

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 & SONTRAEER

REGION ESCHWEGE

STADTKURIER

Sani
Reha
Ortho

Aktiv-pro

Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0

www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

Seit 1981 • Nr. 5

1. Februar 2025

Alles muss raus! **WSV** **BIS ZU 50%** auf ausgewählte Artikel

vom 01.02. – 15.02.25

BRÜHL FINE TROUSERS SINCE 1923

C. Brühl GmbH & Co. KG
Bürgerstraße 12 | 36199 Rotenburg a. d. Fulda
Tel. 06623 814-160
Öffnungszeiten:
Mo.–Do. 9.00–12.30 und 13.30–16.30 Uhr
Fr. und Sa. 9.00–14.00 Uhr

Vielfältige Naturerlebnisse im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land

Von der Blütenwanderung bis zum Kräuterkurs

Werra Meißner – Der Geo-Naturpark Frau-Holle-Land startet mit einem vielfältigen Angebot in die neue Saison. Naturbegeisterte können sich auf bewährte Klassiker wie Blütenwanderungen zu Kirsch-, Mohn- und Orchideenblüten sowie Vogelstimmenexkursionen freuen. Gleichzeitig bereichern der Ankündigung zufolge neue Programmpunkte den Veranstaltungskalender, darunter Führungen zu Streuobstwiesen im Jahreszeitenwandel,

Kräuterkurse oder sportliche Touren. Ein besonderer Höhepunkt erwartet die Besucher in Hilgershausen: Erstmals lädt „La Petite Bergerie“ zu einer Verkostung von Ziegenkäse und Wein ein. Ein Angebot, das Genuss und Naturerlebnis miteinander verbindet. Das vergangene Jahr zeigt, wie groß das Interesse an den Angeboten des Naturparks ist. Wie Anja Laun vom Team des Geo-Naturparks Frau-Holle-



Anja Laun
Geo-Naturpark Frau-Holle-Land

Land weiter informiert, begleiteten mehr als 50 Naturpark-

führer insgesamt 5688 Teilnehmer durch die facettenreiche Landschaft. Vor allem die Mohnblütenwanderungen im Sommer zogen zahlreiche Familien, Betriebe und Freundeskreise an. Auch Kinder kamen auf ihre Kosten: Rund 2800 junge Naturforscher feierten ihren Geburtstag im Wald, erkundeten das Jugenddorf am Hohen Meißner im Rahmen von Klassenfahrten oder probierten sich beim Abenteuerpro-

gramm „Überleben im Wald“ aus. Beliebt waren bei den Kindergruppen waren die Nachtwanderungen, so Anja Laun. Für die neue Saison sucht der Naturpark engagierte Helfer, die Naturerlebnisse für Kindergruppen organisieren möchten. Gefragt sind erfahrene Begleiter, die Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren auf Streifzüge durch die Natur führen und ihnen die Schönheit der Region näherbringen. Voraussetzungen sind ein Führerschein, ein

verfügbares Fahrzeug und Freude am Umgang mit Kindern. Der Veranstaltungskalender umfasst insgesamt 64 buchbare Termine. Weitere Informationen und Anmeldungen sind online unter naturparkfrauholle.land/veranstaltungskalender oder unter Tel. 05657/64 49 90 erhältlich. Auch per E-Mail an info@naturparkfrauholle.land können Interessierte Kontakt aufnehmen.

elv



Eine Wandergruppe erkundet die Landschaft des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land.

FOTO: ANJA LAUN

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 auch in Reichensachsen!

mittwochs von 10.00 bis 14.00 Uhr

zwischen Back Stop und Liese Automobile

Fey
Fleischerei & Partyservice

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!

Stressless® Mayfair mit Signature Untergestell

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

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

B

JUWELIER BABYLON
Ihr Fachberater für Trauringe, über 25 Jahre Erfahrung

STAD 34
37269 ESCHWEGE

Trauringe

Hier direkt Termin vereinbaren:

Diamonds Graded by GIA

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
02.02. – 08.02.2025

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Klinikum feiert 150. Jubiläum

IHK ehrt Eschweger Krankenhaus zum 150-jährigen Bestehen



Glückwünsche zum Jubiläum: Servicezentrumsleiter Dr. Michael Ludwig (r.) überreichte Geschäftsführer Christoph R. Maier und der Aufsichtsratsvorsitzenden Landrätin Nicole Rathgeber im Beisein von ärztlicher Leitung, Pflegedienstleitung, Geschäftsführung sowie Betriebsrat die Ehrenurkunde der Kammer.

STÜCK, TOBIAS

Eschwege – Zum 150-jährigen Jubiläum des Eschweger Krankenhauses hat die IHK Kassel-Marburg das Klinikum Werra-Meißner als Nachfolgeorganisation ausgezeichnet. Servicezentrumsleiter Dr. Michael Ludwig (r.) überreichte Geschäftsleiter Christoph R. Maier und der Aufsichtsratsvorsitzenden Landrätin Nicole Rathgeber im Beisein von ärztlicher Leitung, Pflegedienstleitung, Geschäftsführung sowie Betriebsrat die Ehrenurkunde der Kammer. Am 28. Januar 1875 wurde das „communalständische Landeskrankenhaus“ eröffnet und gilt damit als das erste in Eschwege.

auf dem Schirm hat. Der Leiter des Servicezentrums Werra-Meißner, Dr. Michael Ludwig, überbrachte die Ehrenurkunde zum Gründungstag vom 28. Januar 1875.

Eschwege brauchte Mitte des 19. Jahrhunderts für die ständig steigende Bevölkerungszahl ein größeres und moderneres Krankenhaus. Die Stadt stiftete ein Grundstück, Kreis und Stadt Eschwege sowie der kommunalständische Verband des Regierungsbezirks Kassel stellten die Finanzierung von 8.000 Talem sicher. 22 Betten standen bei der Eröffnung des Eschwegers und Menschen aus dem Umland zur Verfügung.

„So viele Patienten hatten wir alleine heute Morgen in der Notaufnahme“, sagte Maier um kurz nach elf Uhr und erklärte, dass Aufgaben und Anforderungen an ein modernes Krankenhaus deutlich gewachsen seien. Mit 324 Patienten war das Eschweger Krankenhaus gestern fast voll belegt. Mit riesigen Schritten habe sich das Krankenhaus weiterentwickelt, bestätigte Landrätin Nicole Rathgeber, Vorsit-

zende des Verwaltungsrats. Weil die Klinik gute Arbeit leistet, „kämpfen wir an allen Fronten, um das Haus um jeden Preis zu erhalten“. Die Landrätin ist indes guten Mutes für eine positive Zukunft des Eschweger Krankenhauses.

Bedeutender Standortfaktor

Bürgermeister Alexander Heppel dankte für „150 Jahre gute, verlässliche medizinische Versorgung in Eschwege“. Das Krankenhaus sei ein bedeutender Standortfaktor für die Kreisstadt und nicht wegzudenken. „Deswegen ist es wichtig, dass wir hier kontinuierlich investieren.“ Heppel dankte den Menschen, die hier viel für andere Menschen leisteten. Hier knüpfte der ehemalige Verwaltungsleiter und Geschäftsführer Heinz-Walter Eisenhuth an, der dafür warb, dass es am Ende wichtig sei, wie sich der Patient im Krankenhaus fühle. Er dankte den Pflegekräften, die diese überlebenswichtige Funktion für das Eschweger Krankenhaus übernehmen.

Fast das eigene Jubiläum vergessen

Fast wäre das große Jubiläum des Eschweger Krankenhauses an dem Unternehmen vorbeigegangen. „Krankenhausreform, Finanzierungssorgen, Alltagsaufgaben – wir haben wirklich nicht daran gedacht“, sagte Geschäftsführer Christoph R. Maier in der Begrüßung der Ehrengäste. Glücklicherweise gibt es die IHK Kassel-Marburg, die solche Jubiläen

www.rb-becker.de

ab Mo., den 03.02.2025

Vodka Alc. 38% vol. 1Liter **8,99**

Metaxa 5 Sterne Alc. 38% vol. 700ml **9,98**

Osborne Veterano Alc. 30% vol. 700ml **7,99**

Jaso Cuervo Tequila Alc. 38% vol. 700ml **8,99**

Stork Club Straight Eye Whisky Alc. 45% vol. 700ml **19,98**

Walcher Tartrifette Kalko-Rum-Likör Alc. 17% vol. 700ml **9,98**

Glas-Wasserkocher LED beleuchtet 1,7L, 2200 W, Abschalt automatisch **12,99**

Teekanne Power-T versch. Sorten, 36/40,5g **0,99**

Heißluftfritteuse schwarz, 3,5L, 1500W, 65-200°C **59,50**

Heißluftfritteuse schwarz, 3,5L, 1400W, 80-200°C **35,99**

Toaster Sandwichmaker 700 Watt **9,98**

Lindor Kugeln Haselnuss 600g **9,98**

Salami ungleiche Scheiben versch. Sorten ca. 300g **0,65**

WIZ/Kleinmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

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

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

PE-Abdeckplane, grün 210g, Osen (extra robust)

1,5 x 6 m **14,99**

3 x 8 m **22,99**

4 x 8 m **29,99**

5 x 8 m **59,99**

Primein versch. Farben, 9 cm Topf **0,69**

Kehrmaschine GKM 700 2 rollierenden Seitenbesen, Schmutzbehälter: 14 Liter **69,50**

Holz-Briketts, RUND 10 Pack à 10 kg auf Palette **249,50**

Holz-Briketts 10 Pack à 10 kg auf Palette **259,50**

Benzinkanister mit Aufsatz 5Ltr. **4,99**

Trichter mit Filter Ø12 cm, Länge: 38 cm **2,99**

KFZ-Verbandtasche DIN 13164, erfüllt den §35h **9,98**

KFZ-Verbandtasche inkl. Euro-Warndreieck **17,50**

KFZ-Luftfrischer versch. Sorten **1,99**

Stuhl Lapaz Samtvelour, hellgrau oder antrazit **39,95**

Lade & Datenkabel USB-C zu USB-C, 1m **1,99**

GRUNDIG Ladegerät 4 USB Ports 230V, 2x 1A & 2x 2,1 A **2,99**

USB-Ladegerät für Zigarettenscanner 3x USB, 1 bis 2,1A, 12-24V **1,99**

Elektro Gartenhacker GH 2501 2500 W, Fongssack: 45l, Lärmwertangabe LWA: 106 dB **89,50**

Akku-Laubbliaser LB 18-201-05 2,0 Ah Lithium Power Akku **49,50**

Gartenwagen GGW 250 grün, Wannenvolumen: 75l, Kippfunktion, Kugelgelagerte Luftreifen, Räder **89,50**

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

Erbsen & Möhren ATG=265g, 400g Dosen **0,99**

4x 6 Flaschen Coca Cola **24x 0,33l** **6,99**

24 Dosen Handfass Hell, Alc. 4,9 % vol. **24x 0,33l** **6,99**

Schinken ungleiche Scheiben versch. Sorten ca. 300g **0,70**

Stangenspagel im Glas geschält, ATG=320g, 530g Glas **0,59**

Museen können sich für Preis bewerben

Werra-Meißner – Die Auszeichnung „Museum des Monats“ kehrt zurück – mit neuem Konzept und besonderem Fokus auf Museen im ländlichen Raum. Wie das Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Hessischen Ministeriums für Wissenschaft und Forschung, Kunst und Kultur mitteilt, hebt Kunst- und Kulturminister Timon Gremmels die Bedeutung der Initiative hervor: „Wir wollen Museen als Orte der kulturellen Bildung, Begegnung und Vernetzung sichtbar machen.“ Der Preis, vergeben vom Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Forschung, Kunst und Kultur, ist mit bis zu 2000 Euro dotiert.

und kommunale Museen eigenständig bewerben. Eine Fachjury aus Ministeriums- und Museumsverbandsvertretern trifft die Auswahl. Der Schwerpunkt für 2025 liegt auf innovativen Bildungsangeboten für Kinder und Jugendliche. Bewerber können sich Museen mit ehrenamtlicher oder hauptamtlicher Trägerschaft, sofern sie die International Council of Museums (ICOM) Museumsdefinition anerkennen. Zudem sei eine Mitgliedschaft beim Museumsverband Hessen (MVH) wünschenswert. Die Bewerbungsfrist endet am Freitag, 28. Februar.

Weitere Informationen unter hmwk.hessen.de/museum-desmonats.

Erstmals können sich private

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 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.

Keine Grenzen für Bildung

Neue Kinder- und Jugendakademie gibt es kreisübergreifend



Haben im Schulamt an dem neuen Konzept getüftelt, (von links) stellvertretender Schulamtsleiter Dirk Beulshausen, Schulamtsleiterin Rita Schmidt-Schales und Eberhard Hohlbein, unter anderem verantwortlich für Digitales im Schulamt.

FOTO: KIM HORNICKEL

Werra-Meißner – Ein Bildungsprojekt, das es so vor allem in größeren Städten in Hessen gibt, hat das Staatliche Schulamt in Bebra jetzt auch für den Landkreis Hersfeld-Rotenburg an den Start gebracht: Bereits bestehende Bildungsangebote in der Region werden verknüpft und für die 28.185 Schüler im Bereich des Schulamtes Bebra in einem kompakten Programm transparent gemacht. Die sogenannte Kinder- und Jugendakademie ist ein Herzensprojekt von Schulamtsleiterin Rita Schmidt-Schales. Die ehemalige Studiendirektorin und Schulleiterin hatte die Projektidee aus Kassel an ihre neue Stelle als Schulamtsleiterin für die Kreise Hersfeld-Rotenburg und Werra-Meißner mitgebracht. Es soll das Interesse der Schüler für wissenschaftliche, gesellschaftliche oder künstlerische Arbeiten fördern und ist

landkreisübergreifend. „Die Idee ist, dass Kinder auch AGs besuchen können, die an ihrer Schule nicht angeboten werden“, so Schmidt-Schales. Dann soll ein Kind aus dem Werra-Meißner-Kreis genauso den Roboterbau-Kurs an der Geistschule in Bad Hersfeld besuchen können, wie ein Schüler vor Ort. Rotenburger Schüler können umgekehrt an einem Workshop zur deutsch-deutschen Teilung am Point Alpha teilnehmen. Denn nicht nur schulische Angebote umfasst der umfangreiche Onlinekatalog, durch den sich Familien nun klicken können – auch externe Anbieter sind dabei. Unter anderem: die Hochschule in Fulda, der Science and Maker Space in Rotenburg, die Volkshochschule in Bad Hersfeld, die Uni Kassel und das Grenzmuseum Schiffersgrund. „Anmeldung und Infos gibt es dann bei den jewei-

gen Anbietern“, sagt Schmidt-Schales. Einziges Manko: Fahrt und Kosten zu den Angeboten müssen die Familien selbst organisieren. Schulische Angebote sind kostenlos, außerschulische erheben dagegen eigene Preise. „An den Kursen können alle Schüler teilnehmen“, erklärt die Schulamtsleiterin. Jedes Angebot legt eigene Altersgrenzen fest. Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre können dann in

Eschwege beispielsweise bei einem kreativen Workshop lernen, wie sie ihren eigenen Trickfilm produzieren. Schüler der zweiten Klasse können in Witzenhausen Mandoline spielen lernen. Oberstufenschüler, die ein bestimmtes Fach gut beherrschen, haben die Möglichkeit, das Studieren an der Hochschule Fulda schon während der Schulzeit auszuprobieren. Anmeldungen sind generell bis Mitte Februar mög-

lich. Wie viele Kinder und Jugendliche sich für das Projekt anmelden werden, sei noch nicht abzuschätzen, eine Bilanz folgt. „Wir freuen uns, wenn es gut angenommen wird. In Kassel und Fulda haben wir in über 23 Jahren gute Erfahrungen gemacht.“ kmh

Kreis folgt bewährter Projektidee

Die Kinder- und Jugendakademie im Raum Kassel hat es vorge-macht: Interessierte und begabte Schüler können an den Angeboten teilnehmen. Ein Leistungsnachweis muss nicht erbracht werden. Außerschulische Angebote erheben teils Preise, die für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringen Einkommen erlassen werden können. Weitere Informationen und Anmeldungen für den Bereich Hersfeld-Rotenburg gibt es unter: t1p.de/K-J-Akademie-SSABebra. kmh

Gerichte aus der ganzen Welt

Berufsfachschüler messen sich zum 19. Mal beim Dietemann-Kochpokal

Eschwege – Der Dietemann-Kochpokal fördert nicht nur die praktischen Fähigkeiten der Teilnehmer, sondern stärkt auch den Teamgeist und die Kreativität – essenzielle Kompetenzen für den späteren beruflichen Werdegang. Bereits zum 19. Mal fand jetzt der Dietemann-Kochpokal an den Beruflichen Schulen Eschwege statt. Unter der Leitung von Matthias Blackert, Küchenmeister und Fachlehrer, sowie Nathalie Kuhnsch, Fachlehrerin an der Schule, traten Schülerinnen und Schüler der zweijährigen Berufsfachschule im Bereich Ernährung gegeneinander an. Das diesjährige Thema lautete: internationale Küche. Die teilnehmenden Teams wählten folgende Länder als kulinarische Inspiration: Deutschland, China, Mexiko und Türkei. „Mit kreativen und authentischen Gerichten stellten sie ihr Können unter Beweis“, sagte Blackert hinterher.

Den ersten Platz sicherte sich das Team „Mexiko“ mit den Schülerinnen Sarah, Taiowa und Kimberly, die die Jury mit ihren landestypischen Kreationen überzeugten. Der Dietemann-Kochpokal hat sich als feste Institution etabliert und dient der Vorbereitung auf die bevorstehende Projektprüfung. Jedes Jahr steht der Wettbewerb unter einem neuen Motto, das den Schülern ermöglicht, ihre Fähigkeiten in verschiedenen kulinarischen Bereichen zu vertiefen. Die Jury setzte sich aus den Kollegen Thomas Mülverstedt, Nathalie Kuhnsch, Carsten Legel und Matthias Blackert zusammen. Als Gäste waren 16 Mitglieder des Kollegiums sowie des Medienzentrums geladen, die die Leistungen der Berufsfachschüler würdigten. Die Beruflichen Schulen Eschwege bieten vielfältige Bildungswege an, darunter die Berufsfachschule für Ernährung und Hauswirt-

schaft, die Schülerinnen und Schüler auf Berufe im gastronomischen Bereich vorbereitet. red/ts



Sarah Reinhard war Teil des Teams Mexiko, das bei dem Kochwettbewerb mit ihren Kreationen den ersten Platz belegte.

FOTOS: MATTHIAS BLACKERT

Veranstaltungen von Vereinen

Werra-Meißner – Veranstaltungen spielen im Leben von Vereinen eine zentrale Rolle: Sie können Mitglieder, Interessierte und Sponsoren motivieren und die Bindung an die Organisation stärken. Doch wie bereitet man eine Veranstaltung vor, setzt sie um und bereitet sie nach? Am Dienstag, 18. Februar, von 18 bis 21 Uhr können sich Interessierte in einem Workshop mit Gabriele Rübcke mit diesen Fragen auseinandersetzen. Veranstaltungsort ist das Begegnungszentrum Amikaro am Hospitalplatz 1 in Eschwege. Ob es um rechtliche Fragen geht, um Sicherheit oder Musik, die Teilnehmer erhalten einen systematischen Überblick und hilfreiche Tipps für ihre Events. Außerdem wird beleuchtet, welche Funktionen in einem starken Organisationsteam besetzt sind. **Anmeldung** bis 14. Februar. Der Workshop kostet 3 Euro pro Person. Kontakt: Ev. Familienbildungsstätte, Tel. 0 56 51/3 33 24 24. salz

Die KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfofen ... **... werde Sicherungs-posten!**

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BARM. DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

creativoptik Bebra
Inh. Cornelia Kolb e.K.

SPARWOCHEN Inhabergeführter Meisterbetrieb Nürnberg Str. 38

10% 25% bis zu 50% auf alle vorrätigen Brillenfassungen

Angebote bis 28.02. **10%** Rabatt auf alle Einstärkengläser aus unserem Sortiment

Vero Orbito VG1 Gleitsichtgläser statt 168 Euro **139** UVP: 336 Euro
Made in Germany, www.galaxa.de, mit Entspiegelung und Hartschicht

50% bei uns immer beim Kauf eines zweiten Glaspaares. Rabatt auf das günstigere Glaspaar innerhalb drei Monaten

Basicbrillen in Optikerqualität ab 39 Euro
Einstärken und Gleitsicht zu Dauerpreisen (39 bis 197 Euro)

Gutes Sehen von preisorientiert bis Highend Premium
www.creativ-optik-bebra.net

Monatsraten möglich ohne Zusatzkosten Umtausch innerhalb 6 Monaten wenn Sie nicht zufrieden sind

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

WITTIG HAUSVERWALTUNG GMBH
Ihre neue Hausverwaltung?
06622 92040
www.wittig-gmbh.de

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

Mit diesem Wissen...

Haut, Brust, Hoden – Krebs früh erkennen

Gucken und fühlen: Wer regelmäßig den eigenen Körper auf Veränderungen hin checkt, kann Krebs früher auf die Spur kommen. Wie man dabei am besten vorgeht.

Egal, wo im Körper sich ein bösartiger Tumor gebildet hat: Je früher er entdeckt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung. Es gibt Krebsarten, denen wir selbst auf die Spur kommen können. Dafür braucht es nur wenige Minuten einmal im Monat, zum Beispiel nach dem Duschen. Ein Überblick:

1. Hautkrebs entdecken mit der ABCDE-Regel

Die Zahl der Hautkrebsfälle steigt in Deutschland: Daten des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass im Jahr 2022 109.400 Menschen mit der Diagnose Hautkrebs im Krankenhaus stationär behandelt wurden. Das sind gut 75 Prozent mehr als im Jahr 2002. Ein wichtiger Risikofaktor für Hautkrebs ist die UV-Strahlung der Sonne.

Auf welche Hautveränderungen soll ich achten?

Wenn plötzlich Leberflecke entstehen oder sie sich verän-

dern, kann das auf Hautkrebs hindeuten. Um das einzuschätzen, hilft die ABCDE-Regel. Jeder Buchstabe steht für ein Warnzeichen, das sich Hautkrebs entwickelt haben könnte. Die Deutsche Krebsgesellschaft gibt einen Überblick:

A wie Asymmetrie: Der neue oder bestehende - Leberfleck hat eine ungleichmäßige Form entwickelt. **B** wie Begrenzung: Der Rand des Leberflecks ist gezackt, verwaschen, uneben oder rau. **C** wie Color (dt.: Farbe): Rosa, Grau, Braun, Schwarz: Es kommen mehrere Farben in einem Leberfleck zusammen. **D** wie Durchmesser: Der Leberfleck hat mehr als 5 Millimeter Durchmesser oder eine Halbkugelform. **E** wie Erhabenheit: Der Leberfleck ragt mehr als einen Millimeter über das Hautniveau hinaus und/oder hat eine raue und schuppige Oberfläche.

Leberflecke an Armen oder Beinen springen uns schnell ins Auge. Doch sie können sich auch an versteckten Körperstellen befinden - zwischen den Fingern oder Zehen oder unter den Fußsohlen, so die Krebsgesellschaft. Oder auch auf der Kopfhaut. Sinnvoll ist daher, einen Handspiegel zu Hilfe zu nehmen und vielleicht auch den Partner oder die Partnerin zu bitten: „Kannst du dir meinen Rücken anschauen, ob dir da etwas auffällt?“

Mir ist etwas aufgefallen. Und nun?

Ihnen ist beim Selbstcheck etwas aufgefallen? Dann gilt: Keine Scheu und die Veränderung in der Hautarztpraxis checken lassen. Einige Praxen bieten extra Sprechstunden, um



Die rosa Schleife ist ein internationales Symbol, das Bewusstsein für Brustkrebs schaffen will. Eine von acht Frauen ist im Laufe ihres Lebens davon betroffen. FOTO: MIGUEL A. LOPES/DPA

den Verdacht zeitnah abklären zu lassen.

Gut zu wissen: Ab einem Alter von 35 Jahren haben gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebscreening, das Hautärzte, aber auch Hausärzte mit entsprechender Weiterbildung durchführen. Der Arzt oder die Ärztin sucht die Haut dabei systematisch nach Auffälligkeiten ab, die Untersuchung dauert rund 10 bis 20 Minuten.

2. Brustkrebs aufspüren durch Anschauen und Abtasten

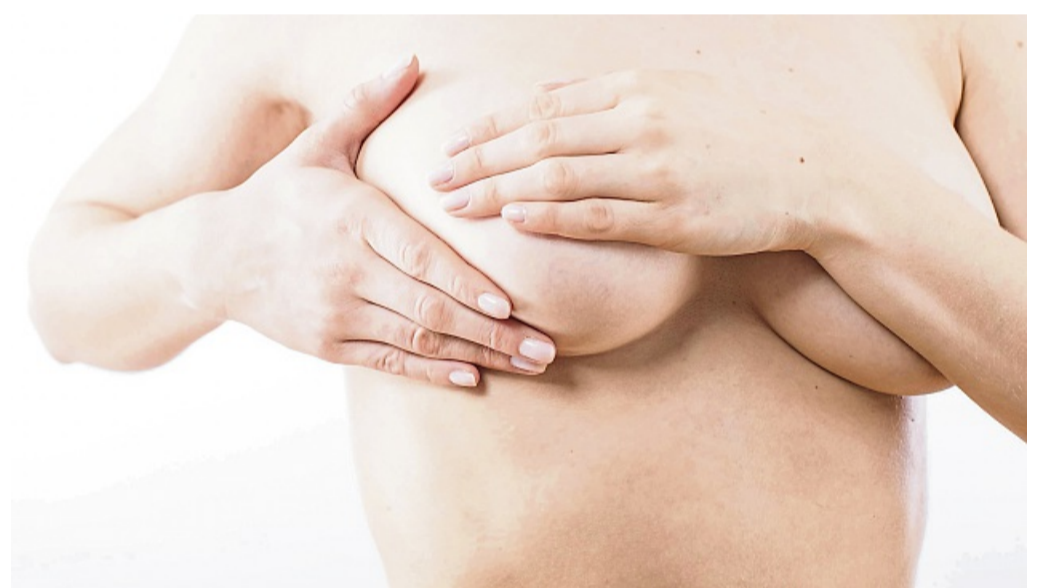
Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Eine von acht Frauen ist laut Zentrum für Krebsregisterdaten im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Grund genug, den eigenen Brüsten im Sinne der Krebsfrüherkennung einmal im Monat etwas Aufmerksamkeit zu schenken. So geht's.

Worauf bei der Selbstuntersuchung achten?

Am besten sorgt man erst einmal für gute Lichtverhältnisse. Gynäkologe Klaus Doubek vom Berufsverband der Frauenärzte (BVF) rät, die Brust zunächst aufmerksam im Spiegel anzuschauen. Haben sich Form oder Größe verändert? Verformt sich eine Brust anders als die andere, wenn ich einen Arm hebe?

Prüfen sollten Frauen auch, ob sich die Haut der Brust an einer Stelle nach innen zieht, ob sie irgendwo an das Äußere einer Orange erinnert oder geschwollen ist. Auch gerötete oder schuppige Haut kann ein Anzeichen dafür sein, dass etwas nicht stimmt.

Beim Abtasten geht es vor allem um diese Frage: Bemerke ich neue oder ungewöhnliche Verhärtungen oder Knoten in der Brust? Auch die Achselhöhlen sollte man darauf checken. Fällt Frauen beim Abtasten auf, dass eine Brust zieht, schmerzt oder anschwillt, kann auch das ein Warnzeichen sein. Das gilt ebenso für den Fall, dass aus einer Brustwarze eine Flüssigkeit



Einmal im Monat die Brust selbst abtasten – das wird Frauen zur Früherkennung von Brustkrebs empfohlen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

-klar oder blutig - austritt.

Ihnen kommt etwas komisch vor? Dann gilt: rasch abklären lassen. Und vorher einmal ganz tief durchatmen: Nicht hinter jeder Auffälligkeit verbirgt sich direkt Krebs.

Wann ist der beste Zeitpunkt zum Abtasten?

Übrigens gibt es ein Zeitfenster im Monat, das sich zum Abtasten besonders gut eignet: Frauen, die eine Regelblutung haben, machen das am besten zwischen dem 3. und dem 7. Tag nach Einsetzen der Periode, lautet der Rat des BVF. Der Grund: In dieser Zeit ist das Drüsengewebe in der Brust am weichsten, Verhärtungen fallen besser auf.

Frauen ohne Regelblutung, etwa nach der Menopause, nehmen sich am besten einen festen Tag im Monat vor. Wer sich eine Erinnerung im Handy einstellt, verbummelt den im besten Falle auch nicht. Disziplin zahlt sich aus: Mit der Zeit wird die eigene Brust immer vertrauter, Veränderungen fallen dann umso schneller auf.

Der Selbst-Check ersetzt allerdings nicht die Früherkennungsuntersuchungen in der Frauenarztpraxis, so der BVF. Frauen zwischen 50 und 75 Jahren können alle zwei Jahre zusätzlich am Mammografie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs teilnehmen.

3. Hodenkrebs aufspüren durch Anschauen und Abtasten

Hodenkrebs ist eher selten, im Jahr 2022 bekamen nach Angaben des Zentrums für Krebsregisterdaten rund 4.300 Männer diese Diagnose.

Ein Risikofaktor ist das Alter: So sind vor allem Männer zwischen 20 und 40 Jahren betroffen. Haben Vater oder Bruder bereits eine Hodenkrebs-Diagnose bekommen, ist das Risiko ebenfalls erhöht. „Außerdem haben Männer mit einem oder beiden Hoden im Bauchraum ein höheres Risiko, selbst nach operativer Behandlung“, so Axel Merseburger, Direktor der Klinik für Urologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH).

Die gute Nachricht: Ist der Krebs einmal entdeckt, lässt er sich in den meisten Fällen heilen, so Merseburger.

Wie untersuche ich mich selbst?

Die Selbstuntersuchung führen Männer idealerweise einmal im Monat durch, „vorzugsweise nach einer warmen Dusche oder einem Bad, da die Haut des Hodensacks dann entspannt ist“, rät Axel Merseburger. Am besten stellt man sich dafür vor einen Spiegel und prüft zunächst, ob Schwellungen oder Hautveränderungen zu sehen sind.

Dann beginnt das Abtasten. „Nimm einen Hoden nach dem anderen zwischen Daumen und Zeigefinger beider Hände. Rolle den Hoden sanft, aber gründlich, um seine Oberfläche zu prüfen“, erklärt Merseburger. Ist er glatt und sind keine Verhärtungen zu spüren, ist das ein gutes Zeichen.

Zur Selbstuntersuchung gehört auch, den Nebenhoden zu prüfen. „Er ist weich und geschwungen und liegt oben und hinten am Hoden“, beschreibt Merseburger, der auch der Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) ist.

Welche Auffälligkeiten sollte ich abklären lassen?

Beim Abtasten fallen Verdickungen oder Verhärtungen auf? Das sind Auffälligkeiten, die man zeitnah beim Urologen oder der Urologin abklären lassen sollte. „Selbst kleine, erbsengroße Knoten sollten ernst genommen werden“, so Axel Merseburger.

Auch wenn auf einer Seite der Hoden vergrößert oder geschwollen ist, ist das eine Auffälligkeit, ebenso ein Ziehen oder Schweregefühl, „besonders wenn es länger anhält.“ Auch wenn der Hoden sich ungewöhnlich hart oder weich anfühlt, sollten Männern dem nachgehen.

tmn

Flohmarkt Metro 02.02.

Dachfenster schnell und sauber tauschen

Jetzt Dachfenster tauschen für mehr Wärme, Licht und Komfort. Ruckzuck fertig, ohne Staub und Dreck im Haus. Umfassende Beratung und fachgerechter Einbau.

Rufen Sie an: 05651 228488

EINER. ALLES. SAUBER.
Wohnräume in besten Händen

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

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



Wir suchen Zusteller
m/w/d

für unsere Wochenblätter

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAER STADTKURIER

Ein Job für alle Generationen!

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

Verteiltag: Samstag
Einsatz: wohnortnah

Bezirke

- Eschwege Stadt (Rheinstraße)
- Waldkappel Stadt (Am Sportplatz)

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

TOP DIREKT

Nachträglich isolieren und Kosten einsparen

Kellerdecke dämmen: Diese sechs Fehler vermeiden Sie besser

Eine Fachfirma beauftragen oder die Dämmung doch selbst angehen? Vor dieser Frage stehen Eigentümer und Hausbesitzer, wenn sie ihren Keller nachträglich abdichten wollen. Soll die Kellerdecke gedämmt werden, können Laien mit handwerklichem Geschick die Arbeiten in Eigenleistung erledigen.

Kompetente Beratung und Hilfe

Wer die Kellerdecke von innen selbst dämmen will, sollte sich von Fachleuten vorab einweisen lassen – auch um Fehler zu vermeiden. „Viele Baumarktketten bieten entsprechende Kurse an“, sagt Marc Ellinger, Diplom-Ingenieur und Berater im Verband Privater Bauherren (VPB) Anregungen dazu geben etwa Videotutorials, Verarbeitungsrichtlinien der Dämmstoffhersteller oder der Ratgeber „Dämmung im Kellergeschoss“ der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

6 Fehler beim Dämmen der Kellerdecke – so vermeiden Sie Ärger

1. Planlos agieren

„Vor Beginn der Arbeiten sollte man die Planungsunterlagen, wie der Keller gebaut wurde, einsehen“, sagt Klaus-Jürgen Edelhäuser. So könne man sich ein Bild über die Art der Kelleraußenwand sowie die Lage von Rohren und Lei-

tungen machen, sagt der Dipl.-Ing. Marc Ellinger, der Vorstandsmitglied bei der Bayerischen Ingenieurekammer-Bau ist. Tipp: Fotos von Rohren und Leitungen machen, die später durch die Dämmung verdeckt sind. Damit man im Fall von künftigen Reparaturen oder Umbauten nicht gleich die komplette Kellerdecke entfernen muss.

2. Probleme ignorieren

Laien sollten nicht ungeduldig sein. „Feuchte oder nasse Bauteile erst dämmen, wenn sie komplett trocken sind“, so Marc Ellinger. Ansonsten bestehe das Risiko, dass sich das Feuchtigkeitsproblem verstärkt und es zu Bauschäden kommt.

Zumal eine feuchte Dämmung wenig effektiv ist. Gibt es also Feuchtigkeit im Keller, sollte man die Ursache dafür zunächst ermitteln und beheben. Am besten kontaktiert man dafür einen unabhängigen Sachverständigen, raten die Verbraucherschützer. Möglicherweise ist zunächst eine Abdichtung der Außenwände im Keller nötig sein.

3. Herstellerhinweise zur Montage ignorieren

Kleben, Dübeln oder ein Schienensystem: Es gibt verschiedene Systeme zum Befestigen der Dämmplatten. „Oft werden die Platten direkt an die Wand geklebt“, sagt Klaus-Jürgen Edelhäuser. Allerdings:



Manchmal sollte besser ein Profi ran – wer seinen Keller dämmen will, sollte sich vorab auf jeden Fall beraten lassen. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

Je dicker die Platten sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie mit Dübeln befestigt werden müssen.

Welche Montageart sinnvoll ist, hängt von der Art und Dicke des Dämmstoffs und der Oberflächenbeschaffenheit der Kellerdecke beziehungsweise der Kellerwand ab. In der Gebrauchsanleitung der Dämmstoffhersteller findet man Hin-

weise, wie die Platten montiert.

4. Dicke der Dämmung unterschätzen

Als Dämmmaterialien kommen etwa Hartschaumplatten, Mineralfasern oder Naturdämmstoffe infrage. „Heute übliche Dämmstoffe weisen durchweg gute Wärmedämmwerte auf“, sagt Marc Ellinger. Vakuumdämmplatten sind

die hochwertigsten Dämmstoffe, bei denen schon eine Dämmstoff-Dicke von drei Zentimetern ausreicht. Andere Materialien können eine Dicke von bis zu 18 Zentimeter haben. Wichtig: Nach der Dämmung der Kellerdecke muss noch ausreichend Kopfhöhe vorhanden sein – mindestens zwei Meter. Auch Fenster und Türen müssen sich trotz Dämmung noch

öffnen lassen, um weiter eine gute Belüftung zu gewährleisten.

5. Wärmebrücken und Rohre übersehen

Wärmebrücken können entstehen, wenn die Wärmedämmschicht an bestimmten Stellen unterbrochen ist oder bestimmte Bereiche nicht richtig gedämmt sind. Über solche Stellen kann besonders viel Wärme verloren gehen.

Ungedämmte oder schlecht gedämmte Heizleitungen an der Kellerdecke sollte man daher zusätzlich isolieren. „Das trägt ebenfalls zu Energieeinsparungen bei“, so Klaus-Jürgen Edelhäuser. Insgesamt sollte man darauf achten, dass die Dämmung lückenlos verlegt und luftdicht angeschlossen ist. Bei Türen und Fenstern rät Marc Ellinger: „Sie sollten gegebenenfalls ebenfalls thermisch verbessert werden.“

6. Reihenfolge missachten

Manchmal kann es sinnvoll sein, mit der Wärmedämmung noch etwas zu warten. Das ist etwa der Fall, wenn eine nicht modernisierte Heizung im Keller, genauer im Heizraum, unfreiwillig Wärme abgibt, schreibt die VZ Rheinland-Pfalz. Dann kommen die Wärmeverluste immerhin dem darüberliegenden Raum im Erdgeschoss zugute – daher sollte man die Dämmung hier erst nach der Modernisierung der Heizung ergänzen. tmn

ANZEIGE

Warum wird mein Haar dünner?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausgehen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess geschuldet. Sind es jedoch täglich

mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

Warum die Haare ausfallen
Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können. So kann die hormonelle Umstellung im Wechsel oder nach der Schwangerschaft den

Wachstumszyklus der Haare verkürzen, wodurch die Haare lichter werden. Auch mit der falschen Pflege kann man ungewollt Schaden anrichten. Zu häufiges Föhnen oder Haarewaschen (vor allem mit Shampoos, die Silikone enthalten) kann die Haare schnell austrocknen, wodurch sie stumpf und brüchig werden.

Kraftschub von Innen
Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Welche Nähr-

stoffe können nun aber helfen, um das Haar wieder ideal zu versorgen? Häufig liest man im Zusammenhang mit dünnem Haar von Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden.

Den bestmöglichen Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer wichtiger Nährstoffe. Als unerlässlich hat sich auch Silizium herausgestellt, das sich in hoher Konzentration etwa in Kieselerde oder Goldhirse findet. Studien belegen, dass dieses in hohem Anmaß zur Reißfestigkeit der Haare beiträgt.* Auch die natürliche

Schwefelquelle MSM ist essenziell. Diese hilft dem Körper, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

Was Apotheker empfehlen

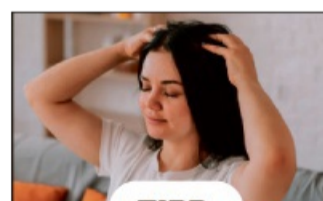
In idealer Kombination vereint finden sich diese Nährstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistverkaufte Produkt für volles Haar ist.** Seit geraumer Zeit ist es auch in

unseren deutschen Apotheken erhältlich. Bestehen Sie auf das Original, um sich der effektiven Zusammensetzung sicher sein zu können.

Wichtig:

Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum hindurch eingenommen werden.

*Rödel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
**Antriebskomplex Biotin für Haare und Nägel II, NWA Österreich 01G 01046 MAU 12/2024.



TIPP: Kopfmassage

Neben den Nährstoffen in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel macht es auch Sinn, sich von Zeit zu Zeit eine Kopfmassage zu gönnen. Eine solche ist nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung der Haarwurzeln in der Kopfhaut, wodurch die Nährstoffe noch besser vom Haar aufgenommen werden können. Verwenden können Sie dafür Ihre Hände (wie beim Einschäumen der Haare mit Shampoo) oder spezielle Bürsten oder „Kopfkrauter“.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ MSM als bedeutender Strukturbestandteil der Haare
- ✓ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975

Schwanger! Was sollte ich nicht mehr essen?

Interview: Kathrin Herold vom Deutschen Hebammenverband

So lecker die Salami-Stulle oder das Sushi auch ist: Für Schwangere bergen sie Risiken. Weshalb? Eine Hebamme erklärt es.

Käse aus Rohmilch? Bloß nicht. Und Vorsicht bei Fisch und so manchem Fleisch? Schwangere fühlen sich schnell verunsichert, wenn es um das Thema Ernährung geht.

Auch der ein oder Mythos hält sich recht hartnäckig, wie Kathrin Herold sagt. Sie ist Hebamme und kommissarische Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes. Im Interview gibt sie werdenden Müttern einen Überblick zum Thema Essen in der Schwangerschaft.

Sind Rohmilchprodukte in der Schwangerschaft tatsächlich strikt tabu? Wenn ja, warum?

Kathrin Herold: Ich finde es schwierig, strikte Tabus auszusprechen. Als Hebamme möchte ich Frauen in die Eigenverantwortung bringen.

Es besteht jedoch bei solchen Produkten ein Infektionsrisiko mit Listerien. Listeriose wird durch das Bakterium *Listeria monocytogenes* verursacht und meist über kontaminierte Lebensmittel übertragen. Die Symptome reichen von grippeähnlichen Beschwerden bis hin zu schweren Komplikationen wie einer Hirnhautentzündung, in der Medizin Meningitis genannt.

Das heißt allerdings nicht, dass jedes Rohmilchprodukt diesen Erreger enthält. Die Frau muss für sich entschei-



Wichtiger Baustein, um sich gut mit Nährstoffen zu versorgen – umso mehr in der Schwangerschaft: viel frisches Gemüse.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

den, ob sie das Risiko eingehen möchte. Sie muss auch nachher ganz viele Entscheidungen für sich und ihr Baby treffen. Ich halte es für wichtig, keine Verbote auszusprechen. Empfehlen würde ich den Verzehr von solchen Produkten aber nicht.

Wie sieht es mit Fisch und Fleisch aus? Lauern hier Gefahren für Schwangere?

Herold: Fisch in der Schwangerschaft zu konsumieren, kann eine Herausforderung sein. Wir wissen, dass viele Fischarten eine sehr hohe Belastung mit Schwermetallen

aufweisen. Allerdings brauchen wir die Omega-3-Fettsäuren und das Jod, das der Fisch enthält. Diese Inhaltsstoffe könnte man aber aus meiner Sicht supplementieren, etwa mit einem Öl oder Tabletten.

Bei rohem Fisch, zum Beispiel durch den Verzehr von Sushi, besteht unter anderem die Gefahr einer Infektion mit Salmonellen. Auch hier geht es also um Erreger, die enthalten und potenziell gefährlich sein könnten.

Bei Fleisch ist es vor allem der Toxoplasmose-Erreger, der Schaden anrichten kann. Toxoplasmose wird durch den Parasiten *Toxoplasma gondii* ausgelöst, dessen Hauptwirt Katzen

sind. Menschen können sich durch den Verzehr von rohem Fleisch, verunreinigten Lebensmitteln oder den Kontakt mit Katzenkot infizieren. Während Toxoplasmose für gesunde Erwachsene oft harmlos verläuft, kann eine Erstinfektion während der Schwangerschaft schwerwiegende Folgen für den Fötus haben.

Wichtig zu wissen ist dabei: Dieser Erreger kann in allen Fleischsorten vorkommen, außer bei Rind. Isst man also zum Beispiel eine Rindersalami, kann man dem Toxoplasmose-Erreger aus dem Weg gehen.

Der Verzehr von rohen Produkten - wie etwa getrocknete Wurst - sollte jedoch immer gut

abgewogen werden. Denn wir wissen nicht, ob ein Erreger enthalten sein könnte. Erhitzt man das Fleisch ausreichend, werden die Erreger in der Regel aber abgetötet.

Was sollten Schwangere in Sachen Ernährung noch beachten?

Kathrin Herold: Die wichtigste Grundlage unserer Ernährung ist aus meiner Sicht Gemüse, denn das liefert uns wichtige Vitamine und Ballaststoffe - vor allem in der Schwangerschaft. Auch ein wenig Obst dazu ist gut, ich würde aber immer Gemüse den Vorzug ge-

ben, weil es schlichtweg nicht so viel Zucker enthält.

Als Leitfaden kann die Ernährungspyramide dienen. Ganz unten steht dabei Gemüse und danach kommen die Getreideprodukte. Ein Stück weiter oben finden wir tierische Eiweiße, dann Fette. An der Spitze stehen hoch verarbeitete Lebensmittel mit viel Zucker. Man muss solche Produkte in der Schwangerschaft nicht per se ausschließen, sollte aber nur ganz wenig davon konsumieren.

Ähnlich verhält es sich mit Kaffee. Das Koffein hat Auswirkungen auf das Kind, denn die kindliche Leber kann dies nur langsam verstoffwechseln. Es dauert mitunter bis zu drei Tagen, bis das Koffein abgebaut ist. Ich rate daher zu koffeinfreien Alternativen in Bioqualität.

Strikt tabu ist aus meiner Sicht Alkohol. In dieser Hinsicht bin ich als Hebamme in der Beratung auch sehr deutlich: Jeder Tropfen kann das Kind schädigen. Immer noch hält sich der Mythos, dass ab und zu ein Gläschen Wein kein Problem ist oder Cocktails die Geburt einleiten können. Selbst bei Kindern, bei denen die Mütter in der Schwangerschaft nur ganz wenig Alkohol getrunken haben, ist eine fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) bereits aufgetreten. tmm

Foto: Isabel Machado Rios/dpa



Kathrin Herold Hebamme

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

Bekanntschäften

Christel, 73 J., hübsche u. herzliche Witwe, erledige richtig gerne die Haus- u. Gartenarbeit. Das Leben hat mich gelehrt, dass plötzlich alles anders sein kann. Verbindet uns das gleiche Schicksal? Dann rufen Sie ü. PV an u. lassen Sie uns noch viele glückl. Jahre zusammen verbringen. Besuche Sie gerne mit meinem Auto. Tel. 0176-56841872

Sabine, 59 J., hübsch, kochbegeistert u. naturinteressiert. Wenn Du Dich, auch wie ich, nach einem gemütl. Zuhause, nach Herzenswärme u. nach all den schönen Stunden zu zweit sehnst, dann melde Dich ü. PV. Freue mich schon auf unser Kennenlernen. Tel. 01520-8293309

Willi, Ende 70, topfit, handwerkli. geschickt, sicherer Autofahrer, leider verwitwet. Brauche keine Haushälterin, sondern eine liebe Partnerin, mit der ich noch viel unternehmen kann. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos Tel. 0800-2886445

Geschäftsempfehlungen

Erledige Gartenarbeit von A-Z inkl. Entsorgung, kostenlose Besichtigung zur Festpreisermittlung vor Ort möglich, Termine sichern unter Telefon 0163 2390346.

Verkauf

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

Ankauf

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

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

Landwirtschaft & Forsten

Brennholz Buche und Eiche 79 €
 30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

1A Buche ab 65,00 € ☎ 0152-2800388
 www.brennholzhandel-vey.de

Immobilienankauf

Immobilien-Sofortkauf.de
 Wir kaufen sofort oder bewerben bundesweit ☎ 06625-1820

Auto-Ankäufe

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

Stellenangebote

Mitarbeiterin gesucht (m/w/d)
 für Haushalt und/oder Garten und Hof in Sontra OT.
 Sozialversicherungspflichtige Beschäftigung mit – je nach gewünschtem Aufgabenbereich – bis zu 20 Wochenstunden.
 Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im 2-Personen-Haushalt mit Hund und zwei Katzen (ohne kochen) 10 bis 15 Wochenstunden. Gartenpflege (Aufsitzmäher vorhanden), bei Interesse Mithilfe im Stall (4 Pferde in Offenstallhaltung). Auf Wunsch flexible Arbeitszeiten.
 Ergänzende Fragen werden gerne beantwortet. Telefon 0163 2316123 oder aw@kanzlei-weddig.de

frühe VOGEL bringt die NEWS!

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

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

- Altefeld
- Sontra
- Waldkappel
- Renda
- Eschwege
- Wommen
- Herleshausen

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

- Herleshausen
- Berkatal
- Sontra
- Ringgau
- Waldkappel
- Eschwege

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

WR Werra-Rundschau

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

Dein Bezirk,
 Deine Route,
 Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

WEISSER RING
 Wir helfen Kriminalitätstopfen.

Damit Opfer nicht schutzlos bleiben.
 Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
 www.weisser-ring.de

Adele Neuhauser & Harald Krassnitzer

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

NORMA®



Kulinarische Reise

ab Montag, 3. Februar

Weichkäse +++ Im Aktionskühlregal +++
Saint Agur 60% Fett i.Tr., 125-g-Packung (1 kg = 18,32), **Saint Albray Portionen** oder **Original** 62% Fett i.Tr., 180-g-Packung
 (1 kg = 12,72) je Packung
32% billiger
 UVP 3,39
2,29*

LASZLO'S
Ungarische Salami Classic
 500-g-Packung (1 kg = 11,38) je Packung
18% billiger
 UVP 6,99
5,69*

Recla **Prosciutto Crudo**
 original italienischer Rohschinken am Stück,
 ca. 700-g – 900-g-Packung, Ware einzeln ausgepreist
21% billiger
 UVP 1 kg = 17,90
 z.B. 700 g
9,79*
 (1 kg = 13,99)

Snackline **Knabberspaß**
 Ketchup Waves 100-g-Beutel (1 kg = 9,90), **Onion Rings**,
Spicy Cheese Balls oder **Mais Balls Käse**
 125-g-Beutel (1 kg = 7,92) je Beutel
33% billiger
 UVP 1,49
-,99*

NARANJAS **Orangen Spanien** – im XXL-Erntesack Kl. I,
 Sorten: Navel, Lane Late, große, sonnengereifte Früchte, perfekt zum Schälen, Saften und Genießen,
 5-kg-Sack (1 kg = 1,40) je Sack
5 kg!
6,99*
große Früchte!

Jaffa Sandwich Soft
Biscuit Aprikosen-, Choco-Kirsch- oder Heidelbeergeschmack 380-g-Packung (1 kg = 6,29) je Packung
billiger
 UVP 2,59
2,39*

MOSER **Südtiroler Speck**
 2x90-g-Packung (1 kg = 19,39)
Duo Pack
16% billiger
 UVP 4,19
3,49*

TULIP **Frühstücksfleisch**
 Klassisch 200-g-Dose (1 kg = 8,45)
15% billiger
 UVP 1,99
1,69*

ArcticFish **Geräucherte Forelle**
 traditionell heißgeräuchert
 Ware einzeln ausgepreist, ca. 250 g – 300 g
11% billiger
 UVP 1 kg = 17,99
 z.B. 250 g
4,-*
 (1 kg = 15,99)

Ernte **Paprika Sweet**
 fresh **Mix Spanien**
 Kl. I, rot und gelb, je Netz
 1-kg-Netz (1 kg = 3,25) je Netz
XXL
1 kg!
3,25*
 (Abbildung ähnlich)

AM 14. FEBRUAR IST **Valentinstag!**

Pralinen
 Geschenkpackung mit belgischer Schokolade 75-g-Packung (1 kg = 35,87) oder Ballotin mit Schokoladenherzen 100-g-Packung (1 kg = 26,90) je Geschenkpackung
10% billiger
 UVP 2,99
2,69*

GÜNTHART **Geschenkerz mit Pralinen**
 erlesene Pralinen in der dekorativen Geschenkpackung „Emotion Herzbärchen“ oder „Emotion Herz mit Sprüchen“
 45-g-Herz (1 kg = 59,78) je Herz
2,69*

Kosmetikkoffer
 Fashion Rosa oder Classic Silber
 41-teiliges-Set je Koffer
40% billiger
 UVP 19,99
11,99*

Vobro **Pralinen**
 ohne Alkohol – in den Sorten **Delissimo Duo**, **Hazelnut Passion** oder **Salted Caramel**
 800-g-Packung (1 kg = 8,74) je Packung
Großpackung
6,99*
 800 g

Ernte **Speisekartoffeln Deutschland**
 fresh vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet,
 10-kg-Sack (1 kg = 0,50) je Sack
10 kg!
4,99*

➔ BIS ZU 55% SPAREN

TOPTEX **Profi-Schnittschutz-Latzhose**
 • Hohe Reiß- und Abriebfestigkeit
 • Schmutz- und wasserabweisend
 • Obermaterial/Futter: 100% Polyester
 • FPA-anerkannt
 • KWF-geprüfte Schnittschutzeinlage
 • Hochgezogener Bund
 • Nierenschutz
 • Größen 50–56
 Hose nach Bestimmung gemäß EN ISO 11393-2:2019
 je Ausführung
54,99*

TOPTEX **Profi-Forst-Softshelljacke**
 • Oberstoff wind- und wasserdicht, 96% Polyester, 4% Elasthan
 • Innen mit Membran für optimalen Klimaausgleich
 • Eingrifftaschen mit Reißverschluss
 • Größen M (48/50) – XXL (60/62)
 je Ausführung
29,99*

TOPTEX **Profi-Forst-Regenjacke**
 für Herren • 100% Polyester
 • Hochwertige Ripstop-Qualität
 • Größen M (48/50) – XL (56/58)
 Wasserdicht (3.000 mm Wassersäule), windabweisend und atmungsaktiv
 je Ausführung
29,99*

TERRAX **Thermo-Warnschutzjacke**
 für Herren • Oberstoff, Futter und Wattierung 100% Polyester
 • Praktische Taschenlösungen wie Handytasche etc.
 • Zertifiziert nach Warnschutzklasse 1
 • Größen L – XXL
41% billiger
 UVP 59,99
34,99*

Powermax Garden **Gartenabfalltasche/Pop-Up-Sack**
 selbststehend, mit Trage- und Entleerungsgriffen
 Gartenabfalltasche, ca. 272 Fassungsvermögen
 • Reißfestes Kunststoffgewebe • Ø ca. 67 x 76 cm Pop-Up-Sack, ca. 1001 Fassungsvermögen
 • Reißfestes Nylongewebe • Ø ca. 47 x 60 cm
 3 Jahre Garantie
 je Ausführung
4,99*

Powermax Garden **Drahtgeflecht**
 in 6-Eck-Form • Jeweils erhältlich in Verzinkt oder Grün beschichtet
 3 Jahre Garantie
 je Ausführung
8,99* **14,99***

WORK **S3 Leder-Sicherheitsstiefel**
 für Herren • Robustes Leder-Obermaterial • Atmungsaktive Coolmax®-Einlegesohle
 • Rutschhemmende Laufsohle
 • Größen 42 – 45 je Paar
41% billiger
 UVP 47,95
27,99*

WALTER **Li-Ion Akku-Kettensäge 40V „Brushless“**
 inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus und Schnellladegerät
 • Hochwertiges Schwert und langlebige Kette • Sofort-Kettenbremse
 • Werkzeuglose Kettenschnellspannung • Automatische Kettenschmierung
 • Robuster Krallenanschlag aus Metall • Ketten-geschwindigkeit 13 m/s
35% billiger
 UVP 214,-
139,-*

Powermax Garden **Gartenschere 2er-Set**
 Bypass-Blumenschere und Amboss-Schere
 3 Jahre Garantie
 je 2er-Set
4,99*

Powermax Garden **Teleskop-Getriebe-Astscherer**
 Amboss-Technik – ideal für trockene Äste
 • Für kraftvolle Schnitte an stärkeren Ästen
 3 Jahre Garantie
 je Ausführung
9,99*

KRAET **Kettensägenzubehör**
 3 Jahre Garantie
 Erhöht Leistung und Lebensdauer Ihrer Kettensäge
 je Ausführung
6,99*

Feilbock
 je Ausführung
9,99*

Sägekettenöl 5 Liter
 haftfähiges Spezialöl • Verschleiß- und Korrosionsschutz
 • Temperatur- und viskositätsstabil • Für den Ganzjahres-einsatz (1 l = 5,-)
 je Ausführung
24,99*

KRAET **Holzverbinder-Set**
 Für leichte Holzkonstruktionen
 • Materialstärke 2–2,5 mm • Aus verzinktem Stahl
 je 2er-Set
3,99*

MAUI Sneaker für Herren
 • Textiles Obermaterial mit nahtlosen Druckelementen
 • Extra breite Leisten für ein ultimatives Laufgefühl
 • Schockabsorbierende Phylon-Laufsohle
 • Innenausstattung aus atmungsaktivem Textil und weicher Memory
 • 30°C waschbar • Herren Größen 41–45 je Paar
55% billiger
 UVP 44,95
19,99*

KRAET **HW-Sägeblatt**
 inkl. Reduzierring • Exzellente Schnittgüte
 • Hohe Plan- und Rundlaufgenauigkeit 3 Jahre Garantie
 je Ausführung
14,99* **19,99***

Only **Taillesslips 5er-Pack**
 seamless, für Damen
 • Rundum keine Nähte
 • Perfekte Passform durch Elasthan
 • Größen M (40/42) – XL (48/50)
5er-Pack
12,99*

*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.



Zum VIERTEN Mal in Folge DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!



„Beste Wein unter drei Euro“
Primitivo Puglia IGT
 Italien, halbtrocken
 0,75-l-Flasche
 (1 l = 3,32)
2,49
 Ständig im Sortiment

NORMA®

www.norma-online.de



Gemeinsames Frühstück

Bürgermeister frühstückt mit den Kindergartenkindern

Sontra – Leider fehlt uns in der heutigen oftmals doch sehr stressigen Zeit die Möglichkeit, gemeinsam mit unseren Kindern zu frühstücken. Daher ist die jährliche Frühstücksaktion für Bürgermeister Thomas Eckhardt, die er seit Jahren bezahlt und Ende und Anfang des Jahres in den sechs Sontraer Kindertagesstätten durchführt, unglaublich wichtig. Diesmal war er als Gast in der katholischen Kindertagesstätte in Sontra, in dem es für die Kids Kochwürstchen, Salami, Käse, Obst und Gemüse gab.

„Ich persönlich finde, dass das ein richtig tolles Projekt ist, über das sich die Kleinsten in unserer Gesellschaft unglaublich freuen und bei dem ich in

schönen Gesprächen mit den Kids einmal in Erfahrung bringen kann, was sich Kinder heutzutage so alles wünschen, welche Hobbies sie haben und ob sie ein Haustier zu Hause haben. Als Fazit kann ich feststellen, dass unsere kleinsten in der Gesellschaft schon ganz genau wissen was sie wollen und zudem sehr aktiv sind und sie sich noch über Kleinigkeiten im Alltag, auch wenn es „nur“ das gemeinsame und leckere Frühstück ist, freuen“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt, der den Erzieherinnen und Erziehern dankbar ist, dass er jedes Jahr zum Frühstück in die Einrichtungen kommen darf.



Umringt von den Kindergartenkindern frühstückte Bürgermeister Thomas Eckhardt in der katholischen Kindertagesstätte Sontra. FOTO: STADT SONTRA

Schüler informieren sich

Messebesuche, Betriebserkundungen und Berufswahlraum-Angebote

Sontra – „Wir konnten uns in den letzten Monaten des ersten Schulhalbjahres während des Besuches der Ausbildungsmesse „Perspektiven“ in den Beruflichen Schulen Eschwege, einiger Betriebserkundungen und den Veranstaltungen in unserem Berufswahlraum über verschiedene Ausbildungsberufe unterschiedlicher Branchen informieren“, berichtet Marvin aus der 9. Klasse der Adam von Trott Schule.

Gleich zu Beginn des Schuljahres besuchten die Vorabgangsklassen des Haupt- und Realschulzweiges die Ausbildungsmesse „Perspektiven“ und informierten sich bei den über 70 Unternehmen vor Ort über deren Ausbildungsmöglichkeiten und knüpften erste Kontakte im persönlichen Gespräch mit den jeweiligen Ausbildern an den Messeständen.

Einige Tage später standen erste Betriebserkundungen auf dem Programm der 9-Klässler. So erkundete eine Schülergruppe das Unternehmen Präwema. Neben den Informationen zum Ausbildungsverlauf, den verschiedenen Ausbildungsberufen und den Tätigkeiten während der dualen Ausbildung, zeigten Michael Stey und sein Azubi-Team den Schülerinnen und Schülern neben der Ausbildungsabteilung während einer Werksführung die einzelnen Bereiche der Produktion am Standort in Eschwege. „So hatten wir die Möglichkeit vor Ort live erste Einblicke in den Arbeitsalltag und die Tätigkeiten zu bekommen und uns über die einzelnen Ausbil-



Schüler der Adam-von-Trott-Schule lernen Ausbildungsberufe hautnah kennen. PRIVAT

dungsberufe, aber auch über die Produktion während der Werksführung und in der anschließenden Fragerunde direkt bei dem Ausbildungsleiter Herrn Stey und den Azubis zu informieren“, erläutert Lukas.

Eine weitere Schülergruppe besuchte die Leitstelle des DRK am Standort in Wichmannshausen. Daniel Gläßner vom DRK informierte über den Arbeitsalltag der Rettungsassistenten und -assistenten. Er erläuterte den Lernenden Einsatzpläne und Arbeitszeiten, informierte über die Anforderungen und Verhaltensweisen in diesem äußerst wichtigen Beruf ebenso wie über wichtige Voraussetzungen, Arbeitsanforderungen und Herausforderungen, die

den Arbeitsalltag bestimmen. Er erzählte auch von dem Tages- und Wochenablauf auf der Leitstelle, die er gemeinsam mit seinen Kollegen und Kolleginnen den Schülerinnen und Schülern während einer kleinen Führung durch die Räume der Leitstelle zeigte.

Besonders hob er auch die Wichtigkeit und Bedeutung von Erste-Hilfe Maßnahmen, Kenntnisse und Kursen hervor.

Am Beispiel einer simulierten Notfallübung zeigten seine Kollegen einige Maßnahmen, die sie im Ernstfall bei Einsätzen oft bei Patienten als erste Maßnahmen durchführen.

Ebenso zeigten sie eine simulierte Erste Hilfe-Situation der Beatmung von Patienten sowie eine Herzdruckmassage.

Im Anschluss konnten die Schüler einen Rettungswagen besichtigen, wobei Gläßner und seine Kollegen die Ausstattung erläuterten.

„Neben den Messebesuchen und den Betriebserkundungen vor Ort in den Unternehmen finden mittwochs Veranstaltungen zur Berufsorientierung in unserem Berufswahlraum mit zahlreichen Unternehmen aus der Region statt“, so Karsten Rabe, Schulkoordinator für den Aufgabenbereich Berufsorientierung. Hier können sich die Schülerinnen und Schüler der neunten Klassen über verschiedene Betriebe und Unternehmen und deren Ausbildungsmöglichkeiten informieren und erste Kontakte zu den Ausbildern während der Veranstaltung knüpfen, die nicht selten mit einem Praktikum in dem jeweiligen Betrieb intensiviert werden.

Des Weiteren haben die Lernenden der Mittelstufe die Möglichkeit, die wöchentlichen Beratungsangebote der Berufsberaterin der Bundesagentur für Arbeit, Frau Weidemann, im Berufswahlraum der AvT-Schule zu nutzen.

Derzeit laufen die Planungen für die schuleigene Ausbildungsmesse der AvT-Schule Sontra, die am Mittwoch, 28. Mai, von 9 bis 12.30 Uhr stattfinden wird.

Ausspracheabend der Landwirte

Sontra – Der nächste Ausspracheabend der Landwirte findet am Donnerstag, 6. Februar, um 19.30 Uhr im Hotel Link in Sontra statt.

Der Ortslandwirt Schmidt

Einladung zum Skatturnier

Diemerode – Liebe Skatfreunde, wir laden euch herzlich zu unserem Skatturnier ein! Ob Anfänger oder erfahrener Spieler, jeder ist willkommen, sich mit anderen Skatbegeisterten zu messen und spannende Spiele zu erleben.

Wann: 7. Februar, 18.30 Uhr
Wo: Sporthaus Diemerode SG Pfaffenbachtal

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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.

PROGRAMMVORSCHAU

1. FEBRUAR

Winterspielplatz
11 bis 16 Uhr: Indoor-Spielplatz für Kinder ab der 1. Schulklasse in Begleitung von Erziehungsberechtigten, Bürgerhaus Sontra

MONTAG, 3. FEBRUAR

Sozialberatung Sprechstunde
9 bis 12 Uhr: SoVD Sozialverband Deutschland e.V., Kreisverband Hersfeld-Rotenburg, Werra-Meißner, Haus der Bürgerhilfe, Niederstadt 41
Awo-Schuldnerberatung
15 bis 17 Uhr: Awo-Kreisverband Werra-Meißner, Haus der Bürgerhilfe
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DIENSTAG, 4. FEBRUAR

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

MITTWOCH, 5. FEBRUAR

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

Versammlung der Sänger

MGV Ulfen

Ulfen – Am Donnerstag, 27. Februar, um 19 Uhr findet im Dorfgemeinschaftshaus in Ulfen die Jahreshauptversammlung des MGV 1870 e.V. mit folgender Tagesordnung statt.

1. Begrüßung des 1. Vorsitzenden
2. Totengedenken
3. Gemeinsames Essen

WTV Sontra

14 Uhr: Wanderung um Blankenbach, Wanderstrecke: Blankenbach (DGH) – Zollbuche – 51. Breitengrad – Fischteiche – Blankenbach, 8 km, Treffpunkt Breitwiese (Fahrgemeinschaft)

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

Stadt Sontra

18.30 Uhr: Neujahrsempfang der Stadt Sontra, alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, Bürgerhaus

DONNERSTAG, 6. FEBRUAR

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, 7. FEBRUAR

HandyFit Sprechstunde

10 bis 11 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41

Feuerwehr Hornel

19.30 Uhr: Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra, Feuerwehrgerätehaus

Neuwahlen der Einsatzabteilung

Freiwillige Feuerwehr Breitau

Breitau – Die Mitgliederversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Breitau e.V. gemäß § 9 der Vereinsatzung in Verbindung mit der Jahreshauptversammlung gemäß § 18 der Satzung für die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Sontra für das Geschäftsjahr 2024 findet am Samstag, 22. Februar, um 19.30 Uhr ins Dorfgemeinschaftshaus Breitau statt.

Hierzu laden wir recht herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht des 1. Vorsitzenden
3. Bericht des Wehrführers
4. Bericht des Jugendwartes
5. Bericht des Bambini-Betreuers
6. Bericht des Alterspräsidenten
7. Bericht des Kassierers
8. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
9. Neuwahlen eines Kassenprü-

fers für 2025

10. Neuwahlen der Einsatzabteilung

a. Wehrführer
b. Stellv. Wehrführer
c. Zwei Vertreter des Wehrausschusses

d. Alterspräsident

e. Jugendwart

f. Stellv. Jugendwart

11. Ehrungen und Beförderungen

12. Grußworte der Gäste

13. Verschiedenes und Termine

Es wird zu Beginn der Versammlung um 19.30 Uhr ein kleiner Imbiss gereicht. Wir bitten daher um pünktliches Erscheinen.

Mit kameradschaftlichem Gruß

Dirk Ruppel, 1. Vorsitzender
Stefan Göbel, Wehrführer

Die Volkstanzgruppe Hosbachtal lädt zur JHV

Thurnhosbach – Einladung zur Jahreshauptversammlung der Volkstanzgruppe Hosbachtal am Samstag, 15. Februar, um 19.45 Uhr im DGH Thurnhosbach.

Sollte die Beschlussfähigkeit nicht gegeben sein, wird die

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

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Der Vorstand

Gemeinsam auf das neue Jahr anstoßen beim traditionellen

NEUJAHRSEMPFANG DER STADT SONTRA

5. Februar 2025 um 18:30 Uhr im Bürgerhaus Sontra



Sontra gewinnt zweiten Platz

Tourismuspreis der Grimmheimat Nordhessen

Sontra/Borken – Die Regionalmanagement Nordhessen GmbH hat zum siebten Mal den renommierten Tourismuspreis Grimmheimat Nordhessen verliehen. Eine Fachjury hat sechs von acht nominierten Projekten und Persönlichkeiten aus der Region ermittelt – mit dabei: Hessens größter Pumptrack mit Premium-Mountainbike-Trail in Sontra.

Das Projekt belegt den zweiten Platz in der Kategorie Pionier des Jahres, holt den Preis damit in den Werra-Meißner-Kreis. Mit dem Angebot im Sportpark Sontra sowie im Naherholungsgebiet Holstein setzt Sontra neue Maßstäbe im regionalen Tourismus. Beide Projekte, die mit einer Gesamtinvestition von rund 600 000 Euro realisiert wurden, fördern die Attraktivität der Region und bieten Action für Sportbegeisterte jedes Alters. Gemeinsam mit lokalen Partnern und Multiplikatoren wird die Stadt als Ziel für aktive, naturnahe Freizeitgestaltung gestärkt. Das innovative Konzept leistet einen wichtigen Beitrag zur touristischen Entwicklung der Region im Geo-Naturpark Frau Holle-Land, heißt es. Überzeugt hat das Projekt als Gesamtes, weiß Bürgermeister Thomas



Stolz nehmen die Vertreter der Stadt Sontra die Auszeichnung anlässlich des Jahrestreffen Tourismus in Borken entgegen.

Eckhardt, der den Preis mit Stadtmanagerin Bianca Schmidt entgegennahm. Besonders sei, dass sich mehrere Akteure wie die Adam-von-Trott-Schule und das Trail-Revier-Sontra daran beteiligen. Gleichzeitig wurden Trail und Track auf Maßgabe des Tourismuskonzepts entwickelt, Sontra habe mit beidem gezielt in den Tourismus investiert. Das Preisgeld von 1500 Euro kann die Stadt nun für Marketingmaßnahmen in Abstimmung mit der Grimmheimat nutzen. Durch die Preisverleihung habe sich laut Eckhardt zudem ergeben, dass die Anlage bei einer hessenweiten Befragung zur Auswirkung verschiedener Sportarten auf die Gesundheit

aufgegriffen werde. Mit Blick auf den Preis sagt Eckhardt am Tag nach der Verleihung: „Ich kann nur sagen, dass wir sehr, sehr stolz sind.“ Der Preis sei eine wunderbare Bestätigung dafür, dass die Stadt den Weg zur Umsetzung des Projekts gegangen ist, und ein guter Start für ein „Weiter so“. Zum einen solle nach einer erfolgreichen Pumptrack-Party mindestens einmal pro Jahr eine Veranstaltung auf dem Gelände stattfinden. Zum anderen sollen Trail und Track mit anderen Angeboten im Kreis verknüpft werden, sodass die Strecken in ein Netz eingebunden sind. Ein Ziel, für das es kein großes Investitionsvolumen brauche. Ein Wunsch sei laut Eckhardt,

dass Gastronomie das Angebot bereichere: „Das wäre eine gute Kombination, weil wir vorne auch den Mehrgenerationenplatz errichtet haben.“ Für die Vielfalt vom Sportpark über den Pumptrack und den MTB-Trail, das nahe Schwimmbad, den Mehrgenerationenplatz und den Spielplatz inklusive Parkmöglichkeiten in zentraler Lage beieinander erhalte die Stadt viel positive Rückmeldung. Ein gastronomisches Angebot könne diesen Ort, an dem Menschen mit unterschiedlichen Interessen und verschiedener Altersgruppen auf kurzen Wegen zu den Angeboten kommen, zu Events oder über die Sommermonate hinweg bereichern.

FOTO: STADT SONTRA

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
1. Februar
Bad Sooden-Allendorf, Hirsch-Apothek, Kirchstraße 75, 05652/91417
2. Februar
Waldkappel, Stadt-Apothek, Hindenburgstr. 1, 05656/98950

NOTRUF
Polizei: 110
Feuerwehr/Rettungsdienste: 112

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

burg: 0 66 21/1 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

Berneburgs Sänger treffen sich

MGV Berneburg

Berneburg – Am Mittwoch, 5. Februar, um 19 Uhr findet im Vereinslokal Gasthaus Gonnermann in Berneburg die Jahreshauptversammlung des MGV 1884 Berneburg e.V. statt. Hierzu lädt der Vorstand alle Sänger und Mitglieder recht herzlich ein.

Wir beginnen die Versammlung mit einem gemeinsamen Essen.

- Tagesordnung:
1. Eröffnung und Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totengedenken
3. Protokollverlesung

- Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
 - Bericht des Kassierers
 - Bericht über die Kassenprüfung und Entlastung des Vorstandes
 - Wahl der Kassenprüfer für das Berichtsjahr 2025
 - Grußworte der Gäste
 - Verschiedenes
- Der Vorstand bittet um zahlreiches und pünktliches Erscheinen.

Mit freundlichem Sängergruß
Bernhard Walter, 1. Vorsitzender

Kaffeenachmittag der Senioren

Breitau – Am Montag, 3. Februar, findet der Kaffeenachmittag der Freiwilligen Feuerwehr Breitau e.V. ab 14 Uhr statt. Bis zur Fertigstellung des Dorfgemeinschaftshauses finden die Veranstaltungen in der alten Schule (Raum neben der Kirche) statt. Kaffeetassen sind selbst mitzubringen.

Einladung zur Wanderung

Mitterode – Die Feuerwehr Mitterode lädt hiermit zu ihrer Wanderung am Sonntag, 16. Februar, ein. Treffen ist um 9 Uhr am Feuerwehrgerätehaus. Ziel ist das Landhotel „Zum Stern“ in Burghofen. Ab 15.30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich begrüßen zu dürfen. FFW Mitterode

Einladung zur JHV ins Museum

Wichmannshausen – Wir laden alle Mitglieder herzlich zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung am Freitag, 7. Februar, um 19 Uhr ins Museum im alten Boyneburger Schloss (Kulturpferdestall) ein und wünschen uns ein zahlreiches Erscheinen.

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

- Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit, Verlesen der Tagesordnung'

WIR GRATULIEREN

1. FEBRUAR
85 Jahre: Elfriede Reinert, Hüttenstraße 25, Sontra

2. FEBRUAR
80 Jahre: Leni Roos, Brandenburger Str. 1, Sontra

3. FEBRUAR
85 Jahre: Ingeburg Ernst, Lindenauer Straße 21, Sontra
90 Jahre: Erika Sawosch, Hüttenstraße 27, Sontra

5. FEBRUAR
75 Jahre: Fritz Kurz, Frh.-v.-Stein-Str. 18, Sontra
85 Jahre: Elfriede Rilke, Weimarer Straße 3, Sontra

6. FEBRUAR
75 Jahre: Horst Rabe, Kirchtal 5, Breitau

7. FEBRUAR
85 Jahre: Karl-Heinz Rosenkranz, Wichmannswiese 3, Sontra

ZEUGEN JEHOVAS

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

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

- Bericht des 1. Vorsitzenden
- Bericht der Museumsleiterin
- Bericht der Schatzmeisterin
- Bericht des Kassenprüfers
- Entlastung des Vorstandes
- Neuwahl des 2. Kassenprüfers
- Verschiedenes

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung vom 9. Februar 2024 liegt zur Einsicht vor.

Mit freundlichen Grüßen
Axel Blum, Schriftführer

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA
1. Februar
10 bis 12 Uhr: Kinderkirche im Gemeindeforum Sontra (Basteln)
2. Februar
10 Uhr: Gottesdienst in Sontra, Vorstellung der Konfirmanden
11.15 Uhr: Gottesdienst in Weißenborn

KIRCHSPIEL BERNEBURG
2. Februar
9.30 Uhr: Gottesdienst in Heyerode
10.40 Uhr: Gottesdienst in Diemerode

KIRCHSPIEL ULFEN
2. Februar
9 Uhr: Gottesdienst in Wölferode
10 Uhr: Gottesdienst in Ulfen
11 Uhr: Gottesdienst in Krauthausen

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
Keine Gottesdienste

KATHOLISCHE KIRCHEN

HERLESHAUSEN
1. Februar
17 Uhr: Vorabendmesse, anschl. Blasiussegen

SONTRA
2. Februar
10.45 Uhr: Sonntagsmesse, anschl. Blasiussegen

Letzte Epiphaniavesper

Abschlussveranstaltung am 1. Februar

Sontra – Am Samstag, 1. Februar, findet um 18 Uhr die abschließende Epiphaniavesper in der Sontraer Stadtkirche statt. Musikalisch gestaltet wird sie vom Kirchenchor den Konfirmanden und dem Posaunenchor der ev. Kirche Sontra. Der Kirchenchor wird zum einen bekannte Lieder zur Weihnachts- und Epiphaniavesper vortragen zum anderen aber mit den Konfirmanden zusammen auch klassische Stücke erklingen und Kanons zu Gehör bringen. Die Gemeinde ist natürlich herzlich eingeladen beim Kanon mitzusingen. Beim Posaunenchor stehen aktuelle Stücke von Anne Weckefer auf dem Programm, aber auch barocke Choralstücke von Bach und Schein werden zu hören sein. Umrahmt wird das Ganze wieder, wie schon bei den vorherigen Vespers von liturgischen Teilen und Texten. Man darf sich also auf eine Vesper freuen, bei der man zur Ruhe kommen kann, aber auch zum aktiven Mitgestalten aufgefordert wird. (red)

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

WINTERSPIELPLATZ IM SONTRAE RÜGERHAUS

Die Stadt Sontra bietet, nach einem ersten erfolgreichen Winterspielplatz in 2024, gemeinsam mit der Evangelischen und AWO-Jugendförderung einen Indoor-Spielplatz der besonderen Art, der Familien zum Ausleben und Ausprobieren einlädt.

SPIELAKTIVITÄTEN

Familien mit Kindern ab der 1. Schulklasse sind am Samstag, 01.02.2025 ganz herzlich zum Spielen ins Sontraer Bürgerhaus eingeladen. Dort erwartet sie eine große Indoor-Spieleangebot mit Air-Hockey, XL-Jenga, Pull-Riding-Rodeo, Flipper-Kicker, Shuffleboard und vieles mehr.

TEILNAHME NUR IN BEGLEITUNG VON ERWACHSENEN

Die Aufsichtspflicht obliegt nicht den Veranstaltern, sondern den Sorgeberechtigten. Der Einlass ist deshalb nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich. Der Eintritt ist frei.



UM ANMELDUNG WIRD GEBETEN

Stadt Sontra
Telefon: 05653-977719
E-Mail: bianca.schmidt@sontra.de

AWO-Jugendförderung
Telefon: 05653-92015
E-Mail: jufoe.sontra@awo-werra-meissner.de

Ev. Jugend WMK
Telefon: 0151-74218270
E-Mail: martina.fey@ekkw.de



WINTER SPIELPLATZ

SAMSTAG, 01.02.2025
11 – 16 UHR
BÜRGERHAUS
SONTRA, THINGSTÄTTE 2

Veranstaltung der Stadt Sontra in Kooperation mit der AWO-Stadtjugendförderung Sontra, Ev. Jugend Sontra, Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis



Angebote gültig vom 03.02. – 08.02.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Helles Pülleken
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 1,64 €

Super Bowl 2025
Wir haben die Getränke für die Party!

-24%
12,99 11,99**
11 = 1,51 €

Super Bowl 2025

Bitburger Premium Pils
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,58 €

-28%
0,79

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

11,99

Heineken Original
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 2,39 €

-34%
0,79

Jack Daniel's Whiskey
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 5,70 €

1,88

Jack Daniel's Whiskey
Old No. 7, Honey,
0,7 l - Flasche,
11 = 21,41 €

-25%
14,99

Kulmbacher Bier
edelherb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 1,10 €

Aktion!
+ 4er Pack GRATIS!
Entspricht einem Kastenpreis von 9,16 €

-27%
10,99

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,355 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 2,25 €

15,99 14,99**
11 = 2,31 €

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 5,30 € Pfand,
11 = 2,15 €

16,99

Peroni Nastro Azzurro
Original,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,27 €

-25%
4,49 3,99**
11 = 2,02 €

XOX Super Bowls Maissnack*
BBQ Style, Cheddar Cheese Style,
Beutel = 450 g
100 g = 0,66 €

2,99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,40 €

4,99 3,99**
11 = 0,33 €

Astra Bier
Urtyp, Rakete,
Kasten = 27 x 0,33 l,
zzgl. 3,66 € Pfand,
11 = 1,23 €

-35%
10,99 9,99**
11 = 0,92 €

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

13,99

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

15,99 14,99**
11 = 1,50 €

Franziskaner Weissbier
naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

14,99

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

6,79 5,99**
11 = 0,61 €

Vitello Primitivo
Cabernet, Merlot,
0,75 l - Flasche,
11 = 6,65 €

5,99 4,99

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

7,49 6,49 5,99**
11 = 0,67 €

Heil Apfelwein*
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, außer alkoholfrei,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
11 = 2,40 €

9,49 8,99**
11 = 2,27 €

Andes Chile
Chardonnay, Cabernet Sauvignon,
0,75 l - Flasche,
11 = 3,32 €

2,99 2,49 1,99**
11 = 2,65 €

Le Sweet Filou
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 3,99 €

5,99 4,99 2,99

Kessler Zink Weisswein
diverse Sorten,
11 - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 3,99 €

3,99 3,49**
11 = 3,49 €

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

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.** Sie gewinnen an Sicherheit und können eine Chance für sich nutzen. Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich entwickeln sich positiv für Sie.
- STIER 21.4.-21.5.** Jemand kann Ihnen den Tipp geben, den Sie benötigen: Sie müssen sich allerdings darüber klar sein, dass er eine Gegenleistung erwartet.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ihr Leistungsvermögen liegt über dem Durchschnitt! Doch ehe Sie den Lohn einstreichen können, liegt noch ein langer und steiniger Weg vor Ihnen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie haben keine Zeit zu verschenken. Ihre Verpflichtungen erfordern zum einen genaue Terminplanung, zum anderen ausdauernde Beharrlichkeit.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Kurzfristig werden finanzielle Engpässe zu überwinden sein. Einige private Vorhaben könnten dadurch zeitweise etwas in Verzug geraten.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie haben mit den Folgen eines Zwischenfalls zu kämpfen, der zu Wochenbeginn Stress in Ihr Leben bringt. Doch danach wird es deutlich ruhiger.

Die Vorzüge eines Bio-Sets aus Naturlatexmatratze

(djd-k). Studien zufolge haben immer mehr Menschen in Deutschland mit Schlafproblemen zu kämpfen. Diese wiederum können das Risiko für Übergewicht, Schlaganfälle oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Die Auslöser für Schlafstörungen können unterschiedlichster Natur sein. Wer davon betroffen ist, kann in einem ersten Schritt sein Schlafumfeld ändern, indem er auf Bio-Schlafsysteme setzt. Dabei handelt es sich um Sets aus Matratze und Lattenrost auf reiner Naturbasis. Die Kombination aus hochwertigen Latexmatratzen aus Naturkautschuk und metallfreien Lattenrosten, wie sie etwa bei www.lamodula.de im Webshop oder in einer der Filialen in München oder Stuttgart angeboten werden, ist exakt aufeinander abgestimmt und sorgt für eine punktgenaue Körperanpassung in jeder Liegeposition.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie müssen sich mit einem üblen Zeitgenossen auseinandersetzen. Lassen Sie sich Frechheiten nicht bieten, sondern gehen Sie in die Offensive.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie können aus dem Fehler lernen, den ein Mensch in Ihrer Nähe gemacht hat. Da wäre es gut, wenn Sie sich mit dieser Person eingehend unterhalten.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Lassen Sie sich ein Gespräch nicht entgehen. Was dieser Mensch in Erfahrung gebracht hat, kann Ihnen bei Ihren Plänen enorm weiterhelfen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie brauchen sich wegen eines Misserfolges keine grauen Haare wachsen zu lassen. Schon bald erhalten Sie in dieser Sache eine neue Chance.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein Hindernis ist nicht so leicht zu umgehen: Mit alten Rezepten kommen Sie nicht weiter, also müssen Sie nach neuen Lösungen suchen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben einen guten Spürsinn für lukrative Geschäfte. Relativ schnell finden Sie aus den vorliegenden Angeboten das günstigste heraus.

Kostüm bis Schminke

Schadstoffe rund um Karneval vermeiden

Ob Flamingo, Textmarker oder Pommestüte: Das perfekte Kostüm für Karneval ist bunt, kreativ und lustig - und besser frei von Stoffen, die die Haut reizen. Worauf Jecken achten können.

Wenn die Haut unter dem Karnevalskostüm fies juckt, schlägt das auf die Feierlaune. Wer sich also eine neue Verkleidung gekauft hat, sollte sie vor dem ersten Tragen waschen. Geht das nicht, rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Leggings und Shirt unterzuziehen, damit die Haut nicht direkt in Kontakt mit dem Kostüm kommt.

Denn in Kostümen - gerade in billigen Varianten aus dem Onlinehandel - können Schadstoffe stecken, die für Hautreizungen oder allergische Reaktionen sorgen, warnen die Verbraucherschützer. Wer auf Nummer sicher gehen will, bastelt oder näht sich das Kostüm selbst oder leiht sich eines. Von Engelsflügeln bis zum Plastikschwert: Viele Kostüme werden erst mit dem passenden Accessoire richtig rund. Bei deren Auswahl rät die Verbraucherzentrale zum Schnupper-Test. Heißt: Riecht das Teil stark nach Chemie oder Kunststoff, sollte man es lieber nicht nutzen. Denn der Geruch weist darauf hin, dass sich möglicherweise schädliche Lösemit-

tel oder Weichmacher darin verbergen. Auch durch Karnevalsschminke kann der Körper in Kontakt mit Schadstoffen kommen. Viele Produkte enthalten Mineralöle wie Paraffin oder Petrolatum. Trägt man sie auf die Lippen auf, kann es dazu kommen, dass man schädliche - im schlechtesten Fall sogar krebserregende - Substanzen verschluckt, warnt die Verbraucherzentrale.

Wer das vermeiden möchte, setzt am besten auf Naturkosmetik, denn sie muss frei von Mineralölen sein. Erkennen kann man entsprechende Produkte an dem BDIH/COSMOS- oder dem NATRUE-Siegel, das ein Frauengesicht im Profil zeigt.

Ob Tigerstreifen in Orange und Schwarz oder Blau für die Meerjungfrau: Jecken, die ihr ganzes Gesicht schminken wollen, wählen am besten sogenannte Aquafarben - wenn möglich in der Naturkosmetik-Variante. Diese wasserbasierten Farben enthalten kein Paraffin, das die Poren abdichtet und damit Pickel und Mitesser begünstigt.

Zudem lassen sich Aquafarben leichter entfernen als fettbasierte Varianten. Einen Nachteil haben sie aber: Ihre Farben sind weniger intensiv.

Zudem lassen sich Aquafarben leichter entfernen als fettbasierte Varianten. Einen Nachteil haben sie aber: Ihre Farben sind weniger intensiv.