

FITUNDFUN
FITNESS CLUB

ES GEHT UM DEINE GESUNDHEIT UND DEIN WOHLBEFINDEN.
STARTE JETZT MIT **150,00€** GESCHENKT!

Tel. 05651/3937 / Brückenstraße 12 & Mangelgasse 5 / 37269 Eschwege / <https://fitness-eschwege.de>

**MARKT
SPIEGEL &**
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Bestattungsvorsorge
schafft
Vertrauen...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Experten in eigener Sache

BLICKPUNKT WERRA-MEISSNER Im Kreis gibt es viele Selbsthilfegruppen

Eschwege – Wer an eine Selbsthilfegruppe denkt, hat vermutlich schnell das Bild eines Stuhlkreises in einem Mehrzweckraum mit einer Gruppe von unterschiedlichen Menschen, die durch beispielsweise einen Pfarrer angeleitet werden, im Kopf. Viel stimmt an diesem Bild, einiges, aber auch nicht. Der wichtigste Punkt ist, dass eine Selbsthilfegruppe keinen Leiter im klassischen Sinn benötigt. „In einer Selbsthilfegruppe gibt es keine professionelle Anleitung. Denn jeder ist Experte in eigener Sache“, erklärt Britta Salewski von der Selbsthilfekontaktstelle des Werra-Meißner-Kreises.

Zusammen mit ihren drei Kolleginnen bildet sie eine Anlaufstelle rund um das Thema Selbsthilfe. Bei ihnen können sich Menschen melden, die selbst eine Gruppe gründen möchten, eine Gruppe suchen oder auch schon eine bestehende Gruppe haben. „Wir unterstützen die Selbsthilfegruppen bei der Gründung, mit Pressearbeit und helfen einen Raum sowie Mitglieder zu finden“, berichtet Anna Schmidt.

Angesiedelt ist die Kontaktstelle im Gesundheitsamt in Eschwege. Dort kümmert sich das Team seit 2006 um Selbsthilfegruppen, 2008 wurde dann offiziell die Kontaktstelle gegründet.

Rund 50 Gruppen sind dem Team zurzeit gemeldet. „Es kann aber viele weitere Gruppen im Kreis geben, denn für jedes Krankheitsbild oder soziale Belastungssituation, kann eine Selbsthilfegruppe gegründet werden“, so Anna Schmidt weiter.

Warum es aber durchaus Sinn macht, sich mit einer bereits bestehenden Gruppe bei der Kontaktstelle zu melden, ergibt sich aus den Vorteilen, die sie den Gruppen bietet: So hilft die Kontaktstelle bei Anträgen für Fördermittel, bietet Weiterbildungen an, vernetzt die Gruppen untereinander und ist auch Ansprechpartner bei Konflikten innerhalb einer Gruppe. „Wir lassen die Gruppen nicht allein“, fasst es Ilka Römer-Gebhardt zusammen.

Auch überregional ist das Team mit anderen Kontaktstel-



Unterstützen die Selbsthilfegruppen im Werra-Meißner-Kreis: Anja Fett, Britta Salewski (von links), Ilka Römer-Gebhardt und Anna Schmidt von der Selbsthilfekontaktstelle.

FOTO: ULRIKE KÄBBERICH

len vernetzt, sodass sie im besten Fall auch einen Kontakt bei sehr seltenen Krankheiten vermitteln können. Oft würden die Betroffenen dann weite Wege auf sich nehmen und seltener an Treffen teilnehmen. Aber auch das kann schon viel helfen, denn die Gruppenmitglieder seien als Betroffene oft sehr kompetent auf dem eigenen Gebiet. Sie verstehen die Probleme der anderen, können deren psychische und soziale Belastungen nachvollziehen und sind wichtige Wissensquellen rund um das eigene Leiden, wie Anja Fett weiter berichtet. „Neben dem Austausch darüber, was einem selbst hilft, steht der soziale Kontakt ganz weit oben. Selbsthilfegruppen sind keine Klagekreise. Mir berichten die Gruppen oft, dass sie viel zusammen lachen“, so Anja Fett weiter.

Vielfältiges Angebot

Die Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis sind vielfältig. Adipositas, Trauer, verlassene Eltern. „Selbsthilfe ist in je-

dem Bereich möglich“, so Anna Schmidt. Ob Scheidung oder Suchterkrankung, Selbsthilfe geht durch alle Alters- und Gesellschaftsgruppen. Einen besonderen Zulauf würden aktuell die Gruppen der psychischen Erkrankungen erleben. Erhält das Team viele Anfragen zu einem bestimmten Thema, zu dem es jedoch noch keine Gruppe gibt, dann initiiert die Kontaktstelle auch schon einmal selbst die Gründung einer entsprechenden Gruppe. Aktuell ist Einsamkeit solch ein Thema, zu dem eine Selbsthilfegruppe im Kreis gegründet werden soll. „ADHS im Erwachsenenalter“ eine andere, die das Team erst kürzlich ins Leben gerufen hat. Oft bemerken sie dabei, dass die Gründungstermine eher verhalten angenommen werden. „Den Schritt, bei einem ersten Termin dabei zu sein, wagen viele aus Berührungsangst nicht. Das ist aber nicht schlimm, denn man kann auch zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen“, sagt Schmidt weiter.

Offiziell müssen sich min-

destens sechs Menschen zusammenfinden, um eine Gruppe gründen zu können. Einzig ein Gruppenablauf würde dann noch benötigt im Sinne von „Wie ist es mir seit unserem letzten Treffen ergangen und über welches Thema wollen wir heute reden“. „Selbsthilfe, das sind Betroffene, die sich auf Augenhöhe treffen und austauschen“, erklärt Schmidt, die hinzufügt, dass der besondere Reiz einer Selbsthilfegruppe darin liege, dass dort jeder wisse, wovon der andere redet, denn das gemeinsame Grundverständnis sei einfach vorhanden. „Man muss sich nicht erklären und das bringt den Betroffenen sehr viel.“

Freundschaften entwickelt

Einige der bestehenden Gruppen gibt es schon seit vielen Jahren. „Da haben sich Freundschaften draus entwickelt und man feiert auch zusammen“, berichtet Anja Fett. Den Spitzenplatz unter den langjährigen Gruppen nimmt

die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ ein, die in 2025 bereits ihr 40-jähriges Bestehen feiern kann.

Ein Problem, dass die Kontaktstelle nicht aus dem Weg räumen kann, ist jedoch die Erreichbarkeit der Gruppen. „Man muss schon mobil sein, um in unserem Flächenlandkreis an Treffen teilnehmen zu können“, berichtet Britta Salewski, die aber darauf hinweist, dass sich teilweise Gruppen auch schon online treffen. Ein anderes möchte das Team in 2025 angehen: „Viele der Gruppen klagen über Nachwuchsmangel, daran wollen wir etwas ändern“, sagt Anna Schmidt. Unter dem Motto „Junge Selbsthilfe“ sollen in diesem Jahr mehrere Aktionen ins Leben gerufen werden, die 18- bis 35-jährige das Thema Selbsthilfe näher bringen sollen. Ziel sei es dabei, nicht nur junge Menschen in bestehende Gruppen zu integrieren, sondern auch neue Gruppen zu initiieren. „Als Betroffener braucht man andere, die sich in der gleichen Altersgruppe be-

finden und ebenfalls betroffen sind“, weiß Schmidt. Wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte oder eine Gruppe sucht, kann sich unter Tel. 0 56 51/30 22 53 80 an das Team der Kontaktstelle wenden.

ULRIKE KÄBBERICH

Hintergrund

Im Werra-Meißner-Kreis gibt es eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen – hier einige Beispiele. Den Kontakt zu den Gruppen sowie Informationen zu weiteren Gruppen gibt es bei der Selbsthilfekontaktstelle unter 0 56 51/30 22 53 80.

- Selbsthilfegruppe verlassene Eltern
- Erfahrene Einzelperson – Angehörige Inhaftierter
- Selbsthilfegruppe Hochsensibilität
- Selbsthilfegruppe für Eltern psychisch kranker Kinder und Jugendlicher
- Alzheimer-Gesellschaft Werra-Meißner-Kreis e.V.
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Post-Covid & ME/CF5
- Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit – EA Emotions Anonymous Eschwege
- Selbsthilfegruppe für die Zielgruppen Diabetes Typ 1 und 2
- Bezirksverein der Kehlkopferierten Osthessen e.V.
- LilyScouts WMK (Lymph- und Lipödem)
- Morbus Osler – Regionalgruppe Nordhessen
- Multiple Sklerose Werra-Meißner
- Osteoporose-Selbsthilfegruppe
- Selbsthilfegruppe Parkinson Eschwege
- Rheuma-Liga Hessen e.V.
- Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Werra-Meißner e.V.
- ASA Bad Sooden-Allendorf Anonyme Süchtige und Angehörige
- Trauer-Café
- Sternstunde – Gesprächsgruppe für Eltern von Sterbenkinder
- Frauen für Frauen – Frauen für Kinder im WMK e.V.

ulk

Jetzt auch in Reichensachsen!

mittwochs von 10.00 bis 14.00 Uhr

zwischen Back Stop und Liese Automobile

Fey
Fleischerei & Partyservice

SUZUKI

Der neue Swift 1.2 DULJET HYBRID Club

Für **19.500 EUR**

Autohaus Kurt Eisenträger

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

UNSERE ANTWORT AUF AMERICA FIRST?

EUROPE UNITED!

Für ein Europa, das uns schützt und Freiheit und Wohlstand sichert.

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
26.01. – 01.02.2025

Angebot gilt nach Gutscheinverfügbarkeit 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

Landespolizeiiorchester in Wehretal

Musikzug Reichensachsen 1960 feiert sein 65-jähriges Bestehen mit Wohltätigkeitskonzert

Reichensachsen – Anlässlich des 65-jährigen Bestehens des Musikzugs Reichensachsen 1960 in diesem Jahr haben die Musiker das Landespolizeiiorchester Hessen nach Reichensachsen eingeladen.

Das im Jahr 1954 gegründete Landespolizeiiorchester ist das einzige professionelle Blasorchester der hessischen Polizei und des Landes Hessen, welches neben repräsentativen und hoheitlichen Aufgaben auch unschätzbare Dienste für die Imagepflege und die Nachwuchswerbung der Polizei leistet. Konzert- und Wohltätigkeitsveranstaltungen in ganz Hessen und in anderen Bundesländern sowie Fernseh- und Rundfunkproduktionen gehören ebenfalls zum Tätigkeitsbereich der Musiker.

Märsche, Opern, Overtüren

Das Landespolizeiiorchester besteht aus Musikern mit abgeschlossenem Musikstudium. Die musikalische Leitung obliegt seit dem Jahr 2023 Florian Weber. Das Repertoire des Großen Orchesters umfasst die musikali-



Laden ein zu einem Konzert der Extraklasse: die Musiker des Landespolizeiiorchesters Hessen.

FOTO: ANDREAS RIEGER/NH

sche Bandbreite eines symphonischen Blasorchesters. Neben originalen Kompositionen für Blasorchester und Märschen spielt das Orchester auch Bearbeitungen von Overtüren,

Opernmelodien sowie Querschnitte aus Werken der Film-, Musical- und Unterhaltungsmusik.

Das Konzert findet am Samstag, 15. März 2025, ab 19 Uhr im

Bürgerhaus „Reichensächser Hof“ in Reichensachsen statt. Ab sofort gibt es Konzertkarten beim Schreibwarengeschäft Hugo Sieberhagen in Reichensachsen, Landstraße 12.

Weiterhin können Tickets online unter mz-reichensachsen.de erworben werden.

Für Erwachsene kosten die Tickets im Vorverkauf zehn Euro und für Kinder und Jugendli-

che fünf Euro.

Der Erlös des Konzertes ist für die Jugend und Musik des Musikzugs Reichensachsen 1960 bestimmt.

red/esp

So kommen Vögel durch den Winter

Experte erklärt, wie Vögel in unseren Gärten überleben

Werra-Meißner – Wer in diesen kalten Tagen und Wochen in seinem Garten die heimische Tierwelt beobachtet, entdeckt insbesondere bei Vögeln unterschiedliche Verhaltensweisen, wie sie sich gegen die Kälte schützen. Vogelexperte Bernd Petri vom Naturschutzbund (Nabu) erklärt drei Tricks der Vögel gegen die tierische Kälte.

1. Aufplustern: Auch bei Minusgraden müssen Vögel eine Körpertemperatur von 38 bis 42 Grad Celsius aufrechterhalten. Anstelle einer dicken Winterjacke hilft den gefiederten Tieren das Aufplustern. Dadurch entsteht rund um den Vogelkörper eine isolierende Luftschicht, die vor Kälte schützt. Auch die kugelige Form der aufgeplusterten Tiere, wie sie bei Rotkehlchen und Amseln häufig zu sehen ist, hilft gegen die Kälte. Zusätzlich schützen wetterfeste Deckfedern die darunterliegenden, wärmenden Daunen vor Nässe.

Für die nackten Vogelbeine haben sie auch Ideen. „Die Standvögel haben sich klug angepasst“, sagt Petri. Singvögel setzen ihr geplustertes Gefieder auf die Beine und Füße und halten sie so warm. Auch Wasservögel, wie Stockenten, bekommen trotz nackter Beine keine Erkältung: „Ihre kalten Füße sorgen dafür, dass das Eis unter ihnen nicht schmilzt und sie auf gefrorenen Gewässern nicht anfrieren können.“

2. Energie verbrennen: Damit der Vogelkörper auch in kalten Nächten warm bleibt, muss er viel Energie verbrennen. Daher sind die Vögel tagsüber unermüdet damit beschäftigt, ausreichend Futter zu finden. An kurzen Wintertagen bleibt ihnen dafür noch weniger Zeit. Beliebte Energielieferanten in der Vogelwelt sind vor allem Samen von Bäumen und beerentragende Sträucher, wie Weißdorn, Schlehe oder Liguster. Kohlmeisen, Blaumeisen und Kleiber passen sich dem überwie-



Rosy-ringed Parakeets on a Winter Branch

NATURETRON/PANTHERMEDIA / NATURETRON

gend vegetarischen Nahrungsangebot in der kalten Jahreszeit an. Während im Sommer Insekten auf dem Speiseplan stehen, setzen sie jetzt auf fettreiche Körner, Nüsse und Früchte. Manche Vogelarten legen sogar Wintervorräte an: Eichelhäher beispielsweise sammeln und verstecken bereits im Herbst Eicheln für die kalte Zeit.

3. Anpassung: Das Winterwetter bedeutet für die Tiere, mobil zu bleiben. Wird es in einem Gebiet besonders kalt, fliegen einige Vögel, wie Enten, Finken und Stare, in angenehmere Witterungszonen in der Nähe. „Vor allem in den Siedlungen ist es im Freien durchschnittlich etwas wärmer als im Umland. Das erhöht die Überlebenschancen. Auch mehr Nahrungsquellen, wie Futterstellen, Komposthaufen und Abfälle, kommen hinzu und machen Städte und Dörfer interessant für unsere Standvögel“, ergänzt Petri. Stare und Wacholderdrosseln kommen dann oft in großer Zahl in unsere Gärten, um Fallobst zu verpeisen.

In Gärten und an Balkonen finden sich häufig Nistkästen, die sich nicht nur fürs Brutge-

schäft, sondern auch zum Überwintern eignen. Arten, wie Kohlmeisen oder Kleiber, verwenden sie in den Winter Nächten als Schlafstuben. Das schützt sie vor Wind, Kälte und zu hohem Energieverlust. red/ts

Schlafsofa/Daybed in Samtoptik
grau/Samtvelours, Liegefläche: 125 x 195 cm, Liegehöhe: 29 cm, Sitzhöhe: 42 cm, inklusive zwei Rückenkissen

W. SCHILLIG XXL-Sessel, mit Drehfunktion
schwarz/grau, Maße (Ø/H): 165/87 cm, Glatteleder/Flachgewebe

199,50 €

599,00 €

[yellow tail] versch. Sorten, 0,75l

SOLAZ Tempirillo Bio, 13% Alc. vol., 0,75l

IL TAURO Puglia, Rosato 12% Alc. vol., 0,75l

Emil Bauer Riesling, 12,5% Alc. vol., 1l

Diehl Grauburgunder, 12,5% Alc. vol., 0,75l

Diehl Weißburgunder, 12,5% Alc. vol., 0,75l

Baron Philippe de Rothschild Mouton Cadet Bordeaux, 13% Alc. vol., 0,75l

3,99 €

3,99 €

3,99 €

3,99 €

Gewächshaus ca. 143x73x195 cm, Kunststoff, grün, Metallrahmen, wasserdichte Abdeckung o. Deko

49,50 €

3 Etagen

KINZO

25,00 €

Fußmatte Salon Loewe z.B.: für Fußbodenheizung geeignet

Salonloewe terracotta, 115 x 115 cm

17,50 €

terracotta oder pistazie, 85 x 85 cm

12,50 €

Mülltonnen-/ Aufbewahrungsbox "Store it out MAX"
BxHxT: 145,5 x 125 x 82 cm, anthrazit/grau, DUOTECH® Kunststoff

149,50 €

1200l Stauraum

KETER

Verschiedene Autobatterien z.B.: Ah 44 -12V-

59,50 €

Ah 55 = je 75,50 €

Ah 62 = je 79,40 €

Ah 70 = je 95,50 €

zgl. je 7,50 Pfand

PKW-Kindersitzhöhung 15-25 kg, versch. Farben

9,99 €

DUNLOP Mehrzweckreiniger Spray, 0,5l, beseitigt Quetschen, reinigt & schützt

3,99 €

Sturhilfe-spray 300ml

4,99 €

Hirschsalzgift Gummipflanzgift 25ml

3,99 €

STANLEY Kompressor Fatmax HY 227/10/50V
50l Tank, 10 bar, 2 Zylinder, ölgeschmiert

119,50 €

Anhängernetz in Aufbewahrungstasche grün, 150 x 220 cm

4,99 €

Autofußmatten-Set 4-tlg., Gummi

9,99 €

DUNLOP 11-tlg. KFZ-Ersatzlampen-Set H4 oder H7

3,99 €

Braterrings-Filet im Glas 500g

1,99 €

Geriebener Gouda 45% Fett i. Tr., 250g

1,59 €

Croissant Mix 300g

1,29 €

Lift-Apfelsaftschorle, Mezzo Mix, Fanta oder Sprite

0,49 €

zgl. 0,25 Einwegfeld

1,99 €

Fleischsalat versch. Sorten, 200g

0,69 €

Der kleine Bauer Joghurt versch. Sorten, 125g

0,33 €

Zitronen-, oder Marmorkuchen 350/400g

1,69 €

becker

...IMMER WAS BESONDERES

WIZ/Kleinmerode Industriest. 1 03542 / 93 39 60 Kassel Hegelbergstr. 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 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

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAE R
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-Strasse 1, 34123 Kassel

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 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.

Verordnung gegen das Katzenleid

Tierschutzverein appelliert an Kommunen



Fordert die Einführung der Katzenschutzverordnung: Gudrun Schmidt, 1. Vorsitzende des Tierschutzvereins Eschwege und Umgegend, möchte gegen das Problem von verwilderten Katzen vorgehen.

FOTO: MARIUS GOGOLLA

Werra-Meißner – In Deutschland leben Schätzungen zufolge rund zwei Millionen Katzen auf der Straße. Die Tiere sind verwildert, meist scheu und krank. Zudem vermehren sie sich unkontrolliert. Um der Ausbreitung von Straßenkatzen Einhalt zu gebieten, können Kommunen eine Katzenschutzverordnung erlassen. Diese verpflichtet Halterinnen und Halter unter anderem zur Kastration der Tiere sowie zur Kennzeichnung mittels eines Mikrochips.

Der Tierschutzverein Eschwege und Umgegend befürwortet die Einführung der Katzenschutzverordnung in den Kommunen. Im Werra-Meißner-Kreis haben bislang sechs der 16 Gemeinden eine Katzenschutzverordnung eingeführt. „Einerseits würde uns das Erlassen der Verordnung die Handhabe mit den Katzen erleichtern“, erklärt Gudrun Schmidt, erste Vorsitzende des Tierschutzvereins. „Denn wenn eine Katze zu uns gebracht würde, die nicht markiert und kastriert ist, könnten



Nachwuchs im Tierheim: Eine abgegebene, verwilderte Katze hat diese Jungtiere zur Welt gebracht.

FOTO: MARIUS GOGOLLA

wir uns schneller um sie kümmern. Andererseits könnte die Anzahl der Katzen verringert werden, die bei uns abgegeben werden.“

Im Tierheim in Eschwege leben momentan 59 Katzen, zudem 27 Hunde und sieben Meerschweinchen. Zwar sei die Auslastung der Zwinger und Räume noch akzeptabel, doch „viel mehr können wir nicht aufnehmen“, so Gudrun Schmidt. Im März vergangenen Jahres war der zweite Vorsitzende des Vereins, Lars Röbber, bei der Bürgermeisterkreisversammlung und hat dort die Forderung nach einer Katzenschutzverordnung mit Zahlen und Fakten untermauert, so die erste Vorsitzende. Zwar gibt es sechs Kommunen im Kreis, die eine Katzenschutzverordnung erlassen haben, doch bislang plane nur Eschwege mit einer Einführung der Verordnung. Für eine tatsächliche Erleichterung ihrer Arbeit sei eine bundesweite Regelung sinnvoll, um die sich die Landesver-

bände und der Deutsche Tierschutzbund bemühen. „Es ist für uns einfach nur viel Arbeit und Aufwand, neben unserer eigentlichen Tierheimarbeit, wenn wir uns mit jeder einzelnen Kommune auseinandersetzen müssen, um dann festzustellen, dass wir auf taube Ohren stoßen, weil die Gemeindevertreter offensichtlich das Katzenproblem nicht sehen oder nicht sehen wollen“, sagt sie.

Um das Problem der streunenden Katzen trotzdem einzudämmen, wünscht sich Gudrun Schmidt, dass auch die restlichen Kommunen im Kreis eine Katzenschutzverordnung erlassen. Besitzerinnen und Besitzer von Katzen, die gegen die Auflagen in der Verordnung verstoßen, müssten dann mit einer Strafe rechnen.

„CATch & Release“

Durch die Unterstützung des Landestierschutzverbands Hessen kann der Tierschutzverein Eschwege und Umgegend ab sofort die Aktion „CATch & Release“ starten. Bei der Aktion sollen wildlebende Katzen eingefangen und zum Tierheim gebracht werden. „Damit wollen wir gegen das Leid freilebender Katzen kämpfen“, sagt Gudrun Schmidt. „Die uns unterstützenden Tierärztinnen und -ärzte werden die Katzen kastrieren, kennzeichnen und gegen Parasiten behandeln.“

Für diese Aktion benötigt das Tierheim die Unterstützung von Tierfreunden aus dem Kreis. „Wenn sie Kenntnisse solcher freilebender Katzen haben, können sie sich beim Tierheim melden und eine Katzenfalle ausleihen“, sagt Gudrun Schmidt. Nach der Kastration werden die Tiere wieder in ihre altbekannte Umgebung freigelassen. **MARIUS GOGOLLA**

Kommunen erlassen Verordnung

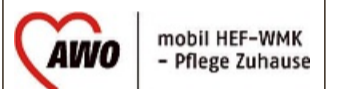
Durch die Rechtsverordnung vom 24. April 2015 hat die Landesregierung die Ermächtigung in kreisfreien Städten auf die Oberbürgermeisterin oder den Oberbürgermeister, in den übrigen Gemeinden auf den Gemeindevorstand oder Magistrat übertragen. Als Grund wird angegeben, dass durch die örtlichen Behörden die Feststellung erfolgen sollte, ob die Kommune Schwerpunktgebiet mit einer erhöhten Zahl an frei lebenden Katzen ist.

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



Gut durch's Alter
AWO mobil
– Pflege zuhause
Individuell, Professionell Mit Herz!

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



Spanndecken – immer die beste Wahl



Ohne Vorbereitung morgens den Handwerkern die Tür öffnen und abends unter einer neuen Zimmerdecke sitzen – reines Wunschdenken? Deine Zimmerdecke braucht also ein Makeover. Decke streichen? Möbel abdecken, Farbspritzer ... Trockenbaubaustelle? Arbeitsintensiv, schmutzig, langwierig ...

Das geht einfacher – mit einer Plameco-Spanndecke!

Diese wird fachmännisch unter die vorhandene Decke

gespannt – und das in nur 1 Tag! Ohne Möbelrücken und Baustellenschmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen.

Komm vorbei!
Deckenschau
Freitag, 31.01. bis Sonntag, 02.02.*
täglich 11.00–17.00 Uhr

*Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf

Spanndecke statt Gipskarton: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass

Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat.

Besuche einfach die Plameco-Ausstellung in Kassel. Hier findest du inspirierende Ideen für jeden Raum. Am Wochenende von Freitag, 31. Januar bis Sonntag, 2. Februar täglich von 11–17 Uhr ist das Team von Plameco für Dich da. Wir freuen uns auf deinen Besuch.

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



Spanndecke

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

Gipskartondecke

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



Persönliche Beratung bei Dir Zuhause



Plameco Spanndecken
Leipziger Str. 163
34123 Kassel
☎ 0561-9532674
Homberger Str. 81
36251 Bad Hersfeld
plameco.de

Fred's Inh. Fred Roth
Polsterwerkstatt
 Aufarbeiten und Neu beziehen
 von Polstermöbeln
www.freds-polsterwerkstatt.de
 Landstraße 65 • 37287 Wehretal-Reichensachsen
 Tel.: 0 56 51 / 24 80

**Flohmarkt
 Metro
 02.02.**

Jakobi
 Pflege

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

24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71
 36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

RUNDUM GUT VERSORGT!
Diakonie ESCHWEGE-LAND
 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

Wir bilden aus

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

Wir suchen Zusteller
 m/w/d/

für unsere Wochenblätter

MARKT SONTRAER SPIEGEL REGION ESCHWEGE
STADTKURIER

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

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

Verteiltag: Samstag
 Einsatz: wohnortnah

Bezirke:

- Ringgau Netra
- Waldkappel Stadt (Am Sportplatz)

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

TOP DIREKT



Die Tanzfläche war während der rauschenden Ballnacht in der Stadthalle ständig gut gefüllt. Die Showband Starlights sorgte wie in der Vergangenheit für die gute musikalische Stimmung. FOTO: JOHANNES KÜLLMER

Eschweger Schützen feiern ausgiebig

Königsball von Thomas Wolf mit 300 Gästen

Eschwega – Mit einer rauschenden Ballnacht feierten die Eschweger Schützen mit rund 300 Gästen ihren amtierenden König Thomas Wolf. Zusammen mit seinen Adjutanten Michael Schmidt und Uwe Heinemann sowie Vogel-

könig Tim Weske hatten Thomas Wolf und seine Königin Kirsten in die Eschweger Stadthalle geladen. Der Abend wartete mit einigen Überraschungen auf.

Der Königsball ist der Dank des Schützenkönigs an sein „Gefolge“. Beim Eschweger Schützenfest im September hatte Thomas Wolf am genauesten gezielt und war – eher unverhofft – zum neuen Schützenkönig ausgerufen worden. Dem Schützenball hatte Wolf in diesem Jahr zu neuem Auftrieb verholfen. Mithilfe seiner Adjutanten hatte er gerade jüngeres Publikum angesprochen und „so viele Gäste wie lange nicht mehr“, wie langjährige Besucher unabhängig voneinander bemerkten, in die Stadthalle gelockt.

„Royale“ Unterstützung bekam der Eschweger König von einem TV-Star. Maren Gilzer, die vor einem Jahr ihren Lebensmittelpunkt aus Brandenburg ins Werratal verlegte, wurde 2015 in dem TV-Format „Ich bin ein Star - holt mich hier raus“ von den Zuschauern des TV-Senders RTL zur Dschungelkönigin ausgerufen und war Teil der Gäste am Samstagabend. Mit ihrer unprätentiösen Art knüpfte sie zusammen mit ihrem Ehemann Harry Kuhlmann, einem gebürtigen Eschweger, viele Kontakte.

Vorsitzender Peter Becker freute sich in seiner Begrüßung, dass so viele befreundete Schützenvereine den Weg nach Eschwega gefunden hatten. Neben der Delegation aus dem benachbarten Wanfried mit Schützenkönig Thomas Wehr freute er sich über Abordnungen aus Lützwitz, Bremen, Fage oder Wülfrath. Auch die Bezirksschützenkönigin des Kreises, Désirée Raddatz, war zugegen. Besonders wurde der befreundete Verein aus Berlin begrüßt. Kuriosum am Rande: Amtierender König dieses Vereins ist der Eschweger Volkhard Frank.

Und auch Thomas Wolf ist offensichtlich deutschlandweit als Schützenkönig unterwegs. Schenkt man der Internet-Suchmaschine Google Glauben, war er allein in den vergangenen zwölf Jahren bereits 2012 in Eggstätt bei Rosenheim, 2017 in Bünde im Kreis Herford, 2018 in Oberrod im Kreis Limburg-Weilburg und 2021 in Lorch im Aimersbachtal Schützenkönig. Es könnte natürlich auch einfach nur eine Namensgleichheit sein.

Denn Thomas Wolf (58) entspringt dem Ende der Babybo-



Das aktuelle Königshaus erwartete seine Gäste (von links) Martina Heinemann, 2. Adjutant Uwe Heinemann, König Thomas Wolf, Kirsten Wolf, 1. Adjutant Michael Schmidt, Melanie Schmidt und Vogelkönig Tim Weske. FOTO: PRIVAT

mer-Generation – und da war gerade der Vorname Thomas (nach Michael auf Platz 2) gängig.

Nach dem Abitur am Beruflichen Gymnasium in Eschwega lernte er Bäcker in Göttingen und studierte anschließend Lebensmitteltechnologie in Berlin. „Das Studieren war nicht so ganz meins“, erkannte er und machte seinen Meister im Bäcker-Handwerk in Weinheim an der Bergstraße.

1994 kehrte er in die elterliche Bäckerei, die er 2003 zusammen mit Bruder Klaus (Schützenkönig 2015) übernahm, zurück und kam gleichzeitig mit seiner heutigen Frau Kirsten zusammen, die er 1998 heiratete. 2004 kam Tochter Pauline zur Welt. Auf der Ehrenscheibe, die Uwe Heinemann vorstellte, wurden die wesentlichen Lebensinhalte künstlerisch dargestellt: Leuchtberge und Werra für den waschechten Diemann, der Stammsitz des Familienbetriebs in der Wallgasse, Skifahren mit der Familie in den Alpen und sein Hobby Kegeln. Entspannen kann der 58-Jährige besonders gut beim Heavy-Metal-Festival in Wacken (Schleswig-Holstein), das er seit einigen Jahren mit Kumpel und Wohnmobil besucht.

Am Ende des Abends wurde Thomas Wolf zum Gesang von „Brüder, reicht die Hand zum Bunde“ in den „Bund der Köni-



Beste Stimmung herrschte den ganzen Abend über unter den 300 Gästen des Königsballs 2025. FOTO: KÜLLMER

ge“ aufgenommen. Der „Bund der Könige“ wurde 1971 von Charles Heckmann gegründet, wie Sprecher Simon Bartels, der auch die Laudatio auf Thomas Wolf hielt, berichtete. Die Vereinigung hat die Aufgabe, den Verein in schwierigen Zeiten zu unterstützen. Dazu gehört bspw. die Findung eines Vorstandes, finanzielle Hilfen für den Verein oder die Unterstützung der Witwen von ehe-

maligen Königen. Für die gute Stimmung auf der Tanzfläche sorgten Frank Winkler mit Cindy Geyersbach und Michael Siegfried von der Starlights Showband. Witzige Einlagen kamen von dem Walkact Picco-Bello alias Jürgen Voges und Peter Becker als rasender Bäcker und verblüffender Zauberkünstler. Mehr Bilder: werra-rundschau.de TOBIAS STÜCK

Akku-Staubsauger im Test

Nur drei schneiden „gut“ ab

Ohne Kabel und mit einer Hand: Akkusauger machen es einem leicht, durch die Zimmer zu putzen. Stiftung Warentest hat vierzehn Modelle auf ihre Leistung und Handhabung hin getestet.

Das Kabel kann beim Saugen gehörig nerven. Es bleibt gerne an Ecken und Kanten hängen und bietet nur eingeschränkt Bewegungsfreiheit.

Viel zu oft heißt es: Hin zur Steckdose, Kabel herausziehen und eine neue Steckdose suchen. Kabellose Sauger haben dieses Problem nicht – dafür aber andere.

Vor allem der Akku ist ein Schwachpunkt der Geräte, bemängelt die Stiftung Warentest, die vierzehnbeutellose Akkustaubsauger verschiedener Hersteller untersucht hat („test“-Ausgabe 2/2025). Dabei wurden zehn Modelle neu getestet und die Ergebnisse mit vier Modellen aus einem etwas älteren Test (10/2024) verglichen.

Kurze Akkulaufzeiten und viel Lärm

Alle Staubsauger wurden auf Maximalstufe getestet. Die längste Akkulaufzeit: nicht mehr als 17 Minuten. Ein Akkuwechsel sei bei vielen Geräten nur schwer möglich, kritisieren die Experten weiter. Bei mehreren Räumen müssten also oft Ladepausen eingelegt werden.

Ein weiteres Akkusauger-Problem: die Lautstärke. Ak-

Der „Triflex HX2 CarCare“ von Miele bekommt Staub und Tierhaare sowohl von Hartböden als auch aus Teppichböden gut aufgesaugt (Note 2,1). FOTO: INES ESCHERICH/DPA



Der Akku-Sauger „Unlimited 7 BSS715 Carp“ von Bosch lädt von den getesteten Modellen am schnellsten (Note 2,4). FOTO: INES ESCHERICH/DPA



Der „RH9A36 X-Force Flex“ von Rowenta ist der dritte Sauger mit dem Gütesiegel „Gut“ (Note 2,5). FOTO: INES ESCHERICH/DPA



kusauger seien meist lauter als kabelgebundene Geräte, erklären die Warentesterinnen und Warentester. Dabei gelte: Am lautesten werkeln die Akkusauger auf Teppich, leiser auf Hartböden.

Feinstaub-Problem hat sich erledigt

Immerhin: Die Abgabe von Feinstaub in die Raumluft ist bei den aktuell getesteten Geräten kein Problem mehr. Das sah bei einem früheren Test dieser Geräte im Jahr 2016 noch

anders aus. Seinerzeit bemängelten die Warentesterinnen und Warentester noch, dass die Akkusauger viel Feinstaub freisetzen.

Ein Warentester-Tipp, der gut für Umwelt und Portemonnaie ist: Geht der Akku kaputt, muss kein neuer Staubsauger her. Denn für die Geräte sind oft relativ günstige Ersatzakkus verfügbar.

Nur drei Akkusauger mit Note „gut“

Der Testsieger bietet viel Leis-

tung, ist auch recht leise, kostet mit 726 Euro aber auch viel Geld: Der „gute“ Miele „Triflex HX2 CarCare“ (Note 2,1) bekommt Staub und Tierhaare sowohl von Hartböden als auch aus Teppichböden gut aufgesaugt, ohne dass viele Staubpartikel in der Raumluft landen. Und frei stehen kann er auch. Das ist komfortabel zum kurzen Abstellen, wenn Möbel bewegt oder andere Dinge weggeräumt werden müssen.

Auch der Bosch „Unlimited 7 BSS715 Carp“ wurde „gut“ (No-

te 2,4) bewertet. Dank eines Schnellladegeräts ist er im Testfeld als erster Sauger wieder einsatzbereit, wenn der Akku leergelaufen ist. In Ritzen, Ecken und an Kanten entfernt er Staub besonders gut. Er kostet 377 Euro.

Der dritte „gute“ Sauger (Note 2,5) ist der „RH9A36 X-Force Flex“ von Rowenta. Er bekommt Tierhaare und Staub rasch aus Teppichböden heraus. Preislich liegt er bei 350 Euro.

Von den vierzehn getesteten Geräten bekamen:

drei die Note „gut“, vier die Note „befriedigend“, ein Akkusauger die Note „ausreichend“ sowie sechs Modelle die Note „mangelhaft“

Preislich lagen die getesteten Modelle zwischen 100 Euro und 726 Euro. Unter den Geräten mit der Gesamtnote „mangelhaft“ war auch ein Akkusauger, der über 400 Euro kostet. Das zeigt: Ein hoher Preis allein ist kein Qualitätsmerkmal. tmn

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... werde Sicherheitsposten!

Bewirb dich jetzt!

- Guter Verdienst 06678 919012
- Krisensicher arbeit@bist-du-bereit.com
- Für Quereinsteiger bist-du-bereit.com
- Aufstiegschancen

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

ANZEIGE

Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem können viele – auch die Jüngsten sind oft betroffen. So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht voll-

ständigen Darmentleerung zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

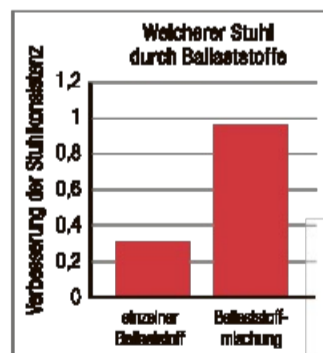
Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z.B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebens-

mittel. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits schwer genug ist, täglich ballaststoffreich zu kochen. In jedem Fall lautet die Empfehlung, früh zu handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Geprüfte Qualitätsprodukte finden Sie in der Apotheke.

Wie helfen Ballaststoffe? Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Ge-

genteil: bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quellseffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Flohsamen, Quarkermehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*



*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44(2): 103–18.

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Genau hier setzt ein neues Produkt aus der Apotheke an: Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese sorgt vor allem dank Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – in der Regel bereits nach 1 bis 3 Einnahmen.

Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

Wissenswertes zu hartem Stuhl & Ballaststoffen

Lesen Sie mehr zum Thema Ballaststoffe im ausführlichen Online-Ratgeber:

- Welche Ballaststoffe helfen bei Verstopfung?
- Wie wirken Ballaststoffe?
- Was sagt die Wissenschaft?

drboehm.com/verstopfung

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

Die Lösung bei hartem Stuhl! Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Rohfasern. Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpektin und Yaconwurzel.

NEU

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

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

Gurgeln ist die falsche Technik

Zahnpflege: Sollte ich eine Mundspülung benutzen?

Sie versprechen einen Atem, der nach Minze riecht – und mehr: Mundspülungen sollen vor Karies und Zahnfleischbluten schützen. Wem sie besonders helfen können und warum Gurgeln die falsche Technik ist.

Zähneputzen? Ist erledigt. Doch damit ist die Mundhygiene in vielen Badezimmern noch längst nicht abgeschlossen. Für so manchen gehört jetzt der Griff zur Mundspülung fest dazu – und sei es nur für den herrlich frischen Atem danach.

Doch was bringen die grünen, blauen oder rötlichen Wässerchen? Und wie sollte man sie anwenden, damit sie am allerbesten wirken? Ein Zahnmedizin-Professor und eine Expertin der Stiftung Warentest geben Antworten.

Was bringen Mundspüllösungen?

Mundspüllösungen gibt es – im Gegensatz zu Mundwässern, die man mit Wasser verdünnen muss – gebrauchsfertig im Supermarkt, der Drogerie oder Apotheke zu kaufen. Sie werben mit ihrem Schutz gegen Zahnfleischbluten oder Zahnbeläge.

Und tatsächlich können sie „eine sehr sinnvolle Ergänzung der Mundhygiene sein“, so Prof. Stefan Zimmer. Er ist Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin der Universität Witten/Herdecke und Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe. Die antibakteriellen Wirkstoffe in Mundspüllösungen seien gut gegen Zahnfleischbluten, dank des enthaltenen Fluorids werde die Zahnoberfläche widerstandsfähiger gegen Säuren.

Das heißt aber keinesfalls, dass man sich andere Schritte der Zahnpflege sparen kann. Mundspüllösungen ersetzen nämlich nicht die Zahnbürste. Was ebenfalls zu täglichen Mundhygiene gehört: eine fluoridhaltige Zahnpasta und Hilfsmittel, um die Zahnzwischenräume zu reinigen, Zahnseide oder Interdentalbürsten zum Beispiel.



Scharf oder lieber mild? Wem die eigene Mundspülung gut mundet, der nutzt sie wahrscheinlich häufiger. FOTO: ANNA HIRTE/DPA

Doch: „Wir wissen, dass diese Hilfsmittel vielen Menschen Schwierigkeiten in der Handhabung bereiten und deshalb oft nicht ihren vollen Nutzen entfalten“, sagt Stefan Zimmer. In solchen Fällen könnten Mundspüllösungen genauso effektiv sein wie Zahnseide.

Besonders empfehlenswert sind Mundspülungen für Menschen, die aus motorischen oder medizinischen Gründen mit Zahn- oder Interdentalebürste nicht mehr gründlich und zuverlässig arbeiten können und auch für Personen mit erhöhtem Kariesrisiko. „Ganz essenziell sind Mundspülungen auch für Teenager mit feststehenden Zahnspangen“, sagt Lea Lukas von der Stiftung Warentest.

Wie werden Mundspülungen angewendet?

Die Anwendung von Mundspüllösungen ist einfach. Mit der auf der Verpackung angegebenen Menge – oft zehn Milliliter – sollte der Mund für 30 Se-

kunden ausgespült werden.

Dabei kommt es auf die richtige Technik an: „Viele Leute denken, es wäre gut, mit Mundspüllösungen zu gurgeln, aber das bringt nicht viel“, erklärt Stefan Zimmer. Statt im Rachen solle die Lösung an den Zähnen wirken, weshalb man sie im Mund hin und her bewegen sollte. „Man sollte auch versuchen, die Lösung zwischen den Zähnen hindurchzupressen, sodass sie in den Zahnzwischenräumen wirken kann“, sagt der Zahnmediziner.

Danach: gründlich ausspucken. „Es ist ganz wichtig, das Produkt nicht zu schlucken. Nach dem Ausspucken sollte aber auch nicht mit Wasser nachgespült werden“, sagt Lea Lukas. Je nach Bedarf empfehlen die Experten Mundspüllösungen ein- bis zweimal täglich anzuwenden.

Je schärfer, desto effektiver? Auf die Wirkung der Mundspülung hat der Geschmack keinen Einfluss.

Wer sich vor Karies schützen will, sollte darauf achten, dass Fluorid enthalten ist. „Je mehr

Fluorid drin ist, desto besser ist die Wirkung gegen Karies“, sagt Stefan Zimmer. Durchschnittlich liege der Fluoridkonzentration zwischen 200 und 500 ppm. Menschen mit hohem Kariesrisiko könnten aber auch höher dosierte Mundspülungen verwenden, sagt der Experte.

Wer etwas gegen Zahnfleischbluten unternehmen will, sollte auf antibakterielle Inhaltsstoffe achten. Das könnten etwa Chlorhexidin, Zink, Cetylpyridiniumchlorid oder ätherische Öle sein.

Bestimmte Personengruppen wie Schwangere, alkoholkranke Menschen, Kinder und Teenager sollten dringend darauf achten, dass die Mundspüllösung keinen Alkohol enthält, rät Lea Lukas.

Und fernab der Inhaltsstoffe spielt am Ende doch auch der Geschmack seine Rolle. „Man kann durchaus darauf achten, eine Mundspüllösung zu wählen, die man geschmacklich und in der Schärfe als angenehm empfindet, damit man sie auch zuverlässig verwenden“

det“, so Lukas.

Ab welchem Alter dürfen Kinder Mundspülungen verwenden?

Kinder sollten Mundspülungen – und zwar immer alkoholfrei – erst ab einem Alter von etwa sechs Jahren anwenden. Also dann, wenn sie sicher ausspucken können. Dann könnten die Lösungen echte Helfer werden, denn „Kinder und Teenager sind manchmal doch eher nachlässig beim Zähneputzen“, sagt Stefan Zimmer.

Für wirklich sinnvoll hält Lea Lukas die Verwendung von Mundspüllösungen ab dem Zahnwechsel, wenn die Milchzähne ausfallen und erste bleibende Zähne nachwachsen. „Dann können Eltern Mundspüllösungen gerne als Ergänzung anbieten. Die Produkte sind aber kein Ersatz für gründliches Zähneputzen“, sagt Lea Lukas.

Einige antibakterielle Substanzen und ätherische Öle können zu oberflächlichen

Verfärbungen der Zähne führen. Diese lassen sich jedoch mit Hilfe einer professionellen Zahnreinigung wieder entfernen, so Lea Lukas.

Können Mundspülungen schaden?

Und was ist mit dem Verdacht, dass ein Zusammenhang zwischen einer Mundspülung und dem Auftreten von Krebs bestehen könnte, von dem im vergangenen Sommer viel zu lesen war? Anlass dafür war eine Studie der Medizinischen Fakultät in Antwerpen, die im Journal of Medical Microbiology erschienen war.

Das Forscherteam konnte bei 59 Probanden, die eine bestimmte Mundspülung über einen Zeitraum von drei Monaten nutzten, eine Veränderung der Bakterienzusammensetzung im Mund feststellen. So trat ein Bakterium vermehrt auf, das mit Magen- oder Speiseröhrenkrebs in Verbindung gebracht wird. „Wir haben diese Studie mit Fachleuten diskutiert und halten sie für wenig aussagekräftig“, sagt Lea Lukas.

Zum Problem könnte aber der in manchen Mundspüllösungen enthaltene Alkohol werden. Er werde im Körper zu Acetaldehyd umgewandelt, wie Stefan Zimmer erklärt. Das ist eine Substanz, die als krebserregend eingeschätzt wird. Doch: „Die Kontaktzeit bei einer Mundspülung ist sehr kurz, sodass die Konzentration an Acetaldehyd im Körper relativ niedrig ist“, so die Einschätzung des Experten.

Von einer gesundheitlichen Gefährdung allein durch die Verwendung von alkoholhaltigen Mundspüllösungen sei deshalb nicht auszugehen. „In Kombination mit anderen Risikofaktoren wie schlechter Mundhygiene, Alkohol- oder Zigarettenkonsum kann die Mundspüllösung das Krebsrisiko aber etwas erhöhen“, so Stefan Zimmer. Er empfiehlt deshalb, wenn möglich, Mundspülungen ohne Alkohol zu verwenden. trm

Buchenbrennholz, Kaminholz
trocken, ofenfertig geschnitten,
frei Hof lieferbar
Holzindustrie Templin
Werk Nentershausen GmbH
Hopfenwiese 5, 36214 Nentershausen
Tel. 06627/9215-11

Bekanntschaffen

Gerti, 71 J., unkomplizierte u. bescheidene Witwe, mit viel Liebe im Herzen. Ich bejahe das Leben u. mache aus jedem Tag das Beste. Doch zu zweit wäre alles noch schöner, finden Sie nicht auch? Alles tun, was uns Spaß macht u. füreinander da sein. Fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. PV an, herzliche Grüße. **Tel. 0176-34498406**

Birgit, 64 J., sympathische Witwe, mobil u. ungebunden, leider trotzdem einsam. Mag alles Schöne, wie Kochen, Garten u. frische Luft/Natur, aber überhaupt keinen Streit. Ruf üb. PV an, wenn Du meinst Dein Männerherz könnte bei mir höher schlagen u. lass mich Deine Traumfrau werden. **Tel. 0162-7939564**

Frank, 57 J., gutausg., humorvoll u. romant. Habe ein schönes Haus, ein gutes Einkommen, doch eine glückl. Partnerschaft ist unbezahlbar. Mir fehlt eine natürl. herzliche Partnerin für eine gemeinsame Zukunft. PV, **Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos** Tel. 0800-2886445

Verkauf

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

Zeitung lesen - und mitreden können!

Ankauf

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

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

Auto-Ankäufe

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

Stellenangebote

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEFIN**

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

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Hauswirtschaftskraft gesucht ab sofort: (gern auch Rentnerin); Tätigkeitsort Sontra; Zeiten nach Absprache; Kochen für Mitarbeiter max. 13 Pers.; leichte Reinigungs- u. Hauswirtschaftsarbeiten; Minijobbasis 16,- € / Std. ☎ **0178 384 8663** oder jbbaulogistik@t-online.de

localjob.de
Das regionale Jobportal

Morgenstund hat GOLD im Mund!

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

Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zusteller zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Altefeld
- Eschwege
- Renda
- Thurnhosbach
- Sontra
- Wommen
- Waldkappel

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

- Herleshausen
- Berkatal
- Sontra
- Waldkappel
- Ringgau

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

WR Werra-Rundschau

NORMA®

Mehr fürs Geld.

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

ab Montag, 27. Januar

Dubai Style Schokolade Original Taste – entdecken Sie die unfassbar leckere Schokolade Dubai Style und lassen sich vom Zauber des Orients verführen!

100-g-Tafel (1 kg = 37,90)

45% billiger

UVP 6,99
3,79*



Thunfisch-Salat mit Couscous, Linsen, Mexicana oder Kichererbsen 160-g-Dose (1 kg = 14,31) je Dose

28% billiger

UVP 3,19
2,29*



Südtiroler Speck ca. 750-g-Stück, Ware einzeln ausgepreist

16% billiger

UVP 15,49
9,74*

z.B. 750 g



Celebrations gefüllt mit Snickers, Twix, Mars, Maltesers, Milky Way, Bounty, Galaxy Classic

und Galaxy Caramel 269-g-Packung (1 kg = 14,09)

30% billiger

UVP 5,49
3,79*

269 g



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

2,2 kg!

2,99*

große Früchte



WC Stein Power 5 Ocean, Lime oder Magnolia 3x50-g-Packung (1 kg = 22,20) je Packung

30% billiger

Zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,59
3,33*

3er-Pack



Trachtenhonig Akazien-, Lindenblüten- oder Waldhonig 500-g-Glas (1 kg = 8,98) je Glas

18% billiger

UVP 5,49
4,49*

500 g



Spanisches Bier 6x0,33-l-Flasche, zzgl. 6x –,08 Pfand (1 l = 2,02)

je 6er Pack **6er-Pack**

20% billiger

UVP 4,99
3,99*



Tablestyle Servietten Motiv Frühling

20-Stück-Packung je Packung

40% billiger

UVP 1,99
1,19*



„Golden B“ Kultur-Heidelbeeren Chile/Südafrika Kl. I, 450-g-Schale (1 kg = 6,64) je Schale

2,99*

450 g!



XXL Toffees 900-g-Packung (1 kg = 4,43)

900 g

3,99*



Erdnuss Locken XXL Jumbos 210-g-Packung (1 kg = 8,05) oder Classic 240-g-Packung (1 kg = 7,04) je Packung

41% billiger

UVP 2,80
1,69*

210 g/240 g



Maxi-/Duftteelichte Vanille, Beerenraum oder Winterwald

• Maxiduftlichte: 12-Stück-Packung, Ø 57,2 mm/Höhe: 22 mm, je ca. 8 Std. Brenndauer • Duftteelichte: 36-Stück-Packung, Ø 38,8 mm/Höhe: 15,5 mm, je ca. 4 Std. Brenndauer je Packung

2,99*



Granatapfel Saft 100% Fruchtgehalt 1-l-Packung, ohne Pfand (1 l = 1,99)

1 Liter

1,99*



Bio-Ingwer China 500-g-Schale (1 kg = 5,98) je Schale

500 g!

2,99*



➔ BIS ZU 45% SPAREN

Aloe-Vera Jersey-Bettwäsche in 3 Größen • 100% Baumwolle • Geschmeidig im Griff durch Aloe-Vera-Ausrüstung • Hautsympathisch, pflegeleicht und bügelfrei • Mit YKK-Marken-Reißverschluss • Einlaufschutz durch Sanfor-Knit-Ausrüstung je Bettwäsche

19,99*

Mariella Rose, Karo Ruben, Hygge Streifen, Linnea Schilf



Funktionskissen • Feiner, waschbarer Baumwollbezug • Füllung: 90% Federn, 10% Daunen je Ausführung

Kopfkissen ca. 40 x 80 cm

Funktionskissen „Papillon“ ca. 45 x 55 cm

15,99*



Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“ in Kupfer oder Schwarz • Töpfe aus hochwertigem Aluguss und Pfannen aus geschmiedetem Aluminium für optimale Hitzeverteilung • Pfannen backofenfest bis ca. 150°C, jeweils mit Soft-Touch-Griff • Töpfe backofenfest bis ca. 240°C (mit Glasdeckel bis ca. 180°C)

21,99*

Pfanne Ø ca. 28 cm Kochtopf Ø ca. 24 cm

Pfanne Ø ca. 20 cm Kochtopf Ø ca. 16 cm

Pfanne Ø ca. 24 cm Kochtopf Ø ca. 20 cm

Pfanne Ø ca. 32 cm

Pfannen Ø 28 cm und Ø 32 cm mit praktischem Gegengriff



Aloe-Vera Jersey-Spannbett-tuch in 3 Größen • 100% Baumwolle • Mit Aloe-Vera-Ausrüstung • Steghöhe ca. 30 cm

7,99*

ca. 90 – 100 x 200 cm

ca. 140 – 160 x 200 cm

ca. 180 – 200 x 200 cm

Bleu, Grau, Rose, Beere, Schilf, Anthrazit



Teddy-Fleece-Schlaf-/Hausanzug für Damen • 100% Polyester • Mit Antistatik- und Antipilling Ausrüstung • Größen S(36/38) – XL(48/50) je Set

14,99*

Angenehm weiche Teddy-Fleece-Qualität

Tolle Struktur-Optik

NEU Rauchblau



Edelstahl-Kochtopf „Lia“ • Hochglanzpoliert und satiniert • Backofenfest bis 200°C (mit Glasdeckel 160°C)

9,99*

Hitzeisolierende Silikongriffe

12,99* **14,99***

Praktische Innen-skalierung

1 Fleischtopf Ø ca. 14 cm

2 Milchtopf Ø ca. 14 cm

3 Fleischtopf Ø ca. 20 cm

4 Bratentopf Ø ca. 16 cm

5 Stielkasserolle Ø ca. 16 cm



4-Jahreszeiten Betten-Set 6tlg. • Bezüge aus 100% Polyester (Mikro-faser) • Füllung 100% Polyester

34,99*

2 Herbst-Steppbetten je ca. 135 x 200 cm

2 Sommer-Steppbetten je ca. 135 x 200 cm

2 Kopfkissen je ca. 80 x 80 cm



Lifetex® XL-Teppich „Dreamfields“ ca. 160 x 240 cm • 100% Polypropylen • Für Fußbodenheizung geeignet • Hoher Gehkomfort • Trittschalldämmend je Ausführung

49,99*

Anthrazit

XL ca. 240 cm

XL ca. 160 cm

Für alle Wohnbereiche, extrem strapazierfähig



Klarsichtboxen • Aus robustem Kunststoff je Ausführung

6,99*

3er-Set je ca. 5 Liter, je ca. 33 x 20 x 11 cm

1er ca. 25 Liter, ca. 54 x 38 x 16 cm oder ca. 20 Liter, ca. 37 x 25 x 26 cm

2er-Set je ca. 10 Liter, je ca. 37 x 26 x 14 cm

6er-Set je ca. 1,7 Liter, je ca. 20 x 15 x 9 cm

(ohne Inhalt)



Wachstuch-Tischdecke mit geprägter Oberfläche • Strapazierfähig und schmutzabweisend • Aus robustem PVC

3,99*

ca. 100 x 140 cm (1m² = 2,85)

ca. 130 x 160 cm (1m² = 2,40) Ø ca. 140 cm (1m² = 3,24)

ca. 140 x 190 cm (1m² = 2,63) ca. 140 x 220 cm (1m² = 2,27)

Große Design-Auswahl

NEUE Designs



Deko-Tulpen 5er-Set „Real Touch“ • Dekorative, langstielige Ausführung • Höhe ca. 45 cm

6,99* (ohne Vase)

NEUE Farben

Naturgetreue Optik/Haptik



Einzel schaltbare Steckdosenleiste 4-fach oder 5-fach 3 Jahre Garantie

9,99*



KRAFT Werkzeug

Multi-funktionales Wand-lineal 400 mm

Zangensatz 2-tlg. Spitzzange und Draht-zange

HSS-Bohrersatz 16-tlg. • Größen 1,5 bis 8 mm

4,99*

jeder Artikel

24 Auch online



Gartenbauschrauben • Korrosionsschutzklasse C4 – vor Rost schützend

6,99*

je Ausführung

24 Auch online

Verschiedene Ausführungen von 3,5 x 30 mm bis 6 x 120 mm erhältlich



Hausballerinas für Damen • Obermaterial aus 100% italienischem Nadelfilz aus recyceltem Polyester • Wörrhofer Fußbett mit herausnehmbarer Soft-PU-Einlegesohle • Deutsche Bequemleisten • Größen 37 – 41 je Paar

12,99* **43% billiger**

UVP 22,90

Rot/ Anthrazit

Hell-grau/ Grün

Anthrazit/ Fuchsia

Made in Europe

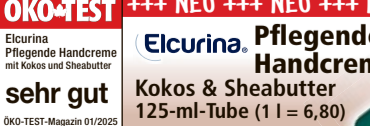


*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kauf-zwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionenartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

ÖKO-TEST Elcurina Pflegende Handcreme mit Kokos und Sheabutter **sehr gut**

2,19

125-ml-Tube (1 l = 6,80)



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

2,19

Ständig im Sortiment

–,85



ÖKO-TEST BIO SONNE Bio-Tofu geräuchert **sehr gut**

2,19

Ständig im Sortiment



NORMA®

www.norma-online.de

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



Neujahrsempfang in Sontra

Am 5. Februar lädt die Stadt ins Bürgerhaus ein

Sontra – Die Stadt Sontra kann mit Stolz auf viele positive Entwicklungen und Herausforderungen in der Berg- und Hänselstadt im vergangenen Jahr zurückblicken. Unzählige Bauprojekte sowie eine Vielzahl von unvergesslichen Feierlichkeiten haben das Jahr 2024 geprägt, die mithilfe des großen Engagements vieler Akteure umgesetzt werden konnten und wofür wir sehr dankbar sind.

Traditionell laden Stadtverordnetenvorsteher Gerhard Mutter, Bürgermeister Thomas Eckhardt und Hänselmeister Dr. Daniel Kohl alle Sontraerinnen, Sontraer und Freunde der Stadt herzlich zum Neujahrsempfang der Berg- und Hänselstadt Sontra ein.

Der Empfang findet am Mittwoch, den 05. Februar 2025 um 18:30 Uhr im Bürgerhaus, Thingstätte 2, 36205 Sontra, statt.

Es soll gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückgeschaut werden und man möchte einen Ausblick auf das bevorstehende Jahr wagen - es wird ein kurzweiliges Programm mit interessanten Gesprächs-



Interessante Interviewpartner – hier im vergangenen Jahr die Interessengemeinschaft Trail-Revier Sontra – werden wieder zu Gast sein Foto: Stadt Sontra

partnern und musikalischen Beiträgen.

Nach dem offiziellen Teil besteht die Möglichkeit in geselliger Runde aufs neue Jahr anzustoßen und sich bei guten Gesprächen und persönlichen Begegnungen auszutauschen.

Alle Sontraer Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Stadt Sontra freut sich über zahlreiche Besucherinnen und Besucher. (red)

laden. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Stadt Sontra freut sich über zahlreiche Besucherinnen und Besucher. (red)

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN 10:40 Uhr Gottesdienst in Berneburg

KIRCHSPIEL SONTRA

25. Januar
18 Uhr: Epiphaniavesper mit Instrumentalmusik in der Stadtkirche

26. Januar

10 Uhr: Gottesdienst in Sontra
11:15 Uhr: Gottesdienst in Hornel

1. Februar

18 Uhr: Epiphaniavesper mit Kirchenchor, Posaunenchor & Konfirmanden in der Stadtkirche

KIRCHSPIEL BERNEBURG

26. Januar
9:30 Uhr: Gottesdienst in Diemerode

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
Keine Gottesdienste

KATHOLISCHE KIRCHEN

NENTERSHAUSEN

25. Januar
17 Uhr: Vorabendmesse

SONTRA

26. Januar
10.45 Uhr: Sonntagsmesse

Epiphaniavesper

Sontra – Die zweite der diesjährigen Epiphaniavespern in der Stadtkirche in Sontra wird von Beate Bach an der Flöte, Lucas Buchenau an der Klarinette und René Sennhenn an der Orgel gestaltet. So wechseln sich Weihnachtspastorellen aus der Barockzeit von Valentin Rathgeber arrangiert für Orgel und

Flöte mit modernen Klezmerstücken von David Orłowski ab, bei der die Klarinette im Mittelpunkt steht. Dazu kommen noch weihnachtliche Improvisationen an der Orgel von René Sennhenn, auf die man sicherlich gespannt sein darf.

Auch bei dieser Vesper werden wieder barocke Klänge modernen Klänge gegenübergestellt, diesmal aber rein instrumental. So wechseln sich Weihnachtspastorellen aus der Barockzeit von Valentin Rathgeber arrangiert für Orgel und

Wir erwarten eine Vesper mit einem abwechslungsreichen und vielversprechenden Programm, das einen musikalischen Genuss garantiert und bei dem man durch Texte zur Epiphaniavesper wieder an das Wesentliche erinnert und in der Hektik unserer Zeit ‚geerdet‘ wird. (red)

Kindermusical der Ulfener Jungs „Paul Pinguin will's wissen“

Aufführung begeisterte das Publikum

Ulfen – Auf eine kostenlose musikalische Entdeckungsreise vom Südpol bis zum Nordpol nahm der neugierige Pinguin Paul große und kleine Zuhörer bei dem Kindermusical in der voll besetzten Ulfener Sport- und Kulturhalle am Samstagnachmittag mit. Ein großer Wal hatte mit seinen abenteuerlichen Erzählungen in dem kleinen Pinguin die Sehnsucht geweckt, die Welt zu entdecken. Das Frauenpower-Team von den Ulfener Jungs mit Lena Bodenstein, Hannah Rabe, Sarah Meissl und Ramona Brenk konnte in dreieinhalb Monaten Text und Gesang mit sieben jugendlichen Hauptdarstellern einüben. Die Instrumentalisten, darunter viele Nachwuchsmusiker, spielten unter Leitung von Thorsten Meissl die passenden Melodien dazu. Die durch rhythmische Klatschen schon beim Einzug der Musiker und der Schauspieltruppe gezeigte Begeisterung der Fans steigerte sich im Verlauf der abwechslungsreichen Darbietung. Mit viel Freude am szenischen und musikalischen Spiel interpretierten Charlotte (Känguru), Lina (Tiger), Rosalie (Stinktier), Lotta (Eisbär), Stella (Fuchs) und Lennox als Löwe einfühlsam die fabelhaften Charaktere der Tiere, die Pinguin Paul (Sophia) auf seiner Weltreise kennenlernte.



Die gekonnte Teamleistung der „Ulfener“ ermöglichte eine feine Musicalaufführung. PRIVAT

erklärt, wie er zu seinem Sehnsuchtsort gelangen kann. Das Bühnenbild mit der australischen Steppenlandschaft wechselt und schon ertönen asiatische Klänge beim nächsten Landgang, als ein unbekanntes Tier die Mode und Esskultur des Kontinents erklärt. Der Tiger weiß den geraden Weg zum Reich der Eisbären, wo man nur einmal links abbiegen muss. Nach einer längeren Ozeandurchquerung sieht der kleine Pinguin zum ersten Mal Hochhäuser am Horizont. Durch das „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“ führt ihn ein eitles Stinktier als Showstar. Die Bläser der Ulfener Jungs spielen beschwingte Hollywood-Musik dazu.

Die schillernde Filmwelt Amerikas kann Paul aber nicht vom Ziel seiner Reise abbringen, denn er will unbedingt einen Eisbären finden. „So was wie dich hab ich noch nicht gesehen“, singt Paul erstaunt, als ihm das zottelige weiße Tier nach langer Reise endlich begegnet. Das beruht ganz auf Gegenseitigkeit, und der Eisbär berichtet von seinen Sorgen, der Eisschmelze am Nordpol infolge der Klimaerwärmung. Nach einem freundschaftlichen Abschied macht sich Paul auf den Heimweg. Doch auch auf dem Rückweg gibt es noch viel zu entdecken: Ein schlauer

Fuchs bietet ihm in seinem Revier einen frischen Milchshake an und erzählt singend von der kulturellen Vielfalt Europas. Trommelwirbel und Paukenschläge künden schließlich von der Ankunft in Afrika, wo ihn ein hungriger Löwe zum Essen einlädt. Da dies Paul nicht geheuer ist, möchte er so schnell wie möglich nach Hause. Heilfroh, endlich wieder bei seiner Familie am Südpol ankommen, wird er von Papa Pinguin in die Arme geschlossen. Paul hat nun viel zu berichten von seinen Abenteuern in der wunderbaren Welt. Freudig singen die Kinder in Tierkostümen das einprägsame Lied „Ja, so sieht die Welt woanders aus“, das Blasmusikorchester spielt live den passenden Sound dazu und das vorwiegend junge Publikum klatschte vor Begeisterung mit.

Eine tolle Gemeinschaftsleistung der jungen Darsteller mit vielen Sologesängen, geleitet von einem erfahrenen Quartett. Als Erzählerin vermittelte Rike Aschenbrenner die wunderbare Fabel zwischen den musikalischen Partien. Der Erlös aus der am Rande stehenden Spendenbox soll ausschließlich der Jugendarbeit der Ulfener Jungs dienen, die dieses Jahr ihr 50jähriges Bestehen feiern. (red)

Sitzgymnastik der Landfrauen geht weiter

Ulfen – Das Jahr 2025 hat begonnen, auch für unsere „Sitzgymnastik“. Hiermit wollen wir wieder am Mittwoch, den 29.1.2025 um 16:00 Uhr in unserem DGH beginnen. z.Zt wird die „Sitzgymnastik“ von ca. 20 Personen besucht. Es würde uns freuen wenn auch weitere Personen, die Freude an Bewegung und Unterhaltung haben, zu uns kommen. Ursula Eckhardt 1. Vors. Landfrauenverein Ulfen

Männertreff Ulfen startet in neues Jahr

Ulfen – Zur 1. Veranstaltung in 2025 lädt der Männertreff Ulfen am Dienstag, 4. Febr. 2025, ins Pfarrhaus in Ulfen recht herzlich alle Männer aus den Orten Krauthausen, Breitau, Ulfen, Wölfterode und Blankenbach ein. Beginn ist um 19:00 Uhr.

Herr Heinrich Gümpel hält ein Referat über das Thema „Währungsreform 1948Konklave von Rothwesten“.

Wie immer bei Veranstaltungen des „Männertreffs“ sind auch interessierte Gäste aus anderen Ortsteilen herzlich willkommen. Das Orga Team, Heinrich Gümpel und Willi Eckhardt

Schrottwichteln der Landfrauen in Sontra

Sontra – Die Landfrauen Sontra treffen sich am 28.01.25 Dienstag im Hotel Link um 19:30 Uhr zum Schrottwichteln, bitte mitgebrachtes Zeitungspapier einschlagen. Wir freuen uns schon auf diesen Abend mit euch. Gäste sind wie immer herzlich willkommen an diesem Abend. Bis dahin noch eine schöne Zeit, Euer 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.

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Movie Night

Am 31. Januar in Sontra

Sontra – Am 31. Januar 2025 findet der Kinoabend in der Mensa der Adam-von-Trott Sontra statt. Der Eintritt ist natürlich kostenlos und der Einlass beginnt 18:30 Uhr.

Den ersten Film für alle ab der ersten Klasse schauen wir um 19 Uhr. Nach einer großen Pause beginnen wir um 21 Uhr mit dem zweiten Film (FSK 12). Ihr werdet reichlich von uns gratis mit leckerem Popcorn, Chips und Getränken versorgt. Anmelden könnt ihr euch bei

der Schülervertretung, der Schulsozialarbeit bei Herrn Franke oder auch bei der Jugendförderung. Hierfür schreibt ihr uns einfach eine Nachricht über Instagram oder E-Mail oder sprecht uns persönlich an. AWO-Stadtjugendförderung Sontra, Monique Laubach, jufoe.sontra@awo-werra-meissner.de, 05653-92015, oder Benjamin Franke, Schulsozialarbeiter, benjamin.franke@vhs-werra-meissner.de; 0 56 53/9 78 81 13 (red)

MOVIE NIGHT

Movie Night: Der Kinoabend findet in der Adam-von-Trott Sontra statt. AWO-STADTJUGENDFÖRDERUNG

IN DER MENSA DER AYT-SCHULE SONTRA
FREITAG, 31. JANUAR
Einlass: 18:30 Uhr
Erster Film: 19:00 Uhr (ab 1. Klasse)
Zweiter Film: 21:00 Uhr (FSK 12)

FREIER EINTRITT!
FÜR SNACKS UND GETRÄNKE IST GESORGT!

ANMELDUNG BEI DER SV, JUGENDFÖRDERUNG ODER HERRN FRANKE ÜBER INSTAGRAM, E-MAIL ODER PERSÖNLICH



Viele Familien haben im vergangenen Jahr das Angebot des Winterspielplatzes im Sontraer Bürgerhaus genutzt.

FOTO: STADT SONTRA/NH

Winterspiele im Bürgerhaus

Viel Spaß bei Air-Hockey und Rodeo

Sontra – Die Stadt Sontra bietet nach einem ersten erfolgreichen Winterspielplatz 2024 gemeinsam mit der evangelischen und der Awo-Jugendförderung erneut einen Indoor-Spielplatz an. Der Winterspielplatz wird Kommunen durch die Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises für Veranstaltungen zur Verfügung gestellt. Familien mit Kindern ab der ersten Schulklasse sind am

Samstag, 1. Februar, von 11 bis 16 Uhr zum Spielen in das Sontraer Bürgerhaus eingeladen. Dort erwartet sie ein großes Spielangebot mit Air-Hockey, XL-Jenga, Bull-Riding-Rodeo, Flipper-Kicker, Shuffleboard und vieles mehr. Der Indoor-Spielplatz lädt zum freien und überwiegend selbständigen Spielen ein. „Wir freuen uns jetzt schon auf die Veranstaltung, denn hier können wir die Kin-

der mal von den Sofas locken und ihnen zeigen, dass gemeinsames Spielen eine tolle Abwechslung zu jeglichen Medien darstellt. Im vergangenen Jahr haben wir den Winterspielplatz das erste Mal durchgeführt und waren sehr erfreut über den guten Zuspruch, der Gäste aus dem gesamten Werra-Meißner-Kreis angelockt hat“, so Martina Fey und Monique Laubach von der Jugend-

förderung sowie Natascha Schmidt und Bianca Schmidt von der Stadt Sontra. Die Aufsichtspflicht beim Winterspielplatz obliegt nicht den Veranstaltern, sondern liegt bei den Sorgeberechtigten. Der Einlass für Kinder ist deshalb nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich. Der Eintritt ist frei. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Getränke werden angeboten. red/ts

Einladung zur JHV der FFW Wölfterode

Mitterode – Die Freiwillige Feuerwehr Wölfterode e.V. lädt alle Vereinsmitglieder zu der am 15. Februar 2025 um 19 Uhr stattfindenden Jahreshauptversammlung in das Dorfgemeinschaftshaus Wölfterode ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Verlesung der Tagesordnung
3. Anträge auf Änderung der Tagesordnung
4. Jahresbericht der 1. Vorsitzenden
5. Verlesung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung (Schriftführer)
6. Kassenbericht für das Jahr

- 2024 (Kassiererin)
 7. Entlastung des Vorstandes
 8. Neuwahl eines Kassenprüfers
 9. Grußworte der Gäste
 10. Termine und Verschiedenes
 11. Schlussworte
- Es wird um vollzähliges Erscheinen gebeten.

Im Anschluss findet ein gemütlicher Abend statt, zu dem die Partner der Mitglieder ab 20 Uhr herzlichst eingeladen sind.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Ramona Schwerdtfeger, 1. Vorsitzende

Einladung zur JHV der FFW Hornel

Hornel – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Hornel e.V. sowie die Einsatzabteilung laden zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am Freitag, 7. Februar 2025, um 19.30 Uhr ins Feuerwehrgerätehaus in Hornel ein. Wir bitten um pünktliches Erscheinen, da wir vor der Versammlung gemeinsam essen möchten.

Tagesordnung des Feuerwehrvereins

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totengedenken
3. Beschlussfassung über Anträge zur Änderung der Tagesordnung
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Bericht des Rechnungsführers
6. Bericht über Kassenprüfung und Entlastung des Vorstandes

und Wahl eines neuen Kassenprüfers

7. Ehrungen
8. Verschiedenes
9. Gäste haben das Wort

Tagesordnung der Einsatzabteilung

1. Bericht des Wehrführers
2. Schließung der Einsatzabteilung
3. Verschiedenes
4. Der Stadtbrandinspektor/der Bürgermeister hat das Wort

Die Einsatzabteilung hat Dienstanzugspflicht. Die Ehren- und Altersabteilung darf im Dienstanzug erscheinen. Mit kameradschaftlichem Gruß
Matthias Schubert, 1. Vorsitzender
Philipp Rölling, Wehrführer

Verunreinigungen durch Hundekot

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

nung über das Halten von Hunden hin, wonach

- Hunde nicht ohne Aufsicht umherlaufen dürfen und
- Hundehalter dafür Sorge zu tragen haben, dass öffentliche Straßen, Wege und Plätze nicht durch Hundekot verunreinigt werden.

Vorsätzliche oder fahrlässige Zuwiderhandlungen können mit einer hohen Geldbuße geahndet werden.

Wir dürfen im Interesse aller Bürgerinnen und Bürger der Stadt Sontra um Beachtung dieser vorgenannten Punkte bitten.

Sontra, 15. Januar 2025
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

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 Tagesordnung
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 Mitterode

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
25. Januar
Keine Angabe
26. 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

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 Holzapfe, 0 56 58/9 32 93

PROGRAMMVORSCHAU

MONTAG, 27. JANUAR
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße
Geistige Fitness
10 bis 11.30 Uhr: Übungen zur gezielten Stärkung des Gedächtnisses, Konzentrations- und Gedächtnistraining. Keine Anmeldung erforderlich. Haus der Bürgerhilfe, Niederstadt 41

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

DIENSTAG, 28. 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.

DONNERSTAG, 30. 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

MITTWOCH, 29. JANUAR
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

FREITAG, 31. JANUAR
HandyFit Sprechstunde
10 bis 12 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41
Movie Night
ab 18.30: Adam-von-Trott-Schule, Anmeldung bei AWO-Jugendförderung Sontra

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

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

WIR GRATULIEREN

25. JANUAR
80 Jahre: Anni Irmgard Kühr, Oderstr. 2, Sontra

Talstr. 22, Heyerode

26. JANUAR
75 Jahre: Annelie Erna Holzauer, Dresdener Str. 29, Sontra

29. JANUAR
75 Jahre: Svitlana Ovcharenko, Jahnstr. 31, Sontra

28. JANUAR
85 Jahre: Helma Luise Bodenstein,

30. JANUAR
80 Jahre: Johannes Konrad Hermann Iba, Am Johannesberg 8, Ulfen

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.

Die Volkstanzgruppe Hosbachtal lädt zur JHV

Thurnhosbach – Einladung zur Jahreshauptversammlung der Volkstanzgruppe Hosbachtal am Samstag, 15.02.2025, um 19.45 Uhr im DGH Thurnhosbach.

Versammlung für 20 Uhr erneut einberufen und wie geplant abgehalten – sie gilt dann als beschlussfähig.

Sollte die Beschlussfähigkeit nicht gegeben sein, wird die

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Der Vorstand

Angebote gültig vom 27.01. – 01.02.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Adelholzener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

-25%
5,99 **5,49****
11 = 0,61 €

Logo App

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Dein Januar - Boost 2025
alkoholfrei & kalorienarm

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,00 €

Köstritzer Schwarzbier
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
11 = 1,00 €

Tyskie
Polnisch für Kenner,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Veldensteiner Bier
Vollbier Hell, Kräusen Helles,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Weltenburger Kloster Bier
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

Schöffhofer Weizen
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Pilgerstoff, Pilgerstöffchen
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5/24 x 0,33 l,
zzgl. 3,10/3,42 € Pfand,
11 = 1,40/1,77 €

Licher Bier
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,02 €

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 0,46 € Pfand,
11 = 0,46 €

S. Pellegrino Mineralwasser
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,00 €

Elisabethen Quelle Mineralwasser*
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,54 €

Bad Brückenaauer Apfelschorle
klar, naturtrüb,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

Bad Brambacher Garten-Limonade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,07 €

Almdudler Original
Kräuterlimonade,
11-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,29 €

Gordon's
London Dry Gin & Tonic,
Premium Pink Gin & Tonic,
chminhaltig,
0,25 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 7,96 €

deit Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,75 €

Heil GUDE STOFF*
11-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 2,29 €

Dr. Faust
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 5,32 €

Wodka Gorbatschow, Citron
0,7 l-Flasche,
11 = 9,99 €

Käfer Wein
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 3,99 €

Johnnie Walker Red Label
0,7 l-Flasche,
11 = 15,70 €

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

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

1x Sous Vide Stick
1x Jahresabo Disney*

Google Play
App Store

www.logo-getraenke.de

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

IHR WOCHENHOROSKOP

WIDDER 21.3.-20.4. Erfreuliche Nachrichten für Sie: Eine lang ersehnte Sache wird sich für Sie endlich erfüllen. Es gibt bestimmt bald eine Menge zu feiern. Prost!

STIER 21.4.-21.5. Nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, um sich bei Ihren Freunden und Bekannten über den Fortgang einer bestimmten Sache zu informieren ...

ZWILLING 22.5.-21.6. Eine Aufgabe ist schon ziemlich anstrengend – das wissen Sie. Auf der anderen Seite ist sie auch erfüllend – und das reizt Sie umso mehr!

KREBS 22.6.-22.7. Wo ein kluges Wort nicht wirkt, muss jetzt wohl ein handfester Flirt her! Aber Vorsicht, so etwas kann zu ernst Verwicklungen führen.

LÖWE 23.7.-23.8. Wenn Sie nicht am Ball bleiben, droht Ihnen ein empfindlicher finanzieller Verlust. Deshalb müssen Sie sich ein Freizeitvergnügen versagen.

JUNGFRAU 24.8.-23.9. Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern. Genießen Sie die Stunden mit Ihrem Herzblatt – die Zweisamkeit wird Ihnen beiden guttun.

Fünf Gründe für moderne Holzfeuerwärme (djd-k).

Moderne Holzfeuerstätten stehen für eine umweltbewusste und effiziente Wärmeversorgung. Ofenbauer vor Ort zeigen die Möglichkeiten, mit Holz zu heizen und stellen Hybridlösungen vor. Adressen in der Nähe findet man unter www.kachelofenwelt.de. Diese Gründe sprechen für das Heizen mit Holz:

- Für Einzelraumfeuerstätten gibt es kein Verbot und keine Einschränkung durch das GEG.
- Deutsches Brennholz stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft.
- Holzfeuerstätten sind kombinierbar etwa mit Solarthermie und Wärmepumpe.
- Sie arbeiten mit modernster Verbrennungstechnologie.
- Feueratmosphäre trifft gesunde Strahlungswärme.

Foto: djf-kv1001/www.kachelofenwelt.de/Cutbrod

WAAGE 24.9.-23.10. Vertragsabschlüsse müssen nun doppelt und dreifach überdacht und abgesichert werden! Denn das Risiko, das Sie eingehen, ist durchaus beachtlich.

SKORPION 24.10.-22.11. Sie beharren einfach auf Ihrem Standpunkt. Dieser Mangel an Flexibilität wird Ihnen in den kommenden Tagen noch schwer zu schaffen machen.

SCHÜTZE 23.11.-21.12. Quälen Sie sich nicht mit Selbstvorwürfen: Die Meinungsverschiedenheit, die die letzte Woche überschattet hat, ist bald ausgestanden!

STEINBOCK 22.12.-20.1. Keiner kann das Rad der Zeit aufhalten. Als vorausschauender Mensch sollten Sie jetzt lieber versuchen, Kompromisslösungen anzustreben.

WASSERMANN 21.1.-19.2. Sie haben sich jemandem gegenüber nicht freundlich verhalten. Wenn Sie das drohende Feuer austreten wollen, müssen Sie sich entschuldigen.

FISCHE 20.2.-20.3. Eine Finanzkrise dürfte überwunden sein: Dafür haben Sie hart und ausdauernd gearbeitet. Jetzt dürfen Sie sich eine kleine Ruhepause gönnen.

Glatte Straßen

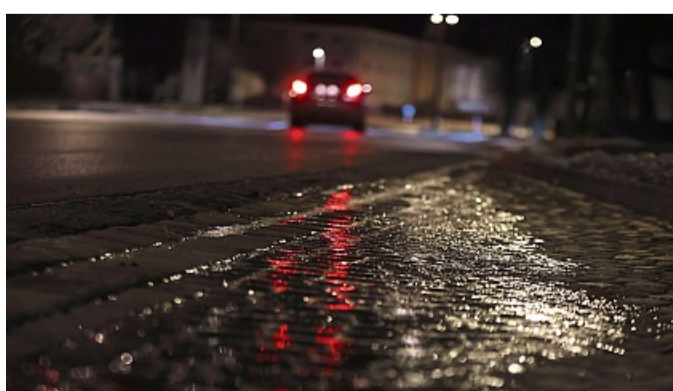
Das sollten E-Autofahrer jetzt wissen

Vereiste Straßen bedeuten: Fuß vom Gas und Abstand. Das gilt für alle. Doch am Steuer eines E-Autos wählt man besser auch eine andere Stufe der Energierückgewinnung.

Manchmal ist weniger einfach mehr. So zumindest beim Thema Energierückgewinnung für E-Autos im Winter. Bei der sogenannten Rekuperation können reine E-Autos und Hybride beim Verzögern Energie zurückgewinnen. Vereinfacht ausgedrückt bremsen dann der E-Motor ab – er wird zum Generator und wandelt Bewegungsenergie in Batteriestrom um. Diese Rekuperation kann aber auch zum Problem werden.

Der Auto Club Europa (ACE) warnt: Auf glatten Straßen kann zu starke Rekuperation die Stabilität des Autos negativ beeinträchtigen. Das auch, weil ABS und ESP nicht schnell genug eingreifen können, so der Club in einer Mitteilung.

Wer die Rekuperationsstärke manuell einstellen kann, wählt bei solchen Straßenverhältnissen also besser die geringste Rekuperationsstufe. Manche Modelle haben auch eine adaptive Rekuperation oder verfügen über einen speziellen Modus für das Fahren im Winter oder auf Schnee. Ein genauer Blick in die Bedienungsanleitung ist daher sinnvoll. tmn



Die Rekuperation in Elektroautos und Hybriden ermöglicht es, beim Bremsen Energie zurückzugewinnen. Bei glatten Straßenverhältnissen sollten Fahrer die Rekuperationsstärke anpassen.
FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA