

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

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

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

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

05 61 / 937 11 200

MARKT SPIEGEL & SONTRAER
REGION ESCHWEGE
STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Würdevoll
Abschied
nehmen...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Seit 1981 • Nr. 6

8. Februar 2025

WSV **MÖBEL + KÜCHEN** **63%** bis zu **reduziert!** **VIELES MUSS RAUS!**

HARTMANN WOHNIDEEN

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

Kinder feiern traditionelles Neujahrsfest

Menschen aus verschiedenen Nationen kommen in Dünzebacher Torturmhalle zusammen

Eschwege – „Ded Moroz! Ded Moroz!“ Diesen Ruf nach Väterchen Frost der vielen Kinderstimmen konnte man auch in diesem Jahr in Eschwege hören. Das traditionelle Neujahrsfest für Kinder „Unter dem Tannenbaum“ (auf Russisch „Elka“) fand jetzt in der Dünzebacher Torturmhalle statt. Das ist traditionell die erste Veranstaltung des interkulturellen Kalenders „Vier Jahreszeiten“, die 2019 vom Ausländerbeirat Eschwege und dem Verein „Interkulturelles Miteinander WMK“ ins Leben gerufen wurde.

„Gemeinsam Feste zu feiern ist in allen Kulturen tief verwurzelt und lässt gerade in schwierigen, stürmischen Zeiten das Gefühl der Gemeinschaft, der Freundschaft und Geborgenheit entstehen“, sagt die Vorsitzende des Ausländerbeirats der Stadt Eschwege, Evelina Tolpina. Die bis heute in den Ländern der ehemaligen Sowjetunion lebendige Tradition eines bunten Neujahrsfestes für Jung und Alt an einem reichlich geschmückten Tannenbaum, mit Ded Moroz und seiner Enkelin Snegurotschka, wird in Eschwege seit nun mehr als 25 Jahren gepflegt. Mit dem Entstehen eines neuen sozialistischen Staates, der Sowjetunion, in dem jeder Glaube und jede kirchliche Tradition verboten wurde, entwickelte sich dort statt eines Weihnachtsfestes die Tradition eines bunten Neujahrsfestes für alle Generationen: Elka. Man versammelte sich am reichlich gedeckten Tisch neben einem bunt geschmückten Tannenbaum. Zum Fest gehörten die fantasievolle Kostümierung, ein Konzert, gemeinsame Spiele und Tänze, lustige Wettbewerbe und ein interaktives Märchen, in dem das Gute immer das Böse besiegte. Auch wenn es die Sowjetunion seit



Der Höhepunkt des Kinderneujahrsfest Elka war der Auftritt von übergroßen, tanzenden Polarbären. FOTO: EVELINA TOLPINA

1991 nicht mehr gibt, hat die Tradition überlebt.

Mehr als 60 bunt verkleidete Kinder, begleitet von Eltern

und Großeltern, folgten der Einladung und ließen sich in das interaktive Märchen über den bösen Grinch und die muti-

ge Winterfee entführen. Die engagierte und talentierte Theatertruppe um Yana Parkhomenko und Dana Nykyforova

sowie die ukrainische Kinder- tanzgruppe „Ptaschka“, die seit 2024 als Teil des ETSV trainiert, und die junge Sängerin Hanna

Yousefi, begeisterten das Publikum. Der traditionelle Kreistanz um den Tannenbaum „Chorowod“, ein Geschenk, zu dem neben Obst und Süßigkeiten traditionell ein kleines Spielzeug gehört, und ein Fotoshooting mit dem Ded Moroz rundeten die Feier für die kleinen Gäste ab.

Der Höhepunkt des Festes war der Auftritt der zwei tanzenden übergroßen Polarbären, die von Diakonov-Party zum Fest entsandt wurden. „Jedes Jahr eine neue Überraschung“, freuten sich die Erwachsenen, die seit Jahren ihre Kinder und Enkelkinder zum Fest mitbringen.

Die Organisatoren – der Ausländerbeirat Eschwege, Verein „interkulturelles Miteinander“, die Stadt Eschwege, der ETSV, das Begegnungszentrum Amikaro und die Familienbildungsstätte – bedankten sich bei den Darstellern, bei den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, und natürlich bei den Sponsoren wie Eschweger Tafel und AG Kultura Heuberg.

red/ts

Jetzt auch in Reichensachsen!

mittwochs von 10.00 bis 14.00 Uhr
zwischen Back Stop und Liese Automobile

Fey
Fleischerei & Partyservice

REHBEIN
Metallbau H. Rehbein
Leipziger Straße 32
37284 Waldkappel
05656 221
www.metallprofis.de

KOLLMANN
METALLBAU | LÄNDMASCHINENFACHBETRIEB
GÄRTERTECHNIK

Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir ab sofort:
Mechatroniker (m/w/d) für Land- und Baumaschinen
oder **Metallbauer (m/w/d)** in Vollzeit
✉ kollmann-sontra@t-online.de

Deutsches Rotes Kreuz **Neue Kursangebote**

Unsere Gesundheitsprogramme
Gesund und ausgeglichen durchs neue Jahr

- **Familienyoga** (für Kinder im Kindergartenalter mit Elternteil bzw. erwachsener Bezugsperson), 5 Kurseinheiten, donnerstags, vom 03.04.–08.05.2025, 15.30–16.30 Uhr
- **Sanftes Yoga auf der Matte** (für alle Yoga-Interessierten, auch für Anfänger*innen geeignet), 8 Kurseinheiten, entweder dienstags ab dem 24.03.2025 oder donnerstags ab dem 27.03.2025, jeweils von 17.00–18.30 Uhr

Alle Termine und weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite unter dem nebenstehenden QR-Code:

Unsere Erste-Hilfe-Kurse
Wissen, das Leben retten kann

- **Rotkreuzkurs „Erste Hilfe“** (für betriebliche Ersthelfer*innen, Führerscheinbewerber*innen und alle Interessierten), finden regelmäßig am Wochenende statt
- **Rotkreuzkurs „Erste-Hilfe am Kind“** (für Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern zu tun haben), am 13./14.10.2025, jeweils 16.30–20.00 Uhr

Alle Termine und weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite unter dem nebenstehenden QR-Code:

**DRK Kreisverband Eschwege e. V. | An den Anlagen 10a | 37269 Eschwege
info@drkeschwege.de | www.drkeschwege.de | 05651 7426-0**

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
09.02. – 15.02.2025

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

Die Wanfrieder Weiden wachsen nach

Sicherheitsrisiko: Bäume auf Freibadgelände mussten wegen Fäule zurückgeschnitten werden

Wanfried – Im Sommer ist es Wanfrieds Anlaufort Nummer eins: das Freibad. Während die einen sich im Wasser abkühlen, genießt manch anderer ein Bad in der Sonne, wieder andere liegen zwischen den Badegängen lieber im Schatten – besonders Kinder.

Auf Facebook wurde es nun allerdings unruhig, da die großen, schattenspendenden Weiden auf dem Schwimmbadgelände beschnitten wurden. Die Sorge, mit den Kindern bei einem künftigen Schwimmbadbesuch keinen Schattenplatz mehr zu finden, war groß. Die geäußerte Kritik fiel scharf aus, teils sogar beleidigend.

„Immer und immer wieder kommt es leider vor, dass Menschen in den sozialen Netzwerken über Maßnahmen der Stadt Wanfried urteilen und sogar vereinzelte Personen öffentlich beleidigt werden, ohne dass man sich im Vorfeld informiert“, ärgert sich Wanfrieds Bürgermeister Wilhelm Gebhard. Er ist ebenfalls Mitglied des Fördervereins des Schwimmbades.

Die großen Weiden auf dem Gelände des Wanfrieder Schwimmbades mussten kürz-



Sicherheit geht vor: Wegen Höhlungen und Fäulnisbildung ist der Rückschnitt der Weiden erforderlich geworden.

FOTO: FLORIAN WEHR

lich deutlich zurückgeschnitten werden. Nicht etwa, um weniger Schattenplätze für die Freibadbesucher zu bieten, sondern aus Sicherheitsgründen.

Wilhelm Gebhard erklärt: „Laut Baumgutachter mussten die Weiden auf vier Meter eingekürzt werden, da teilweise Höhlungen und auch Fäulnisbildung in den Ästen und in der

Krone vorhanden waren. Die Sicherheit der Schwimmbadbesucher war nicht mehr gegeben.“

Sicherheit geht vor, nicht nur bei der Badeaufsicht. „Wir

würden heftige Kritik verstehen, wenn ein Kind oder ein Besucher des Schwimmbads von einem herunter fallenden Ast erschlagen worden wäre und die Stadt Wanfried trotz eines

Gutachtens die Bäume nicht geschnitten hätte“, ärgert sich Bürgermeister Wilhelm Gebhard. Doch genau das galt es, mit der Rückschnittmaßnahme zu verhindern.



Wilhelm Gebhard
Bürgermeister Wanfried

Die Weiden, so verspricht der Bürgermeister, werden nachwachsen. Er ergänzt, dass generell alle Bäume der Stadt Wanfried nur nach vorheriger Baumbegutachtung geschnitten werden. „Zu dieser Begutachtung sind wir verpflichtet.“

Gebhard wünsche sich, dass sich die Menschen, die die Wanfrieder Bauhofmitarbeiter oder die Beauftragten als Vollidioten bezeichnet haben, sich genauso öffentlich entschuldigen würden, wie sie sie öffentlich an den Pranger gestellt haben.

tj

Die Lotsin geht von Bord

Andrea Bernhardt in Ruhestand verabschiedet

Eschwege – Sie war das Herz und die Seele der Friedrich-Wilhelm-Schule und der Motor ihrer pädagogischen Entwicklung: Andrea Bernhardt, pädagogische Leiterin der Schule, verlässt nach 25 ereignisreichen Jahren das Eschweiger Traditionsgymnasium in den wohlverdienten Ruhestand und legt ihre Aufgaben und Verantwortung in jüngere Hände. Der stellvertretende und kommissarische Schulleiter Michael Degenhardt würdige Andrea Bernhardts erfolgreichen Einsatz und ihr prägendes Wirken für Schule und Schulgemeinde im Rahmen einer Feierstunde in der FWS vor Kollegium, Familie und langjährigen beruflichen Weggefährtinnen und -gefährten.

Degenhardt hob besonders ihre menschliche Nähe hervor: Für Kolleginnen und Kollegen, Schülerinnen und Schüler und Eltern seien – oft bis an die Grenzen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit – ihre Ohren und Türen jederzeit offen gewesen. „Obwohl genau am Tag des Mauerbaus geboren, hat es für sie keine Mauern gegeben.“ Tiefe Leidenschaft für die Sache und die Menschen begleiteten, so Degenhardt, ihren gesamten beruflichen Werdegang.

Die gebürtige Eschwegerin besuchte die Grundschule in Schwebda und Wanfried, wechselte zur Leuchtbergschule und legte am Oberstufen-gymnasium das Abitur ab. Das Studium der Fächer evangelische Theologie, Englisch und Pädagogik absolvierte sie in Göttingen und England. Nach dem Referendariat in Hessisch Lichtenau und Lehraufträgen dort, an der Volkshochschule und bereits an der FWS war sie ab 1992 in Düsseldorf und Neuss tätig. In diese Zeit fiel auch die Geburt ihrer Kinder Johannes und Anne. Die Versetzung an die FWS in Eschwege erfolgte zum Februar 2000. Abordnungen an das Oberstufen-gymnasium und das Amt für



Offene Ohren und offene Türen hatte Andrea Bernhardt immer für Kollegium, Schülerschaft und Eltern. Nun ist sie in den Ruhestand gegangen.

FOTO: FRIEDRICH-WILHELM-SCHULE/NH

Lehrerbildung/Studienseminar in Kassel schlossen sich an. Im Schulleitungsteam der FWS übernahm sie die Aufgabe der pädagogischen Leitung, auf der schulischen Kommando-brücke gewissermaßen die Lotsin in den stürmischen Gewässern der Schulentwicklung.

In ihrer Ansprache hatte Andrea Bernhardt ihr Vierteljahrhundert an der FWS Revue passieren lassen. Das war geprägt von wechselnden Schulleitungen, der Umstellung von G8 auf G9 und wieder zurück, der Entwicklung pädagogisch-didaktischer Konzepte. Andrea Bernhardt kritisierte die Schnelligkeit und den Zeitdruck im Schulalltag, wo die beschleunigte Frequenz von Reformen und Neuorientierungen sowie die ständige Vermehrung der Aufgaben im Lehrberuf Einzug gehalten hätten und mitunter traditionelle und bewährte Bildungsinhalte in Bedrängnis brächten. Die Studiendirektorin würdigte die überragende Qualität der kollegialen Zusammenarbeit in allen Wirkungsbereichen. Sie dankte dem Kollegium für die stetige Unterstützung mit Expertise

und Einsatz in allen Bereichen sowie für verlässlichen Rückhalt und Loyalität.

Die Kolleginnen und Kollegen überreichten Andrea Bernhardt unter anderem ein dickes Buch mit individuell gestalteten Seiten voller gemeinsamer Erinnerungen, persönlicher Gedanken und Zukunftswünsche. Bereits am Vorabend hatten sie zu einer Überraschungsparty in der Schule mit einem anschließenden Theaterbesuch im Dachbodentheater in Oberhone geladen, wo „das Abschiedsdinner“ gegeben wurde. Alle 500 Schüler der FWS verabschiedeten sich in großer Dankbarkeit von „ihrer“ Frau Bernhardt mit dem beeindruckenden Vortrag eines selbst getexteten und mit einer bekannten Melodie unterlegten Songs in der Aula, den sie gruppenweise in aller Heimlichkeit produziert und einstudiert hatten.

red/esr

www.rb-becker.de

becker

ab Mo., den 10.02.2025

Güde Holzspalter liegend
GHS 520 / 7 TE, 2.3 kW, 230 V

FRANKONIA Qualitäts-Sämereien
Wieder einpflanzen
ab 2,99 €

Pflanzgefäß aus Weide
grau, Einlegefolie
025 x 20 cm 2,99 €
028 x 10 cm 2,99 €
030 x 26 cm 3,99 €
040 x 32 cm 5,99 €
028 x 16 cm 1,99 €

Pflanztisch
3 Schubladen, Arbeitsplatte aus verzinktem Metall, Holz
ca. 78 x 38 x 112 cm

Verschiedene Anzuchtsets
ab 2,99 €

Pflanzgefäß aus Metall
versch. Größen & Formen

Forsythie Dekokranz
Ø 60cm, Kunst-pflanze

Aduro Kaminofen 9-7
ca. 50 x 150 x 44,7 cm
+38kg wärme-speichernde Steine

Kaminofen 9-5
ca. 50 x 120 x 44,7 cm

Kaminofen 9
ca. 50 x 95 x 44,7 cm

Regal für Holzsplitter
50 x 135 x 40 cm, schwarz, Metall, pulverbeschichtet

Spaltdruck max. 7 Tonnen
249,50 €

osier Mitteldecken oder Läufer
versch. Designs
90 x 90 cm 1,49 €
20 x 200 cm 1,49 €

Deko Laterne
H30cm, Weide
7,99 €
9,99 €

Winkelschleifer BT-AG 850 Kf
850 W, Ø125 mm

Hochdruckreiniger
STANLEY XPW22DHS
2200 W, 160 bar, 460 l/h

Winkelschleifer A6230-1
2000 W, Ø230 mm

JCB

Wiel Zuberer

Rheinische Axt, 1250g
Fiberglas, DIN 5131

Benzin-Kettensäge
KS 400-38, 1,9 PS
federunterstützter Leichtstart

Autom. Schweißhelm
automatisch abdunkelnder Schweiß-filter, stabile & schlagfeste Helmschale, Sichtfeld 92,5 x 42,5 mm
GSH-K oder GSH-TC2 25,00 €

Polsterbettgestell
180 x 200 cm, grau o. schwarz

Teilteller-Lattenrost
für alle Matratzen, 7-Zonen, ergonomisch

Taschenfeder-kernmatratze
90 x 200 cm
Bezug waschbar bis 60 °C

Grosse Auswahl an Teppichen
versch. Größen, Material, Muster & Farben
schon ab 5€

Seitenschläfer
•Bauchschläfer
•Rückenschläfer

WEIßBROT

Die Streichzarte
Butter & Rapsöl
250g 1,49 €
1kg=5,96 €

BIO Gouda gerieben
150g 1,11 €
1kg=7,40 €

Salami am Stück
versch. Sorten
300g 2,79 €
1kg=9,30 €

frija Joghurt
-laktosefrei-
versch. Sorten
500g 0,45 €
1kg=0,90 €

Reiswaffeln mit Schoki
150g 0,55 €
1kg=3,66 €

Speisekartoffeln, 10kg
festkochend
1kg=0,379 €
3,79 €

Speise-zwiebeln, 5kg
festkochend
1kg=0,498 €
2,49 €

Celebrations
350g 3,99 €
1kg=11,40 €

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

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

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

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

...IMMER WAS BESONDERES

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 ladungs-fähige 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.

Leistung und Leidenschaft

Sportlerehrung für herausragende Erfolge und ehrenamtliches Engagement

Eschwege – Sport verbindet, inspiriert und begeistert – das zeigte sich jetzt einmal mehr bei der Sportlerehrung der Stadt Eschwege im E-Werk. Bürgermeister Alexander Heppe und Stadtverordnetenvorsteher Claus Hamp führten durch einen Abend, der nicht nur sportliche Erfolge würdigte, sondern auch die Bedeutung des Sports für die Stadtgesellschaft in den Mittelpunkt stellte: „Unsere Sportler sind Botschafter Eschweges. Sie machen unsere Stadt bekannter, tragen ihren Namen weit über die Stadtgrenzen hinaus und bringen mit ihren Erfolgen Ruhm mit nach Hause“, begrüßte Heppe die Anwesenden.

Auch Hamp zeigte sich begeistert: „Euer Einsatz, euer Training, euer Durchhaltevermögen – das ist beeindruckend. Wir sind stolz auf euch! Macht weiter so!“

Doch nicht nur die aktiven Sportler standen im Mittelpunkt der Ehrung. Auch das Ehrenamt an sich wurde in besonderer Weise gewürdigt. Denn ohne das Engagement von Trainern, Vereinsmitgliedern und Familien wäre vieles nicht möglich. „Sport verbindet Menschen – Trainer, Vereinsmitglieder, Eltern und Geschwister stehen immer hinter unseren Sportlern. Ihnen allen gebührt unser großer Dank“, so Heppe.

Für einen besonderen Moment sorgten die Sparkling Acrobats, die in der Pause mit atemberaubender Präzision und Eleganz ihr Können präsentierten. Mit einer spektakulären Performance aus Akrobatik, Kraft und Harmonie faszinierten sie das Publikum und brachten den Saal zum Staunen. Die Gruppen zeigten dabei eindrucksvoll, mit wie viel Leidenschaft, Talent und Charme sie ihre Kunst ausüben.

Ein weiteres Highlight war die Verleihung des Ehrenamtspreises an Bernd Günther vom WSSC Eschwege und Egon Pröger vom TTV Oberhone, die sich beide über Jahrzehnte hinweg für ihren jeweiligen Verein engagiert haben. Bernd Gün-



Sichtlich stolz: die Handball-D-Jugend des ETSV mit Alexander Heppe (links) und Claus Hamp (rechts).

ther, Gründungsmitglied des WSSC Eschwege, wurde für sein außergewöhnliches Engagement im Segelsport ausgezeichnet. Über viele Jahre war er als Vorstandsmitglied tätig, darunter als Kassierer und Sportwart. Besonders setzte er sich für die Nachwuchsförderung und die Wettkampfarbeit im Segelsport ein. Bis heute bietet er Segelkurse für Kinder und Jugendliche an, sorgt für die Instandhaltung des Vereinsgeländes und bringt seine Erfahrung in die Vereinsarbeit ein.

Mit ebenso viel Leidenschaft hat sich Egon Pröger über Jahrzehnte für den TTV Oberhone engagiert. Als einer der Gründungsmitglieder übernahm er früh Verantwortung und war über 35 Jahre lang Schriftführer, Presse- und Sportwart des Vereins. Zudem engagierte er sich in der Organisation von

Turnieren und Veranstaltungen, kümmerte sich um den Nachwuchs und förderte den Tischtennisport auf Kreis- und Bezirksebene. Mit mehr als 55 Jahren aktiver Spielzeit und über 1100 absolvierten Serien- und Pokalspielen gehört er zu den prägenden Persönlichkeiten des Vereins. Auch überregional war er als Klassenleiter und Mitglied des Rechtsausschusses des Tischtennisverbands Werra-Meißner aktiv.



Präzision und Eleganz: Die Sparkling Acrobats aus dem Eschweiger TSV sorgten für eine besondere Darbietung, die die Zuschauer faszinierte. FOTOS: MELANIE SALEWSKI

Die Sportlerehrung verlief in einem würdigen und doch kurzweiligen Rahmen, bestens organisiert durch das Rathaus, federführend war Katja Marquardt. Sie begleitete auch die

Jury, welche die Preisträger auswählte.

Nach dem offiziellen Teil blieben die Anwesenden noch in lockerer Runde beisammen, plauderten, tauschten Erinne-

rungen aus und knüpften neue Kontakte – ein gelungener Abschluss für eine würdige und doch kurzweilige Veranstaltung, die einmal mehr zeigte, wie lebendig und wertvoll die Sportgemeinschaft in Eschwege ist.

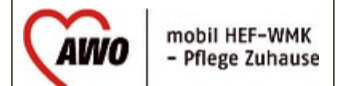
Mehr Bilder von den Geehrten unter werra-rundschau.de
MELANIE SALEWSKI

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



dein Zug ist noch nicht abgefahren
steig um!

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

heute noch bewerben!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Die fünf Jahreszeiten der Gärtner

„Unkraut vergeht nicht“: Garten-Cartoons werden im Hochzeitshaus ausgestellt

Eschwege – „Unkraut vergeht nicht“ präsentiert eine bunte Palette von etwa 130 Garten-Cartoons, die von sechs gründaunenbegabten Künstlern geschaffen wurden: Katharina Greve, Kittihawk, Kriki, Wolf-Rüdiger Marunde, Leonard Riegel und Miriam Wurster. Am Freitagabend öffnete das Hochzeitshaus in Eschwege seine Pforten für eine Ausstellung, die garantiert jeden Gartenfreund zum Lachen bringt.

Die Ausstellung führt die Besucher durch die fünf Jahreszeiten des Gärtners – Frühling, Sommer, Herbst, Winter und natürlich die Zimmerpflanzen-Saison. Von Gartenzweigen über Hochbeete in Etagenwohnungen bis hin zu Schnecken im Salat – kein Aspekt des grünen Daumens bleibt unberührt. Katharina Greve, selbst ernannte „Papstrücktrittsprophetin und Ex-Architektin“, führte humorvoll durch die Werke und erklärte: „Der Garten ist der Rückzugsort zu dem



Präsentieren die Ausstellung: (von links) Saskia Wagner, Angelika Knapp-Lohkemper, Theodor Sternal und Katharina Greve bei der Eröffnung. FOTO: MATTHIAS HÜBNER

Wahnsinn der Welt!“ Vielleicht erklärt das, warum so viele Stadtbewohner plötzlich den Drang verspüren, auf ihren winzigen Balkonen Tomaten zu züchten.

Stadttrat Theodor Sternal verkündete feierlich: „Lachen ist vieles, nur eines ist es nicht: lächerlich!“ Angelika Knapp-Lohkemper, erste Vorsitzende des Kunstvereins Eschwege, fügte hinzu: „Vom Apfelbaum

bis zum Zengarten, die Ausstellung bringt ein ländliches Idyll in die Stadt“. Die musikalische Untermauerung der Eröffnung übernahm Lutz Fußangel am Klavier und Saxophon – vermutlich ohne dabei Unkraut zu jäten. Saskia Wagner von der Caricatura Kassel zeigte sich stolz darüber, dass es bereits die achte Wanderausstellung ist, die den Weg nach Eschwege gefunden hat.

Die Ausstellung „Unkraut vergeht nicht“ ist bis zum 2. Mai 2025 zu bewundern. Also, liebe Gartenfreunde und Lachmuskeln-Trainierende, schnappt euch eure Gießkannen und kommt vorbei! Denn wie Ralph Waldo Emerson schon sagte: „Wo Blumen blühen, lächelt die Welt. Und wo Garten-Cartoons zu sehen sind, lacht der Besucher!“

mhü

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

Olivenöl, Joghurt, Shampoos?

Fragen und Antworten: Was gegen Schuppen hilft

Trockene Heizungsluft jetzt im Winter, zu heißes Föhnen oder Haarewaschen: So mancher bekommt in Form von lästigen Schuppen die Quittung dafür. Wie wird man die wieder los?

Aus meinen Haaren rieseln ja Schuppen! Wer das an sich bemerkt, dürfte sich damit ziemlich unwohl fühlen. Vor allem dann, wenn die Schuppen auf dunkle Kleidung fallen und gefühlt für alle Welt sichtbar werden. Was zur Bildung von Schuppen führt und wie man sie in den Griff bekommen kann - die wichtigsten Fragen im Überblick:

Warum entstehen Schuppen?

Dass die Kopfhaut abschuppt, ist ein natürlicher Prozess. Diese Erneuerung der Haut findet bei jedem Menschen statt. „In der Regel dauert es 28 Tage von der Entstehung bis zur Ablösung der

Hautzellen“, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesapothekerkammer in Berlin.

Bilden sich allerdings zu schnell neue Hornhautzellen, also beschleunigt sich der Prozess, ballen sie sich zusammen. Die Zellen lösen sich dann in größeren Verbänden. Das sind dann sichtbare Schuppen, die die meisten Betroffenen optisch stören dürften.

Welche möglichen Ursachen gibt es?

Schuppen sind nicht gleich Schuppen: Unterscheiden muss man zwischen der trockenen und der fettigen Variante:

Trockene Schuppen sind klein, weiß und rieseln ähnlich wie Schnee. „Mögliche Ursachen sind zu häufiges und/oder zu heißes Waschen und Föhnen der Haare oder auch trockene Heizungsluft“, sagt die Dermatologin Marion Moers-Carpi aus München. Auch durch zu wenig Trinken kann die Haut insgesamt und damit auch die Kopfhaut zu trocken werden - es bilden sich Schuppen. Fettige Schuppen sind gelblich-glänzend und haften oft fest im Haar. Ursache ist eine erhöhte Talgproduktion. Dazu kommt es beispielsweise durch zu häufiges Haarewaschen. „Fettige Schuppen begünstigen zudem das Wachstum des Hefepilzes Malassezia furfur“, sagt Marion Moers-Carpi.

Bloß eine Kopfhaut, die etwas aus dem Takt geraten ist - oder schon eine Hauterkrankung? Generell gilt: Gehen die Schuppen mit Juckreiz und Rötungen einher, sollte man unbedingt ärztlichen Rat einholen. Gleiches gilt für nässende Stellen, Bläschen oder Krusten auf der Kopfhaut. Dermatologin oder Dermatologe sind auch dann gefragt, wenn Antischuppen-Shampoos aus der Drogerie oder Hausmittel keine Wirkung zeigen.

Apropos Hausmittel: Was kann ich selbst probieren?

Um trockene Schuppen in



Wer seine Haare sehr heiß wäscht und föhnt, begünstigt Schuppenbildung.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

den Griff zu bekommen, kann man diese Hausmittel testen:

Olivenöl: „Hilfreich kann sein, bei trockenen Schuppen über Nacht einige Tropfen Olivenöl auf die Kopfhaut zu geben und einwirken zu lassen“, sagt Apothekerin Ursula Sellerberg. Um zu vermeiden, dass das Olivenöl auf die Bettwäsche gerät, sollte man lieber eine Mütze oder Plastikhaube überziehen. Am nächsten Morgen dann das Öl mit Shampoo auswaschen.

Aloe vera: Sie wirkt Marion Moers-Carpi zufolge gegen trockene Schuppen und juckende Kopfhaut, da sie Feuchtigkeit spendet und beruhigt. Dafür ein Aloe-vera-Gel, das es etwa in der Drogerie gibt, in die Kopfhaut einmassieren, eine halbe Stunde einwirken lassen und es anschließend mit einem milden Shampoo auswaschen.

Kokosöl sorgt laut Moers-Carpi für eine gute Durchfeuchtung der Kopfhaut bei trockenen Schuppen. Dafür ein paar Tropfen Kokosöl in die Kopfhaut einmassieren, eine halbe Stunde einwirken lassen und das Öl anschließend mit einem milden Shampoo auswaschen.

Naturjoghurt kann die Kopfhaut in Balance bringen und ihr Feuchtigkeit spenden. Dafür Joghurt in die Kopfhaut einmassieren und nach etwa 15 Minuten mit Wasser auswaschen. „Joghurt kann bei trockenen Schuppen helfen, aber das muss jeder selbst entscheiden, ob er oder sie das machen möchte“, so Marion Moers-Carpi.

Diese Hausmittel können auch bei fettigen Schuppen zum Einsatz kommen:

Natron: Das Pulver mit etwas Wasser zu einer Paste anrühren und dann auf die Kopfhaut auftragen. Nach einer Einwirkzeit von 15 Minuten wird die Paste mit Shampoo aus den Haaren ausgewaschen. Tipp: „Erst mal die Paste, die aggressiv wirken kann, an einer kleinen Stelle der Kopfhaut auftragen und testen, ob man damit klarkommt“, sagt Sellerberg.

Zitrone: Dafür einen Esslöffel Zitronensaft mit drei Esslöffeln Wasser vermischen und die Flüssigkeit auf der Kopfhaut verteilen. Nach 15 Minuten gut auswaschen.

Von welchen Hausmitteln raten die Expertinnen ab?

Oft ist zu lesen, dass Teebaumöl gegen Schuppen wirken soll. Sellerberg rät allerdings zur Vorsicht. „Bei der Anwendung von Teebaumöl besteht ein hohes Risiko für allergische Reaktionen, da Teebaumöl ein Kontaktallergen ist“, sagt Pharmazeutin Sellerberg. Hautärztin Moers-Carpi rät zudem von Apfelessig als Hausmittel bei Schuppen ab. „Apfelessig wirkt zu aggressiv auf der Kopfhaut - und es riecht auch nicht angenehm.“

Welche speziellen Shampoos und Mittel kann eine Hautärztin oder ein Hautarzt verordnen?

Gefühlt alle Hausmittel und Shampoos aus der Drogerie ausprobiert, doch die Schuppen sind immer noch da? Dann können Ärztinnen und Ärzte spezielle Mittel verordnen.

Ein Beispiel: „Shampoos mit dem Wirkstoff Ketoconazol helfen gegen fettige Schuppen“, sagt Moers-Carpi. Betroffene sollen damit über meh-

re Wochen alle drei bis vier Tage ihre Haare waschen und dabei das Shampoo mehrere Minuten einwirken lassen, ehe sie es ausspülen.

Sind es richtig feste fettige Schuppenplatten, kann eine Kopfhautkur über mehrere Wochen zweimal pro Woche über Nacht helfen: „Bei der Kur handelt es sich um ein in der Apotheke angefertigtes Gemisch aus Olivenöl, Rizinusöl und Salicylsäure; es wird vor dem Zubettgehen aufgetragen und wirkt über Nacht“, so die Medizinerin. Auch hier gilt: Damit die Kur keine Spuren im Bett hinterlässt, sollte man mit einer Plastikhaube oder Mütze schlafen. Am nächsten Morgen ist Haarewaschen mit einem Ketoconazol-Shampoo ange-

sagt. Bei trockenen Schuppen hilft ein feuchtigkeitsspendendes Kopfhaut-Tonikum. „Das wirkt wie Mineralwasser für die Kopfhaut“, sagt Dermatologin Moers-Carpi. Das Tonikum trägt man zwei- bis dreimal pro Woche abends vor dem Schlafengehen mit Hilfe eines Applikators auf und massiert es leicht in die Kopfhaut ein. Das Tonikum wirkt über Nacht ein und wird bei Bedarf am näch-

sten Morgen mit Shampoo ausgewaschen.

„Wenn sich die Schuppen hartnäckig halten und gar nichts hilft, dann muss gegebenenfalls eine cortisonhaltige Lösung aufgetragen werden“, so Moers-Carpi. Übrigens: Früher wurden häufig Teerprodukte bei Schuppen verschrieben. „Das ist aber überholt, solche Erzeugnisse können krebs-erregende Nebenwirkungen haben“, erklärt Apothekerin Sellerberg.

Was kann man vorbeugend gegen Schuppen tun?

Ein guter Anfang: nicht täglich die Haare waschen und am besten lauwarmes Wasser dafür nutzen. „Zu heißes oder zu kaltes Wasser kann dazu führen, dass die Kopfhaut gereizt wird“, sagt Ursula Sellerberg. Wer sich die Haare föhnt, sollte das lieber nicht auf heißester Stufe tun.

Marion Moers-Carpi empfiehlt außerdem: „Viel trinken, damit der Körper gut mit Flüssigkeit versorgt ist, für ausreichend Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen sorgen und sich gesund ernähren.“ tmm



Schuppenshampoos können dabei helfen, die Kopfhaut wieder in Balance zu bringen. Hilft das nicht, können Ärztinnen und Ärzte auch Mittel verschreiben. FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

ANTIK- & TRÖDELMARKT
09.02.2025 9 bis 16 Uhr
Homburg (Efze)
Info's unter: 0174 620 87 80

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

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

Wir suchen Zusteller
m/w/d

für unsere Wochenblätter

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAER STADTKURIER

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

Verteiltag: Samstag
Einsatz: wohnortnah

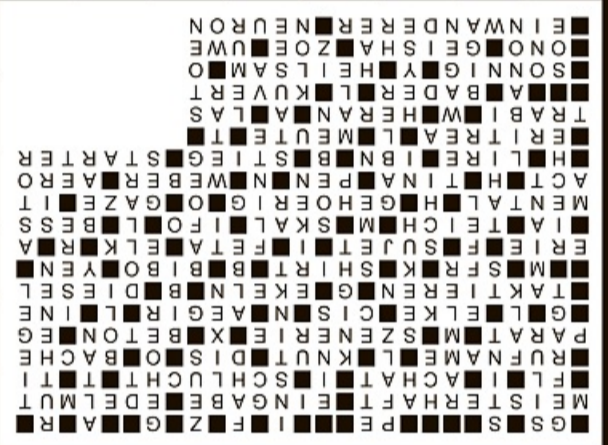
Bezirke:

- **Herleshausen**
Altefeld
- **Waldkappel**
Stadt (Am Sportplatz)
- **Ringgau**
Netra

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

TOP DIREKT

gesucht, begehrt		Erdzeitalter	Lachs-fisch	männlicher Hase	latein. Grabinschrift (Abk.)	königl. Wohnburg im MA.			dt. Komponist † 1847	unbestimmter Artikel (2. Fall)	Naturtrieb		König von Saudi-Arabien		Autorin von 'Jenseits v. Afrika'		griechischer Göttervater	Wahrnehmungssinn	Balkon, Söller		ukrainischer Volksstamm	Schmelzgefäß
perfekt, vollendet		Columbo-Darsteller (Peter) †	ein Halbedelstein						schriftliches Gesuch		tiefer Berg-einschnitt							Ton-erde-silikate		chem. Zeichen für Titan		
abgeänderter Vorname						Meeres-säugetier	Männername					Vorsilbe: ausein-ander				steifer Hut	weibliches Wildschwein				Rhône-Zufluss in Frank-reich	
griffbereit	ein Mineral	Vorname d. Schauspielerin Sommer			französischer Ingenieur (Turm)	Land-schafts-bild			musika-lischer Halbton	Heidekraut (Mz.)		nordischer Meer-riesen		weißes liturgi-sches Gewand		zement-artiger Baustoff		Nord-see-bucht	Frauen-kurz-name			
geplant handeln							kleinste Teile der Wortbe-deutung	widerlich finden, sich vor etwas ...						Studien-beihilfe-gesetz (Abk.)		Kraft-stoffart (Kw.)						
US-kanadischer Grenzsee	Spürsinn (ugs.)	schweiz. Währung (Abk.)			Schnee-gleit-brett	Baum-woll-hemd					Jagd-gewehr		Figur der 'Sesam-straße'				japanische Währung			dt.-amer. Unter-nehmer † 1848		
			Südsee-Insel	Thema eines Werkes				gerade jetzt		griechischer Käse				kanadi-scher Wapiti-hirsch				ein Börsen-speku-lant	franzö-sische Königs-anrede			
die Psyche betreffend		Feuchtbiotop im Garten				Gabelhirsch	Trink-spruch in Skandi-navien					demo-skop. Institut (Abk.)			bras. Völker-gruppe		Figur bei Gersh-win					
			Servier-möbel	heftig, aber ange-messen								Süd-Moluk-ken-Insel		Ver-band-müll				franz.-lateinisch: und				
		Staat im Vorderen Orient	Vorname der Turner			Schrift-steller-verband (Abk.)			künstl. Wasser-reser-voir	Beruf in der Textil-industrie						Fremd-wortteil: Luft						
US-Parlamentsentscheid	eh. italienische Währung (Mz.)			arabisch: Sohn		Hauptstadt der Male-diven		Bergweg							Anlasser beim Auto							
Staat in Ostafrika					dt. Schrift-steller † 1914	Hunde-schar bei der Jagd					nacht-aktiver Halbaffe	altgriechische Säulen-hallen										
			antikes Pferde-gespann	hierher			gen-manipuliertes Wesen	span. Mehr-zahl-artikel														
Auto der ehem. DDR (Kw.)	dänisch: See	relig. Ober-haupt d. Joruba	Heil-gehilfe im MA.			kleine thailänd. Insel vor Phuket	Brief-um-schlag						Frage nach einem Ort									
unbewölkt				Ziffern-kennung (engl.)	die Gesund-heit fördernd																	
Lebensgefährtin Lennons (Yoko)			japan. Gesell-schaft-lerin			byzanti-nische Kaiserin † 1050					Männer-name											
Immigrant							Nerven-zelle															



Yoga-Festival im Taubertal

Im Mai dieses Jahres lohnt sich für alle Yoga-Fans ein Ausflug nach Bad Mergentheim

Yoga hat sich in den letzten Jahren zu einer der beliebtesten Wellness- und Fitnesspraktiken weltweit entwickelt. Egal ob erfahrener Yogi oder neugierige Einsteigerin: Samstag, 17. Mai, sollten sich Yoga-Fans für einen Ausflug ins Taubertal vormerken. Beim Yoga-Aktionstag „Mai(n) Flowday Taubertal“ im malerischen Kurort Bad Mergentheim an der Romantischen Straße lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor der Kulisse des Kurparks verschiedene Yoga- und Meditationsstile kennen, können sich mit Gleichgesinnten austauschen und sich in einem harmonischen Umfeld neu erleben und entdecken.



Blühende Impressionen aus dem Kurpark von Bad Mergentheim, er bildet die beeindruckende Kulisse für das große Yoga-Festival am 17. Mai 2025.

FOTO: DJD-K/KURVERWALTUNG BAD MERGENTHEIM/HOLGER SCHMITT

Die Vielfalt und Tradition von Yoga wird bei einer Mischung aus aktiven und ruhigen Yogastunden, Klangerlebnissen und Workshops spürbar. Infos und Tickets: <https://kurpark.reservix.de/events>.

djd-k



„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“, zitiert Sonja Lanig einen bekannten indischen Yogalehrer. Lanig ist Mitorganisatorin des Yoga-Festivals.

FOTO: DJD-K/KURVERWALTUNG BAD MERGENTHEIM/ANDREAS GRASSER

Jetzt unschlagbare Mehrwerte sichern!

Beste Preise, Qualität und Service.

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



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

Innovatives Vakuumsystem!
BORA QVac gratis

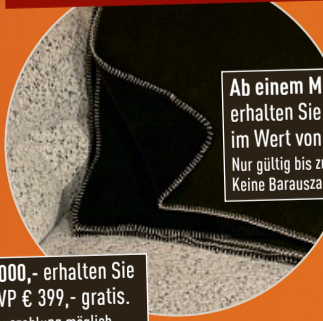


Ab einem Küchenkauf von € 5.000,- erhalten Sie einen BORA QVac im Wert von UVP € 399,- gratis. Nur gültig bis zum 15.02.2025. Keine Barzahlung möglich.

Weitere Vorteile!

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

Casea Kuschedecke gratis!



Ab einem Möbelkauf von € 1.000,- erhalten Sie eine CASEA-Kuschedecke im Wert von UVP 74,95 € gratis. Nur gültig bis zum 15.02.2025. Keine Barzahlung möglich.

Sofa-Magazin!
Die besten Sofas für Ihr Zuhause



QR-Code scannen und Traum-Sofa finden!



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

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

Spinnen, Spucken, Fliegen

Ist es Angst oder schon Phobie?

Auch wenn's weniger krabbelig ist als im Dschungel: Viele kennen Ängste etwa vor Spinnen, engen Räumen oder Flugreisen. Eine Expertin erklärt, wann so eine Furcht problematisch wird und was hilft.

Millionen schauen zu, wenn sich die RTL-Kandidaten den Dschungelprüfungen stellen. Herausfordernd sind die alle, besonders aber die, bei denen die Camp-Teilnehmenden Ekel und Ängste überwinden müssen. Solche Ängste können unterschiedlich ausgeprägt sein, bei Kandidat Sam Dylan sind sie offenbar so stark, dass er einige Prüfungen abbrechen musste. Und zwar die, in denen es krabbelte, während er tapfer ekliges Prüfungssessen schluckte.

„Sam hat so einige Phobien. Vor Höhe, vor Insekten – eigentlich vor allem, was im Dschungel ist“, so dessen Lebenspartner zu „Bild“. „Er würde auch nie nachts allein in den Keller gehen, da muss ich immer mitkommen. Ich wünsche mir für ihn, dass er den Schalter umlegen kann, die Ängste hinter sich lässt und zeigt, was er alles kann.“

Angst oder Phobie: Wann wird's kritisch?

Aber wie? Solche Ängste haben viele Menschen, etwa Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie), vor Erbrechen (Emetophobie, wie Kandidatin Yeliz Koc) oder auch vor sozialen Kontakten. „Es gibt nichts, was es nicht gibt“, sagt Prof. Petra Beschoner, Ärztliche Leitung der Akutklinik Bad Saulgau. Aber: Nicht jede Angst erfordert eine Therapie. Wer sich vor Mäusen fürchtet, aber ohnehin nicht mit ihnen in Berührung kommt, verspüre häufig auch keinen großen Leidensdruck.



Wenn Angst den Alltag bestimmt: Phobien können das Leben stark einschränken – doch es gibt wirksame Therapieansätze.

FOTO: JONAS WALZBERG/DPA



Konfrontation als Schlüssel: Wer sich seinen Ängsten stellt, kann sie langfristig überwinden und Kontrolle zurückgewinnen.

FOTO: ANDREAS GEBERT/DPA

Und nicht jede Angst ist gleich eine Phobie. Von der spricht man, wenn Menschen „auf ganz bestimmte Objekte oder Situationen unangemessen stark reagieren“, etwa mit Angstsymptomen wie Herzra-

sen, Schwindel, Erröten, Brustbeklemmungen und Übelkeit, so die Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Ein weiteres Kriterium sei, inwieweit Betroffene im Alltag einge-

schränkt sind, etwa wenn Ängste soziale Kontakte verhindern, Reisen wegen Flugangst (Aviophobie) unmöglich werden oder ein Grillabend wegen Angst vor Spinnen (Arachnophobie) vorzeitig endet.

Dann sollte man handeln und sich professionelle Hilfe suchen, rät Prof. Beschoner – etwa von Psychotherapeuten. «Grundsätzlich lassen sich Phobien gut behandeln. Die kognitive Verhaltenstherapie unterstützt Betroffene dabei, ihre Gedankenmuster zu verstehen und zu verändern.»

Das bedeutet, den Angstkreislauf erstens als Verkettung von Gedanken, Gefühlen, körperlicher Reaktion und Verhalten zu erkennen, zweitens alternative Denk- und Handlungsstrategien zu erarbeiten

und drittens im Verlauf der Therapie zu lernen, sich mit den phobischen Ängsten zu konfrontieren, bis sie weniger stark und kontrollierbar oder sogar überwunden werden.

Sich der Angst stellen: Wie funktioniert das?

Der Schlüssel zur Überwindung einer Phobie liegt darin, sich ihr zu stellen, auch wenn es Überwindung kostet, erklärt die Medizinerin. So funktionieren auch Expositionsübungen im Rahmen der Therapie.

In diesen Übungen stellen sich Patienten Schritt für Schritt ihrer spezifischen Angst. Je häufiger sich Betroffene bewusst in solch kritische Situation begeben, umso deutlicher lerne ihre Psyche: „Mir passiert nichts.“ Dadurch erle-

ben sie, dass ihre Angst mit der Zeit abnimmt.

„Wer Angst auslösende Situationen hingegen vermeidet, verstärkt die Symptome nur noch mehr“, so Petra Beschoner. „Nicht selten entwickelt sich daraus eine zusätzliche Angst vor der Angst.“

Hintergrund:

Medizinische und psychologische Untersuchungen sind laut RTL Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Dschungelcamp. „Damit stellen wir bei Bedarf auch während der Staffel sicher, dass die Stars in jeder Hinsicht fit genug für den Dschungel sind. Ein Arzt und ein Psychologe sind zudem rund um die Uhr in unmittelbarer Nähe des Camps und bei Bedarf jederzeit verfügbar.“ tmn

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

Bekanntschaffen

Ich bin Hans-Peter (70) u. blicke auf ein erfülltes Leben zurück, in dem aber noch genügend Raum für neue Geschichten bleibt. Bin gerne in Bewegung, ein sicherer Autofahrer u. suche eine liebe Dame für gemeins. Unternehmungen, vlt. eine kleine Reise u. eine aufrichtig. Partnerschaft. PV, **Anruf u. Vermittlung kostenlos** Tel. 0800-2886445

Vera, 70 J., bin eine schlanke, gutausseh. Witwe, viel jünger wirkend. Jeden Morgen stehe ich mit einem Lächeln auf u. begrüße den Tag, doch wäre es zu zweit nicht viel schöner? Zus. frühstücken, spazieren, mal e. Ausflug machen u. wieder für zwei kochen. Ihr Alter ist egal, wenn Sie im Herzen jung gebl. sind. PV Tel. 0162-7928872

Silvia, 63 J., bin eine natürl. u. attraktive Frau, eine gute Hausfrau u. leidenschaftl. Gärtnerin, sehr hilfsbereit u. fürsorglich. Solltest Du ortsg. sein, kann ich auch zu Dir kommen. Lass mich nicht so lange zappeln u. ruf gleich üb. PV an. Tel. 0176-57801677

Auto-Ankäufe

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

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

Ankauf

NEU - ABHOLSERVICE!
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.
moneypoint
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 € ☎ 0152-28000388
www.brennholzhandel-vey.de

Stellenangebote

HEINRICH LUCKEY! Gegründet 1902
Fach- und Spezialgeschäft für Putz, Stuck, Anstrich

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Stuckateur/in
Verputzer/in
Maler/in

Wir freuen uns auf Deine/Ihre Antwort

Seit über 120 Jahren Ihr kompetenter Partner für Putz-, Stuck- und Malerarbeiten
Glöcknerpfad 42, 34134 Kassel, Tel. 0561 401387, Mail: info@luckey-stuck-putz.de

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

DER frühe VOGEL bringt die NEWS!

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

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

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

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

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

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

WR Werra-Rundschau

Mit Gewalt oder mit Menschen?

Schutz und Perspektiven für Geflüchtete im Nahen Osten.
misereor.de/mitmenschen

MIT MENSCHEN. MISEREOOR
DAS HILFESWERK

VERMÄCHTNIS MIT HERZ

Bewirken Sie Gutes über das Leben hinaus. Mit einem Testament zugunsten der SOS-Kinderdörfer geben Sie notleidenden Kindern Familie und Zukunft.

Wir informieren Sie gerne: **Telefon 0800 3060-500**

NORMA® Mehr fürs Geld. JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

Kinder Bueno 10 Riegel
215-g-Packung (1 kg = 16,70)
10 Riegel
27% billiger
zum Vergleich: UVP 6er-Pack = 2,99
3,59* **215 g**

A-One Instant Nudelsuppe
Enten-, Huhn-, Rindergeschmack oder Vegetarisch
4x85-g-Packung + 1x85 g gratis
ergibt 5x400 ml = 2 l (1 l = 1,15) je 5er Pack
22% billiger
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = -,-58
2,29* **5er Pack**

Mixed Minis Snickers, Twix, Bounty, Mars und Milky Way
20 Stück, 400-g-Packung (1 kg = 7,48)
40% billiger
UVP 4,99
2,99*

Waschmittel Universal oder Color Pulver
6-kg-Packung für 100 Waschladungen (pro Waschgang -09)
oder Gel 3,305-l-Flasche für 110 Waschladungen (pro Waschgang -08) je Artikel
40% billiger
UVP 14,99
8,99* **24 Auch online**

ab Montag, 10. Februar
SAFT GUT NEU! Saftorangen rot-fleischig, Spanien
Kl. I, Sorte: Sanguinelli, saftreiche Orangen mit süßem und feinem Aroma, garantiert ohne Bitterstoffe, 2-kg-Netz (1 kg = 1,50) je Netz
XXL - 2 kg!
2,99* (Abbildung ähnlich)

lenor Wäseparfüm Unstoppables Fresh oder Aprilfrisch 300-g-Packung (1 kg = 16,63) je Packung
29% billiger
zum Vergleich: UVP 160g-Packung = 3,75
4,99*

Imkerhonig Goldflüssig oder Streichart 500-g-Glas (1 kg = 5,98) je Glas
25% billiger
UVP 3,99
2,99* **500 g**

Holzwole Anzündkerzen Kaminofen- & Grillanzünder
100-Stück-Packung
25% billiger
UVP 7,99
5,99* **100 Stück**

Küchenrollen Mickey Mouse 2x75-Blatt-Packung
23% billiger
UVP 2,59
1,99*

„Golden B“ Kultur-Heidelbeeren Chile/Marockko
Kl. I, 450-g-Schale (1 kg = 7,98) je Schale
3,59* **450 g!** (Abbildung ähnlich)

Tierisch gut! Über 130 Artikel ständig im Sortiment!
Dog Kaurollen Ente oder Hühnchen - 5 Stück à 16 cm
250-g-Packung (1 kg = 17,96)
3 Stück à 33 cm 315-g-Packung (1 kg = 14,25) je Packung
5 Stück
4,49* **24 Auch online**

Roy Donuts XXL Small 8 Stück oder Large 4 Stück mit Enten- oder Hühnerfleisch
400-g-Packung (1 kg = 17,48) je Packung
XXL
6,99* **400 g**

Wildstangen aus Straußen, Hasen- oder Hirschfleisch
100-g-Packung (1 kg = 26,90) je Packung
2,69*

Frolic Trockenfutter aus frischem Rind
2,6-kg-Packung (1 kg = 2,30) je Packung
25% billiger
UVP 7,99
5,99* **2,6 kg**

Äpfel vom Bodensee Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton
Kl. I, ausgewählte Sorten: Elstar, Braeburn oder Jonagold, Kal. 75/85 mm und 80/90 mm, 5-kg-Karton (1 kg = 1,33) je Karton
XXL - 5 kg!
6,66* **große Früchte!**

➔ BIS ZU 61% SPAREN

Design-MDF-WC-Sitz
• Geräuschloses Absenken des WC-Sitzes durch Absenkautomatik • Inklusive Absenkscharniere
3 Jahre Garantie
Wasser Grau
Aus hochwertigem MDF mit Holz kern
Brillanter Farbdruck auf 3 Seiten!
Korallenriff
Seestern
Steine mit Blume
je Ausführung **22,99*** **24 Auch online**

Hochwertige Frottiertwaren „Korfu“ • 100% Baumwolle
• Feinstes Walkfrottee • Mit Aufhängekordel
• Flauschig und voluminös
• Besonders saug- und strapazierfähig
Smaragd
Dunkles Anthrazit
Grün
Aqua
Emerald Green
Apricot
Petrol
je Gästehandtuch 3er oder Waschlhandtuch 3er **3,99***
je Handtuch 2er **5,99***
je XL-Duschtuch **8,99*** (nicht alle Ausführungen in allen Farben erhältlich)
NEUE Farben

Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Homer“
• Optimale Wärmeleitung bis zum Rand
• Pfannen backofenfest bis 150°C, jeweils mit Soft-touchgriff • Töpfe backofenfest bis ca. 240°C (mit Glasdeckel bis ca. 180°C) • Töpfe mit Silikonersatz am Griff
Hochwertige Antihaftveredelung
je Ausführung **16,99*** **18,99*** **21,99*** **24 Auch online**

bella casa Wachstum-Tischdecke mit geprägter Oberfläche
• Aus robustem PVC
• Strapazierfähig und schmutzabweisend je Tischdecke
ca. 100x140 cm (1m²=2,85) **3,99**
ca. 130x160 cm (1m²=2,40) **4,99**
ca. 140x190 cm (1m²=2,63) **6,99**
ca. 140x220 cm (1m²=3,24)

Edel-Renforcé Bettwäsche
Kissen ca. 80x80 cm, Bezug ca. 135x200 cm
• 100% Baumwolle
• Mit Markenreißverschluss
• Atmungsaktiv und pflegeleicht
je Bettwäsche **12,99*** **24 Auch online**
NEUE Designs
Merida
Glatter und weiche Baumwoll-Renforcé-Qualität

Jersey-Spannbettuch
• 100% Baumwolle
• Langlebige Jersey-Qualität • Steghöhe ca. 30 cm
je Ausführung **5,99*** **7,99*** **9,99***
Camel
Silber
Karminrot
Grau
Mint
Anthrazit

Offenhandschuhe 2er-Set je ca. 17x28 cm
• Oberseite 100% Baumwolle
61% billiger
UVP 12,99
je Ausführung **4,99***
Große Motivwahl!

Geschirrtücher 2er-Set je ca. 50x70 cm
• Extrem saugstark
• 100% Baumwolle
je Ausführung **4,99***
Auch erhältlich: Topflappen, 2er-Set und Frottiertücher 2er-Set

Topper-Jersey-Spannbettuch Steghöhe ca. 15 cm
• 100% Baumwolle
• Angenehme Jersey-Qualität
• Pflegeleicht und bügelfrei
• Einlaufschutz durch Sanfor-Knit-Ausrüstung
je Topper-Spannbettuch **9,99***
Grau
Pure Cashmere
Anthazit

Boxspringbett-Jersey-Spannbettuch Steghöhe ca. 40 cm
• 100% Baumwolle
• Angenehme Jersey-Qualität
• Pflegeleicht und bügelfrei
• Einlaufschutz durch Sanfor-Knit-Ausrüstung
je Boxspringbett-Spannbettuch **14,99***
Grau
Pure Cashmere
Silber
Anthazit

Propbild Briefmarken
• Riesenauswahl: z. B. Dt. Reich, Deutschland, Tiere, Alle Welt etc. Alle enthaltenen Stücke sind kleine Antiquitäten, original und echt. **Kollektionen:** Mit je bis zu 200 verschiedenen Marken. **Kilowaren:** 75 Gramm auf Papier je Set
33% billiger
UVP 9,-
5,99*

Propbild Münzen und Banknoten
• Münzen: z. B. 100 g (ca. 20 Stück)
Alle-Welt-Münzen, diverse Einzelmünzen bzw. Sonderprägungen, z. B. von Andorra, San Marino oder Vatikan, 1/2 \$ USA, 1 \$ USA etc. • **Banknoten:** Verschiedene Ausführungen: „Alle Welt“ oder „Dt. Reich“ je Set
NEUE Kollektionen
Auch erhältlich: Münzkapseln 40er-Set

Tiefußbett-Pantoletten für Damen und Herren
• Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial
• Leichte EVA-Laufsohle
• Damen-Größen 37-41
• Herren-Größen 41-45 je Paar
je Paar **8,99***
Braun
Schwarz
Hellgrau/Navy
Hellgrau/Rosa
Damen
Herren

Wellness-Fleece-Anzug für Damen oder Herren
• 100% Polyester
• Antipilling-Ausrüstung
• Damen-Größen M (40/42) - XXL (52/54)
• Herren-Größen M (48/50) - XXL (60/62)
je Ausführung **11,99*** **24 Auch online**
Damen Beere
Herren Schwarz/Anthrazit/Rot
Damen Grau/Rosa

Propbild Sammel-Hüllen Münzhüllen im Ser-Set
• Unterschiedliche Sets für je 12-30 Münzen, Ø von 25 mm bis 44 mm, Hüllenformat 188x212 mm
• **Sammelhüllen 20er-Set:** Für Postkarten, Hüllenformat 170x222 mm
49% billiger
UVP 9,95
je Set **4,99***

Propbild Sammelringalbum
37% billiger
UVP 15,95
je Album **9,99*** (ohne Hüllen und Münzen)

Leuchtturm Münzen-/Briefmarkenkatalog 2025
2€ Münzen-Katalog
• 2-Euro-Münzen aller Länder seit 1999
• Zur Wertermittlung
je Katalog **14,99***

Propbild Münz- oder Briefmarken-Schatzkiste
• Viele verschiedene Marken und Münzen aus aller Welt
UVP 50,-
je Schatzkiste **19,99*** **60% billiger**
„Briefmarken aller Welt“ „Münzen aller Welt“

*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/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.



Zum VIERTEN Mal in Folge

DEUTSCHLANDS PREISSIEGER!



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

Ständig im Sortiment **2,49**



Wilde Motorradfahrten

Winterspielplatz in Sontra sorgt für glückliche Gesichter

Sontra – Ganz auf das neue Spiel konzentriert, gibt der siebenjährige Leo einer runden Holzscheibe einen kräftigen Schubs. Während hinter ihm ein großer Holzturm ins Wanken gerät und eine rasante Motorradfahrt so einiges an Muskelkraft erfordert, beobachtet er, wie die Holzscheibe über die lange Bahn gleitet, es schließlich unter seinem Jubel durch das schmale Tor mit der höchsten Punktzahl schafft.

Eine Vielfalt an Spielen gab es für die Kinder und ihre Familien zu entdecken, die den Winterspielplatz im Sontraer Bürgerhaus am Samstag besucht haben. In Kooperation mit der Awo-Stadtjugendförderung, der Evangelischen Jugend Sontra und der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises hatte die Stadt dazu eingeladen. Aus dem Angebot der Jugendförderung hatte die Stadt mehrere Spiele ausgewählt, die der Bauhof für den Tag ins Bürgerhaus gebracht hatte, sagt Stadtmanagerin Bianca Schmidt. Gemeinsam mit Natascha Schmidt, Koordinatorin der Runden Tische bei der Stadt Sontra, und Ehrenamtlichen der Awo-Stadtjugendförderung unterstützte sie den Tag.

Binnen der ersten beiden Stunden kamen rund 50 Besucher ins Bürgerhaus. Dabei richtete sich das Angebot an Familien mit Kindern ab dem Grundschuleintritt. Den Anfang machten zwölf Kinder der Kinderkirche, die regulär samstags stattfindet und die Gelegenheit nutzte. Im Vorfeld hat-



Viel Spaß hatten die Kinder beim Winterspielplatz im Sontraer Bürgerhaus. FOTO: STADT SONTRA

ten die Verantwortlichen alle Wege genutzt, um auf das kostenfreie Angebot aufmerksam zu machen, so Monique Laubach von der Awo-Jugendförderung. Unter anderem über die Ortsvorsteher sowie über Aushänge und Flyer an den Kindergärten und Schulen konnten Eltern vom Winterspielplatz erfahren. Bianca Schmidt sagt: „Umso mehr Kinder kommen, umso schöner ist es.“

Durch die Aushänge hatte auch Antoinette Hemmenstädt für das derzeit in der Erstellung befindliche Innenstadtkonzept zu treffen und sehr frühzeitig mögliche Planungsfehler vermeiden sowie die Bürgerinnen und Bürger bereits frühzeitig in den Umgestaltungsprozess aktiv mit einbinden. Die neuen Stadtmöbel sollen im Zeitraum März bis Mai 2025

fördern. Ebenso wie sie besuchte Ilona Klöpfel aus Sontra den Winterspielplatz erstmals. „Ich finde es echt super, dass so etwas angeboten wird“, sagt sie, fügt hinzu, dass es schön wäre, wenn ein solches Angebot noch stärker von Familien genutzt werden würde. Dass die Kinder beim Winterspielplatz mit anderen Kindern spielen können, lobt Nancy Schorneck aus Sontra. Sie war mit ihren Söhnen Bela und Lysander dort, denen vor allem das Pull-Riding-Rodeo Spaß bereitet hat. Das hatte sich bereits bei der Premiere 2024 großer Beliebtheit erfreut, wäre auch bei einer Wiederholung dabei. Die Geduldsspiele hingegen lobt Li-

sa-Marie Henze, die gemeinsam mit ihrem Sohn Leo einige neue Spiele kennengelernt hat.

Wer nach dem Toben und Spielen eine Pause brauchte, fand auch Sitzgelegenheiten, Snacks und Getränke im Bürgerhaus, die die Organisatoren anboten. Einige Familien haben sich sogar begeistert gewünscht, dass der Spielplatz an jedem Wochenende stattfinden würde, so Bianca Schmidt.

Mehr: Für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren plant die Awo-Jugendförderung laut Monique Laubach am Rosenmontag eine Faschingsfeier im Jugendzentrum der Stadt.

EDEN SOPHIE RIMBACH

Stadt erhält Stadtmöbel

Einladung zum Bürgerworkshop am 19. Februar

Sontra – Im Herbst letzten Jahres hatte sich die Stadt Sontra um das vom Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum ausgelobte Projekt „Straßen neu entdecken“ beworben und darauf nun den Zuschlag erhalten.

Sontra wird daher über das Frühjahr 2025 hinweg diverse variable Stadtmöbel leihweise vom Land Hessen erhalten. Auf diese Art und Weise kann im Rahmen eines kostenlosen Tests ausprobiert werden, inwieweit neue Stadtmöbel die

Aufenthaltsqualität in der Sontraer Innenstadt erhöhen.

Das Resümee aus diesem Testversuch soll anschließend dazu dienen, eine finale Entscheidung über die Neugestaltung der Sontraer Innenstadt für das derzeit in der Erstellung befindliche Innenstadtkonzept zu treffen und sehr frühzeitig mögliche Planungsfehler vermeiden sowie die Bürgerinnen und Bürger bereits frühzeitig in den Umgestaltungsprozess aktiv mit einbinden.

Die neuen Stadtmöbel sollen im Zeitraum März bis Mai 2025

in der Innenstadt im Bereich Niederstadt/Herrenstraße aufgestellt werden und beinhalten unter anderem Sitzgelegenheiten, Begrünungselemente sowie eine Infotafel.

Für interessierte Bürgerinnen und Bürger besteht hierbei die Möglichkeit, sich aktiv am Planungsprozess zu beteiligen. Die Stadtverwaltung lädt daher alle interessierten Bürgerinnen und Bürger für Mittwoch, 19. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr, zu einem Bürgerworkshop in das Bürgerhaus der Stadt Sontra, Thingstätte 2, ein, um hier-

bei gemeinsam zu erarbeiten, an welchen Stellen die Stadtmöbel besonders gut passen und im Rahmen des Testverfahrens aufgestellt werden sollen. Moderiert wird der Bürgerworkshop von Stefanie Heng-Ruschek (shr-moderation).

Alle Interessierten sind aufgerufen, sich bis zum Mittwoch, 12. Februar, unter der Telefonnummer 0 56 53/97 77 13 oder per E-Mail unter katrin.hossbach@sontra.de für die Teilnahme am Workshop anzumelden. (red)

Versammlung der Waldinteressenten

Weißborn – Hiermit laden wir alle Waldbesitzer zu unserer diesjährigen nicht öffentlichen Jahreshauptversammlung der Waldinteressenten und Hollstein Eigentümer am Samstag, 1. März, um 19 Uhr in das Dorfgemeinschaftshaus Weißborn recht herzlich ein.

Bei Einwenden zur Tagesordnung bitte Rückmeldung an den 1. Vorsitzenden.

- Tagesordnung:
1. Begrüßung
 2. Feststellung der Form- und fristgerechten Einladung, sowie der Beschlussfähigkeit
 3. Vorlesung des letzten Protokolls
 4. Bericht des 1. Vorsitzenden
 5. Bericht des Kassierers
 6. Bericht der Kassenprüfer
 7. Entlastung des Vorstandes
 8. Wahl der neuen Kassen-

prüfer (gilt auch für die Jagdgenossenschaft)

9. Bericht des Forstamtes Wehretal

10. Verschiedenes
Grundbesitzer bzw. Anteil-eigner welche nicht persönlich erscheinen, und sich durch eine andere Person vertreten lassen, müssen dies per Vollmacht schriftlich bestätigen lassen. Die benötigten Vollmachten stehen beim Vorstand zur Verfügung. Anwesende, welche nicht zur Interessentengemeinschaft zugehörig sind, werden vor Beginn der Veranstaltung aufgefordert, die Versammlung bis zum Beginn der Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft, welche im Anschluss stattfindet, zu verlassen.

gez. Vorstand

Gardziella 06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach

Versammlung der Jagdgenossenschaft

Weißborn – Im Anschluss an die Jahreshauptversammlung der Waldinteressenten findet die diesjährige Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Sontra – Weißborn am Samstag, 1. März, um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Weißborn statt.

- Tagesordnung:
1. Begrüßung
 2. Feststellung der Form- und fristgerechten Einladung, sowie der Beschlussfähigkeit
 3. Verlesen des letzten Protokolls
 4. Bericht des 1. Vorsitzenden
 5. Bericht des Kassierers

6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl der Kassenprüfer
9. Verwendung der Jagdpacht
10. Verpachtung des Revieres ab 01.04.2025
11. Verschiedenes
Grundbesitzer bzw. Anteil-eigner, welche nicht persönlich bei der Veranstaltung erscheinen, und sich durch eine andere Person vertreten lassen, müssen dies per Vollmacht schriftlich bestätigen lassen. Die benötigte Vollmacht steht beim Vorstand zur Verfügung.

gez. Axel Semmler, Vorstand

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

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
8. Februar
Eschwege. Löwen-Apotheke, Am Bahnhof 11, 0 56 51/3 12 63
9. Februar
Bad Sooden-Allendorf. Brunnen-Apotheke, Landgrafenstr. 4, 0 56 52/9 14 86
Wildeck. Hessen-Apotheke, Eisenacher Str. 88, 0 66 26/8011

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

PROGRAMMVORSCHAU

SAMSTAG, 8. FEBRUAR
Hausflohmarkt
10.30 bis 13.30 Uhr: Verkauf von Haushaltsgegenständen und Möbeln sowie wenigen Einzelteilen des ehemaligen Geschäftes, Marktplatz 4

MONTAG, 10. FEBRUAR
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DIENSTAG, 11. 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, 12. 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
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

Werratalverein
18 Uhr: Fackelwanderung Werratalverein Zweigverein Sontra, kurzer Weg entlang der Sontra und über den Stubbsberg (dort kurze musikalische Einlage) zurück – dann kleiner Imbiss im Hotel. Fackeln werden kostenlos gestellt. Wegstrecke: ca. 2 km, 18 Uhr, Anmeldung erforderlich (Tel. 0 56 53/91 76 48), Start und Ziel: Hotel Link

DONNERSTAG, 13. 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

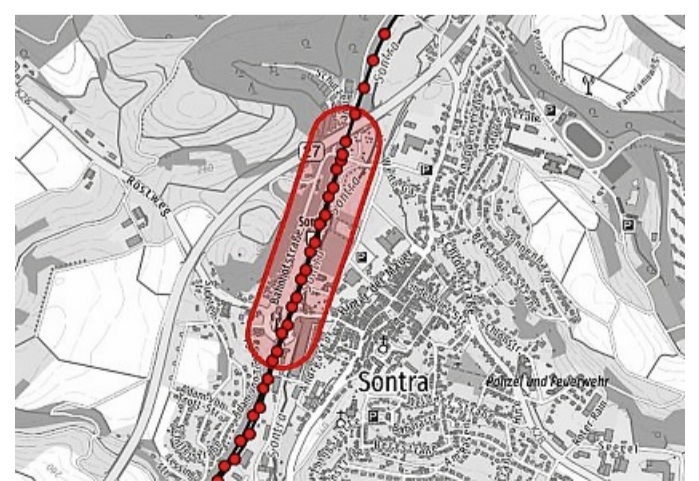
FREITAG, 14. FEBRUAR
HandyFit Sprechstunde
10-11 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41
DRK
16.45 bis 20 Uhr: Blutspende in Sontra, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, jetzt Termin buchen unter: www.blutspende.de/termine

Gleisarbeiten am Bahnhof Sontra

Deutsche Bahn

Sontra – Die Deutsche Bahn AG führt im Zuge ihres bundesweiten Programms „Neues Netz für Deutschland“ in der Zeit vom 10. Februar bis 24. Februar 2025 Gleis- und Weichenerneuerung im Bereich des Bahnhofs Sontra durch. Deshalb kann es in diesem Zeitraum zu erhöhten Lärm- und Staubbelastungen kommen.

Wir setzen alles daran, die von den Bauarbeiten ausgehenden Störungen so gering wie möglich zu halten. Trotzdem lassen sich Beeinträchtigungen und Veränderungen im Bauablauf nicht gänzlich ausschließen. Dafür bitten wir um Entschuldigung.



Programm Neues Netz für Deutschland: Gleis- und Weichenerneuerung im Bereich des Bahnhofs Sontra.



Spenden und gewinnen

Blutspendetermin des DRK-Ortsvereins Sontra am 14. Februar

Sontra – Die Blutspende ist die einfachste Möglichkeit um Leben zu retten. Das DRK ruft zur guten Tat auf und verlost unter allen Lebensretter vier exklusive Reisen nach Paris.

Aktuell spendet knapp fünf Prozent der Bevölkerung regelmäßig Blut. Dass nicht mehr Menschen Blut spenden, hat in der Regel weder mit fehlender Motivation noch mangelnder Bereitschaft zu tun. Oftmals fehlt schlicht das Bewusstsein für die Notwendigkeit und was eine einzige Blutspende unmittelbar bewirken kann. Blut wird kontinuierlich und jeden Tag benötigt: Allein in Hessen und Baden-Württemberg werden täglich über 2000 Blutkonserven benötigt, um Patienten aller Altersklassen lückenlos zu versorgen. Der DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen appelliert an alle noch Unentschlossenen, jetzt mit einer einfachen guten Tat ins neue Jahr zu starten: „Wir freuen uns über alle engagierten Bürger, die wir in den kommenden Tagen und Wochen zu einer Blutspende im Rahmen unserer zahlreichen Termine in der Region begrüßen dürfen. Gemeinsam mit und dank der fleißigen Blutspender schenken wir Mitmenschen, die drin-



Das Kunstmuseum Louvre: Mit etwas Glück kann ein Spender eine Reise nach Paris gewinnen.

FOTO: IMAGOMARIUS SCHWARZ

gend auf lebensrettende Blutspenden angewiesen sind, Hoffnung auf Leben und Gesundheit.

AKTION: Jetzt Blut spenden und mit etwas Glück eine Reise nach Paris gewinnen

Im Rahmen der Aktion „Wir feiern das Leben“ verlost das

DRK unter allen Blutspendern vier exklusive Reisen für je zwei Personen nach Paris. Einfach Blutspendetermin im Aktionszeitraum (10. Februar bis 7. März 2025) buchen, Blut spenden und danach online an der Verlosung teilnehmen. Alle Informationen und Teilnahmebedingungen unter: www.blutspende.de/paris. Die Blutspende gehört zu den einfachsten und schnellsten guten Taten: Benötigt wird maximal eine Stunde Zeit, davon dauert die reine Blutentnahme nur knapp 10-15 Minuten. Wertvolles Plus: Wenige Wochen nach der ers-

ten Blutspende erfahren Spender ihre eigene Blutgruppe - eine Information, die im Notfall lebensrettend sein kann.

Worauf warten? Jetzt direkt Termin buchen. Eine Blutspende kann bis zu drei Menschen helfen. Weitere Informationen rund um das Thema Blutspende unter www.blutspende.de oder telefonisch kostenfrei unter 0800/1 19 49 11.

NÄCHSTER TERMIN in Sontra: Freitag, 14. Februar, von 16.45 bis 20 Uhr, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16. Jetzt Termin buchen: www.blutspende.de/termine

Ehrungen und Beförderungen

Wichmannshausen – Wir laden unsere Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung am Samstag, 15. Februar, um 20 im DGH in Wichmannshausen ein

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Gedenken der verstorbenen Kameraden
3. Verlesen des Protokolls der letzten JHV durch den Schriftführer
4. Jahresberichte: Verein
5. Einsatzabteilung
6. Jugendfeuerwehr
7. Kinderfeuerwehr
8. Alters- und Ehrenabteilung
9. Spielmannszug
10. Kassierer
11. Kassenprüfbericht
12. Wahl eines Kassenprüfers
13. Wahl eines Wahlleiters
14. Neuwahl: Kassierer und stellv. Jugendwart
15. Übernahmen und Beförderungen
16. Ehrungen
17. Die Gäste haben das Wort
18. Verschiedenes

Mit kameradschaftlichen Grüßen, Freiwillige Feuerwehr Wichmannshausen e.V., Mario Bartholmai 1. Vorsitzender & René Jakob, Wehrführer

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.

WIR GRATULIEREN

10. FEBRUAR

85 Jahre: Heinz Holzhauer, Berneburger Str. 2, Berneburg

11. FEBRUAR

70 Jahre: Karl Holzhauer, Raingasse 2, Breitau

70 Jahre: Doris Werkmeister, Steinbühlstraße 9, Heyerode

85 Jahre: Rudolf Günther, Mühlrain 5, Sontra

12. FEBRUAR

85 Jahre: Leni Bode, Kirchtal 10, Breitau

13. FEBRUAR

70 Jahre: Christiane Hopf, Wilhelm-Leuschner-Str. 5, Sontra

STADTVERWALTUNG

MITTEILUNGEN UND BERICHT

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

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

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA

9. Februar

Sontra: 10 Uhr Gottesdienst

Thurnhosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

Berneburg: 9.30 Uhr Gottesdienst

Heyerode: 10.40 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN

9. Februar

Breitau: 10 Uhr Gottesdienst

Blankenbach: 11 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL

DATTERODE/RÖHRDA

Datterode: 19 Uhr Einladung zum

Gottesdienst im Fritz-Delius-Haus

KATHOLISCHE KIRCHEN

8. FEBRUAR

Nentershausen: 17 Uhr Vorabendmesse, anschl. Blasissusagen

9. FEBRUAR

Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

BEKANNTMACHUNG

Sitzung Stadtverordnetenversammlung

Die Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung werden zu der am Dienstag, 11. Februar 2025, 19:00 Uhr, im Bürgerhaus Sontra stattfindenden öffentlichen Sitzung der Stadtverordnetenversammlung eingeladen.

Tagesordnung

Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einleitung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Teil II

1. Wahl zur Stadtverordnetenversammlung der Stadt Sontra am 14. März 2021 hier: Feststellung zum Ausscheiden und Nachrücken von Stadtverordneten
2. Investitionsprogramm für die Jahre 2024 – 2028

hier: Beratung und Beschlussfassung

a) des Entwurfs

b) über die Stellungnahmen der Ortsbeiräte

c) über Änderungen und Ergänzungen

3. Haushaltssatzung nebst Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2025

hier: Beratung und Beschlussfassung

a) des Entwurfs

b) über die Stellungnahmen der Ortsbeiräte

c) über Änderungen und Ergänzungen

4. Ergebnis- und Finanzplanung für den Planungszeitraum 2024 – 2028

Kenntnisnahme

5. Abschlussbericht

a) der Maßnahmen i. R. des Kommunalinvestitionsprogrammes des Landes (KIP)

b) der Investitionsmaßnahmen i. R. des

Kommunalinvestitionsprogrammes des Bundes (KlnVFG)

6. Feuer- und Katastrophenschutz Entwurf Bedarfs- und Entwicklungsplan der Stadt Sontra

7. EAM GmbH & Co. KG (EAM KG)

Rückbestätigung zum Fortbestand der Bürgerschaftserklärung

8. Änderung der Größe der Gremien der Stadt Sontra

hier: gemeinsamer Antrag der SPD- und CDU-Fraktion

9. Hauptsatzung der Stadt Sontra

hier: Neufassung

10. Geschäftsordnung der Ortsbeiräte der Stadt Sontra

hier: Neufassung

11. Grundstücksangelegenheit

hier: Einziehung einer öffentlichen Wegeparzelle in der Gemarkung Heyerode, Flur 2, Flurstück 103

12. Förderrichtlinie „SONTRA 12-Plus“

hier: Fortführung der Förderrichtlinie zur Reduzierung von Leerständen und zur Förderung der Ansiedlung von Einzelhandel, Gastronomie und verbrauchernahen Dienstleistungsunternehmen

13. Verkehrsfreigabe der Abschnitte 9 und 10 (Waldkappel bis Sontra-West) der A 44

Resolution zur Forderung weiterer verkehrlicher Maßnahmen zum Schutze der Bevölkerung im Ulfetal und von Sontra-Mitte

14. Magistratsbericht

15. Anfragen

16. Anregungen

Sontra, 03.02.2025

gez. Gerhard Mutter

Stadtverordnetenvorsteher

Die AT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

Messebesuche, Betriebserkundungen und Berufswahlraum-Angebote

Schülerinnen und Schüler der Adam-von-Trott-Schule informieren sich über zahlreiche Ausbildungsberufe

„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.

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

tige 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 Maßnahme, 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.

Karsten Rabe, Schulkordinator für den Aufgabenbereich Berufsorientierung



Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

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

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

Peter Persch
... die Küche!
www.persch-die-kueche.de

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

LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

bocksberger
Farben, Tapeten, Bodenbeläge, Hobby
Sontra, ☎ 05653-8383 · www.tapeten-bocksberger.de

www.ep-bierwirth.de

NEUENDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG • LÜFTUNG
SANITÄR
SERVICE
1. Klasse
Sontra • Tel. 05653/1866

Silke Zilch
05653-4383

Angebote gültig vom 10.02. – 15.02.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!



mit Herz & Liebe
diverse Sorten, QbA,
0,75 l -Flasche,
1 l = 4,65 €

-30%
3,49 2,99**
1 l = 3,99 €

Ein Prost auf die Liebe!
Entdecke unsere Valentinstag-Weine

<p>EKU Pils Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p>-23% 9,99</p>	<p>St. Bonifatius Winterbier Brauereispezialität, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,20 €</p> <p>Nur noch für kurze Zeit!</p> <p>-20% 11,99</p>	<p>Warsteiner Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,10 €</p> <p>ANGEBOT 10,99 9,99** 1 l = 1,00 €</p>	
<p>Schlappeseppel Specialität Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 2,12 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Störtebeker Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,70 €</p> <p>ANGEBOT 16,99 15,99** 1 l = 1,60 €</p>	<p>Chiemseer Hell Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,70 €</p> <p>19,99 16,99</p>	<p>Schneider Weisse Original, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p>-25% 14,99 13,99** 1 l = 1,40 €</p>
<p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,55 €</p> <p>ANGEBOT 4,99 4,49** 1 l = 0,50 €</p>	<p>Gösser NaturRadler Original, 0,0% alkoholfrei, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 2,52 €</p> <p>5,99 4,99</p>	<p>Rosbacher Mineralwasser Aktion! diverse Sorten, 2 Kasten à 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 1 l = 0,50 €</p> <p>DOPPEL-KASTEN! -25% 11,98</p>	
<p>Förstina Schorle, Vital diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,5 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 1,17 €</p> <p>klein & praktisch!</p> <p>ANGEBOT 6,99</p>	<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p>41,99 9,99</p>	<p>Red Bull Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,25 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 3,96 €</p> <p>-41% 0,99</p>	<p>Pfanner Saft* diverse Sorten, 1 l -Tetrapak, 1 l = 1,29 €</p> <p>ANGEBOT 1,29</p>
<p>Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig, 0,25 l -Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,36 €</p> <p>ANGEBOT 1,59</p>	<p>Mionetto Prosecco 0,75 l -Flasche, 1 l = 7,99 €</p> <p>-37% 5,99</p>	<p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Pack = 6 x 1,5 l, zzgl. 1,50 € Pfand, 1 l = 0,17 €</p> <p>ANGEBOT 1,50</p> <p>Entspricht einem Einzelflaschenpreis von 0,25 €</p>	
<p>Sturmius diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p>	<p>Studio by Miraval Rosé, 0,7 l -Flasche, 1 l = 13,32 €</p> <p>-29% 9,99</p>	<p>Ramazotti diverse Sorten, 0,7 l -Flasche, 1 l = 14,99 €</p> <p>-25% 10,49</p>	<p>Bacardi diverse Sorten, 0,7 l -Flasche, 1 l = 15,70 €</p> <p>-21% 10,99</p>
<p>Jim Beam Whiskey diverse Sorten, 0,7 l -Flasche, 1 l = 15,70 €</p> <p>-31% 10,99</p>	<p>Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen! Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>1 x 2 Karten Vincent Weiss - Sommertour 2025 3 x 1 Jägermeister Mini Freezer</p> <p>www.logo-getraenke.de</p>		

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

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Nach wenig respektvollen Bemerkungen über eine bestimmte Person ist deren Verärgerung nur zu verständlich. Bitten Sie sie um Verzeihung.
- STIER 21.4.-21.5.** Jemand hat eine bestimmte Sache schon mit Beschlag belegt und versucht nun, den Preis in die Höhe zu treiben. Wollen Sie das wirklich mitmachen?
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Schauen Sie ruhig mal hoch zum Himmel und wünschen Sie sich etwas. Die Chancen stehen gut, dass Sie sich einen kleinen Wunsch erfüllen können.
- KREBS 22.6.-22.7.** Versuchen Sie, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, und gehen Sie das an, was binnen einer vorgegebenen Frist zu erledigen ist.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Lassen Sie sich nicht beeinflussen, sondern gehen Sie Ihren eigenen Weg. Die derzeitige Konstellation begünstigt neue finanziellen Unternehmen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Warum wollen Sie sich provozieren und in eine Ecke drängen lassen, in die Sie einfach nicht gehören? Fordern Sie mehr Sachlichkeit ein.

Alternative Zeckenbekämpfung – was hilft wirklich?

(djd-k). Zecken sind der Schrecken aller Hundebesitzer. Denn sie lauern fast überall und können gefährliche Krankheiten übertragen. Guter Zeckenschutz ist darum Pflicht, aber viele Hundehalter möchten keine chemischen Mittel nutzen. Teils werden dann Bernstein- oder Keramikketten, Kokosöl oder Energiewasser probiert. Aber helfen diese tatsächlich gegen Zecken? Neue wissenschaftliche Ergebnisse wurden dazu auf dem YouTube-Channel „Der Tierarzt“ veröffentlicht. Das Fazit: Weder Bernstein- und Keramikhalsbänder noch Kokosöl oder Energiewasser zeigten in den Versuchen Wirkung auf die Parasiten. Durch Studien belegt ist dagegen die Wirksamkeit von Formel-Z mit natürlichem Thiamin-Hefe-Komplex – mehr unter www.formel-z.info. Wichtig: Zeckenschutz auch im Winter konsequent anwenden.



Foto: djd-k/hormel-z/Getty Images/steasander - Adic

- WAAGE 24.9.-23.10.** Es lohnt sich, systematisch an Ihre Aufgaben heranzugehen. Sie übersehen dann keine Details und laufen nicht Gefahr, überrascht zu werden.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie haben mal wieder Ihr Privatleben sträflich vernachlässigt. Jetzt bekommen Sie die Quittung dafür. Ihr Partner ist merklich verärgert.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Nach einem etwas müden Start laufen Sie zu Hochtouren auf. Gut möglich, dass sich der Erfolg schneller einstellt, als Sie es sich erhofft haben.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist. Schließlich wollen Sie keine voreilige Zusage geben, die Sie noch teuer zu stehen kommen kann.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ihre Aufgaben sind gewachsen. Dahinter steckt der Versuch eines Kollegen, sich vor Arbeit zu drücken. Das sollten Sie sich nicht bieten lassen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Beste Voraussetzungen für Gehaltsverhandlungen. Sie machen geschickt auf sich aufmerksam und wissen, wie viel Sie sich und anderen wert sind.



Ingwertee lässt sich pur genießen – oder mit Zitrone aromatisieren. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Aus der Knolle

So bereiten Sie frischen Ingwertee zu

Frischer Ingwertee ist ein Aufwärmkünstler an frostigen Tagen. Woran das liegt und wie Sie ihn richtig zubereiten.

Scharfstoffe und ätherische Öle geben dem Ingwer seine Wirkung. Entzündungshemmend, antibakteriell und verdauungsfördernd sollen sie sein und die Durchblutung anregen. „Deshalb schwören viele auf Ingwertee bei einer klassischen Erkältung, Magen-Darm-Problemen oder Übelkeit“, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern.

sagt die Ernährungsexpertin. Manche hacken oder reiben den Ingwer auch. Bio-Ingwer, den man abwäscht, muss man noch nicht einmal schälen.

Länger ziehen macht schärfer

Dann übergießen Sie den Ingwer mit sprudelnd kochendem Wasser und lassen ihn mindestens sechs Minuten ziehen. So bekommt das Getränk eine angenehme Schärfe. Mehr geht natürlich auch – ganz nach individuellem Geschmack. Denn klar ist: Je länger der Tee zieht, desto schärfer wird er.

Der Weg von der Ingwerknolle zum Tee ist ganz einfach. „Wichtig ist vor allem, dass die Knolle möglichst frisch ist und erst kurz vor der Zubereitung in kleine, feine Scheiben geschnitten wird“,

Ingwertee kann pur oder gesüßt genossen und mit Zitrone oder Kräutern wie Pfefferminze, Thymian oder Rosmarin aromatisiert werden.