche für mein Leben gern u. würde auch umziehen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Rosemarie, 73 J., gute Köchin, mit schlank-fraul. Figur, bin ordnungsliebend, verträglich u. mag alles, nur keinen Streit. Wenn Sie auch verwitwet sind, verbindet uns das gleiche Schicksal u. Sie wissen auch, was Einsamkeit bedeutet. Rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie uns noch vor Weihnachten zusammen kommen. Tel. **0162-7939564**

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 944 - 36 160 - www.wm-av.de. Fa.

Immer aktuelle Veranstaltungen

LANGeweile?



In Ihrer Tageszeitung finden Sie immer interessante Veranstaltungstipps.

Verkauf

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

Ankauf

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

Altes gg Bares! Pelze, Uhren u. Schmuck, Münzen, Gemälde, Bestecke, Zinn, Militaria, Kameras, Instr., Porzellan, Jagd- u. Anglereq. ☎ 0151-53589286

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon **05544 912031**

Suche Schallpl., Puppen Schreibmaschinen, Briefmarken, Teppiche, Möbel, Geweihe, Pfeifen, Porz., Modelleisenb., Armbänder, Taschenuhren, Fotoapparate, Reservistenkrüge, Musikinstrumente, Tel. **01573 9730796**

Landwirtschaft & Forsten

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

Buche Brennholz
Tel. **05684 931670**

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

Brennholz Buche u. Eiche 69 €
30 cm, inkl. Lief., Tel. **0176 6268 1914**

Anzeigen in Ihrer Tageszeitung sind eine wirkungsvolle Werbemöglichkeit.

Tausche 1 € gegen 1 m² Natur



Mit dem Kauf wertvoller Naturflächen schafft die Loki Schmidt Stiftung wichtige Überlebensinseln für bedrohte Pflanzen und Tiere.

Inzwischen konnten mit Ihrer Hilfe schon über 2.000.000 m² Natur gerettet werden.

Jeder Quadratmeter hilft. Machen Sie mit!

www.loki-schmidt-stiftung.de

LOKI SCHMIDT STIFTUNG
Naturschutz mit Hand und Herz.

Corona, Grippe, RSV

Wie sinnvoll sind Kombi-Selbsttests?

Erinnern Sie sich noch an das fiese Kitzeln tief in der Nase, während Sie den Tupfer eines Selbsttests an der Schleimhaut entlang drehen? Dann: Tupfer ins Röhrchen, ein paar Tropfen auf die Testkassette - und eine Viertelstunde lang abwarten. Färbt sich ein zweiter Strich? Das war für viele während der Corona-Pandemie Routine.

Selbsttests gibt es weiterhin zu kaufen - in Drogerien, in Apotheken, im Internet. Mittlerweile gibt es auch Kombi-Varianten, mit denen man sich nicht nur auf eine Infektion mit dem Coronavirus testen kann. Sondern auch darauf, ob eine Infektion mit Influenza- oder RS-Viren vorliegt. Letztere sind Atemwegsviren, die etwa für Neugeborene gefährlich werden können. Für wen sind diese Kombi-Tests, die über alle drei Erreger Auskunft geben, sinnvoll? Erst einmal gilt: Welche Viren uns auch lahmlegen - sie alle fordern von uns dasselbe. Schonung, damit sich der Körper möglichst gut gegen den Erreger wehren kann.

Hilfreiche Information für Risikopatienten

Gerade für Menschen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben, können solche Kombi-Selbsttests durchaus sinnvoll sein, sagt Prof. Leif Erik Sander, Direktor der Infektiologie der Berliner Charité. Denn sowohl gegen Influenza als auch gegen Corona gibt es antivirale Medikamente, die für Risikopatientinnen und -patienten die Wahrscheinlichkeit



Kombi-Selbsttests auf Corona, Influenza und RSV sind besonders für Risikopatienten nützlich, da sie schnelle Behandlungsentcheidungen ermöglichen.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-TMN

verringern können, dass es zu schweren Verläufen kommt.

Je früher sie von der Infektion wissen und mit Arzt oder Ärztin besprechen, ob diese Medikamente für sie sinnvoll sind, desto besser ist das. Denn es läuft die Zeit: „Je schneller die antivirale Therapie beginnt, desto besser“, sagt Leif Erik Sander.

Das Medikament Paxlovid etwa, das schwere Coronaverläufe verhindern kann, sollte in-

nerhalb von fünf Tagen nach Symptombeginn angewendet werden.

Schutz für andere

Gut möglich auch, dass ein positiver Test Anlass gibt, andere besser zu schützen. „Dann achtet man bei Corona vielleicht besser darauf, dass man es nicht weitergibt auf der Arbeit, sondern zu Hause bleibt, bis man wieder gesund bzw. der Test negativ ist oder bis

mindestens fünf Tage vergangen sind. Bei Influenza gilt im Grunde dasselbe“, sagt Leif Erik Sander. Und wer weiß, dass RS-Viren hinter dem Infekt stecken, sollte erst recht darauf verzichten, die Freunde mit ihrem neugeborenen Kind zu besuchen. Auch wenn man überlegt, sich in dieser Saison noch gegen einen der Erreger impfen zu lassen, kann die Information, dass man damit infiziert ist, hilfreich sein. Dem

Allgemeinmediziner Uwe Popert zufolge kann man sich die Impfung dann sparen. „Wir wissen: Bei einer durchgemachten Infektion ist die Immunität sogar höher als durch eine Impfung“, sagt der Sektionsprecher Hausärztliche Praxis der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Am besten sucht man in so einem Fall das Gespräch mit Arzt oder Ärztin. Doch nicht auf jeden Selbst-

test kann man sich verlassen. „Diese Kombi-Tests sind nicht alle unbedingt validiert. Aber prinzipiell sind viele von den Schnelltests schon brauchbar“, lautet die Einschätzung von Leif Erik Sander. Gerade wenn man den Test von Arzt oder Ärztin empfohlen bekommen hat, stehen die Chancen gut, dass man auf das Ergebnis vertrauen kann. Vorausgesetzt, man hat den Test der Anleitung entsprechend durchgeführt.

Wissen muss man auch: Die Selbsttests liefern keine Informationen, ob der Infekt kompliziert verläuft, oder sich vielleicht bereits eine bakterielle Zusatzinfektion entwickelt hat. „Da würde ich als Arzt andere Tests in der Praxis machen“, sagt Uwe Popert. Wer sich also richtig elendig fühlt, etwa hohes Fieber oder Atemnot hat, sollte das ärztlich abklären lassen.

Und wenn man verschnupft ist und Husten hat, der Kombi-Selbsttest aber negativ bleibt? Für Corona, Grippe und RSV gilt: „Dann kann man schon davon ausgehen, dass man in dem Moment nicht hoch ansteckend für diese Erreger ist“, sagt Leif Erik Sander. Möglich ist allerdings auch, dass andere Viren den Infekt ausgelöst haben. Rhinoviren etwa, die einen großen Teil des Infektionsgeschehens ausmachen und als typische Schnupfenviren gelten. „Wobei man sich ja auch da überlegen sollte, ob man die an seine Mitmenschen weitergeben möchte“, sagt Leif Erik Sander. tmn

Kuschelig warm, ohne Geld zu verbrennen.

Wir sorgen in unserer Region für positive Energie: mit günstigen Tarifen zum Heizen und persönlichem Vor-Ort-Service

Einfach wechseln unter www.EAM.de/Waerme



Positive Energie aus der Mitte



Angebote gültig vom 09.12. – 14.12.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

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

-23%
5.99 **5.49****
1 l = 0,46 €

<p>St. Bonifatius Winterbier Märzen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p>Brauspezialität!</p> <p>ANGEBOT 11.99</p>	<p>Warsteiner Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p>-20% 11.99 10.99** 1 l = 1,10 €</p>	<p>Kulmbacher Bier edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p>-20% 11.99</p>	<p>Paulaner Weißbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14.99 13.99** 1 l = 1,40 €</p>
<p>Hofbräu Original, Winterzwickl Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p>-37% 4.49</p>	<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 0,75 €</p> <p>-22% 4.49 3.99** 1 l = 0,67 €</p>	<p>Licher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,10 €</p> <p>ANGEBOT 10.99</p>	
<p>Adelholzer Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,72 €</p> <p>7.99 6.49 5.99** 1 l = 0,67 €</p>	<p>Plose Limonade Limonata, Aranciata, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,33 €</p> <p>ANGEBOT 7.99 6.99** 1 l = 1,17 €</p>	<p>Heil Apfelsaft, Apfelwein* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,33 €</p> <p>ANGEBOT 7.99 6.99** 1 l = 1,17 €</p>	<p>Schwepes diverse Sorten, teilweise chinihaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,67 €</p> <p>16.99 9.99 20-fach Punkte</p>
<p>Augustiner Lagerbier Hell Helles Vollbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,80 €</p> <p>19.99 17.99</p>	<p>top frisch Orangensaft Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,67 €</p> <p>16.99 9.99</p>	<p>Coca-Cola Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 11.99</p>	
<p>Château Genetau Bordeaux, trocken, 0,75 l - Flasche, 1 l = 5,32 €</p> <p>-20% 3.99</p>	<p>mit Herz & Liebe diverse Sorten, ObA, 0,75 l - Flasche, 1 l = 5,32 €</p> <p>ANGEBOT 3.99</p>	<p>Aperol Aperitivo 0,7 l - Flasche, 1 l = 13,56 €</p> <p>-27% 9.49</p>	
<p>Bree diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1 l = 4,65 €</p> <p>-34% 3.49 2.99** 1 l = 3,99 €</p>	<p>Doppio Passo Primitivo diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1 l = 7,99 €</p> <p>ANGEBOT 5.99</p>	<p>Mionetto Prosecco 0,75 l - Flasche, 1 l = 7,99 €</p> <p>ANGEBOT 5.99</p>	<p>Asbach Uralt 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1 l = 15,70 €</p> <p>-21% 10.99</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Coca-Cola 1 l GRATIS!</p>
<p>Absolut Vodka 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1 l = 15,70 €</p> <p>-27% 10.99</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Schwepes Bitter Lemon 1 l GRATIS!</p>			
<p>Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen. Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1x Perfect Draft Pro 1x iPhone 16</p> <p>Google Play App Store www.logo-getraenke.de</p>			

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

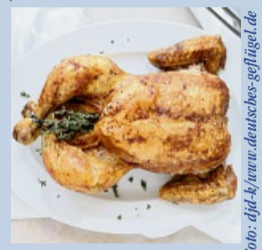
Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg | www.logo-getraenke.de

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Beraten Sie sich vor allen wichtigen Entscheidungen eingehend mit Ihrem Partner. Seine Hinweise sind von besonderer Bedeutung.
- STIER 21.4.-21.5.** Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Ihr Körper verlangt zurzeit nach einer schonenderen Gangart mit klug eingesetzten kleinen Pausen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Verlieren Sie jetzt Ihre Ziele nicht aus den Augen! Finanzierungsprobleme lassen sich mit fachkundiger Beratung besser in den Griff bekommen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Glauben Sie nicht alles, was man Ihnen erzählt. Hinter den Gerüchten, die derzeit kursieren, steckt eine ganz bestimmte Absicht.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Vermeiden Sie riskante Aktionen. Alltägliches lässt sich jetzt besonders gut erledigen, und es bleibt noch ausreichend Zeit für Ihre Hobbys.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Ihre Ausdauer ist bekannt. Dennoch scheinen Sie sich zu viel zugemutet zu haben. Setzen Sie Prioritäten und lehnen Sie weitere Aufgaben ab.

Leckere Rezeptideen mit Hähnchen, Pute und Co.

stundenlanges Kochen? Dafür umso mehr Zeit für Familie und genussvolle Momente? Kein Problem, wenn an den Festtagen Geflügelgerichte auf den Tisch kommen. Rezepte mit Hähnchen, Pute und Co. sind abwechslungsreich und unkompliziert in der Zubereitung. Ob im Ganzen, als Filet, Keule oder Schenkel, geschmort oder gebraten – Geflügel sorgt für kulinarischen Genuss zur Weihnachtszeit. Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleischs achten, erkennbar an den „D“s auf der Verpackung. Sie stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Mehr Infos und Rezepte wie „Festtagshähnchen mit Lebkuchen-Zimmarinade“ oder „Putenunterkeule à l'orange“: www.deutsches-gefluegel.de



- WAAGE 24.9.-23.10.** Gönnen Sie sich Mußstunden, spüren Sie Ihren Gefühlen nach und bleiben Sie insgesamt achtsam: Das sind gute Mittel, um Stress zu begegnen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Ohne ein kleines persönliches Opfer kommen Sie nicht weiter: Man erwartet, dass Sie Privates zugunsten einer beruflichen Aufgabe zurückstellen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ihre beruflichen Ziele sind anspruchsvoll, können aber erreicht werden. Zum Glück gibt es viele Menschen, die bereit sind, Sie zu unterstützen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Ihr Partner hat derzeit ein starkes Anlehnungsbedürfnis. Sie dürfen ihn jetzt nicht vor den Kopf stoßen, sonst haben Sie ein ziemliches Problem!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Überdenken Sie Ihre Entscheidung und schauen Sie, ob sie nicht doch anders vorgehen sollten: Noch besteht die Chance einer Kurskorrektur.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Geistig sind Sie auf Zack. Bilden Sie sich weiter und bringen Sie sich aktiv ein: Der Erfolg wird nicht lange auf sich warten lassen.

Befristeter Vertrag

Wie lange darf die Probezeit dauern?

Die meisten Beschäftigten starten mit einer Probezeit in ein neues Arbeitsverhältnis. Bei unbefristeten Verträgen dauert sie in der Regel sechs Monate. Ist das Arbeitsverhältnis aber befristet, muss auch die Dauer der Probezeit im Verhältnis dazu stehen. Ein Urteil des Landesarbeitsgerichts Berlin-Brandenburg (Az. 19 Sa 1150/23) zeigt, was das bedeuten kann. Wie Michael Kröll, Fachanwalt für Arbeitsrecht, im Podcast „Der Personalrat“ des Bundes Verlags mit Verweis auf das Urteil erklärt, ging es um ein Arbeitsverhältnis, das auf ein Jahr befristet geschlossen wurde. Im Vertrag wurde eine Probezeit von vier Monaten vereinbart. Der Arbeitgeber kündigte vor Ablauf der Probezeit mit einer Frist von zwei Wochen. Die betroffene Mitarbeiterin erhob Kündigungsschutzklage. Ihrer Ansicht nach stand die Dauer der Probezeit von vier Monaten nicht in einem angemessenen Verhältnis zur Befristung von einem Jahr. Viermonatige Probezeit nicht angemessen. Das Landesarbeitsgericht stellt im Urteil klar, dass die Vertragsbestimmung, wonach die ersten vier Monate des befristeten Arbeitsverhältnisses als Probezeit gelten, unwirksam ist. Die Bestimmung verstöße gegen das Teilzeit- und Befristungsgesetz. Dem Urteil zufolge ist bei befristeten Arbeitsverhältnissen von unter einem Jahr regelmäßig eine Probezeit von 25 Prozent der Vertragsdauer angemessen. Bei einem befristeten Vertrag für ein Jahr dürfte die Probezeit also maximal drei Monate dauern. Die Entscheidung mache die ausgesprochene Kündigung aber nicht unwirksam, wie im Podcast erklärt wird. Nur die für die Probezeit geltende kurze Kündigungsfrist von zwei Wochen sei nicht anwendbar. Maßgebend sei stattdessen die gesetzliche Kündigungsfrist, die vier Wochen zum 15. oder zum Ende eines Kalendermonats beträgt. Wichtig: Mit dem Ende der Probezeit endet lediglich die kurze Kündigungsfrist von zwei Wochen. Der Kündigungsschutz nach dem Kündigungsschutzgesetz greift erst, wenn das Arbeitsverhältnis länger als sechs Monate besteht, wie Michael Kröll erklärt. Bis dahin dürfen Arbeitgeber trotzdem weiter aus ohne Grund kündigen. Diese Wartezeit kann aber im Arbeitsvertrag abgekürzt werden.

NORMA® **Mehr fürs Geld.**

zu Weihnachten

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

FANTA Sprite mezza mix Erfrischungsgetränk teilweise koffeinhaltig, 2-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand (1 l = -58) je Flasche

1,15* **54% billiger** zum Vergleich: UVP 1,25-l-Flasche = 1,59

2 Liter

Milka Weihnachts-Täfelchen Schoko-ladentäfelchen gefüllt mit Milchcreme 150-g-Packung (1 kg = 22,20)

14% billiger UVP 3,89 **3,33***

Tucher Christkindlesmarkt Bier aus Nürnberg, der Stadt des berühmten Weihnachtsmarkts. 6x0,5-l-Flasche, zzgl. 6x -08 Pfand (1 l = 1,33) je 6er-Träger

UVP 5,49 **3,99*** **27% billiger**

HARIBO Frohes Naschen Party Box 500-g-Box (1 kg = 6,98)

12% billiger UVP 3,99 **3,49***

500 g

ab Montag, 9. Dez.

OBST vom BODESEE **Äpfel 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

2,2 kg! **2,99*** **große Früchte!**

Milka Plüschtier Magic Mix Flauschiges Plüschtier und vier leckere Milka Weihnachtsprodukte in Geschenkpackung. 96-g-Packung (1 kg = 83,23) je Plüschtier

UVP 10,99 **7,99*** **27% billiger**

tetesept: Magnesium 400 + B12 Für Muskeln, Energiestoffwechsel und Nerven 30 Stück, 25,8-g-Packung (1 kg = 112,02)

billiger UVP 2,99 **2,89***

Old Spice Duschgel Whitewater oder Captain 400-ml-Flasche (1 l = 7,48) je Flasche

20% billiger zum Vergleich: UVP 250-ml-Flasche = 2,35 **2,99***

400 ml

ZUEGG Fruchtaufstrich versch. Sorten, z. B. Marille 320-g-Glas (1 kg = 6,22) oder Feige 330-g-Glas (1 kg = 6,03) je Glas

31% billiger UVP 2,89 **1,99***

Mama Glück Premium Clementinen mit Blatt Spanien Baumreif geerntete, ausgewählte Früchte. Die Blätter sind ein Garant für Frische und Qualität. Kl. I, 2,3-kg-Steige (1 kg = 1,73)

2,3 kg! **3,99*** **Glück** nach Früchte

STOP! billiger + gratis! **Kinder Schokolade** 4x100-g-Packung (1 kg = 11,10)

13% billiger zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,29 **4,44*** **3+1 gratis**

Panasonic Batterien Mignon AA oder Micro AAA, 4 Stück + 4 Stück gratis je 8er-Pack

45% billiger UVP 5,49 **2,99*** **4+4 gratis**

Oral-B Pro Aufsteckbürsten Precision Clean 6-Stück-Packung oder Cross Action 5-Stück-Packung je 5er-/6er-Pack

25% billiger zum Vergleich: UVP Cross Action 4er Pack = 13,95 **12,99*** **4/5 + 1 gratis**

Kinder Choco Fresh (Im Aktionskühlregal) Milch und Nuss 4 Stück + 1 Stück gratis, 5x21-g-Packung (1 kg = 13,24)

24% billiger UVP 1,85 **1,39*** **4+1 gratis**

Ernte Landgurken Spanien Kl. I, 1,5-kg-Netz (1 kg = 1,79) je Netz

XXL **1,5 kg!** **2,69*** (Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 67% SPAREN

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

Elba 1 Kissen ca. 80x80 cm 1 Bezug ca. 135x200 cm **17,99***

Winnipeg 1 Kissen ca. 80x80 cm 1 Bezug ca. 155x220 cm **19,99*** Extra warm und super flauschig

Nicki-Spannbettuch in 3 Größen • 100% Polyester • Mit Rundumgummizug • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung • Besonders weiche und langlebige Qualität • Steghöhe ca. 27 cm

Auch online **9,99*** **12,99*** **14,99***

Nicki-Spannbettuch für Boxspringbetten ca. 180-200x200-220 cm • 100% Polyester • Mit Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung

15,99* je Ausführung

Winter-Stiefelette für Herren • Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial in Lederoptik • Textiles Warmfutter und Decksohle • Leichte PU-Laufsohle • Größen 41-45 je Paar

49% billiger UVP 39,95 **19,99***

Outdoor-Stiefel für Damen und Herren • Robuster Obermaterial-Mix • Leichte, flexible und schockabsorbierende Phylon-Laufsohle • Größen 38-45 je Paar

59% billiger UVP 49,95 **19,99***

Kopfkissen ca. 80x80 cm • Bezug: 100% Baumwolle • Füllung: ca. 1.000g weiße, neue Federn und Daunen (90% Federn, 10% Daunen, Klasse 1 nach DIN EN 12934)

12,99* **Auch online**

Kassettenbett ca. 135x200 cm • Bezug: 100% Baumwolle • Füllung: ca. 1.600g/1.900g weiße, neue Federn und Daunen (90% Federn, 10% Daunen, Klasse 1 nach DIN EN 12934)

29,99* **Auch online**

Wende-Nachthemd für Damen • Hautsympathisch durch reine Baumwolle • Angenehm weiche und wärmende Interlock-Qualität • Größen M (40/42) - XL (48/50)

9,99* je Ausführung

Thermo-Fleece-Strumpfhose für Damen • 90% Polyester, 10% Elasthan • Trägt nicht auf • Optik wie eine normale Feinstrumpfhose • Größen M - XL

67% billiger UVP 39,99 **12,99***

Thermo-Unterhemd oder -Unterhose für Herren • Obermaterial: 100% Polyester (HydroTherm® Pro2) • Druckfreie, kontrastfarbige Flachnähte • Größen M (48/50) - XL (56-58)

9,99* je Hemd/Hose

Edler Pyjama für Herren Anthrazit mit feinem Glanz und Schwarz samtweichem Griff geringelt • Größen M (48/50) - XL (56/58)

17,99* je Ausführung

Marken-Filzhausschuhe • Obermaterial aus hochwertigem Nadel filz • Für Einlagen geeignet • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45 je Paar

11,99* **47% billiger**

Socken 12 Paar für Damen und Herren • Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil • Druckfreie Spitzennaht • Größen 35/38-43/46

12 Paar **9,99***

Thermo-Fleece-Strumpfhose für Damen • 90% Polyester, 10% Elasthan • Trägt nicht auf • Optik wie eine normale Feinstrumpfhose • Größen M - XL

67% billiger UVP 39,99 **12,99***

Thermo-Arbeitslatzhose mit wärmendem Thermofutter • Oberstoff aus strapazierfähigem Twill-Material • Einlaufgeschützt durch Sanfor • Größen M (48/50) - XL (56)

19,99* je Arbeitslatzhose

Frostwächter/Heizer mit Alarmfunktion mit einstellbarer Leistung 750W/1250W/2000W • Ideal für die Werkstatt, Gewächshaus oder Wintergarten • Einstellbares Thermostat • ca. 14x56,5x40 cm • 3 Jahre Garantie

50% billiger UVP 59,99 **29,99***

Edelstahl-Kochtopf „Comiso“ inklusive Spezialdeckel mit Abgießvorrichtung • Extra schwere Qualität • Aus rostfreiem Edelstahl • Mit praktischer Messkala • Satiniert und poliert • Hochwertiger Thermo-Energiesparboden • Backofenfest bis 220°C (mit Deckel bis 180°C) • Deckel mit Abgießvorrichtung

17,99* **19,99*** **21,99*** **24,99***

Thermo-Arbeitslatzhose mit wärmendem Thermofutter • Oberstoff aus strapazierfähigem Twill-Material • Einlaufgeschützt durch Sanfor • Größen M (48/50) - XL (56)

19,99* je Arbeitslatzhose

*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.



Zum VIERTEN Mal in Folge

DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!





Abstimmen für Sontra

Stadt Sontra bewirbt sich um Tourismuspreis

Sontra – Die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm waren Pioniere der Sprachwissenschaften, der Altertumsforschung und der Politik. Durchdachte Ideen, mutige Umsetzung und leidenschaftliches Engagement waren die Einflussgrößen ihres Erfolges.

Daran anknüpfend werden mit dem Tourismuspreis der GrimmHeimat NordHessen Pioniere der Tourismusbranche ausgezeichnet, die Visionäre und Vorreiter sind und mit Mut, Kreativität und Kooperation wegweisende Angebote schaffen. Der Tourismuspreis wird in der Regel alle zwei Jahre vergeben.

Die Nominierten

Im Rahmen des Tourismuspreis GrimmHeimat NordHessen 2025 wird der Publikumspreis in der Kategorie Pionierin/ Pionier des Jahres gesucht, die von Bürgerinnen und Bürgern werden können. Insgesamt stehen acht touristische Projekte zur Wahl für die ab sofort bis zum 5. Januar 2025 gestimmt werden kann.

Abstimmen für Sontra

Die Stadt Sontra bewirbt sich



Jede Stimme zählt: Sontra bewirbt sich für Tourismuspreis der GrimmHeimat NordHessen.

FOTO: RADQUARTIER

mit Hessens größtem Pumptrack und dem neuen Premium MTB-Trail (ca. 1 km), beide im Sportpark Sontra und im Naherholungsgebiet Holstein auf Maßgabe des neuen Tourismuskonzeptes als touristische Leuchttürme für die gesamte Region errichtet und damit für Action und fahrradbegeisterte Menschen von Jung bis Alt stehen.

Die beiden Projekte, die von der Fa. RadQuartier errichtet und auch als Unterstützung für die Stadt Sontra mit Influencern (Lukas Knopf, etc.) mit Videos beworben werden, erfüllen in ihrer Strahlkraft auch hinsichtlich ihres Leuchtturmcharakters (Gesamtkosten: ca.

600 000 Euro /LEADER-Förderung und EU-Mittel) für die gesamte Region eine Vielzahl an positiven Kriterien, wie

Innovation (Projekte für Jung bis Alt, die vor allem die Beweglichkeit und vor allem die Attraktivität des ländlichen Raumes fördern)

Zielgruppe (junge und alte aktive sporttreibende Menschen)

Regionalität (Kooperationspartner: Adam-von-Trott-Schule/Schüler/innen, HessenForst, Bike Revierfreunde Sontra, örtliche Fahrradläden)

Nachhaltigkeit (Umweltschutz: Aufforstung der Randbereiche des MTB-Trails, die vom Borkenkäfer befallen wa-

ren, überschaubarer Pflegeaufwand / Asphaltpumptrack, Anbindung an den direkt neben der MTB-Strecke befindlichen Klimawald/jährliche Baumpflanzaktion für Neugeborene „Verwurzelt mit Sontra“)

Wertschöpfungspotenzial: Aktivierung der Berg- und Hänselestadt als Tourismusstadt unter dem touristischen Leitbild „Wir sind als Berg- und Hänselestadt im Geo-Naturpark Frau Holle-Land Ausgangspunkt für aktive und entschleunigende Urlaubserlebnisse“.

Abstimmen für Sontra bis zum 05. Januar 2025 unter: <https://www.survio.com/survey/i/D2jIO3L1M4K7A6G9Y%22>

Traditionelles Weihnachtskonzert

Adam-von-Trott-Schule

Sontra – Nachdem im letzten Jahr unser traditionelles Weihnachtskonzert leider abgesagt werden musste, freuen wir uns besonders, Sie dieses Jahr wieder herzlich zum Weihnachtskonzert der Adam-von-Trott-Schule am Donnerstag, 19. Dezember, um 19 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr) in die Sontraer Stadtkirche einzuladen. Sie erwarten ein buntes Programm u.a. mit Lehrband, Eltern-Lehrchor, Förderstufenchor sowie Orgel- und Instrumentalmusik.

Ab Montag, 2. Dezember, werden die Karten für jeweils 4 Euro verkauft. Der Kartenverkauf findet in der zweiten großen Pause in der Pausenhalle statt. Die Karten sind zunächst auf maximal fünf Stück pro Person begrenzt. Außerdem können Sie Karten telefonisch über 0 56 53/9 78 80 reservieren und spätestens an der



Weihnachtskonzert der Adam-von-Trott-Schule am

Abendkasse abholen. Die Reservierung ist verbindlich.

Wir freuen uns auf ihren Besuch und hoffen, Sie mit stimmungsvoller Musik besinnlich auf ein friedliches Weihnachtsfest einstimmen zu können.

Ferienstpaß für zu Hause

Challenge in a box

Sontra – Bei der Ferienaktion für Acht bis Zwölfjährige aus dem Werra-Meißner-Kreis gibt es wieder eine Box mit neuen Inhalten für die Winterferien zum Abholen. In der Box sind spannende Aktionen und Herausforderungen, die durch ein beiliegendes Heft mit Anleitungen, Informationen und Rätseln begleitet werden. Die Box enthält dabei die jeweils wesentlichen Materialien, die teilweise nur noch durch „hausübliche“ Dinge ergänzt werden müssen, um direkt loslegen zu können.

Wer sich für die Box interessiert, kann sich unter <https://werra-meissner-kreis.ferien.de> dafür anmelden. Dort gibt es auch nähere Informationen zu der Box und den Abholstellen. Anmeldestart ist der 25. November. Der Eigenanteil pro Box beträgt 3 Euro. Den Rest der Kosten tragen die beteiligten Kommunen und die Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis.

Die bestellten Boxen können dann am 16.12. in der Zeit von 11-15 Uhr, sowie am 17.12. in der Zeit von 12-18 Uhr im Juz Sontra ab-

geholt werden. Zu den beteiligten Partnern und damit den Ausgabestellen gehören die Gemeinden Berkatal und Wehretal sowie die Städte Bad Sooden-Allendorf, Großalmerode, Hessisch Lichtenau, Eschwege, Sontra, Waldkappel und Witzzenhausen. Bei der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises können auch die Kinder aus den übrigen Kommunen im Werra-Meißner-Kreis eine Box erhalten.

Challenge in a box ist eine gemeinsame Ferienaktion der Jugendförderungen Bad Sooden-Allendorf, Hessisch Lichtenau, Eschwege, Sontra und Witzzenhausen und der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises. Für weitere Infos und Fragen stehen die Mitarbeiter der Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis unter der Nummer 0 56 51/3 02 14 51 oder per Mail unter jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de zur Verfügung. Jugendförderung Sontra, Monique Laubach, Barbaraplatz 4, 36205 Sontra, Tel. 0 56 53/9 20 15, Mobil 0151/25 78 38 13, jufoc.sontra@awo-werra-meissner.de

Weihnachtsmarkt auf dem Schlosshof

Adventsstimmung in Wichmannshausen am 14. Dezember

Wichmannshausen – Pfarrer Karsten Leischow wird nun zum vierten Mal den Weihnachtsmarkt traditionell mit einer kleinen Andacht in der Martinskirche am Samstag, 14. Dezember, um 14.30 Uhr eröffnen. In der Kirche, unter einer prächtig gewickelten Girlande, die von Edith Maske, Doris Büschel, Stefanie Döring, Eva Virnau und Claudia Löffler, anknüpfend an eine alte Familientradition, gewickelt wurde, können die Besucher wieder eine kleine Ausstellung bewundern, die in diesem Jahr unter dem weihnachtlichen Thema „Krippen“ steht. Zusammengetragen wurde diese von engagierten Damen des evangelischen Frauenkreises Wichmannshausen unter der Leitung von Heidi Bartholmai, Karin Hofmann und Inge Reimuth. Im nahe gelegenen Kurt-Reuber-Haus haben die Gäste wieder die Gelegenheit, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu verzehren, auch dazu wird herzlich eingeladen.

Auf dem Schlosshof, eingee-



16. Weihnachtsmarkt in Wichmannshausen auf dem Schlosshof

PRIVAT

rahmt zwischen dem alten Boyneburger Schloss und dem Museum, quasi vor spätmittelalterlicher Kulisse, warten dann die von der Vereinsgemeinschaft selbst gebauten Weihnachtshütten, die in diesem Jahr von dem Heimatverein, dem Sportverein, der Feuerwehr, dem Angelverein und dem Kirmesteam betrieben werden und die Glühwein, kalte Getränke, Bratwürstchen,

Crêpes und weitere Leckereien anbieten und sich auf die Besucherinnen und Besucher sowie Wandergruppen aus dem Umland freuen. Angemeldet hat sich auch wieder der Posaunenchor der evangelischen Kirche Sontra, der den Markt gegen 16 Uhr musikalisch bereichern wird.

Der Weihnachtsmann wird gegen Einbruch der Dunkelheit auf dem Markt eintreffen

und wieder Geschenke an die hoffentlich zahlreich erschienenen Kinder vor dem mannshohen und liebevoll geschmückten Weihnachtsbaum, der aus dem Hause Iffert stammt, verteilen. Auch das Kinderkarussell der ASH Sontra steht für die Kinder wieder bereit. Erstmals werden zwei Chöre (Fortuna Röhrda und der Männerchor) auf Initiative von Erwin Walter und Dieter Schellhase in der St. Martinskirche gegen 17.30 Uhr auftreten und die Zuhörer mit einem weihnachtlichen Konzert verzaubern. Die Weihnachtsmarktsgäste werden wieder reichlich Gelegenheit haben, sich in dem umgebauten Pferdestall aufzuhalten. Es wird wieder das reizvolle und vielseitige Zusammenspiel von Martinskirche, geschmückten und duftenden Weihnachtsmarktthütten, Kurt-Reuber-Haus und dem geöffneten ehemaligen Pferdestall sein, das das besondere Flair des Wichmannshäuser Weihnachtsmarktes ausmacht.

Bodenstein und Buchenau geehrt

Schachspielgemeinschaft Ulfen zeichnet Älteste aus

Ulfen – Die Schachspielgemeinschaft Ulfen wurde am 08.12.2010 von Willi Buchenau ins Leben gerufen. Seit der Gründung bis jetzt nehmen bis zu 15 Schachfreunde am Schachspielen teil. Es wird im Intervall von zwei Wochen, jeweils dienstags, ab 19 Uhr, gespielt.

Spilleiter Willi Buchenau ehrte den ältesten Teilnehmer Karl Bodenstein für seine langjährige Treue zur Schachspielgemeinschaft. Mit 98 Jahren sei Karl immer noch ein guter Schachspieler und für manchen taktischen Trick gewitzt um eine Grundreihenschwäche des Gegners zu nutzen.

Ehrungsbeauftragter Georg Göpfarth überreichte Spilleiter Willi Buchenau eine Urkun-



Ehrung für Karl Bodenstein (stehend 4. v.l.) und Willi Buchenau (stehend 3. v. l.) durch (sitzend v. l.) Heinrich Gerlach, Horst stehend v. l. Kurt Gerlach, Wilfried Witzel, Georg Göpfarth, Udo Buchenau und Max Engler.

FOTO: SCHACHSPIELGEMEINSCHAFT

de und bedankte sich im Namen der Schachspielgemeinschaft für die gute Organisation, Vorbereitung und

Durchführung der schönen Schachspielabende. Anschließend gab es zum Jahresabschluss leckere Haus-

mannskost und natürlich wurde noch ausgiebig Schach gespielt.

Weihnachtsfeier der SG

Diemerode – Die SG Pfaffenbachtal lädt zum Weihnachtszauber am Samstag, 21. Dezember, in das Sporthaus Diemerode ein. Beginn ist um 15 Uhr.

Programm

17 Uhr: Adventsfenster
17.45 Uhr: Weihnachtsmann
18.30 Uhr: Stimmt so - der et was andere Chor
Außerdem erwarten euch Handwerk, Verkaufsstände, Flutlicht-Fußball, Essen und Getränke etc.

Adventskaffee im Schloss

Wichmannshausen – Wir möchten herzlich alle Freunde und interessierten Gäste auch zum 2. Advent in den Kulturpferdestall im Museum im Alten Boyneburger Schloss einladen. Es erwartet Sie am Sonntag, 8. Dezember, in der Zeit von 14.30 bis 17 Uhr eine festliche Kaffeetafel bei vorweihnachtlicher Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Das Team vom Museum im alten Boyneburger Schloss

STADTVERWALTUNG

MITTEILUNGEN UND BERICHT 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.

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

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686



PROGRAMMVORSCHAU

Kupferstädter Adventsmarkt

Weihnachtsmarkt lockt viele Besucher an

Sontra – Bei winterlichen Temperaturen fand Freitag und Samstag vor dem ersten Advent der Kupferstädter Adventsmarkt auf dem Sontraer Marktplatz statt, bei dem sich die vielen Besucherinnen und Besucher auf die Vorweihnachtszeit einstimmen konnten.

Traditionell fand die Markteröffnung durch Bürgermeister Thomas Eckhardt, Pfarrerin Doris Weiland, Hänselmeister Dr. Daniel Kohl, Knappenvereins-Vorsitzender Hans-Werner Wegehenkel und ASH-Vorsitzender Axel Fahnert statt.

Eine mit Vereinsvertretern gefüllte Bühne konnte man erleben, als es um die Weihnachts-Wette des Bürgermeisters und Hänselmeisters ging. Beide hatten gewettet, dass es Sontra nicht gelingt, 50 Vertreter/innen von Vereinen und Verbänden aus Sontra und den Stadtteilen auf die Bühne zu bringen, die gemeinsam das Weihnachtslied „O, du fröhliche“ singen. Fast 100 Personen nahmen die Wette an und standen auf und vor der Bühne - die Wette ging verloren und so werden beide als Wett-Einsatz bei der Maibaumaufstellung nun Waffeln backen und Kaffee kochen.

Auch das Einlösen der Spiel-



Kupferstädter Adventsmarkt: Alle sechs Sontraer Kindertagesstätten sangen gemeinsam auf der Bühne
FOTO: STADT SONTRA

schulden vom Neujahrsempfang, wo Bürgermeister Eckhardt gegen den Hänselmeister Kohl beim Darten gewonnen hatte, brachte die Adventsmarktbesucher zum Schmunzeln, als der Hänselmeister in einem Pinguin-Kostüm die Bühne betrat.

Mit weihnachtlichen Klängen bereicherten der Posaunenchor der evangelischen Kirche Sontra sowie die Marchingband „The Silver Lions“ den Adventsmarkt. Die Lightshow „Himmliche Lichte – Lichte, die zu Herzen gehen“ mit Lichtjonglage und moderner LED-

Technik luden zu einem einzigartigen Erlebnis ein.

Die Kinder aller sechs Sontraer Kindertagesstätten füllten am Samstag nochmal die Bühne und als die Kinder nach der geforderten Zusage nochmal das Sternlied singen durften, strahlten die Augen vor Stolz und Freude.

Neben der Preisverleihung anlässlich des BREITWIESN-Luftballonwettbewerbes durften auch der Nikolaus nicht fehlen, der den erwartungsvollen Kindern bei der Bescherung ein Lächeln in die Augen zauberte. Das Angebot, mit dem Niko-

laus Fotos machen zu können, nahmen die Eltern sehr gern an. Auch bestand die Möglichkeit, im evangelischen Gemeindehaus Weihnachtsplätzchen zu dekorieren.

Mit Weihnachtsklassikern und Christmas Songs umrahmte die HEWA-Veranstaltungstechnik den Markt.

Die Stadt Sontra bedankt sich bei ALLEN Marktteilnehmer/innen, Chören, Vereinen, Kitas und tatkräftigen Mitarbeitern des Bauhofs ganz herzlich für die erfolgreiche Umsetzung des Marktes.

Alle Jahre wieder ein Weihnachtsbaum

Baumspende für die Kindertagesstätte

Wichmannshausen – Seit vielen Jahren spendet Familie Heckmann der Kindertagesstätte in Wichmannshausen einen Weihnachtsbaum, obwohl ihre eigenen Kinder schon seit einiger Zeit in die Schule gehen.

Der Advent ist für die Kinder die schönste Zeit. Bunte Lichter erleuchten die Räume, es wird gebastelt und gebacken. Der Duft nach Weihnachten liegt in der Luft. Die Kinder sind voller Hoffnung und Erwartungen.

In diesem Jahr durften die Kinder selbst eine Nordmännentanne aussuchen, die liebevoll mit selbst gebasteltem Schmuck dekoriert wurde.

Mit dem Schmücken des Tannenbaumes wird die Adventszeit im Kindergarten eingeläutet und man freut sich auf eine besinnliche Zeit.

In der Adventszeit finden täglich Angebote für die Kinder am Weihnachtsbaum statt. Mal werden Weihnachtslieder gesungen, Fingerspiele gemacht oder Geschichten von den Erzieherinnen vorgelesen.

Einen herzlichen Dank der Kindertagesstätte Wichmannshausen geht an die Familie Heckmann, die jedes Jahr wieder durch ihre Spende ein Glänzen in die Kinderaugen zaubert.

Josephines Luftballon flog am weitesten

Luftballonwettbewerb zur Breitwiesn

Sontra – Anlässlich der diesjährigen BREITWIESN fand in Sontra ein Luftballonwettbewerb statt. Die Kinder erhielten auf dem Marktplatz die gefüllten Ballons und es ging, musikalisch angeführt vom Landsknechtsfanfarenzug, durch die Innenstadt zum Parkplatz des EDEKA-Marktes, wo Bürgermeister Thomas Eckhardt und Alexander Salzmann die Kinder empfingen und den gemeinsamen Startschuss für den Luftballonwettbewerb gaben.

Viele Rücksendungen sind auf der Stadt eingegangen. Auf dem Kupferstädter Adventsmarkt fand nun die Siegereh-

rung statt. Den größten Flugweg legte der Ballon von Josephine Wilhelm zurück. Dicht gefolgt von den Ballons von Raphael Turgay und Jannis Reinhardt. Die Kinder erhielten Gutscheine in Tinas Spielekiste.

„Wir haben uns sehr über das Schreiben der Stadt Sontra mit der Einleitung zur Preisverleihung gefreut. Hatten uns aber vorher die Frage gestellt, warum bekommt unser Sohn von der Stadt Post“, so die Mutter von Jannis Reinhardt, die sich, wie die anderen Kinder und Eltern, sehr darüber freut haben, Sieger des Luftballonwettbewerbes zu sein.



Die Kindergartenkinder freuen sich über gespendeten Baum von der Familie Heckmann.
FOTO: KITA WICHMANNSHAUSEN



Siegerehrung (von links) Josephine Wilhelm, Raphael Turgay und Jannis Reinhardt waren die Sieger des BREITWIESN-Luftballonwettbewerbes.
FOTO: STADT SONTRA

Stammtisch der Sänger

Berneburg – Der nächste Sängerstammtisch des MGVB Berneburg findet am Mittwoch, 11. Dezember, um 19.30 Uhr im Gasthaus Gonnermann statt. Wir wollen das Jahr mit Weihnachtsliedern und einem gemeinsamen Bratwurstessen abschließen. Hierzu sind alle Sangesfreunde in unserer gemütlichen Runde recht herzlich willkommen.
Der Vorstand

ZEUGEN JEHOVAS

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

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

Weiterbau der A44

Sontra – Am Mittwoch, 18. Dezember, findet um 18 Uhr im Bürgerhaus der Stadt Sontra, Thingstätte 2, 36205 Sontra eine öffentliche Informationsveranstaltung zum Thema

„Weiterbau der A44“ statt, zu der recht herzlich eingeladen wird.

06627/8686
Brillenhäuser-Blankenbach Gardziella

SONNTAG, 8. DEZEMBER

Adventsleuchten
16 bis 21 Uhr: Vorweihnachtlicher Abend im Heimathof, Musik mit den Ulfener Jungs, weihnachtlichen Leckereien und Glühwein

18 Uhr: Adventsandacht mit Pfarrerin Weiland in der Bürgerhilfe

MONTAG, 9. DEZEMBER

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

DONNERSTAG, 12. DEZEMBER

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

DIENSTAG, 10. DEZEMBER

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

FREITAG, 13. DEZEMBER

HandyFit Sprechstunde
10 bis 11 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41
Werratalverein Sontra
15 Uhr: Adventliche Wanderung zur Grillhütte Hornel mit dem Werratalverein, 3 km Wanderung und Hüttenkehr mit Kaffee, Glühwein und weihnachtlichem Gebäck. Nichtwanderer sind herzlich willkommen.
Mixed Colours
17 Uhr: 20-jähriges Bestehen des Chors Mixed Colours, Konzert Tournee, Einladung zum Weihnachtskonzert mit befreundeten Chören im Kloster Cornberg

MITTWOCH, 11. DEZEMBER

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

Stadt- und Schulbibliothek

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

Bürgerhilfe Sontraer Land

SAMSTAG, 14. DEZEMBER

Weihnachtsmarkt
14 bis 23 Uhr: Weihnachtsmarkt in Wichmannshausen, im Kunst- und Pferdestall und Schlosshof vom Museum im alten Boyneburger Schloss

NOTDIENSTE

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

burg: 0 66 21/1 92 22
Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/ 3 26 65
Kinder- und Jugendhilfe, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12
Hospizdienst Sontra, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

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

APOTHEKEN
7. Dezember
Löwen-Apotheke, Am Bahnhof 11, Eschwege, 0 56 51/3 12 63
8. Dezember
Bonifatius-Apotheke, Ringstraße 37, Wanfried, 0 56 55/8066

NOTRUF
Polizei: 110
Feuerwehr/Rettungsdienste: 112

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

STROM- UND GASVERSORGUNG
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32
Entstörungsdienst
Strom: 0800/3 41 01 34
Erdgas: 0800/3 42 02 34
Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung
Stadt Sontra
24 Std.-Rufbereitschaft
Wasserversorgung: 0151/ 53 85 50 87
Abwasserbeseitigung: 0151/ 53 85 50 74

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

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

mittag im DGH Wölfterode
14.30 Uhr: Andacht zum Adventsnachmittag im DGH Krauthausen

KIRCHSPIEL SONTRA

7. Dezember
17 Uhr: Gottesdienst zur Dorfadventsfest in Weißborn
8. Dezember
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra
18 Uhr: Gottesdienst mit Glühwein und Plätzchen in Stadthosbach
12. Dezember
19.30 Uhr: Adventsandacht in Sontra

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

8. Dezember
10 Uhr: Gottesdienst in Datterode
11 Uhr: Taufgottesdienst in Röhrda

KIRCHSPIEL BERNEBURG

Keine Gottesdienste

KIRCHSPIEL ULFEN

8. Dezember
10 Uhr: Gottesdienst in Breitau
14.30 Uhr: Andacht zum Adventsnach-

KATHOLISCHE KIRCHEN

HERLESHAUSEN

7. Dezember
17 Uhr: Vorabendmesse

SONTRA

8. Dezember
10.45 Uhr: Sonntagsmesse

WIR GRATULIEREN

7. DEZEMBER
70 Jahre: Bernhard Walter, Gründchen 16, Berneburg
70 Jahre: Hannelore Müller, Schloßstraße 29, Sontra

11. DEZEMBER
70 Jahre: Christian Georg Hupfeld, Barbaraplatz 1, Sontra
75 Jahre: Zonka Demic, Göttinger Str. 24, Sontra

8. DEZEMBER
90 Jahre: Ludwig Gerlach, Neues Tor 15, Sontra

13. DEZEMBER
85 Jahre: Friedrich Pfaffenbach, Hinter der Mauer 45, Sontra

Unsichtbar, aber da

Viele Menschen leiden unter einer chronischen seelischen Erkrankung

Psychische Behinderungen sind oft unsichtbar - und genau das macht sie für Betroffene und ihr Umfeld so herausfordernd. Doch was genau ist eine psychische Behinderung? Und wie können Betroffene sie geltend machen?

Was ist eine psychische Behinderung?

Eine psychische Behinderung liegt vor, wenn Menschen aufgrund von Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Traumafolgen oder Suchterkrankungen langfristig in ihrer Teilhabe am gesellschaftlichen Leben eingeschränkt sind. Laut Sozialgesetzbuch (SGB IX) gelten seelische Beeinträchtigungen dann als Behinderung, wenn sie länger als sechs Monate bestehen und erhebliche Einschränkungen verursachen.

Nicht jede psychische Erkrankung ist also automatisch eine Behinderung, chronische können es sein. Entscheidend ist, wie stark die Beeinträchtigung

das Leben der Betroffenen beeinflusst - etwa in der Arbeit, in sozialen Beziehungen oder in der Selbstversorgung.

Die Unsichtbarkeit als Herausforderung

Während körperliche Behinderungen oft sichtbar sind, bleibt eine psychische Behinderung - ähnlich wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen - für Außenstehende oft verborgen. Manchmal werden ihre Beeinträchtigungen und besonderen Herausforderungen auch nicht verstanden und heruntergespielt, und genau das verstärkt oft das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Dieses Missverständnis kann dazu führen, dass Betroffene keine Unterstützung suchen und erhalten. Doch auch für sie gibt es, wie für andere Behinderungen, besondere Hilfen.

Rechte und Hilfen

Psychische Behinderungen sind im Sinne des Sozialgesetzbuches in Deutschland anerkannt. Das Sozialrecht spricht



Auch seelische Erkrankungen können Betroffene behindern. Daher haben sie unter Umständen Anspruch auf besonderen Schutz, Reha oder auch finanzielle Hilfen.

ZACHARIE SCHEURER/DPA

von Menschen mit Behinderungen, wenn die körperliche, seelische oder geistige Verfassung eines Menschen oder sein Sinneszustand von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht. Und zwar so, dass eine Person in Wechselwirkung

mit bestehenden Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate gehindert sein könnte (§ 2 Abs. 1 SGB IX). Das bedeutet:

Grad der Behinderung (GdB):

Antrag und Vorteile
Betroffene können einen Grad der Behinderung (GdB) beantragen, um als schwerbehindert anerkannt zu werden und Nachteilsausgleiche zu erhalten. Der Grad der Behinderung (GdB) wird anhand der Versorgungsmedizinischen Grundsätze (PDF) vom Versorgungsamt festgelegt. Zu den Nachteilsausgleichen gehören etwa:

- * Steuerliche Vergünstigungen
- * Besonderer Kündigungsschutz
- * Anspruch auf zusätzliche Urlaubstage
- * Hilfen bei der Arbeitsplatzgestaltung

Für die Anerkennung ist in der Regel ein psychiatrisches Gutachten erforderlich. Ab einem GdB von 50 gilt eine Schwerbehinderung, ein Schwerbehindertenausweis kann beantragt werden. Bereits ab einem GdB von 30 können Betroffene auf Antrag schwerbehinderten Menschen gleichgestellt werden, was ihnen ähnliche Rechte gewährt.

Doch viele wissen nicht, wie sie

diese Hilfen beantragen können oder schrecken davor zurück, sich zu „outen“. Beratung und Unterstützung bieten Sozialverbände wie der VdK oder der Sozialverband Deutschland (SoVD).

Wie kann man Betroffene unterstützen?

- * Wissen und Verständnis fördern: Wer psychische Behinderungen versteht, wird sensibler im Umgang mit Betroffenen. Dazu gehört, unvoreingenommen zuzuhören und nicht zu bagatelisieren.
- * Offenheit am Arbeitsplatz: Arbeitgeber sollten Möglichkeiten schaffen, psychische Belastungen anzupacken und flexible Lösungen anzubieten, etwa durch Homeoffice oder angepasste Arbeitszeiten.
- * Hilfe anbieten, nicht aufzwingen: Unterstützung ist wichtig, sollte aber immer in Absprache mit den Betroffenen erfolgen. Sie wissen häufig am besten, was sie brauchen.

tmm

Pizzabaum oder Seitanbraten

Alternativen für das Festessen

So schön Traditionen sind: Muss es Weihnachten immer ein Gänsebraten sein? Vielleicht isst die Hälfte der Gäste vegetarisch oder Sie möchten einfach mal etwas Neues ausprobieren. Auch wenn das gerade an Festtagen heikel sein kann - viele Menschen hängen an ihren kulinarischen Gewohnheiten und die Geschmäcker sind unterschiedlich.

Wer Neues wagt, riskiert, dass etwas nicht gelingt oder schlecht ankommt. Katharina Küllmer rät daher, erst einmal klein anzufangen. Sie ist Food-Fotografin und Kochbuchautorin. So könne man zum klassischen Schmorbraten einen ausgefalleneren Salat servieren. „Zum Beispiel aus rohem Grünkohl, den man klein zupft und mit Olivenöl und Salz etwas knetet, bis er angenehm zu essen ist“, sagt sie. „Dazu Granatapfelkerne, Pistazien, Orangenabrieb und vielleicht ein bisschen Parmesan.“

An kleinen Schrauben drehen

Auch beim Hauptgericht selbst lässt sich experimentieren - etwa, indem man einen Rinderbraten mit Fünf-Gewürze-Pulver eher asiatisch würzt. Oder man schiebt als Zwi-



Knuspriger Tofu in Parmesankruste - eine tolle Alternative, die selbst eingefleischte Bratenfans überraschen könnte.

ZUCKER&JADGWURST/DPA

schengang eine Granita ein, eine halbgefrorene sizilianische Süßspeise. „Dann kann man gucken, wie die Gäste reagieren“, sagt Katharina Küllmer. „Die meisten haben durchaus Freude daran, etwas auszuprobieren. Und wenn nicht, bleiben sie einfach bei den klassischen Gerichten.“

In ihrem Weihnachtskochbuch stellt sie Menüs mit Komponenten vor, die sich auch untereinander kombinieren lassen. Etwa Rindermedaillons

auf Maroni-Kartoffelpüree mit Wurzelgemüse und Krokant und ein Rinderfilet auf Pilzrahmsauce auf knusprigen Kartoffeln. „Das ist nicht so klassisch wie normale Kartoffeln, aber trotzdem edel und mal eine andere Art der Präsentation“, sagt die Autorin. Die mit Schale gekochten Kartoffeln werden sehr dünn plattgedrückt und mit Olivenöl im Ofen knusprig gebacken. Ebenso funktioniert Fisch als Hauptgericht. „Das finde ich auch sehr schön, weil Fisch etwas sehr Edles sein kann, zum Beispiel ein knuspriger Zander“, sagt Küllmer. Sie serviert den Fisch auf zweierlei Pastinakennus: Eine Hälfte wird mit Petersilie püriert, sodass das Mus in zwei Farbschichten auf dem Teller angerichtet werden kann.

Bekanntes neu herrichten

Denn das Auge isst bekanntlich mit. „Manche Rezepte sind wirklich einfach und machen trotzdem etwas her - einfach durch besondere Gewürze oder indem sie auf eine schöne Art und Weise angerichtet werden“, sagt die Kochbuchautorin.

So kann eine Süßkartoffelsuppe in hübschen, kleinen Gläsern serviert werden, auf die ein Krabbenchip und eine mit Orange, Thymian und Ingwer angebratenen Garnele gelegt werden. Weitere Ideen: Servieren Sie selbst gebackene-Pizza in weihnachtlicher Tannenbaumform. Oder verzieren Sie eine Tomatensuppe mit Toastbrot-Croutons in Form von Sternen.

Grundsätzlich rät Küllmer zu Komponenten, die den Geschmack möglichst vieler Menschen treffen. Dann muss nicht zu viel Verschiedenes gekocht werden. Beispielsweise passen Kräuter-Spätzle als Beilage zum Braten - und mit Käse kann man sie den vegetarischen Gästen als Hauptgericht servieren.

Braten geht auch vegan

Wer es deftig liebt, aber auf Fleisch verzichten möchte, kann sich an einem veganen Braten versuchen. Die Idee hinter dem veganen Foodblog „Zucker & Jagdwurst“ von Isabelle von Meer und Julia Stephan: Traditionelle Küche vegan interpretiert. „Im Grunde kann man viele Gerichte, die man

aus seiner Kindheit von Weihnachten kennt, genauso zubereiten, man muss nur die richtigen Produkte kennen“, sagt Isabelle von Meer.

An einigen Rezepten haben die Bloggerinnen lange getüftelt, um den Geschmack ihrer Kindheit wiederzufinden - zum Beispiel beim Sauerbraten. „Ich komme aus einer Familie mit schwäbischen Wurzeln“, sagt Isabelle von Meer. „Seitdem ich denken kann, gibt es bei uns zu Weihnachten Sauerbraten. Als ich vegan wurde, hatte ich irgendwann den Wunsch, das wieder zu essen - nur ohne Fleisch.“

Seitan als Fleischersatz

Für ihre Version verwendet sie Seitan-Fix-Pulver, das sich mit Gemüsebrühe und Gewürzen zu einem großen Braten formen lässt. Dieser wird in einer Beize aus Wasser, Rotweinessig, Rotwein, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Nelken und Zwiebeln für 24 Stunden eingelegt, bevor er angebraten und geköchelt wird.

„Beim Thema Weihnachtsbraten kann man versuchen, nah an den Geschmack und die Tex-

tur von Fleisch heranzukommen“, sagt die Bloggerin. Das Weizengluten Seitan, das man sehr gut würzen könne, sei dafür ziemlich beliebt. „Wir mischen gerne noch Süßkartoffel oder Kichererbsen unter, damit es uns von der Konsistenz gut gefällt.“

Mit einer guten Soße könne man auf diese Weise einem klassischen Braten sehr nahe kommen. Und manchmal dürfe man einfach nicht vergleichen. „Wenn ich einen Braten aus Nüssen mache, wird der nicht genauso schmecken wie ein Braten aus Fleisch, aber es kann trotzdem ein sehr leckerer Braten sein“, sagt Isabelle von Meer.

Untypisches ausprobieren

Und es darf auf mal etwas ganz anderes sein als die klassische weihnachtlichen Aromen und Texturen. Wie eine mit Pilzen gefüllte Kartoffelrolle. „Die finde ich richtig lecker“, so die Bloggerin. „Sie ist einfach zubereiten und besteht einfach aus Gemüse, das schön in Form gebracht wird.“

Weitere Ideen von „Zucker & Jagdwurst“ sind mit Linsen und veganem Hackfleisch gefüllte Kohlroutaden, Tofu in Parmesankruste oder eine Schupfnudelpfanne. „Das ist eigentlich untypisch, aber ein tolles Hauptgericht an Weihnachten“, findet von Meer. Sie schlägt als festliche Vorspeise einen veganen Backamembert vor, der in einem Blätterteigkranz serviert wird.

Vorher testen und Zeit einplanen

Damit alles ohne Stress gelingt, sollte man kompliziertere Gerichte wie den veganen Braten am besten vor Weihnachten schon einmal ausprobieren, rät die Bloggerin. Außerdem sei Gelassenheit angesagt: Wer etwa an den Feiertagen zum ersten Mal vegan koche, solle sich nicht unter Druck setzen, dass alles perfekt schmecken müsse.

Auch Katharina Küllmer empfiehlt, sich nicht zu überfordern - und früh genug anzufangen.

tmm



Gut durch's Alter
AWO mobil
- Pflege zuhause

Individuell, Professionell
Mit Herz!

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



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

24-Stunden-Telefon

0 56 53 / 91 42 71

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3