

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

## Handy-Repairstore

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

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

Stad 43, 37269 Eschwege

Tel. 05651 7419033 | Mo. – Fr. 10 – 17 Uhr, Sa. 10 – 13 Uhr

# MARKT SPIEGEL &

REGION ESCHWEGE

**SONTRAER**  
STADTKURIER

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
An- & Verkauf

**Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld**

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

Garantiert bis zu **10%** mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 81,90 €/g.

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

**05 61 / 937 11 200**

Seit 1981 • Nr. 3

18. Januar 2025

# Mittagstisch für Senioren

Landfrauen setzen Gesellschaftsprojekt um - Verein für Regionalentwicklung fördert



**Drei-Gänge-Menü im Dorfgemeinschaftshaus:** Der Mittagstisch für Senioren in Oberhone wird von den Landfrauen um Ingrid Herold (5. von rechts, blaues Oberteil) organisiert. Michaela Schmidt (von rechts), Thomas Eckhardt und Sabine Wilke vom Verein für Regionalentwicklung Werra-Meißner besuchten die Senioren. FOTO: MARIUS GOGOLLA

**Oberhone** – Einen Nachmittag zusammen verbringen, sich unterhalten und dabei noch gutes Essen genießen – das können Seniorinnen und Senioren beim Mittagstisch in Oberhone. Organisiert wird er von den Landfrauen aus Oberhone um Ingrid Herold im Dorfgemeinschaftshaus. Gefördert wird das Projekt durch Mittel aus dem Regionalbudget des Vereins für Regionalentwicklung Werra-Meißner.

Die Idee zu dem Mittagstisch für Senioren hatte Ingrid Herold bereits seit längerer Zeit. „Meine Mutter hat immer einen Mittagstisch für Senioren besucht“, sagt sie. „Sie hat mir davon erzählt und fand es immer schön. Da habe ich mir vorgenommen, ebenfalls einen Mittagstisch zu organisieren, wenn ich nicht mehr arbeite.“

Konkret wurde es Anfang des vergangenen Jahres. Beim Orts-

beirat von Oberhone stieß die Idee sofort auf Zustimmung. „Für mich ist es ein Herzenprojekt“, sagt Ingrid Herold. „Es gibt Senioren, die alleine zu Hause sind und kaum Kontakt nach außen haben. Durch den Mittagstisch soll ihnen dieser Kontakt ermöglicht werden.“

Nachdem das Dorfgemeinschaftshaus in Oberhone als passende Räumlichkeit feststanden hatte, fing Ingrid Herold mit der Planung an. Zwar gibt es im Dorfgemeinschaftshaus eine Küche, allerdings mussten noch einige Geräte und andere Dinge angeschafft werden. „Ich habe dann einen Antrag auf Förderung beim Verein für Regionalentwicklung gestellt“, sagt die Landfrau. „Die Förderung wurde bewilligt und wir konnten das Projekt starten.“ Jetzt treffen sich einmal im Monat zirka 35 Seniorinnen und Senioren, um

gemeinsam Mittag zu essen und angenehme Gespräche auszutauschen.

Die Landfrauen Oberhone arbeiten dabei eng mit dem Ortsbeirat zusammen, der sich für den Mittagstisch starkgemacht hat. Ein Koch im Ruhestand bereitet die Speisen gemeinsam mit den Landfrauen in der Küche des Dorfgemeinschaftshauses vor. Anschließend verteilen die Landfrauen das Essen an die anwesenden Senioren.

Dabei gibt es jedes Mal ein Drei-Gänge-Menü – mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise. „Uns ist es wichtig, dass die Speisen regional und saisonal sind“, sagt Ingrid Herold. „Heute gibt es als Hauptspeise Krautshäubchen aus heimischem Kohl.“ Gegen einen geringen Beitrag erhalten die Senioren so jedes Mal unterschiedliche Gerichte. Dass der Mittagstisch so gut angenom-

men wird, freut auch Oberhones Ortsvorsteher Ralf Müller: „Unser Dorfgemeinschaftshaus wird für zahlreiche Veranstaltungen genutzt, es gibt eine hohe Auslastung. Durch Aktionen wie den Mittagstisch wird außerdem die Dorfgemeinschaft gestärkt.“

Angebote wie der Mittagstisch für Senioren in Oberhone wären ohne das ehrenamtliche Engagement der Landfrauen, des Kochs und des Ortsbeirats Oberhone kaum möglich. Doch auch die Finanzierung für beispielsweise Geräte und Einrichtungsgegenstände muss geregelt werden.

Dazu gibt es den Verein für Regionalentwicklung Werra-Meißner, der gezielt Projekte im Landkreis aus dem Regionalbudget fördert. Seit 2019 hat der Verein 137 Projekte gefördert, allein im vergangene Jahr profitierten 25 Vereine von den

Fördergeldern. Mitmachen kann jeder Verein.

„Wir fördern gezielt kleinteilige Projekte“, sagt Thomas Eckhardt, erster Vorsitzender des Vereins für Regionalentwicklung. „Dadurch sollen möglichst viele Vereine von der Förderung profitieren können. Wie man an dem Mittagstisch für Senioren sieht, können auch kleinere Beträge große Wirkung haben.“ Gefördert werden vereinsinterne Projekte mit einer Summe bis zu 20.000 Euro. Die Förderquote für die Projekte liegt bei maximal 80 Prozent.

Wenn ein Verein ein Projekt geplant hat und noch auf der Suche nach passenden Fördermitteln ist, können die Mitglieder ihre Projektskizzen mit einem Finanzplan noch bis Freitag, 7. März, beim Verein für Regionalentwicklung einreichen.

**Service:** Anmeldung zum Mittagstisch für Senioren bei Ingrid Herold unter Tel. 0 56 51/ 1 09 12. Informationen für Vereine rund um die Fördermöglichkeiten durch den Verein für Regionalentwicklung online unter: vfr-werra-meissner.de.

MARIUS GOGOLLA

## MIETWAGEN WITZEL

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

**SONTRA**  
**05653 1640**

Zulassung zu allen Krankenkassen

**STADTHALLE**  
ESCHWEGE

**Liebe geht durch den Magen!**

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung zum Valentinstag am 14. Februar 2025.

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  
hotel@stadthalle-esw.de

Jetzt profitieren: Stressless® Mayfair zu Vorteilspreisen!

Stressless® Mayfair (M) mit Classic Untergestell inkl. Hocker in Leder „Batick“: nur 1.999,- EUR\* statt 2.599,- EUR\*

Jetzt 600,- EUR sparen!

www.stressless.com

Vom 01.12.2024 bis zum 30.01.2025 erhalten Sie alle Stressless® Mayfair Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Mayfair 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

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

**WERDEN SIE HELFER IN DER NOT**

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

**Pannen- und Abschleppdienstmitarbeiter in Festeinstellung**  
(Führerschein erforderlich)

Wir bieten:

- einen sicheren Arbeitsplatz
- familiäres Betriebsklima in einem sympathischen Team
- abwechslungsreiche Tätigkeiten
- pünktliche Bezahlung

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich bei uns.

**0171 3653056**

37269 ESW/Niederhone • Mönchewinkel 2 • E-Mail: m.ebel@autoteam24.eu

**autoTeam24**

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG**  
**19.01.25 – 25.01.25**

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

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |**  
**OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL**

# Sicher zu Fuß unterwegs

## Werraland-Klienten meistern Fußgänger-Führerschein



Sie können stolz auf sich sein: Alle Teilnehmenden haben ihren Fußgänger-Führerschein erfolgreich bestanden und sind nun sicherer unterwegs.

FOTO: LARS WINTER

Eschwege – Links schauen, rechts schauen, links schauen, frei – und los geht's! In der Tagesförderstätte der Werraland

Lebenswelten lernten Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf die wichtigsten Fußgängerregeln – und das auf

lebendige und sympathische Weise. Zu Besuch war der Verkehrsdienst der Polizeistation Eschwege mit den Polizeiober-

kommissaren Andrea Dornieden, Steffi Söder und Guido Schilling. „Die Beamten haben sich wunderbar auf unsere Kli-

enten eingelassen und die Regeln in einfacher Sprache erklärt“, lobt Jana Günther-Zühlke, Mitarbeiterin der Lebens-

welten und Initiatorin des Projektstages. Nach einem kurzen Theorie-Teil, inklusive Film und Übungen, ging es in die Praxis – direkt auf den Fußgängerüberweg am Hessenring.

Hier zeigte sich schnell, warum richtiges Verhalten so wichtig ist. „Autofahrer nehmen teilweise wenig Rücksicht – selbst wenn eine größere Gruppe am Zebrastreifen steht“, sagt Jennifer Schrader, Teamleiterin der Tagesförderstätte. Davon konnten sich die engagierten Polizisten selbst überzeugen: Trotz sichtbarer Uniform und der Gruppe auf dem Gehweg wurde gehupt oder einfach unachtsam weitergefahren.

„Solche Erfahrungen machen deutlich, wie wichtig es ist, unsere Klienten und uns Mitarbeitende immer wieder zu sensibilisieren“, so Jana Günther-Zühlke. Dank des großen Engagements der Beamten und deren Leidenschaft für die Sache haben alle Teilnehmer nicht nur viel gelernt, sondern auch erfolgreich ihren „Fußgänger-Führerschein“ mit Bravour bestanden.

red/tli

## „Beeindruckende Lebensleistung“

Marianne Brand ist mit 104 Jahren friedlich eingeschlafen

Wanfried – Im Beisein ihrer drei Kinder ist Wanfrieds älteste Mitbürgerin Marianne Brand am Dienstag, 7. Januar, friedlich eingeschlafen. Das teilte jetzt Bürgermeister Wilhelm Gebhard mit großem Bedauern mit. Am 26. Februar wäre die Verstorbene 105 Jahre alt geworden.

Marianne Brand ist im Jahr 1920 in Chemnitz-Hilbersdorf geboren und dort auch mit ihrem Bruder und den Eltern aufgewachsen. Marianne Brand war bis zu ihrem Tod am Dienstag die älteste Wanfriederin und gehörte damit auch zu den ältesten Personen im Landkreis.

Als junge Frau hat Marianne Brand bereits den Zweiten Weltkrieg miterleben müssen. Der einzige Bruder ist in Stalingrad gefallen und am 5. März 1945 hat sie den schlimmen Luftangriff auf Chemnitz erlebt und überlebt, bei der die Innenstadt zu 80 Prozent zerstört wurde.

Nach dem Krieg, den glücklicherweise auch ihr Mann überlebt hat, ging sie in die Heimatstadt des Ehemannes nach Mühlhausen in Thüringen. Dort fand Marianne Brand eine Anstellung als Telefonistin.

In dieser frühen Zeit der noch jungen DDR hatte Familie Brand auch die Möglichkeit, in den Westen zu gehen. Sie blieben aber Mühlhausen treu, wegen der Eltern, die in Mühlhausen beziehungsweise in Chemnitz lebten. Ihr Ehemann starb bereits im Jahr 1985 und hat die emotionale Zeit der Wende nicht mehr miterleben dürfen.

Mit Tochter Margitta Bsdurek und Schwiegersohn Bernd Bsdurek, den Wanfriedern bekannt als ehemalige Inhaber von „Brombeermanns Griffelstube“, zog Marianne Brand im Jahr 1997 mit 77 Jahren nach Wanfried. Dort fühlte sich die Verstorbene in der Obhut ihrer Tochter und ihres Schwiegersohnes sehr wohl.

Marianne Brand selbst schenkte drei Kindern – zwei



Wanfrieds älteste Bürgerin Marianne Brand ist im Alter von 104 Jahren gestorben. Sie hinterlässt drei Kinder, vier Enkel und fünf Urenkel. PRIVAT

Söhnen und einer Tochter – das Licht der Welt. Bis zum Tod war sie stolze Oma von vier Enkeln und fünf Urenkeln. Bürgermeister Wilhelm Gebhard drückt der gesamten Familie im Namen der Stadt Wanfried sein tief empfundenes Beileid aus und beschreibt aus seiner Sicht nochmals die lange Reise, die die Verstorbene zurückgelegt hat.

„Eine wahrlich beeindruckende Lebensleistung, wenn man sich vor Augen führt, dass Marianne Brand der lebendige Beweis der jüngeren deutschen Geschichte ist. Sie hat die Weimarer Republik erlebt, die Machtergreifung Hitlers, die schlimme Zeit des Zweiten Weltkrieges, die Teilung Deutschlands, die Wende, die Wiedervereinigung, ein vereintes Europa und bis zuletzt leider den Angriffskrieg gegen die Ukraine, mitten in Europa“, so Gebhard abschließend, der der Verstorbenen von Herzen wünscht, dass sie in Frieden ruhen möge.

red/tli

**www.rb-becker.de**

**ab Mo., den 20.01.2025**

**Metall-Universalschrank**  
grau, L x B x H: 41 x 80 x 180 cm, 4 Böden, Abschließbar, einfache Steckmontage, inkl. 2 Schlüssel  
**65,00 €**

**Aufbewahrungsbox, Kunststoff**  
versch. Farben  
0,35 Liter je **0,79 €**  
1 Liter je **0,99 €**

**Werkstattswagen Premium GWP 07**  
inkl. 250tlg. Werkzeugsortiment  
**299,50 €**

**DUNLOP 4 tlg. Ratschengurtt-Set**  
max. 350 kg  
inkl. 10,90 €  
**15,90 €**

**DUNLOP Automatik-Spanngurt**  
max. 500 kg  
inkl. 17,90 €  
**12,90 €**

**DUNLOP PKW-Starrhilfekabel**  
16mm, 220A, 2 x 3m  
**9,90 €**

**DUNLOP Stempelwagenheber**  
Stahl  
2 Tonnenn  
**15,00 €**

**Salami ungleiche Scheiben**  
versch. Sorten ca. 300g  
1kg=6,49  
**0,65 €**

**Schinken ungleiche Scheiben**  
versch. Sorten ca. 300g  
1kg=6,99  
**0,70 €**

**Grill & Pfannkässe**  
Natur 150g  
1kg=6,49  
**0,89 €**

**Schokopudding mit Sahne**  
175g  
1kg=1,66  
**0,29 €**

**Ritter Sport**  
versch. Sorten 250g  
1kg=7,56  
**1,89 €**

**WIZ/Kleinmerode**  
Industriest. 1  
05542 / 93 39 60

**Kassel**  
Hegelsbergstr. 21  
0561 / 49 172 551

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78  
05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriest. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. 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

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**SONTRAEER**  
STADTKURIER

**IMPRESSUM**

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

Geschäftsführung:  
Sandra Trausch-Dalitz, 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: Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.)

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 4 vom 1.1.2025

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.

# Welche Themen sind wahlrelevant?

Agraringenieurin bespricht grundlegende Fragen in Workshop



Ein Wähler wirft in einem Wahllokal seinen Stimmzettel für die Bundestagswahl 2021 in eine Wahlurne.

HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

**Eschwege** – In weniger als 40 Tagen findet die nächste Bundestagswahl in Deutschland statt. Für Aufklärung zu wichtigen Themen und Fachbegriffen wird es im Eschweger E-Werk zwischen dem 23. Januar und 13. Februar vier verschiedene Workshops zur Bundestagswahl geben.

„In Wahlkampfreden und Interviews fallen immer wieder die Begriffe Wohlstand, Werte, Freiheit und Demokratie, ohne

dass genauer darauf eingegangen wird, was genauer damit gemeint ist. Dabei sollten Wählerinnen und Wähler sich darüber im Klaren sein, bevor in der Wahlkabine die Stimme abgegeben wird“, heißt es in der Ankündigung.

Anne Noetzel (Agraringenieurin, Dozentin MINT-Bereich) bietet deshalb verschiedene Workshops an, in denen sich an vier Terminen mit folgenden Fragen beschäftigt wird:

- Was bedeuten der jeweilige Begriff für mich und was bedeutet er für die Gesellschaft?
- Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit dieses Ziel erreicht werden kann?
- Welche Partei bildet mit ihren Zielen und meinen eigenen Vorstellungen und Wünschen die größtmögliche Schnittmenge?

Die vier Veranstaltungen finden jeweils als moderierter Workshop statt und sind kostenlos.

- **23. Januar**, 17 bis 20 Uhr: Was verbinde ich mit Wohlstand?
- **30. Januar**, 17 bis 20 Uhr: Welche Werte sind mir wichtig?
- **6. Februar**, 17 bis 20 Uhr: Was verstehe ich unter Freiheit?

- **13. Februar**, 17 bis 20 Uhr: Was bedeutet Demokratie für mich?

**Wo:** Im Seminarraum im E-Werk Eschwege (Medienwerk), Mangelgasse 19.

Anmeldung unter [workshop.btw.2025@gmail.com](mailto:workshop.btw.2025@gmail.com) (ohne Bindestrich) hilft bei der Planung, teilt Anne Noetzel mit. Die Daten der Teilnehmenden werden nur zur Kommuni-

kation im Rahmen dieses Workshops genutzt und nach Beendigung des Workshops wieder gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte finde nicht statt.

red/tli



## Mein guter Vorsatz für das neue Jahr – zur EAM wechseln.

Während andere Anbieter die Tarife erhöhen, bietet Ihnen die EAM Ökostrom zu attraktiven Preisen. Gut für Sie. Gut fürs Klima. Gut für die Region.

Einfach wechseln unter [www.EAM.de](http://www.EAM.de)



Positive Energie aus der Mitte





- 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

Februar 2025

**PU DER BÄR**  
01. | 15.00 Uhr

**MISERY**  
02. | 18.00 Uhr

**GRAND HOTEL**  
08. | 19.30 Uhr  
09. | 18.00 Uhr

**PARIS PARIS**  
15. | 19.30 Uhr

**BEI DER  
FEUERWEHR WIRD  
DER KAFFEE KALT**  
16. | 11.00 Uhr

**DIE PHYSIKER**  
16. | 15.00 Uhr

**5. SINFONIE-  
KONZERT**  
21. | 19.30 Uhr

**FAUST**  
22. | 19.30 Uhr  
23. | 15.00 Uhr  
28. | 19.30 Uhr

Theaterkasse: 03691/256-219

**LE LANDES  
THEATER  
EISENACH**

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

# Alte Freundschaft wiederbeleben

So kann es gelingen



**Wiedersehen macht Freu(n)de:** Auch wenn längere Zeit vergangen ist, können alte Freundschaften wieder aufleben und funktionieren. Den Versuch ist es wert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Wer seinen Freundeskreis erweitern will, kann auch bei früheren Freunden wieder anknüpfen. Experten erklären, wie das geht - und warum diese Beziehungen so wichtig sind.

Alte Liebe rostet nicht, sagt ein Sprichwort. Doch gilt das auch für alte Freundschaften? Und ist es überhaupt sinnvoll, wieder Kontakt zu einem früheren Freund aufzunehmen? „Auf jeden Fall“, sagt Wolfgang Krüger aus Berlin. Der Psychotherapeut und Buchautor berichtet, dass er es selbst ausprobiert und viele frühere Freunde wieder kontaktiert hat. Das Ergebnis: 90 Prozent haben sich zurückgemeldet, fast alle Reaktionen waren positiv.

„Frühere Freundschaften ha-

ben ein sehr hohes Potenzial. Man sollte auf sie zurückgreifen, wenn man seinen Freundeskreis erweitern will“, rät der Fachmann. Freunde aus früheren Zeiten, wie der Schule, der Ausbildung oder dem Studium seien unendlich wertvoll, denn man teilt intensive Erinnerungen an eine Zeit, über die man neuen Freunden nur erzählen kann. „Einfach anrufen oder schreiben und sich keinen Kopf machen“, so sein Tipp für die Kontaktaufnahme.

### Wenige Herzensfreunde

Dass sich Freunde aus den Augen verlieren, ist völlig normal. Ein schlechtes Gewissen muss deshalb niemand haben. Schließlich gibt es in der Freundschaft unterschiedliche Nähegrade. Nur wenige Menschen sind Herzensfreunde, die Verbindung zu ihnen ist auch über Jahrzehnte stabil. Die meisten Freunde kommen und gehen allerdings innerhalb von sieben Jahren, wie Krüger weiß. Mit diesen Menschen hat man sich zwar oft wohlfühlt, aber irgendwie ging die Beziehung doch auseinander. Mögliche Gründe hierfür gibt es viele.

Vielleicht hat einer von beiden eine Familie gegründet und keine Zeit mehr. Oder einer ist aus der Nachbarschaft weggezogen, hat in der Firma gekündigt oder das gemeinsame Hobby aufgegeben, sodass man nicht mehr automatisch Zeit miteinander verbringt. „Es gibt auch Freunde, von denen man eine Zeit lang genervt ist oder die man zwar mag, aber nicht lange aushält“, erklärt Monika Scheddin, Coach aus München.

Fest steht: Wer die Zahl seiner Freunde stabil halten will, muss in der Regel immer wieder neue Beziehungen eingehen. Das fällt vielen schwer, vor allem im fortgeschrittenen Erwachsenenalter, weiß Krüger: Diese Menschen haben erfahren, dass viele Freundschaften nicht dauerhaft halten - das Gefühl der Vergeblichkeit hat sich bei ihnen eingeschlichen.

### Knick in der Freundschaftskurve

Je nach Lebensphase spielen Freunde eine unterschiedliche Rolle. Immens wichtig sind sie noch in den 20er Jahren, man ist in der Regel viel unterwegs und hat noch keinen festen Partner. „Zwischen 35 und 45 Jahren ist die Zeit, in der die Freundschaftskurve einen richtigen Knick macht“, erklärt Krüger.

Andere Lebensthemen treten in den Vordergrund: Familie, Haus, Karriere. Etwa in der Lebensmitte ist vieles geschaffen, die Kinder sind selbstständiger, die Lebensumstände gesichert. Vor allem Frauen schauen sich wieder vermehrt nach Freundinnen und Freunden um - und das ist wichtig.

Denn wer schon mit 50 Jahren innerlich resigniert und sich sagt, die Freundschaftssuche hat keinen Sinn, wird sich auch später im Alter damit schwer tun. Sinnvoller ist es, den Wandel an Freundschaften zu akzeptieren und immer wieder auch im steigenden Alter Menschen kennenzulernen, damit neue Beziehungen entstehen können. So bleibt man in Übung und zudem steigt die Chance, auch einen Herzensfreund zu finden, der bleibt. „Diese Menschen werden dann

die fröhlichen, aktiven Alten“, so der Fachmann.

Dazu gehört auch Mut, schließlich kann man abgewiesen werden. Das Gleiche gilt auch beim Versuch, alte Freundschaften wieder aufzufrischen. Wie der oder die andere reagiert, kann keiner vorher wissen. Vielleicht freut er sich, vielleicht auch nicht. „Man investiert und weiß nicht, ob es sich rentiert. Das ist so wie immer im Leben“, erklärt Scheddin.

### Aufhänger suchen

Empfehlenswert sei es auf jeden Fall, vor der Kontaktaufnahme ein wenig über das heutige Leben des anderen Menschen zu recherchieren. Vielleicht gibt es gemeinsame Bekannte, die gefragt werden können? Oder im Internet finden sich Informationen, ob der andere etwa gerade eine tolle Reise gemacht, einen neuen Job angefangen oder ein interessantes Hobby hat. Die Rechercheergebnisse lassen sich gut als Aufhänger bei der Kontaktaufnahme nutzen, so hat man schon mal ein gemeinsames Gesprächsthema.

Dabei ist es laut Scheddin egal, ob man jemanden anruft oder anschreibt. Beides hat Vor- und Nachteile. „Introvertierte schreiben eher, Extrovertierte telefonieren lieber“, erklärt sie. Beim Telefon hat man den Überraschungsmoment auf seiner Seite, das kann gut, aber auch schlecht sein. Beim Schreiben hat man mehr Zeit zum Formulieren und der andere zum Reagieren. Ein möglicher Nachteil: Geschriebenes kann schneller missverstanden werden und der Schreibende hat in der Regel keine Chan-

ce, dies zu merken und entsprechend zu reagieren.

Die Fachfrau aus München empfiehlt, auf jeden Fall „Ich-Botschaften“ zu formulieren, zum Beispiel: „Ich musste an unsere guten Zeiten denken und frage mich, warum unsere Freundschaft abhandengekommen ist“. Wer es lieber legerer mag, kann zum Beispiel sagen oder schreiben: „Klopff, klopf. Ich hoffe, Du bist einer treulosen Seele nicht böse.“

### Fremd und zugleich vertraut

Krüger empfiehlt dagegen eine schriftliche Kontaktaufnahme, wenn man jemanden lange nicht gesehen hat, er empfiehlt das als höflicher. Komme es zu einem Treffen, sei dies schon ein komisches Gefühl - eine Mischung aus Fremdheit und Vertrautheit, berichtet er. „Man hat zwar viele gemeinsame Erinnerungen, muss sich aber gleichzeitig neu kennenlernen, weil jeder in der Zwischenzeit so viel erlebt hat.“

### Warum es sich lohnt

Übrigens: Wer Freundschaften pflegt, tut sich selbst etwas richtig Gutes. So gibt es Studien zufolge einen Zusammenhang zwischen Freundschaften und unserem allgemeinen Wohlbefinden. „Freundschaften sind eine der ungenutzten Ressourcen, aus denen Menschen schöpfen können, um ein glücklicheres und gesünderes Leben zu führen. Sie kosten buchstäblich nichts und haben Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden“, so der Sozial- und Persönlichkeitspsychologe William Chopik, der an der Michigan State University dazu forscht.

tmn

**Sava, 28**

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

**umsteigerin**

„...abgefahrener Job und ein bahnbrechendes Team!“

\* bewirb dich auch!

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

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDLOPH

[www.bist-du-bereit.com](http://www.bist-du-bereit.com)

# Pflege der Eltern

## Fragen und Antworten: Kann ich das mit dem Job vereinbaren?

Wenn die eigenen Eltern pflegebedürftig werden, stehen Kinder vor der Frage: Wie lässt sich die Pflege organisieren? Und wie kann ich das mit meinem Job vereinbaren?

Manchmal passiert es schnell: Da ist die 80-jährige Mutter gestürzt und kommt ins Krankenhaus, während der Vater mit beginnender Demenz alleine zu Hause ist. Manchmal zeichnen sich gesundheitliche Probleme der Eltern aber auch schon über Wochen und Monate ab.

Für viele erwachsene Kinder ist die Konsequenz jedoch dieselbe: Sie müssen ihren Alltag umkrempeln und organisieren, wie sie sich trotz ihrer eigenen Berufstätigkeit um ihre Eltern kümmern können.

Die gute Nachricht: „Im deutschen Recht gibt es zum Glück inzwischen eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich für die Betreuung pflegebedürftiger naher Angehöriger freustellen zu lassen“, sagt Till Bender, Sprecher des DGB Rechtsschutz.

Wichtig: Häufig sehen Tarifverträge und gelegentlich Arbeitsverträge auch weitergehende Freistellungen vor, so Till Bender. „Dies sollte man prüfen, wenn man in eine solche Situation gerät.“

### Welche gesetzlichen Möglichkeiten gibt es, sich zur Pflege ganz oder teilweise freustellen zu lassen?

Betroffene können unter drei Varianten auswählen beziehungsweise diese miteinander verknüpfen:

- Kurzzeitige Arbeitsverhinderung:** Wenn sich ein akuter Pflegefall ergibt, haben Beschäftigte die Möglichkeit, bis zu zehn Tagen der Arbeit fernzubleiben, um eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder die Pflege für diesen Zeitraum sicherzustellen. „Ähnlich wie bei der eigenen Erkrankung hat der Beschäftigte dem Arbeitgeber unverzüglich anzuzeigen, dass ein solcher kurzzeitiger Arbeitsausfall eintritt“, sagt DGB-Experte Bender. Der Mitarbeiter muss auch mitteilen, wie lange dieser voraussichtlich dauert.
- Pflegezeit:** Dauert die Pflegesituation länger an und führt dies dazu, dass Beschäftigte ihre Tätigkeit für eine Zeit lang ruhen lassen wollen, haben sie die Möglichkeit, Pflegezeit in Anspruch zu



Wenn Vater oder Mutter Pflege brauchen, müssen wir unseren Alltag oft ganz neu organisieren. FOTO: HALFPOINT/DPA

nehmen. Für einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten können sie sich entweder ganz freustellen lassen oder ihre Arbeitszeit reduzieren. „Voraussetzung ist, dass sie einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung versorgen, der mindestens Pflegegrad 1 hat“, so Bender. Ein Anspruch auf vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit besteht außerdem im Umfang von drei Monaten, um einen nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase zu begleiten. Wer Pflegezeit in Anspruch nehmen will, muss dies spätestens zehn Tage vor deren Beginn ankündigen.

- Familienpflegezeit:** Stellt sich heraus, dass die Pflege eines nahen Angehörigen für längere Zeit nötig ist, können sich Beschäftigte mit der Familienpflegezeit unter bestimmten Voraussetzungen bis zu 24 Monate teilweise von der Arbeit freustellen lassen – bei einer Mindestarbeitszeit von 15 Wochenstunden im Jahresdurchschnitt. Das geht, sofern der zu pflegende Angehörige mindestens Pflegegrad 1 hat und die Pflege in häuslicher Umgebung statt-

findet. Die Inanspruchnahme von Familienpflegezeit ist spätestens acht Wochen vor der Freistellung anzukündigen, beim Übergang von Pflegezeit in Familienpflegezeit spätestens drei Monate vor Beginn. Gehen Familienpflegezeit und Pflegezeit nahtlos ineinander über, können sie bis zu maximal 24 Monate in Anspruch genommen werden.

### Und wie sieht es mit dem Geld aus?

„Vergütungsansprüche bestehen in der Regel nicht“, so Nathalie Oberthür, Vorsitzende des Ausschusses Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein. Für die kurze Pflegefreistellung besteht aber einmal im Jahr und für jede zu pflegende Person für bis zu zehn Tage Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld. Nahe Angehörigen können die Leistung bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung des Bedürftigen beantragen – es beträgt in der Regel 90 Prozent des Nettoeinkommens.

Bei einer Pflege- oder Familienpflegezeit ist die Situation anders: Im Gegensatz zur kurzzeitigen Verhinderung besteht kein Anspruch auf Lohnersatzleistung, sondern nur auf ein

zinsloses Darlehen, das in monatlichen Raten ausgezahlt wird.

### Was zahlt die Pflegeversicherung?

Die Angehörigen können möglicherweise vom Pflegegeld profitieren, das die Pflegeversicherung denjenigen zahlt, die pflegebedürftig sind. Es ist gestaffelt nach dem Pflegegrad, und der pflegebedürftige Mensch kann selbst entscheiden, wie er dieses Geld verwendet. „Wenn die Pflege durch Angehörige erfolgt, wird deren Verdienstaufschlag damit ein Stück weit kompensiert“, so Bender.

### Muss ich befürchten, in der Pflegezeit meinen Job zu verlieren?

Einfach so geht das nicht. Wer ankündigt, wegen der Pflege von nahen Angehörigen eine Zeit lang ganz oder teilweise von der Arbeit fernzubleiben, habe von diesem Zeitpunkt an bis zum Ende der jeweiligen Freistellungszeit einen besonderen Kündigungsschutz, so Bender. Das Arbeitsverhältnis kann in einem solchen Fall nur mit behördlicher Zustimmung gekündigt werden.

### Muss der Arbeitgeber die Pflegezeit in jedem Fall gewähren?

Nein. Einen Anspruch auf Pflegezeit gibt es erst in Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten, auf Familienpflegezeit erst mit mehr als 25 Beschäftigten. Laut Nathalie Oberthür gibt es darüber hinaus mehrere unterschiedliche Voraussetzungen für den Anspruch auf (Familien-)Pflegezeit, die vorliegen müssen. Zum Beispiel die notwendige Pflegesituation, die Einhaltung einer Ankündigungsfrist, die Größe des Betriebes. Teilweise kann die (Familien-)Pflegezeit auch aus dringenden betrieblichen Gründen abgelehnt werden.

### Welche alternativen Lösungen gibt es?

Sind Pflegezeit und Familienpflegezeit ausgeschöpft oder aufgrund der Betriebsgröße nicht möglich, kommen für Beschäftigte unter Umständen auch flexible Arbeitszeiten, Teilzeitmodelle, Sabbaticals und Sonderurlaub infrage. „Sie müssen aber mit der Arbeitgeberin vereinbart werden“, sagt Oberthür.

Wer etwa in Teilzeit wechseln will, muss seinen Wunsch spätestens drei Monate vor deren Beginn mitteilen, so Bender. Das Problem: Die Arbeitszeit sei dann dauerhaft reduziert, obwohl der Pflegebedarf häufig nur vorübergehend ist.

## LADNER Recycling GmbH

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

Schrotthandel | Containerdienst

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 16.30 Uhr | Sa. 8.00 - 12.00 Uhr | www.ladner-recycling.de

## Wir suchen Zusteller

m/w/d

für unsere Wochenblätter

Anna, 16  
Schülerin und Zustellerin  
„Weil ich mit hier einfach etwas dazu verdienen kann!“

**MARKT SONTRAE**  
SPIEGEL REGION ESCHWEGE  
STADTKURIER

## TOLLER Nebenverdienst

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

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

**Bezirke:**

- Ringgau  
Netra
- Waldkappel  
Stadt (Am Sportplatz)

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

## Unschlagbare Mehrwerte zum Jahresstart.

### Beste Preise, Qualität und Service.

Jetzt profitieren und Planungstermin mit unseren Küchen- und Einrichtungsprofis vereinbaren!

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

Innovatives Vakuumsystem!  
**BORA QVac gratis**

Ab einem Küchenkauf von € 5.000,- erhalten Sie einen BORA QVac im Wert von UVP € 399,- gratis. Nur gültig vom 02.01.-01.02.2025. Keine Barauszahlung möglich.

Casea Kuschedecke gratis!

Ab einem Möbelkauf von € 1.000,- erhalten Sie eine CASEA-Kuschedecke im Wert von UVP 74,95 € gratis. Nur gültig vom 02.01.-01.02.2025. Keine Barauszahlung möglich.

Weitere Vorteile!

- ✓ Kostenlose Lieferung
- ✓ Kostenlose Montage
- ✓ 1 Jahr Preisgarantie
- ✓ 0% Finanzierung\*

# MÖBELKREIS®

KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

\*Kostenlose Finanzierung. Bis 24 Monate und bis € 6.000,- ohne Gehaltsnachweis! Keine Zinsen. Keine Gebühren. Keine Anzahlung. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00 % p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart.

**Logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

Dein Januar-Boost  
alkoholfrei & kalorienarm 2025

Angebote gültig vom 20.01. – 25.01.2025  
Jede Woche erfrischende Angebote!

**Keiler Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
11 = 1,30 €

**ANGEBOT**  
**12,99**

<p><b>Holsten Pilsener</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,05 €</p> <p><b>-34%</b> <b>10,49</b></p>	<p><b>Th.König Zwickl Kellerbier</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,82 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>11,99</b></p>	<p><b>Veltins Pilsener</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>-29%</b> <b>11,99</b></p>
<p><b>Leikeim Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>-29%</b> <b>11,99</b> <b>10,99</b></p>	<p><b>Radeberger Pilsner</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>-22%</b> <b>13,99</b></p>	<p><b>König Ludwig Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>-21%</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b></p>
<p><b>RhönSprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p><b>-23%</b> <b>5,99</b> <b>5,49</b></p>	<p><b>Ayinger Bier</b> Brauweise, Lager Hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,70 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>16,99</b> <b>15,99</b></p>	<p><b>Bad Brückener Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,72 €</p> <p><b>7,29</b> <b>6,49</b> <b>5,99</b></p>
<p><b>Heil Apfelsaft, Apfelwein</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,55 € Pfand, 11 = 1,42 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>8,49</b> <b>7,99</b></p>	<p><b>Mio Mio</b> diverse Sorten, koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>8,99</b></p>	<p><b>Coca-Cola Kombikasten</b> teilweise koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>8,99</b> <b>7,99</b></p>
<p><b>Captain Morgan</b> White Rum Mojito, Original Spiced Gold &amp; Cola, teilweise koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 7,96 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>1,99</b></p>	<p><b>Moselland Akzente</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p><b>-20%</b> <b>3,99</b></p>	<p><b>RhönSprudel</b> Holler Blüte, Schorle, Vita, diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,94 €</p> <p><b>9,79</b> <b>8,49</b></p>
<p><b>Paulaner Spezi, Zero</b> koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p><b>-20%</b> <b>11,99</b> <b>10,99</b></p>	<p><b>St. Barthelme</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p><b>Dauer-Niedrigpreis!</b> <b>3,99</b></p>	<p><b>Lauffener Katzenbeisser</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,99/4,49 €</p> <p><b>5,49</b> <b>4,49</b> <b>3,99</b></p>
<p><b>Jameson</b> Irish Whiskey, 0,7 l-Flasche, 11 = 21,41 €</p> <p><b>-25%</b> <b>14,99</b></p>	<p>Mit der logo Getränke App sparen &amp; gewinnen. Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen &amp; mit Glück gewinnen!</p> <p>1x Sous Vide Stick   1x Jahresabo Disney+</p>	

**IHR WOCHENHOROSKOP**

- WIDDER 21.3.-20.4.** Stellen Sie sich auf Unzulänglichkeiten ein. Überprüfen Sie zunächst genau, wie stabil das Fundament ist, auf das Sie Ihr Vorhaben bauen wollen.
- STIER 21.4.-21.5.** Das Unternehmen, das Sie voller Enthusiasmus begonnen haben, hat wohl keine Aussicht auf Erfolg. Brechen Sie ab, solange Sie noch können.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Klammern Sie sich nicht weiter an überholten Dingen fest. Diesmal ist es wirklich deutlich besser, ein kleines Wagnis einzugehen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Der Wochenverlauf erfordert diplomatisches Geschick von Ihnen. Außerdem müssen Sie sich auch mal bereit sein, über den eigenen Schatten zu springen!
- LÖWE 23.7.-23.8.** Es läuft absolut nicht rund: Die Nachricht, die Ihnen ein Kollege unter dem Mantel der Verschwiegenheit zusteckt, bestätigt diese Einschätzung.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Prüfen Sie Hinweise und Angebote und machen Sie vor allem keine voreiligen Zusagen. Sie vergeben sich sonst eine finanziell lukrative Chance.

**Die Zukunft der intelligenten Stromversorgung**

(djd-k). Mehr als jede zweite Autopanne geht laut ADAC auf einen Ausfall des Energiebordnetzes zurück. Ein Defekt ist nicht nur lästig, sondern kann zu kritischen Situationen am Steuer führen. Aus gutem Grund sollten Funktionen wie die elektrische Bremskraftverstärkung, Servolenkung, Licht oder Scheibenwischer jederzeit uneingeschränkt zur Verfügung stehen. Kommt es beispielsweise durch einen Kurzschluss im Bordnetz zu einer Unterbrechung der Stromversorgung, sorgt in Zukunft der Powernet Guardian von Bosch dafür, dass die sensiblen Komponenten weiter mit Strom versorgt werden: Das Fahrzeug bleibt manövrierfähig. Um mögliche Versorgungslücken rechtzeitig zu erkennen, wird das elektrische Netz im Fahrzeug ständig überwacht, um für Störungsfreiheit und eine jederzeit sichere Fahrt zu sorgen.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Man kann Ihnen zu einer Entscheidung, die Sie treffen wollen, nur gratulieren! Ihnen stehen damit alle Türen offen. Prima gemacht!
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie haben sich in die falsche Richtung bewegt. Noch gibt es eine Chance zur Umkehr. Allerdings werden Sie Ihren Fehler offeneingestehen müssen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Lassen Sie sich nicht auf Aktivitäten ein, die Stress verursachen. Sie brauchen jetzt einfach mehr Ruhe, um nicht unter die Räder zu kommen!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Eine alte Freundschaft aufzugeben, wäre nicht sinnvoll. Zuviel haben Sie schon gemeinsam durchgestanden, um sich jetzt voneinander abzuwenden.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Kann es sein, dass Sie sich auf einem Irrweg befinden? Denken Sie in Ruhe nach – Sie erkennen rasch, in welchen Punkten Sie umsteuern müssen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie müssen Entscheidungen treffen – das ist klar. Das Gute daran ist, dass Sie danach den Kopf endlich wieder frei für andere Dinge haben.

**Neues Notebook**

Lohnt sich der KI-Einstieg schon?

Wer gerade plant, einen neuen Computer zu kaufen, wird mit Geräten liebäugeln, die bereits KI-Anwendungen unterstützen. Die haben aber ihren Preis. Nur Windows-Computer mit einem zusätzlichen KI-Prozessor dürfen das Microsoft-Label „Copilot+ PC“ tragen. Dieses Zeichen soll garantieren, dass in dem Rechner eine sogenannte NPU (Neural Processing Unit) steckt.



Und zwar nicht irgendeine NPU, sondern eine, die mehr als 40 Billionen Rechenoperationen pro Sekunde schafft. Diese Leistung soll garantieren, dass aktuelle und künftige KI-Funktionen von Windows 11 genutzt werden können.

**Microsoft-Manager Brett Ostrum** stellte im Mai 2024 ein Notebook und ein Tablet der hauseigenen Marke Surface vor, die auf den Einsatz Künstlicher Intelligenz ausgerichtet sind.

**KI-Prozessoren von AMD, Intel und Qualcomm**

Derzeit erfüllen Chip-Modelle der Prozessoren-Familien Ryzen AI (Pro) 300 von AMD, Core Ultra 200V von Intel sowie Snapdragon X von Qualcomm diese Anforderung.

nach und nach mit den Windows-Updates aus.

**KI-Notebook sind noch kostspielig**

Richtig relevant seien die kraftstrotzenden KI-Prozessoren aber noch nicht, berichtet das Fachmagazin „Chip“ (Ausgabe 1/25). Denn es fehle schlicht und einfach noch an Software, die die KI-Power ausnutzen könnte. Selbst Microsoft rolle seine KI-Features erst

Der Einstieg in die Welt der Copilot-Plus-Notebooks kostet um die 1000 Euro. Man kann aber auch problemlos das Dreifache ausgeben. „Wer einen günstigeren Einstiegsrechner wünscht, muss auf ältere Nicht-KI-Prozessoren zurückgreifen“, empfiehlt die „Chip“. Abwarten sei eher keine Option: „Dass die Preise bei den neuen KI-Chips schnell purzeln, ist nämlich nicht zu erwarten.“

\*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®

## Spezialitäten aus OSTEUROPA

ab Montag, 20. Januar

**Schlesische Wurst**  
Polen – geräuchert

8 Stück, 735-g-Packung (1 kg = 7,88)

**14% billiger**

UVP 6,79  
**5,79\***

735 g

**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**

**„Podwawel-ska“ Brühwurst**  
Polen – mittelgroß 520-g-Packung (1 kg = 7,67)

UVP 5,79  
**3,99\***

**31% billiger**

520 g

**UNICUM Anno 1790 Kräuterlikör**  
Ungarn – Eine ungarische Likörspezialität 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**

**Mandarinen Spanien**  
Kl. I, Sorte: Clemenvilla, ausgewählt große und vitaminreiche Mandarinen mit süß-saftigem Fruchtfleisch, Kal. 1X-1, 2,2-kg-Netz (1 kg = 1,66) je Netz

**2,2 kg!**

**3,65\***

**große Früchte!**

**Würstchen**  
Polen 7 Stück, 700-g-Packung (1 kg = 7,13)

UVP 5,99  
**4,99\***

**16% billiger**

700 g

**Original ungarische Bauernsalami**  
Ungarn – mild oder pikant 100-g-Packung (1 kg = 17,90) je Packung

UVP 2,59  
**1,79\***

**30% billiger**

**Horalky/Mila**  
Slowakei – Mila:Waffeln gefüllt mit einer Milchcreme und halbsüßig mit Schokolade überzogen; Horalky: Waffeln mit Erdnusscremefüllung 5x50-g-Packung (1 kg = 11,56) je 5er-Pack

UVP 2,89  
**2,89\***

**12% billiger**

Zum Vergleich: UVP Einzelriegel = -,-66

**Fischspezialität in der Dose**  
Lettland – Geräucherte Muscheln, Thunfisch in Öl 120-g-Dose (1 kg = 20,75), Sardinen oder Geräucherte Sprotten in Olivenöl 240-g-Dose (1 kg = 10,38) je Dose

UVP 2,99  
**2,49\***

**16% billiger**

**Speisekartoffeln „Pom'Alliance“**  
Frankreich Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochende, gelb-fleischige Kartoffel mit glatter Schale und angenehmen vollen Geschmack, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,40) je Beutel

**3,49\***

**2,5 kg!**

**PERFECT Color-/Universal-waschmittel Gel**  
5-l-Flasche für 125 Wwaschladungen (pro Waschgang -07) je Flasche

UVP 14,99  
**8,99\***

**40% billiger**

5 Liter

**Softin Weichspüler** z.B. Floral Passion, Fresh Morning oder Perfume Pleasure 2,5-l-Flasche für 100 Waschladungen (pro Waschgang -03) je Flasche

UVP 3,99  
**2,99\***

**25% billiger**

2,5 Liter

**Hygiene-WC-Zauber-pulver XXL Green Apple oder Lavendelblüte**  
8x100-g-Packung (1 kg = 6,24) je Packung

UVP 5,99  
**4,99\***

**15% billiger**

Zum Vergleich: 4x100-g-Packung = 2,95

800 g

**Staubmagnet Fluffy Duster**  
Teleskop-Staubmagnet oder Staubmagnet 360° 1 Teleskop-Griffstück und 4 Bezüge oder Staubmagnet 360° 1 Teleskop-Griffstück und 12 Bezüge je Set

**2,99\***

**NEU**

**Metzgerzwiebeln**  
Spanien Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 80/100 + 90/110 mm, 3-kg-Netz (1 kg = 1,11) je Netz

**3 kg!**

**3,33\***

**extra groß!**

(Abbildung ähnlich)

# ➔ BIS ZU 69% SPAREN

**Strickfleece-Mantel**  
mit Coral-Fleece-Futter, für Damen

- 100% Polyester • Kapuze mit Kordelzug weitenregulierbar
- 2 seitliche Eingrifftaschen
- Extra schwere Qualität
- Größen S (36/38) – XL (48/50) je Mantel

Extra weiche und wärmende Qualität in trendiger Melange-Optik

UVP 19,99  
**12,99\***

**34% billiger**

Auch online

**Thermo-Mikrofleece-Jacke**  
für Damen oder Herren

- Extra schwere Qualität, 100% Polyester
- Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- Damen-Größen M – XL
- Herren-Größen M – XXL je Jacke

UVP 52,95  
**15,99\***

**69% billiger**

Damen Berry/Schwarz Herren Anthrazit-Melange/Schwarz

**Winter-Leggings**  
„Super Soft“ für Damen, mit modischen Motiven • 95% Polyester, 5% Elasthan • Seamless • Wärmend durch angeraute Innenseite • Größen S – XXL (48/50)

UVP 9,99  
**5,99\***

**40% billiger**

Auch online

Blume Punkte Karo

**TOPTEX Softshell-Outdoor-Arbeitsjacke**  
für Herren

- 96% Polyester, 4% Elasthan
- Wärmendes Mikrofleece-Futter
- Wasserabweisend und winddicht
- Mit Membran für einen optimalen Klimaausgleich
- Größen M (48/50) – XXL (60/62)

UVP 19,99  
**19,99\***

**NEU**

Blau Schwarz

**KRAET Profi-Werkzeuge**  
3 Jahre Garantie

- Kompakt Bolzenschneider
- Japanzugsäge mit zwei Klingen
- Maßband

**5,99\***

**jeder Artikel**

Auch erhältlich: Bitsatz 33-tlg., 50 mm, Säbelsägeblätter 3er-Set, Mini-Zangen-Set 3-tlg., Haftscheiffeller-Set 8-tlg., Schreiner-Winkel-Set 2-tlg., Isolierte Schraubendreher 6-tlg., Multifunktionswerkzeug 4-tlg.

**Thermo-Fleece-Strumphose**  
für Damen

- 90% Polyester, 10% Elasthan
- Optik wie eine normale Feinstrumphose
- Trägt nicht auf
- Größen M – XL

Extra hoher Bund mit Shaping-Effekt

UVP 39,99  
**12,99\***

**67% billiger**

Schwarz

**Sport- und Freizeit-hose**  
für Herren

- 80% Baumwolle, 20% Polyester
- Größen M – XXL je Hose

UVP 29,95  
**12,99\***

**56% billiger**

Marine Schwarz

**Phylon-Clogs für Damen und Herren**  
• Obermaterial aus robustem und leichtem Phylon • Waschbar bei 30°C • Leichte und flexible Laufsohle • Größen 38/39 – 44/45 je Paar

UVP 22,95  
**12,99\***

**43% billiger**

Mit Warmfutter!

Schwarz/Grau Grau/Schwarz Beere/Multi

**KRAET XXL-Holzverbinder-Set**  
aus verzinktem Stahl 3 Jahre Garantie

- Winkelverbinder 6-tlg. 90x90x65 mm, 8-tlg. 90x90x40 mm, 36-tlg. 40x40x20 mm, 24-tlg. 40x40x40 mm, Winkelverbinder universal, 8-tlg. 60x60x60 mm u.v.m.

UVP 19,99  
**4,99\***

**NEU**

**3D-WC-Sitz**  
mit Absenkautomatik • Aus MDF • Hochwertige, verchromte Metall-Scharniere • Passend für alle handelsüblichen WC-Becken • Brillanter, scharfer 3D-Effekt • Hochwertige, nahtlose Randbeklebung • Inklusive Befestigungsmaterial 3 Jahre Garantie

UVP 24,99  
**24,99\***

**NEU**

Seestern Delfin mit 3D-Bewegungsmotiv Steine & Bambus Meereswelt

**Filzclogs für Damen und Herren**  
Damen Hellgrau/Rot Damen Anthrazit/Flieder Herren Anthrazit

UVP 9,99  
**9,99\***

Leichte EVA-Laufsohle Filz-Einlegetpad im Fersenbereich Trendige Applikation Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett Obermaterial und Decksohle aus hochwertigem Filz (70% Wolle/30% Polyester)

**Chenille-Ballerina für Damen**  
• Rutschhemmende ABS-Noppen an der Sohle • Größen 35/38 – 39/42

UVP 3,99  
**3,99\***

Innen flauschiges Teddy-Fleece Außen weiche Chenille-Qualität

**TREKK\*STAR Outdoor-Thermo-Stiefel**  
für Damen und Herren

- Strapazierfähiger Obermaterial-Mix • Kuscheeliges, textiles Warmfutter
- Profilierter Laufsohle • Damen-Größen 38 – 41 • Herren-Größen 42 – 44 je Paar

UVP 34,99  
**17,99\***

**48% billiger**

Damen Schwarz/Pink Herren Schwarz

**Winter-Stiefelette für Herren**  
• Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial in Lederoptik

- Textiles Warmfutter und Decksohle
- Leichte PU-Laufsohle
- Größen 41 – 45 je Paar

Mit kuscheligem Warmfutter

UVP 29,99  
**19,99\***

**33% billiger**

Schwarz Dunkelbraun

**ÖKO-TEST Elcurina Pflegende Handcreme**  
Kokos & Sheabutter 125-ml-Tube (1 l = 6,80)

sehr gut

**Bio-Tofu geräuchert**  
2x175g-Packung (1 kg = 6,26)

Ständig im Sortiment

**-,85**

**NORMA®**

www.norma-online.de

**ÖKO-TEST** **sehr gut** **Ständig im Sortiment** **2,19** **sehr gut**

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



## Der Männerchor ist reif geworden

Chor blickt auf zweites Jahr zurück

**Röhrda** – In der Jahreshauptversammlung des Region übergreifenden Männerchores im Übungsraum in Röhrda konnte Vorsitzender Kurt Eifler fast alle aktiven Sänger aus nah und fern begrüßen. Im Rückblick auf das zweite aktive Jahr des Chores durch Schriftführer Erwin Walter wurden die Aktivitäten noch einmal in Erinnerung gerufen. Bei 35 Übungstagen mit durchschnittlich 19,5 Sängern war der Chor immer gut besetzt und hat auch bei acht Konzerten mitgewirkt oder selbst durchgeführt. Hervorzuheben ist das Einüben von zwölf neuen Liedern im Jahr 2024 und die Konzert-Auftritte in Frankenrain, Röhrda, Laudendach, Wichmannshausen, Eschwege und Datterode. Mit dem ansprechenden Liedgut konnten die Zuhörerinnen und Zuhörer bei allen Konzerten unter der Leitung von Horst Busch von den Leistungen des Chores überzeugt werden. Auch von den häufigen Stärkungen nach dem Singen konnte der Schriftführer berichten. Da die Übungszeit in die Abendmahlzeit fällt, gibt es auch öfters ein deftiges Mahl nach dem Singen, das von Sängern vorbereitet und gesponsert wird. Beim Kassenbericht durch Thomas Schmidt und dem Bericht der Kassenprüfer konnte ein Plus in der Kasse festgestellt werden. Dem Antrag auf Entlastung des Vorstandes durch Reinhard Deist wurde einstimmig entsprochen. Bei der anschließenden Neuwahl des Vorstandes unter Wahlleiter Horst Busch wurde

der amtierende Vorstand komplett wieder gewählt und für drei Jahre in diesem Ehrenamt von der Versammlung einstimmig bestätigt. Ein besonderer Dank durch den Vorsitzenden Kurt Eifler ging auch an das aktive Mitglied Leonard Kopp, der als Förderer des Chores eine zerlegbare Alu-Sängerbühne gesponsert hat. Für die Lagerung ist unser Sangesbruder Hans Hartmann zuständig. Im Übrigen kann die Sängerbühne bei Bedarf auch, für ein kleines Entgelt, von anderen Chören gemietet werden.

### Neue Sänger sind willkommen

Chor-Singen ist gesund und macht Spaß und deshalb würde sich der Chor freuen, wenn sich weitere (auch jüngere) Sänger oder Sangeswillige unserem Chor anschließen würden. Da die Sänger aus einem Umkreis von fast 30 Kilometern zu den Übungsstunden nach Röhrda kommen, bieten sich auch Fahrgemeinschaften an. Singen kann eigentlich jeder und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch wer ein Instrument spielt, ist gerne willkommen. Damit kann das Repertoire unseres Vereines musikalisch erweitert werden. Die Versammlung endete mit einem deftigen Essen und gemütlichem Beisammensein.

Die Übungsstunden sind jeweils am Montag von 18 bis 20 Uhr im Musikpavillon gegenüber der Sporthalle in Röhrda. Kontakt: k-eifler@t-online.de oder hnl-busch@t-online.de

## Aktuelles aus der Landwirtschaft

Lebensräume für schützenswerte Tiere und Pflanzen zu erhalten und wiederherzustellen ist eines der wichtigsten Ziele des europäischen Schutzgebietsnetzes Natura-2000, zu dem auch das Vogelschutzgebiet „Knüll“ gehört. Rund um den Eisenberg werden in den kommenden Jahren entsprechende Maßnahmen umgesetzt. Konkret geplant ist die Pflege von Hecken und die Erweiterung von Saum- bzw. Altgrasstrukturen. Diese wertvolle Landschaftselemente bieten vielen Arten Unterschlupf und Nahrung. Besonders seltene Brutvögel wie Neuntöter, Raubwürger und Heidelerche profitieren davon. Hecken sind auf regelmäßige Pflege angewiesen. Ohne Pflege „verkahlen“ sie, was besonders auffällt, wenn man durch sie hindurchsehen kann. Der Lebensraum geht verloren und die Arten

verschwinden. Deshalb müssen Hecken regelmäßig abschnittsweise „auf den Stock gesetzt“, also dicht über dem Boden zurückgeschnitten werden. Das mag zunächst radikal wirken, ist jedoch entscheidend für den Fortbestand der Hecke – und damit für die dort lebenden Arten. Auch Säume und Altgrasstreifen im Grünland bieten wichtige Rückzugsräume für Pflanzen und Tiere und brauchen spezielle Pflege. Sie sollten spät im Jahr oder mehrjährig geschnitten werden. Diese Maßnahmen werden in enger Zusammenarbeit mit den Bewirtschaftern vor Ort umgesetzt. Der Landschaftspflegeverband Hersfeld-Rotenburg e.V. lädt alle Interessierten zur öffentlichen Infoveranstaltung am 21.1.2025 um 18 Uhr im Bürgerhaus Neuenstein Salzberg (Am Hofacker 4) ein.

## Einladung zur JHV des TTV Krauthausen

**Krauthausen** – Die diesjährige Jahreshauptversammlung des TTV Krauthausen findet am Samstag, 8.3.2025 um 19.30 Uhr im DGH (hinter der Kirche) in Krauthausen statt. Hierzu sind alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Protokoll der letzten Jahres-

- hauptversammlung
  3. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
  4. Bericht des Kassierers
  5. Bericht der Kassenprüfer
  6. Weitere Termine und Veranstaltungen
  7. Verschiedenes
- Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten. Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt.

Gez. Schriftführer, Berthold Möller

## Vortrag: „Reisen mit leichtem Gepäck“

**Sontra** – Der Werratalverein Sontra lädt am Dienstag, 21. Januar um 15 Uhr zu einem sehenswerten Vortrag über eine Pilgerreise auf dem Jakobs-Weg ein ins Hotel Link ein. Frau Birgit Schröder, Reichensachsen, berichtet dabei über Ihre mehrtägige Pilgerwanderung mit dem Start in Portugal zum spanischen Wallfahrtsort Santiago de Compostela. Viele spanen-

de Erlebnisse, aber auch persönliche Erfahrungen für das eigene Leben sind für eine Pilgerwanderung charakteristisch. Zu Beginn gibt es eine Kaffeetafel. Herzlich willkommen mit freiem Eintritt an alle Interessierte. Bitte um Anmeldung: Telefon: 0 56 53/91 76 48 oder Mail: bodelschwingh@t-online.de

## Einladung zur JHV der FFW Berneburg

**Berneburg** – Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Berneburg findet am 1. Februar 2025 um 20 Uhr in der Gaststätte Gonnermann statt.

- Tagesordnung
1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
  2. Totengedenken
  3. Protokollverlesung durch den Schriftführer
  4. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
  5. Bericht des Wehrführers
  6. Bericht der Jugendwarte/Jugendgruppenleiter
  7. Kassenbericht
  8. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des gesamten Vor-

- standes
9. Bedarfs- und Entwicklungsplan
10. Grußworte unserer Gäste
11. Verschiedenes

Hierzu laden wir alle aktiven und passiven Mitglieder recht herzlich ein. Die aktiven Feuerwehrkameraden bitten wir in Uniform zu erscheinen.

Freiwillige Feuerwehr Berneburg

gez. 1. Vorsitzender Marco Engel  
gez. 1. Wehrführer Christoph Gonnermann

## Einladung zur JHV der FFW Mitterode

**Mitterode** – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitterode lädt hiermit alle Kameradinnen und Kameraden sowie alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung für das Berichtsjahr 2024 ein. Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, 31.1.2025, um 19.30 Uhr im Unterrichtsraum unseres Gerätehauses in Sontra-Mitterode statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Anträge zur Änderung der Tagessordnung
4. Bericht des Vereinsvorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Kassierers

7. Bericht der Kassenprüfung und Antrag auf Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Ehrungen und Beförderungen
10. Grußworte der Gäste
11. Verschiedenes

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung kann beim Schriftführer Oliver Sandrock nach vorheriger Terminabsprache eingesehen werden. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich zu dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Ingo Hartmann, 1. Vorsitzender  
Uwe Jacke, Wehrführer

## Einladung zur JHV der FFW Sontra-Mitte

**Sontra** – Die Mitgliederversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Mitte e.V. gem. § 8 der Vereinssatzung in Verbindung mit der Jahreshauptversammlung gem. §18 der Satzung für die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Sontra für das Geschäftsjahr 2024 findet am Samstag, 25. Januar 2025 um 19 Uhr in der Feuerwache Sontra, in der Wichmannswiese 7 statt. Hierzu laden wir recht herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totengedenken
3. Antrag auf Änderung der Tagesordnung

4. Bericht des 1. Vorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Jugendfeuerwehrwartes
7. Bericht des Kinderfeuerwehrwartes
8. Bericht der Ehren- und Altersabteilung
9. Bericht des Kassierers
10. Bericht der Kassenprüfer
11. Antrag auf Entlastung des Vorstandes
12. Wahl eines Kassenprüfers
13. Ehrungen und Beförderungen
14. Grußwort der Gäste
15. Verschiedenes

Mit kameradschaftlichen Grüßen  
Tobias Blind, 1. Vorsitzender  
Michael Bube, Wehrführer

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

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

## NOTDIENSTE

**ÄRZTE**  
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

**AUGENÄRZTE**  
Notdienstzentrale Eschwege:  
0 56 51/1 92 92

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

**APOTHEKEN**  
18. Januar  
Keine Angabe  
19. Januar  
Keine Angabe

**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-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

## PROGRAMMVORSCHAU

**MONTAG, 20. JANUAR**  
**Stadt- und Schulbibliothek**  
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

**DIENSTAG, 21. JANUAR**  
**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.

**Werratalverein Zweigverein Sontra e.V.**  
15 Uhr, Hotel Link: Vortragsveranstaltung „Reisen mit leichtem Gepäck“. Birgit Schröder aus Reichensachsen berichtet über ihre Erlebnisse auf dem Jakobs-Pilgerweg. Mit Kaffeetafel. Anmeldung unter Tel. 0 56 53/ 91 76 48. Eintritt frei.

**MITTWOCH, 22. JANUAR**  
**Wochenmarkt Sontra**  
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und

**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

**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 Holzapfel, 0 56 58/9 32 93

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

**DONNERSTAG, 23. JANUAR**  
**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, 24. JANUAR**  
**HandyFit Sprechstunde**  
10 bis 12 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41

## WIR GRATULIEREN

**20. JANUAR**  
70 Jahre: Linde Margarethe Rabe, Netragasse 10, Ulfen

**21. JANUAR**  
85 Jahre: Hannelore Lange, Gut Wellingrode, Mitterode

## 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.

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

## Nächster Blutspendetermin

Das DRK Sontra bietet den nächsten Blutspendetermin am Freitag, 14. Februar 2025 in der Adam-von-Trott-

Schule, Jahnstr.16, 36205 Sontra an. Jetzt Blutspendetermin online reservieren unter [www.blutspende.de/](http://www.blutspende.de/)

## Einladung zur JHV der Landfrauen

**Diemerode** – Am Freitag, 31. Januar um 19 Uhr, findet unsere diesjährige Jahreshauptversammlung, im DGH, statt

Tagesordnung:  
1. Begrüßung durch die 1. Vorsitzende

2. Bericht der Kassiererin
3. Bericht der Kassenprüfer, Entlastung des Vorstandes und Neuwahl Kassenprüfer
4. Bericht der Schriftführerin
5. Verschiedenes

Der Landfrauenvorstand



## Neue Sontra-App

Stadt Sontra präsentiert sich mit einer neuen Sontra-App

Die Stadt Sontra bietet ab sofort eine neue App an, in der alle wichtigen Informationen und Dienste rund um das Rathaus enthalten sind. Die neue Stadt-App läuft auf Android und iOS, den beiden gängigsten Betriebssystemen für Smartphones. Wie Bürgermeister Thomas Eckhardt dazu mitteilte, soll damit die Kommunikation zwischen dem Rathaus und

den Bürgern vereinfacht, beschleunigt und zudem weiterhin verbessert werden: „Bei besonderen Ereignissen und wichtigen Mitteilungen können wir die Bevölkerung direkt und schnell mit Informationen versorgen. Die App ist zusammen mit unserer viel genutzten Internetseite und den sozialen Medien ein weiterer Kanal, die Bürgerinnen und Bürger zu



Präsentiert die neue App: Bürgermeister Thomas Eckhardt.  
STADT SONTRA

erreichen, zu informieren und mit ihnen zu kommunizieren. Ich freue mich sehr darüber, dass wir jetzt noch intensiver mit den Bürgerinnen und Bürgern über die neuen Dienste in Kontakt kommen und uns intensiver austauschen können.“ Die neue App für „SONTRA – mehr als Mitte“ kann im Play-Store (Android-Geräte) oder im AppStore (iOS-Geräte) heruntergeladen werden. Hierfür muss im Suchfeld nur „Sontra“ eingegeben bzw. als Alternative die unten abgebildeten QR-Codes eingescannt werden. Die neue Sontra-App wird die ehemalige App bzw. Webseite „sontra-digital“ ersetzen, die im Frühjahr 2025 aus dem Netz gelöscht wird. Neben der neuen App steht die offizielle Webseite der Stadt Sontra [www.sontra.de](http://www.sontra.de) weiterhin mit ihren ausführlichen Informationen und Angeboten für alle Interessierte bereit. (red)

## Epiphaniavesper in Sontra diesen Samstag

Am 18. Januar beginnt die diesjährige Reihe von Epiphaniavespern in der Stadtkirche in Sontra, die jeweils samstags um 18 Uhr beginnen. Die 3 Sänginnen Christina Wolf (Soprano), Sonja Furch (Mezzosoprano) und Barbara Schneider (Alt) gestalten die erste Vesper. Sie werden weihnachtliche Klänge aus verschiedensten Epochen zu Gehör bringen. So wird das barocke ‚Geborn ist uns Emmanuel‘ von Michael Prätorius erklingen und das romantische ‚Puer Natus in Bethlehem‘ von Josef Gabriel Rheinberger. Aber auch zeitgenössische Musik wie das ‚Signore Pietà‘ vom italienischen Komponisten Pierangelo Valtinoni wird vorgetragen. Unterstützt und ergänzt wird das Trio an der Orgel von René Sennhenn, der die Sänginnen teilweise begleitet, aber auch weihnachtliche Orgelmusik vortragen wird. Wir freuen uns auf eine Vesper, um bei schöner Musik und passenden Texten zur Ruhe kommen zu können.



QR-Code PlayStore  
Die neue App für Android-User.



QR-Code AppStore  
Die neue App für Apple-User.

## Spendenübergabe für kranke Kinder

Am 13.12.2024 wurden die von der Adam-von-Trott-Schule Sontra gesammelten Spendengelder dem Kinderhospiz Mitteldeutschland übergeben. Das Kinderhospiz Mitteldeutschland in Tambach-Dietharz bietet Familien mit schwerstkranken Kindern Unterstützung und Schutz, um eine Auszeit von ihrem belastenden Alltag zu nehmen. Dabei werden die Kinder gepflegt, die Geschwister betreut und die Eltern entlastet. Für den Spendenbetrag baute Herr Rothhardt einen Tisch aus Ulmenholz mit blauem Epoxidharz mit einer Länge von fast zwei Metern in Kooperation mit der Stadt Sontra. Der Geldbetrag der Versteigerung in Höhe von insgesamt 850,- Euro kommt dem Kinderhospiz zugute. Zudem wurden von den Einnahmen der Kuchenverkäufe der Schülerinnen und Schüler ein Beitrag als Spende zur Verfügung gestellt. Dafür machten sich Oberstudienrat Christian Rothhardt, die Schülersprecherin Maria Reuss und ihre Stellvertreterin Marie Gonnermann auf den Weg in die Partnerstadt Sontras nach Tambach-Dietharz. Die Liebe, Hilfe, Leidenschaft und Freude, mit denen die Arbeit im Kinderhospiz täglich geprägt ist, spürt man schon beim Eintritt in die Räumlichkeiten. Das Kinderhospiz Mitteldeutschland bietet Familien mit todkranken Kindern Unterstützung und Ruhe in der letzten Lebensphase ihrer kranken Kinder. Anschließend zeigte Herr Köhler die Häuser und verschiedenen Räume, die alle reichlich aus warmem Holz gefertigt sind und durch die zahlreichen Fenster mit Licht durchflutet werden. Mit tollem Ausblick auf den Spielplatz ist der große Gemeinschaftsraum ein Esssaal mit Wohnzimmer, Kamin und Fischaquarium zugleich. Was ebenso nicht fehlen darf, ist das beliebte Spielzimmer. Therapiehündin Mala und ihre Besitzerin Michaela Danz bereichern und helfen seit 2021 die Familien mit ihrer tiergestützten Therapie. Auch auf dem riesigen Außengelände gab es eine Menge zu entdecken, wie zum Beispiel der neue Klanggarten, in dem Musik spielerisch entdeckt und ausprobiert werden kann. Der Spielplatz stellt vor allem den Geschwisterkindern der pfe-

gebedürftigen Kinder eine Vielzahl an Spielgeräten bereit. Jedoch ist der Höhepunkt der meisten Geschwister das gigantische Schiff, in dem man sogar übernachten kann. Die Lage des Kinderhospizes in Tambach-Dietharz lädt zu wunderschönen Waldspaziergängen, Fahrradtouren und Alpakawanderungen ein. Trotz allem wird jedem bewusst, dass dies auch ein Ort des Abschiedes ist. Bei einem Verlust des eigenen Kindes stehen das Pflegepersonal den Eltern und der gesamten Familie zur Seite und auch der Erinnerungsbaum und das Sternenkinderfeld geben Platz für Abschiede und Gefühle aller Art. Bei der Führung bemerkten wir, mit wie viel Liebe, Wärme und Kinderfreundlichkeit alles eingerichtet ist. Somit wird den todkranken Kindern ein geborgenes Umfeld gestaltet und ermöglicht, ohne eine Krankenhausstimmung zu erzeugen. Darüber hinaus wurde deutlich, wie wichtig es ist, Kindern, die nur noch wenig Lebenszeit vor sich haben, eine ruhige und gerechte Zeit mit ihren Liebsten anzubieten. Seit 2012 haben die Pfleger und Helfer bisher über 500 Familien einzigartige Momente geschenkt. Eine Pflegekraft betreut maximal ein bis zwei schwerkranke Kinder. Damit all das zustande kommen kann, benötigt das Kinderhospiz Mitteldeutschland jährlich über zwei Millionen Euro Spendengelder. Alle Spenden führen dazu, dass Familien ein geschützter Raum auf Zeit geboten und sichergestellt wird, dass dieser in Zukunft aufrecht erhalten werden kann. Aus diesem Grund sind wir dankbar, dass wir Spender für das Kinderhospiz Mitteldeutschland sein dürfen und können. Ein großer Dank geht an alle, die zur Spende beigetragen haben, vielen Dank an Herrn Köhler für den herzlichen Empfang und die informierende Füh-

### 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.

derung, danke an die Schulleitung, die Stadt Sontra und ein ganz großes Dankeschön an Herrn Rothhardt, der mit sehr viel persönlichem Engagement einen großen Teil der Spendengelder und die Veranstaltung möglich gemacht hat und mit dem Tisch eine einzigartige Erinnerung geschaffen hat. Am 21.06.2025 findet der nächste Tag des offenen Kinderhospizes statt, wozu alle Interessierten herzlich eingeladen sind. (red)

## KIRCHLICHE NACHRICHTEN

### EVANGELISCHE KIRCHEN

9:30 Uhr: Gottesdienst in Berneburg  
10:40 Uhr: Gottesdienst in Heyerode

### KIRCHSPIEL SONTRA

**18. Januar**  
10 - 12 Uhr: Kindergottesdienst im Gemeineraum  
18 Uhr: Epiphaniavesper mit Duetten & Orgel Rene Sennhenn in der Stadtkirche

**19. Januar**  
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra  
11:15 Uhr Gottesdienst in Stadthosbach  
**25. Januar**  
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra  
11:15 Uhr Gottesdienst in Stadthosbach

### KIRCHSPIEL BERNEBURG

**19. Januar**

### KIRCHSPIEL ULFEN

**19. Januar**  
10 Uhr: Gottesdienst in Breitau  
11 Uhr: Gottesdienst in Blankenbach

### KATHOLISCHE KIRCHEN

**NENTERSHAUSEN**  
**25. Januar**  
17 Uhr: Vorabendmesse

**SONTRA**  
**26. Januar**  
10.45 Uhr: Sonntagsmesse

## Vortrag zum Thema „Rheuma“

Liebe Landfrauen! Unser erster Vortrag im neuen Jahr 2025 ist ein sehr interessanter Vortrag zum Thema „Rheuma“, zu dem wir Euch am 21. Januar um 16 Uhr herzlich ins DGH einladen. Ebenso freuen wir uns über weitere Landfrauen aus dem Ulfetal und andere interessierte Gäste, die wir immer gerne willkommen heißen.

## Die AT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

## Intensivklassen der Adam-von-Trott-Schule erkunden im Rahmen eines Klassenleitertages das „Wortreich“ in Bad Hersfeld

Im Rahmen des Klassenleitertages und zur Einstimmung auf die Winterferien unternahm die Klassen DaZ1 und DaZ2 am 18.12.2024 unter der Leitung von Frau Becker, Frau Schaffstein und Frau Keßler eine Exkursion nach Bad Hersfeld ins „Wortreich“.

Dort konnten die Kinder ihren Sprachschatz während einer Erkundungstour durch das Buch von Konrad Duden erweitern. Sie lernten mit Hilfe von interaktiven Spielen und vielen anschaulichen Objekten Neues hinzu und empfanden dabei Begeisterung und Spaß.

Im Anschluss daran genossen die Schülerinnen und Schüler freie Zeit und erkundeten auf eigene Faust die Altstadt Bad Hersfelds.

Julia Keßler,  
Klassenlehrerin der DaZ2



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

**Bachmann**  
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

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

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

**Peter Persch**  
... die Küche!  
[www.persch-die-kueche.de](http://www.persch-die-kueche.de)

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

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

**bocksberger**  
Farben, Tapeten, Bodenbeläge, Hobby  
Sontra, ☎ 05653-8383 · [www.tapeten-bocksberger.de](http://www.tapeten-bocksberger.de)

[www.ep-bierwirth.de](http://www.ep-bierwirth.de)

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

**Silke Titz**  
05653-4383

# Beschwerden lindern

## Fünf Hausmittel, die Älteren helfen

Verstopfungen, juckende Haut oder ein trockener Mund: Das sind Beschwerden, die viele ältere Menschen gut kennen. Mit Hausmitteln lassen sie sich oft gut lindern. Ein Überblick.

Nicht immer muss es etwas aus der Apotheke sein: So einige Beschwerden, die im Alter typischerweise auftreten, lassen sich auch mit Dingen lindern, die man vielleicht sogar schon zu Hause hat. Gut zu wissen auch für alle, die jemanden pflegen.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt in Kooperation mit der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité einen Überblick. Wichtig: Im Zweifel sollte man die Beschwerden ärztlich abklären lassen - und auch, ob etwas gegen die Anwendung des Hausmittels spricht.

### 1. Mit schwarzem Tee gegen Juckreiz

Im Alter wird die Haut oft trockener, manchmal juckt sie fies. Die Gerbstoffe, die in schwarzem Tee stecken, können Abhilfe schaffen.

Was man braucht: 1 Tusch, 2 bis 3 TL schwarzen Tee, 200 Milliliter Wasser

So geht es: Tee aufbrühen und für mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Tuch dann mit dem abgekühlten Tee durchfeuchten und auswringen. Die Auflage für einige Minuten auf die juckende Körper-



Flohsamenschalen können bei Verstopfung helfen, besonders bei älteren Menschen mit schwächerer Darmmuskulatur. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

stelle legen, anschließend eine fettreiche Creme auftragen. So eine Tee-Auflage kann mehrmals täglich wiederholt werden - auf offenen, entzündeten Hautstellen ist sie jedoch tabu.

### 2. Mit Leinsamen und Kamille gegen Mundtrockenheit

Zu wenig Speichel im Mund als Nebenwirkung von Medika-

menten oder eine gereizte Mundschleimhaut, etwa weil Zahnprothesen drücken: Das ist unangenehm. Eine Mundspülung aus Kamille und Leinsamen kann die Trockenheit lindern und die Schleimhaut beruhigen.

Was man braucht (für eine Tagesportion): 1 EL Leinsamen, 1 EL getrocknete Kamille, 500 Milliliter Wasser

So geht es: Leinsamen für

fünf Minuten in 250 Milliliter Wasser kochen, sie dann abseihen. Kamille mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Leinsamen-Sud und Kamillentee zu gleichen Teilen mischen und damit spülen. Dem ZQP zufolge kann die Spülung viermal täglich angewendet werden, wobei sie im Kühlschrank gelagert werden sollte.

### 3. Mit Flohsamenschalen gegen Verstopfung

Ältere haben meist eine schwächere Darmmuskulatur - die Verdauung geht also langsamer voran. Das führt schnell mal zu einer Verstopfung. Ein Flohsamenschalen-Getränk kann durch die enthaltenen Schleimstoffe die Verdauung anregen.

Was man braucht (für eine Portion): 1 TL Flohsamenschalen, 100 Milliliter Wasser, Saft oder Milch

So geht es: Flohsamenschalen in das Getränk einrühren und die Mischung für mindestens 10 Minuten quellen lassen. Das Getränk sollte möglichst vor dem Essen getrunken werden. Nachspülen sollte man anschließend mit einem Glas Wasser, damit es nicht zu Blähungen kommt.

### 4. Mit einer Kohlaufage gegen Schmerzen im Kniegelenk

Bei entzündlicher Arthrose kühlt Kohl. Dem ZQP zufolge kann man eine Auflage damit bis zu zweimal täglich anwenden, jeweils mit frischen Blättern.

Was man braucht (für eine Anwendung): 2 bis 4 Blätter Wirsing- oder Weißkohl, 1

Baumwolltuch, 1 elastische Binde

So geht es: Die Kohlblätter - ohne die harte Mittelrippe - plattrollen, bis etwas Saft austritt. Schmerzendes Gelenk mit den Blättern bedecken und das Tuch darüberlegen. Nun alles mit einer Binde umwickeln, einschneiden sollte die dabei allerdings nicht.

Mindestens eine Stunde oder über Nacht einwirken lassen. Dann die Auflage entfernen, die Körperstelle waschen und eine fettreiche Creme auftragen.

### 5. Mit Zwiebelsaft gegen Husten

Bei einer Erkältung kann Zwiebelsaft abschwellend und schleimlösend wirken.

Was man braucht: 1 große Zwiebel, 2 EL Zucker oder flüssigen Honig, Zitronensaft für den Geschmack, 1 Gefäß mit festem Deckel

So geht es: Zwiebel klein schneiden und mit Zucker oder Honig in das Gefäß geben. Alles für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen - mit der Zeit tritt Flüssigkeit aus der Zwiebel aus. Diesen Saft abseihen und nach Geschmack noch etwas Zitronensaft dazugeben. Löffelweise über den Tag verteilt einnehmen. Wichtig: Der Saft sollte täglich frisch zubereitet werden, sonst können sich Krankheitserreger vermehren. tmn

## Stellenangebote

**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:

- Thurnhosbach
- Altefeld
- Niederhone
- Eschwege
- Sontra
- Waldkappel

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

- Herleshausen
- Berkatal
- Ringgau
- Waldkappel
- Sontra

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

**WR Werra-Rundschau**

**Auf meiner Route bin ich CHEFIN**

**die-zusteller**

Jetzt als **Pressezusteller (m/w/d) bewerben und Chef:in werden.**

Dein Bezirk,  
Deine Route,  
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

**Buchenbrennholz, Kaminholz**  
trocken, ofenfertig geschnitten, frei Hof lieferbar

**Holzindustrie Templin**  
Werk Nentershausen GmbH  
Hopfenwiese 5, 36214 Nentershausen  
Tel. 06627/9215-11

**Auto-Ankäufe**

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 944 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

## Verschiedenes

Wir sagen **DANKE** für die zahlreichen Glückwünsche, Blumen und Geschenke, die uns anlässlich unserer **Goldenen Hochzeit** erreicht haben. Ein besonderer Dank gilt unserer Familie, unseren Freunden, allen Helferinnen und Helfern sowie Herrn Pfarrer Karsten Leischow und Kirchenmusiker Rene Sennhenn, die dazu beigetragen haben, dass dieser Tag für uns unvergesslich bleibt.

**Edith und Herbert Cebulla**

Wichmannshausen, im Januar 2025

**DANKE**

**Ankauf**

**NEU - ABHOLSERVICE!**  
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.

**money point**

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

**ALBERT SCHWEITZER**  
HILFENDE UND HILFENDES

**Gutes tun tut gut**

**Schaffen Sie Zukunft**

Geben Sie Kindern mit Ihrem Testament eine neue Perspektive!  
Margitta Behnke: Fon +49 30 206491-17, margitta.behnke@albert-schweitzer.de  
www.gutes-tun-tut-gut.de

**Seriöser Ankauf von Herren- & Damenbekleidung sowie Accessories**  
Tel. 0151 59101203, Hr. Braun

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

## Bekanntschaffen

**Rita, 68 J.**, aber mein Alter sieht man mir nicht an, habe Freude am Kochen, bin eine saubere Hausfrau u. mag alles, nur keinen Streit. Wenn Sie auch verwitwet sind, verbindet uns das gleiche Schicksal. Würde mein schönes Zuhause auch aufgeben u. zu Ihnen kommen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

**Waltraud, 74 J.**, jugendliche, schlanke Witwe, mit großem Herz. Ich erfreue mich an der Haus- u. Gartenarbeit, am Kochen, Auto fahren u. spazieren gehen. Welcher ehrliche Mann ist auch so einsam u. ruft üb. PV an? **Tel. 0176-57889239**

**Elfi, 61 J.**, liebevoll, romant. u. eine unglaublich gute Köchin. Die schönsten Dinge kann man sich nicht kaufen - Familie, Glück, Freunde u. das Wichtigste: Die Liebe! Ich fühle mich so einsam, wie nie zuvor. Mir fehlt ein lieber Mann zum Glücklichen u. glücklich machen. Ruf jetzt üb. PV an u. lass 2025 unser Jahr werden. **Tel. 0176-45891543**

## Verkauf

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

**Landwirtschaft & Forsten**

**Buche Brennholz**  
Tel. 05684 931670

**Brennholz Buche u. Eiche 79 €**  
30 cm, inkl. Lief., Tel. 0176 6268 1914

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

## Immobilienankauf

**Top-Preise für private Immobilienverkäufer!**  
-bundesweit-

**06625-1820**

**Immobilien-Sofortkauf.de**

suche. finde. Job.

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal