

FITUNDFUN
FITNESS CLUB

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

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

**MARKT
SPIEGEL &**
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

Wir suchen DICH!

- **Apotheker** (m/w/d)
- **PTA** (m/w/d)

Wir bieten:

- faire Vergütung
- gutes Betriebsklima
- Zukunftsperspektive

Landgrafen-Apotheke • Ulla Harras • Hessisch Lichtenau
☎ 05602 93550 ✉ landgrafen.apotheke@t-online.de

Seit 1981 • Nr. 7

15. Februar 2025

Zweites Whisky-Tasting für Frauen

Im Christopherus-Keller wurden fünf schottische Whiskysorten ausgetastet



Ihnen schmeckt's: Auch das zweite Whisky-Tasting für Frauen im Christopherus-Keller der Stadtkirche zu Wanfried war ausgebucht.

FOTO: KRISTIN WEBER

Wanfried – Zu viel von etwas ist schlecht – aber zu viel von gutem Whisky ist nicht genug, soll Mark Twain gesagt haben. Die Betonung liegt auf *gutem* Whisky.

Zum ökumenischen Whisky-Tasting in den Kellern der evangelischen Stadtkirche in Wanfried waren diesmal die Damen eingeladen, um fünf edle Tröpfchen von den Schottischen Inseln zu probieren.

Wolf-Arthur Kalden, Männerbeauftragter der evangelischen Kirchengemeinde, lieferte zum geistigen Getränk den passenden geistigen Input.

In seinem Vortrag lernten die Teilnehmerinnen auf einer Reise von Insel zu Insel nicht nur etwas über die Geografie sowie die raue, von Sturm und Salz-

wasser geformte Landschaft, sondern auch darüber, wie der Whisky gebrannt wird.

Um von Insel zu Insel zu gelangen, ging es aufs Schiff, und hier streute der Gastgeber Geschichten aus der Bibel ein – auch wenn der See Genesareth ein eher beschauliches Gewässer ist. Aber es ging ja darum, das Wirken des Göttlichen auf die dortige Fischer- und Hirtenkultur zu verdeutlichen.

Da zähmte Christus die stürmischen Wogen, damit die kleine gesegelte Nusschale nicht unterging – oder eben auch nicht. Kaldens Botschaft dahinter: „Sich im Leben nur auf die göttliche Intervention zu verlassen, genügt nicht, man muss sein Boot auch aus eigener Kraft und Fähigkeit se-

geln können.“

Pfarrer Mario Lukes von der katholischen Gemeinde in Wanfried ließ es sich ebenfalls nicht nehmen, wieder mitzureisen und für mehr Vertrauen in die Macht des göttlichen zu werben. So konnte Petrus nicht wie Jesus auf dem Wasser gehen.

Er zweifelte und versank. „Was uns Angst macht, wirft uns aus der Bahn, man hat das Gefühl, in Problemen zu versinken“, sagte Lukes. „Aber Gott kann einen aus der Flut herausziehen.“

Seine erste Begegnung mit dem Whisky hatte der Geistliche im Priester-Seminar, wie er verriet. „Beim ersten Schluck dachte ich noch, puh, das Schmeckt wie verbrannte Au-

tereifen!“ Aber er hat den Geschmack zu schätzen gelernt. Fünf erlesene Destillate kredenzten Wolf-Arthur Kalden und Andreas Petry den Damen: „The Ocadian“ von der Brenneirei Scapa auf Orkney, gereift im amerikanischen Eichenfass, mit dem Geschmack nach Karamell, Honig und einer rauchigen Note.

„Talisker Storm“ von der Insel Skye, fruchtiger, brennt mit seinen 47 Prozent schon etwas auf der Zunge. „Jura Ten Years“ von der Insel Jura, im Bourbon- und Cherryfass gereift und intensiv im Geschmack. Wolf-Arthur Kalden sagte: „Übrigens, George Orwell hat das Buch ‚1984‘ auf der Insel Jura geschrieben. Wie viel Whisky hat er wohl getrunken?“ Die Vision

des Schriftstellers war erstaunlich präzise. Es scheint ihm also gut getan zu haben. „Kilchoman Machir Bay“ von der Insel Islay, mit 46 Prozent ebenfalls hochprozentig und dennoch mild im Geschmack. Und schließlich „Arran Ten Years“, im Eichen- und Weinfass gereift mit einer Note von Cherry, Bourbon und Honig. Dazu servierte Andreas Petry leckere Häppchen aus der schottischen Küche.

Und schließlich blieb die Frage: War die Stimmung bei Whisky-Tasting für Damen anders als bei den Herren? Nicht sehr überraschend schnuddelten die Damen ausgelassener. Doch während das Whisky-Trinken an sich für die Männer ein andächtiges, sinnliches Er-

lebnis war, das genau analysiert wurde, zeigten sich die Damen hier pragmatischer – schmeckt oder schmeckt nicht. Geschmeckt hat es allen. Wieder ein eindrücklicher, spannender Abend im ehemaligen Kohlekeller der Stadtkirche. kw

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

**Jetzt auch in
Reichensachsen!**

mittwochs von
10.00 bis 14.00 Uhr

zwischen
Back Stop und
Liese Automobile

Fey
Fleischerei & Partyservice

Stressless® Sunrise zu Vorteilspreisen!

Stressless® Sunrise (M)
mit Classic Untergestell
inkl. Hocker in Leder „Batick“:
nur 2.149,- €*
statt 2.699,- €*

bis zu
€ 650 sparen!

BalanceAdapt™

Stressless® Sunrise (M) mit Signature Untergestell
inkl. Hocker in Leder „Batick“ **nur € 2.499,-** statt € 3.149,-

Vom 01.02. bis zum 31.03.2025 erhalten Sie alle Stressless® Sunrise Modelle mit Hocker sowie die Stressless® Sunrise Home Office und Power Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen.
* UVP des Herstellers.

Besuchen Sie uns
auch hier

HARTMANN
WOHNIDEEN

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

**Jetzt unser neues
Sofa-Magazin
entdecken!**

MÖBELKREIS®
Eschwege • www.moebelkreis.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG
16.02. – 22.02.2025

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe 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

Das Schadstoffmobil kommt

Termine, Annahmekriterien und Abgabestellen

Werra-Meißner – Die erste Sammlung von Kleinmengen-Sonderabfall im Werra-Meißner-Kreis beginnt am Mittwoch, 19. Februar, in Hebenshausen und endet am Freitag, 14. März, in Unhausen. Bürger haben in diesem Zeitraum die Möglichkeit, schadstoffhaltige Abfälle an verschiedenen Standorten ordnungsgemäß zu entsorgen. Die genauen Termine sind dem Sonderabfallentsorgungsplan zu entnehmen, der, wie der Kreis informiert, sowohl unter werra-meissner-kreis.de als auch im Anhang der Mitteilung abrufbar ist.

Wer weitere Auskünfte benötigt, kann sich telefonisch an den Fachdienst 7.5 unter Tel. 0 56 57/3 02 47 51 oder den Zweckverband Abfallwirtschaft unter Tel. 0 56 57/9 89 50 wenden. Auch die Kommunalverwaltungen stehen für Fragen zur Verfügung.

Diese Abfälle werden angenommen:

Zum Sonderabfall zählen Chemikalien aus Haushalt, Garten und Hobbybereich, insbesondere Farben, Lacke, Lösemittel sowie Spraydosen mit Restinhalten und PU-Schaum-



Umweltbewusst entsorgen: Sonderabfall Termine stehen fest.

ARCHIVFOTO: WIEBKE HUCK

dosen. Auch Haushaltsbatterien können abgegeben werden. Nicht angenommen werden hingegen getrocknete Disper-

sionsfarben, die, wie der Kreis betont, keine Schadstoffe enthalten und daher in die Restmülltonne gehören. Immer

wieder würden geringe Mengen flüssiger Dispersionsfarbe zur Sammlung gebracht, obwohl diese einfach durch Öffnenlassen des Behälters austrocknen könnten.

Darüber hinaus weist die Kreisverwaltung darauf hin, dass Akkus von E-Bikes nicht angenommen werden, da deren Rücknahme durch die Hersteller erfolgen muss.

Mengenbegrenzung und organisatorische Hinweise:
Pro Anlieferung dürfen ma-

ximal 100 Kilogramm oder 100 Liter Sonderabfall abgegeben werden, wobei die einzelnen Gebinde nicht größer als 20 Kilogramm oder 20 Liter sein dürfen. Wie der Kreis mitteilt, ist die Entsorgung für Privathaushalte kostenfrei. Sonderabfälle werden ausschließlich in ihren Originalbehältern angenommen, da ein Umfüllen vor Ort nicht möglich ist. Problematisch sei es, wenn unbekannte Flüssigkeiten in Getränkeflaschen oder unbeschrifteten Be-

hältnissen abgegeben werden. Solche Stoffe müssten vor Ort analysiert werden, um sie der richtigen Entsorgung zuzuführen, was, wie die Fachleute betonen, sowohl mit erheblichem Zeitaufwand als auch mit gesundheitlichen Risiken für das Personal verbunden sei.

Alternative Abgabe auf dem Wertstoffhof möglich:

Zusätzlich zu den mobilen Sammelstellen können Sonderabfälle auch auf dem Wertstoffhof in Meißner-Weidenhausen, Am Breitenberg 1, abgegeben werden. Die Kreisverwaltung weist darauf hin, dass dies nur während der Öffnungszeiten, montags von 7 bis 16 Uhr sowie samstags von 8 bis 11 Uhr, und ausschließlich durch persönliche Übergabe möglich ist. Eine Ablagerung außerhalb dieser Zeiten sei nicht gestattet und könne, so der Kreis, als Ordnungswidrigkeit oder Straftat geahndet werden.

Wie die Umweltberatung des Kreises betont, ist die beste Lösung im Umgang mit Sonderabfällen stets die Vermeidung. Wer hierzu Fragen hat oder sich über alternative Entsorgungsmöglichkeiten informieren möchte, kann sich an die Umweltberaterin Gabriele Maxisch unter Tel. 0 56 51/3 02 47 51 oder per E-Mail an gabriele.maxisch@werra-meissner-kreis.de wenden. Die späteren Termine veröffentlichen wir jeweils einen Tag vor Sammlungsbeginn in unserer täglichen Rubrik „Termine“.

elv

Bergwildpark Meißner ab Samstag wieder geöffnet

Keine Fälle der Maul- und Klauenseuche nach Ausbruch in Brandenburg

Germerode – Der Bergwildpark Meißner öffnet am Samstag, 15. Februar, wieder für den Besucherverkehr. Das teilen die Gemeinde Meißner und der Park mit.

Nach einem Ausbruch der Maul- und Klauenseuche in Brandenburg war er Mitte Januar vorsichtshalber geschlossen worden, um die Tiere vor der Krankheit zu schützen (wir berichteten). Damit war der Bergwildpark wie viele weitere Parks in Hessen der Empfehlung des Friedrich-Loeffler-Instituts (FLI), Bundesforschungsinstitut für Tiergesundheit, gefolgt. Das FLI hatte zu der Zeit allen Tierparks und Zoos empfohlen, Streichelzoos für Besucher zu schließen und in anderen Bereichen dafür zu sorgen, dass stets ein ausreichender Sicherheitsabstand zwischen ihnen und den Tieren gewährt wird, auf die die Krankheit

übertragen werden kann.

Im Bergwildpark Meißner bewegen sich Ziegen, Rot-, Dam- und Muffelwild frei und damit auch auf den Wegen, die die Besucher nutzen. Wie Bürgermeisterin Friedhelm Jung-hans vor einem Monat erklärt hatte, hätten schon über die Schuhe der Besucher auf den Böden übertragene Erreger zu einer Ansteckung der Tiere führen können. Um die Tiere zu schützen, hatten auch die Mitarbeiter weitere Sicherheitsmaßnahmen getroffen.

Seit dem Ausbruch in Brandenburg sind keine weiteren Fälle der Maul- und Klauenseuche in Deutschland aufgetreten. Daher sei derzeit nicht von einer weiteren Verbreitung auszugehen und die Gefahrenlage werde derzeit entsprechend als gering eingestuft, heißt es in der Mitteilung zur Öffnung des Parks.

Service: In den Monaten November bis einschließlich März hat der Bergwildpark Meißner samstags und sonntags jeweils von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Zudem sind Gruppen mit mindestens 15 Personen und Schulklassen auch außerhalb der Öffnungszeiten herzlich willkommen, heißt es auf der Internetseite des Parks.

Vorherige Anmeldung über Tel. 0 56 57/7591 (Anrufbeantworter nutzen).

esr

www.rb-becker.de

becker

ab Mo., den 17.02.2025

Nistkasten
ca. 14,5 x 13 x 25,5 cm, Holz
9,99

Nistkasten
ca. 25 x 13,8 x 5,5 cm, Holz
5,99

Rucksack
40x30x15 cm, versch. Farben
5,99

Reisetasche
61 x 26 x 30 cm, Reißverschluss, Seitentasche, versch. Farben
7,99

Filztragetasche
versch. Farben, 44x34 cm
4,99

Heißluftfriteuse
6,5L, 1600W, 80-200 °C, schwarz/silber
59,50

Airfryer Backpapier
Antihafbeschichtet, bis 225°, 50 Stück, versch. Formen & Größen
2,49

Bügelbrett
30 x 105 cm
17,99

Dampf-Bügeleisen
2200W, blau
15,00

Schinkentee
grob oder fein, 250g
1,79

Fleischwurst am Stück
500g
2,89

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale
Industriest. 1 - 37217 Witzthausen/Kleinalmerode

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

WIR brauchen PLATZ!
auf ALLE Polstermöbel-AUSSTELLUNGSTÜCKE
viele versch. Modelle
z.B.:
50%

Holz-Hochbeet
150 x 79 x 76 cm, grau, Nut- und Federholz, lasiert
700 Liter
59,00

Hochbeet mit Deckel
82 x 76 x 38 cm, grau, Kunststoff (witterungsbeständig), Lüftungsoffnungen im Deckel
47 Liter
25,00

Gewächshaus
Kunststoff, durchsichtig
150 x 50 x 100 cm
15,00

4-Scheiben Toaster
schwarz, 1400W, Bräunenaufsatz, Aufhängefunktion
19,99

Waffeleisen für Belgische Waffeln
750W, antihafbeschichtet
15,00

Stabmixer
1000W, Kunststoff/Edelstahl, variable Geschwindigkeitsstufen
17,99

Türkische Teekanne
Edelstahl, 1,8l, 1800 Watt, versch. Farben
9,99

XXL-Kochtopf
Edelstahl, spülmaschinenfest, Ø 32cm, H24cm
17 Liter
34,50

Vorratsdose
Kunststoff, spülmaschinengeeignet, weiß o. anthrazit
2100ml
3,59

Handmixer
200W, weiß, Turbotaste
9,99

Hundespielzeug
versch. Modelle, macht Geräusche
4,99

Hunde-Trockenfutter
10 kg Sack
7,99

Stangenspargel im Glas
geschält, ATG=320g, 530g Glas
0,59

High Protein Coffee Drink
versch. Sorten, 250ml
0,89

24x 0,33l Coca Cola
*zgl. 6,00
Erweggrund 11=0,88
6,99

becker

...IMMER WAS BESONDERES

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



Zur Sicherheit der Tiere war der Bergwildpark Meißner einen Monat lang für den Besucherverkehr geschlossen worden.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

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.

Alkoholkonsum im Kreis ist bedenklich

Suchtberater Kai Herzog spricht über problematisches Trinkverhalten

Eschwege – Zahlen für ärztliche Behandlungen aufgrund von Alkoholismus im Werra-Meißner-Kreis liegen deutlich über dem bundesweiten Schnitt, zeigt nun eine Auswertung der Barmer Krankenkasse. Der Landkreis belegt in Hessen den zweiten Platz (hinter Stadt Kassel) mit den meisten Alkohol- und Drogenabhängigen, die in Behandlung sind.

Mehr als 1,4 Millionen Menschen in Deutschland sind aufgrund von Alkoholsucht im Jahr 2022 in medizinischer Behandlung gewesen. Das geht aus einer aktuellen Auswertung des Barmer Instituts für Gesundheitssystemforschung (BIFG) für das Jahr 2023 hervor: 1,058 Millionen Männer und 467.000 Frauen: Das ergibt einen Bundesschnitt von 18,64 Prozent. Hessen liegt neun Punkte darunter.

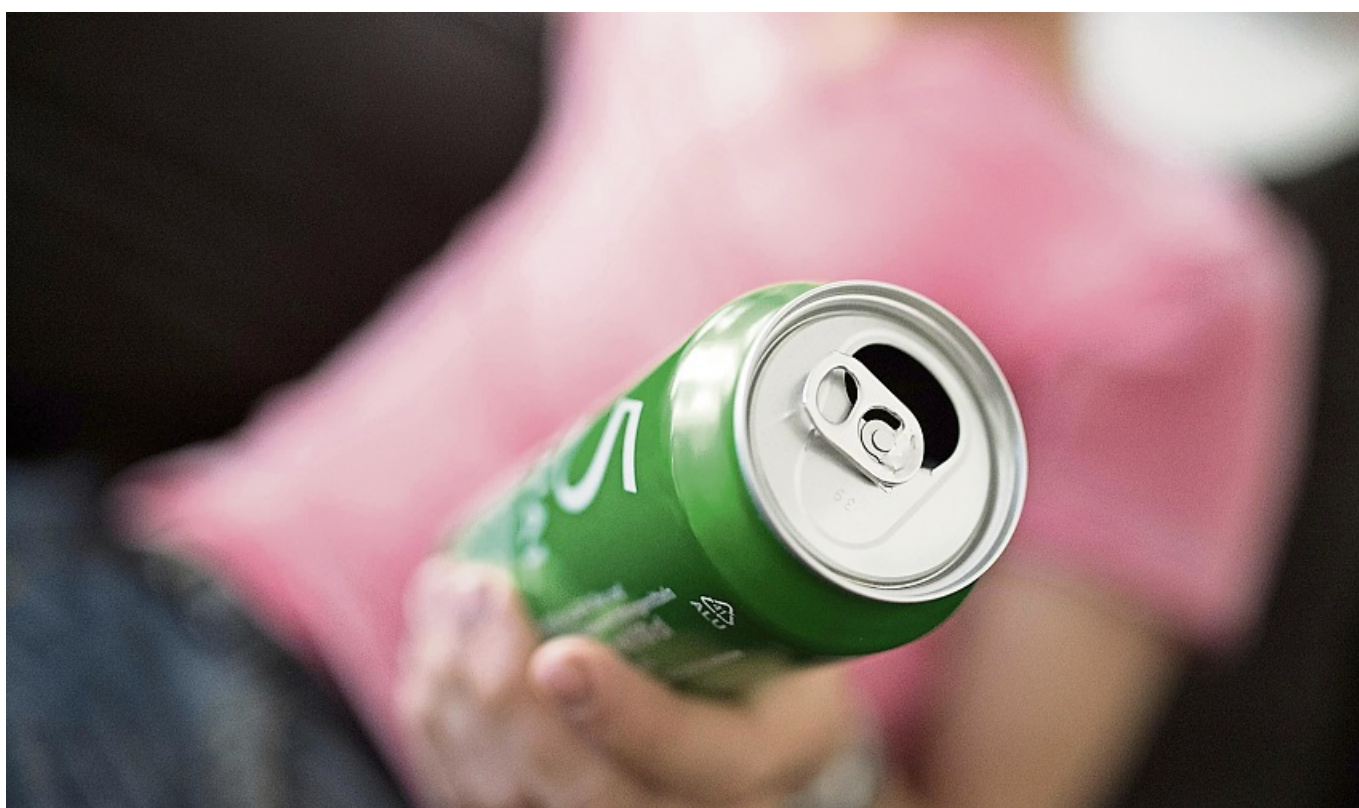
Anders sieht es aber bei uns aus: Der Werra-Meißner-Kreis übersteigt diesen Schnitt um 35 Punkte und liegt bei 25,24 Prozent (Kassel 26,96 Prozent). Warum im Landkreis überdurchschnittlich viele Menschen wegen Alkoholmissbrauch in medizinischer Behandlung sind und wieso dieser hohe Schnitt nicht unbedingt etwas Schlechtes bedeutet, erklärt Suchttherapeut und Dipl. Sozialpädagoge Kai Herzog vom Diakonischen Werk Werra-Meißner im Interview.

Herr Herzog, wie lässt sich erklären, dass im Werra-Meißner-Kreis deutlich mehr Menschen wegen Alkoholmissbrauch in Behandlung sind, als im Rest von Hessen?

Wir beraten bei der Diakonie etwa 300 bis 400 Menschen im Jahr. Die Zahlen sind seit einigen Jahren stabil, nur während Corona gingen sie runter, danach aber wieder zurück zum Normalwert. Warum ausgerechnet in unserem Landkreis deutlich mehr Menschen in Behandlung sind, kann ich auch nur vermuten.

Was sind denn Ihre Vermutungen?

Eine Vermutung besteht dahingehend, dass aufgrund der demografischen Situation ein höherer Altersdurchschnitt im Werra-Meißner-Kreis vorherrscht, was den statistisch erhöhten Wert mit erklären könnte. Andererseits gibt es hier ein breites Angebot für suchtkranke Menschen, das nicht nur von Betroffenen genutzt wird, die auch aus dem Landkreis stammen, sondern auch von Auswärtigen. Es



Der regelmäßige Griff zum Bier? Wer an einer Alkoholabhängigkeit leidet, benötigt in der Regel Hilfe.

SYMBOLFOTO: ALEXANDER HEINL/DPA

könnte sein, dass es deshalb überdurchschnittlich viele registrierte Diagnosen gibt. Die hohen Zahlen können aber auch positiv gedeutet werden.

Können Sie das erklären?

Die Studie bildet ab, wie viele Suchtkranke in ärztlicher Behandlung sind. Je mehr Betroffene sich in Behandlung begeben, desto besser, denn Alkoholabhängigkeit ist eine psychische Krankheit, mit der sich der Klient den Rest seines Lebens auseinandersetzen muss. Die Dunkelziffer von Alkoholkranken ist jedoch deutlich höher – nicht jeder sucht und bekommt die Hilfe, die nötig wäre. Es ist also positiv, dass das Hilfsangebot im Werra-Meißner-Kreis gut angenommen wird.

Welche Personengruppe erkrankt besonders häufig an Alkoholismus?

In den meisten Fällen sind Männer in der zweiten Lebenshälfte (30 bis 64 Jahre) betroffen. Der Durchschnitt im Landkreis beträgt etwa 38 Jahre. Grundsätzlich zieht sich eine Abhängigkeit durch alle Gesellschaftsschichten, Gehaltskategorien und Altersgruppen. Eine Alkoholsucht hat nichts mit Intelligenz oder Bildungsgrad zu tun.

Gibt es Gefüge, die eine Alkoholabhängigkeit begünstigen?

In der Wissenschaft spricht man von einem multifaktoriellen

Bedingungsgefüge mit den drei Punkten Mensch, Mittel und Milieu. Bin ich beispielsweise so aufgewachsen, dass ein Feierabendbier zum Entspannen jeden Abend ganz normal war oder wurde Alkohol als Medikamentenersatz missbraucht? Gibt es unter Umständen eine genetische Disposition?

Gibt es risikofreien Alkoholkonsum?

Nein, es gibt keinen risikofreien Alkoholkonsum, es gibt maximal risikoarmen Konsum. Über den risikoarmen Konsum sind deutlich mehr Menschen hinaus, als ihnen bewusst ist.

Wie lässt sich risikoarmer Konsum definieren?

Ein grober Anhaltspunkt ist für Männer: bis 24 Gramm Reinalkohol am Tag. Das entspricht ungefähr zwei Gläsern Bier à 0,33 Litern. Bei Frauen wäre dies die Hälfte, nämlich 12 Gramm Reinalkohol am Tag. Prinzipiell sollten davon zwei alkoholfreie Tage in der Woche sein. Oberhalb dieser Grenze steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen und Erkrankungen deutlich an. Wichtig ist hierbei auch, dass die konsumierte Alkoholart unerheblich ist, es macht keinen Unterschied, ob man „nur“ Biertrinker ist. Entscheidend ist zugeführte Menge an reinem Alkohol.

Woran lässt sich die Diagnose Alkoholabhängig-

keit festmachen?

Bei der Diakonie stellen wir keine Diagnosen, das machen approbierte Ärzte oder Therapeuten. Nicht jeder, der täglich Alkohol trinkt, ist auch gleich abhängig. Betroffene trinken aber zum Beispiel heimlich, verstecken ihren Alkohol. Abhängigkeit und Scham gehen Hand in Hand. Eine Abhängigkeit lässt sich auch am Grund des Konsums festmachen. Es gibt klare Kriterien, die erfüllt sein müssen, um eine Abhängigkeitserkrankung zu diagnostizieren.

Können Sie das etwas konkreter erklären?

Es geht immer um Gefühle: Trinke ich aus Genuss ein Glas Wein, um einen schönen Moment schöner zu machen oder konsumiere ich Alkohol, um etwas nicht so schönes erträglicher zu machen? Das ist eine ganz andere Grundlage. Trifft Letzteres zu, ist das ein erstes Anzeichen. Alkohol hilft lediglich der kurzfristigen Bedürfnisregulation.

Alkohol hilft also nicht?

Nein, ganz im Gegenteil. Häufig haben Betroffene noch eine zweite Diagnose, beispielsweise eine Depression. Um mit unangenehmen Gefühlen wie z. B. Angst, Trauer, Wut, Einsamkeit und Unzufriedenheit besser umgehen zu können, fangen Menschen nicht selten an, Alkohol zu trinken. Das ist dann ein schleicher Prozess, denn der Al-

kohol hilft natürlich nicht langfristig gegen die Depression; beides bedingt sich oft. Auch in Kombination jeglicher Art von Medikation wie z. B. Antidepressiva ist Alkohol schädlich.

Sie haben von Scham gesprochen ...

Alkoholkonsum gehört zu vielen Anlässen dazu, ist gesellschaftlich nicht als problematisch eingeordnet. Nicht selten wird man belächelt, wenn man ein alkoholisches Getränk ablehnt. Es braucht also ein starkes Rückgrat. Habe ich meinen Konsum aber nicht unter Kontrolle, führt es ganz schnell zur Stigmatisierung. Dann kommt die Scham auf und Menschen trinken heimlich.

Trotzdem haben sich im Landkreis überdurchschnittlich viele Menschen diese Scham überwunden und Hilfe im System gesucht. Wie kann diese Hilfe aussehen?

Wenn sich Betroffene bei uns melden, ist die Lage meist akut. Deshalb vergeben wir in der Regel kurzfristig Termine. Wichtig ist dann, dass sich der Klient verändern möchte und eine Motivation mitbringen, sei es die Familie oder der Job oder die Gesundheit. Schlussendlich muss die Person es aber für

ZUR PERSON



Kai Herzog (43) ist Suchttherapeut und Dipl. Sozialpädagoge bei der Diakonie. Seit 2017 arbeitet er in der ambulanten Suchthilfe und Prävention und ist in den Fachstellen in Eschwege und Witzenhausen anzutreffen. Zuvor arbeitete er auch in der Fachstelle Hessisch Lichtenau.

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

Bußgeld? ☎ 06627/554 **RA Landgrebe** [§]

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

Kindergeld ab 18

Erleichterung für Kindergeldberechtigte – dazu gibt es wöchentlich Onlineschulungen

Die Familienkasse bietet eine bequeme Lösung für den weiteren Kindergeldbezug für volljährige Kinder an. Drei Monate vor Ende des 18. Lebensjahres des Kindes erhalten die Familien ein Schreiben der Familienkasse. Darin wird ein Zugangscode für die Nutzung des Online-Service übermittelt. Ein unterschriebener Antrag ist damit nicht mehr erforderlich.

6-Wochen-Frist. Um eine Unterbrechung der Kindergeldzahlungen zu vermeiden, steht den Kindergeldberechtigten bis sechs Wochen vor der Vollendung des 18. Lebensjahres des Kindes das vereinfachte Antragsverfahren zur Verfügung. Hierbei genügt die elektronische Übermittlung des erforderlichen Nachweises (z. B. Studienbescheinigung). Dieser

wird als Änderungsantrag für das Kindergeld gewertet. Nach Ablauf dieser Frist ist ein unterschriebener Antrag oder eine Online-Identifizierung notwendig. Die Familienkasse informiert in beiden Fällen die Familien mit einem neuen Bescheid über das Kindergeld.

Infos zu E-Service. Die Familienkasse informiert jeweils mittwochs um 16 Uhr und don-

nerstags um 10 Uhr zur Einrichtung und Nutzung des Onlineprofils der Familienkasse, über das Kindergeldberechtigte auf einem geschützten Weg Änderungen und Anträge an die Kasse senden sowie Anträge und Bescheide einsehen können. Die Veranstaltung findet über MS Teams ohne Anmeldung statt. Teilnahmelink: <https://msteams.link/X4LQ>

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... **... werde Sicherungsposten!**

Bewirb dich jetzt!

- ☞ **Guter Verdienst** 06678 919012
- ☞ **Krisensicher** arbeit@bist-du-bereit.com
- ☞ **Für Quereinsteiger** bist-du-bereit.com
- ☞ **Aufstiegchancen**

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Neue Saison, neue Frisur?

Das sind die Frisurentrends im Frühling und Sommer

Im Frühling und Sommer 2025 sind natürliche Schnitte mit Volumen und erdige Farben besonders beliebt. Ein Überblick über die angesagtesten Trends und Looks.

Im Frühjahr und Sommer 2025 steht die Haarmode ganz im Zeichen der Natürlichkeit. „Hyper Safari“ heißt dazu die neue Trendkollektion des Zentralverbandes des Friseurhandwerks. Die Schnitte sind bewusst locker und lebendig gestaltet, sodass sie sich einfach stylen lassen.

Inspiration kommt dabei aus der Natur: Die Haarfarben erinnern an Sand, Erde und Holz, die Schnitte sind durch sanfte Stufungen und bewegte Formen geprägt. Laut dem Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks stehen Frisuren im Mittelpunkt, die unkompliziert und vielseitig tragbar sind.

Wer selbst Lust auf eine Veränderung hat - auch auf kleine - kann sich von den Vorschlägen in der aktuellen Kollektion inspirieren lassen:

Die Trends im Überblick

Hoch im Kurs stehen gestufte Haarschnitte, die für Volumen und eine lockere, natürliche Form sorgen, aber auch klassische Elemente kommen nicht zu kurz. Die verschiedenen Looks im Überblick:

„Full Glam“: Dieser Look setzt auf eine stark gestufte Oberkopfpartie mit extra Volu-



„Wild at Heart“: Hier wird das Haar am Oberkopf nach hinten geföhnt. Powderspray sorgt für mehr Griff.

FOTO: ERWIN WENZEL/ZENTRALVERBAND FRISURHANDWERK/DPA-TMN

men, das mit Ansatzspray und Rundbürste gestylt wird.

„Huntress“: Lockenliebhaber können sich an diesem Stil orientieren – hier werden verschiedene Lockenformen kombiniert und mit Haarspangen fixiert, um eine abwechslungsreiche Struktur zu schaffen.

„Explorer“: Dieser markante

Look sorgt mit einem seitlichen Undercut für einen urbanen Style.

„Wild at Heart“: Volumen steht auch bei dieser Frisur im Mittelpunkt. Das Haar wird am Oberkopf nach hinten geföhnt und bekommt durch ein Powderspray mehr Griff.

„Jungle Love“: Hier liegt der Fo-



„Urban Safari“ arbeitet mit bewusst sichtbaren, breiteren Strähnen unter dem Deckhaar und warmen Brauntönen.

FOTO: ERWIN WENZEL/ZENTRALVERBAND FRISURHANDWERK/DPA-TMN

kus auf starken Stufungen und großen Wellen, die mit einem Glätteisen geformt werden.

„New Simplicity“: Der Look kommt gradlinig und schlicht daher – mit bewusst gesetzten hellbraunen Akzenten im Stirnbereich und einem glänzenden Finish für eine gepflegte Optik.

„Into the Wild“: Hier werden mit stark gestuften Locken und voluminösem Styling Anklänge an die 80er-Jahre aufgegriffen.

Natürliche Farben und modische Details

Auch bei den Haarfarben geht es um Natürlichkeit.

Durch spezielle Färbetechniken wird die Struktur der Haare zusätzlich betont und die Tiefenwirkung verstärkt. Mit einem Glossing, einer Art Glanzveredelung, lassen sich sanfte Reflexe ins Haar bringen.

„Tiger Eye“: Hier werden definierte Locken mit einer warmen, mehrdimensionalen Farbe kombiniert. Die Frisur wird durch Wachs und Haarspray in Form gehalten.

„Urban Safari“: Mit bewusst sichtbaren Strähnen unter dem Deckhaar und warmen Brauntönen entsteht hier ein klassisch-moderner Look.

„Born Free“: Diese Frisur verbindet dezentes Volumen am Ansatz mit einer Wetbalayage, also Farbverlauftechnik, in sandigem Beige, die für eine natürliche Helligkeit sorgt.

Der Look zur Frisur

Die Models tragen Stoffe in Weiß, Creme und Beige, die durch Animalprints aufgelockert werden. Accessoires in Schwarz und Silber setzen moderne Akzente und greifen die punktierten Elemente der Frisuren auf.

Für das Styling empfehlen die Experten des deutschen Friseurhandwerks je nach gewünschtem Look verschiedene Hilfsmittel. Glätteisen und Rundbürsten helfen, glatte oder voluminöse Looks zu kreieren, während Puderspray, Wachs oder Lockencreme für Halt und Struktur sorgen. tmm

ANZEIGE

Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer um-

gangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhafte Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein!

Warum Salben und Zäpfchen nicht reichen
Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, besel-

tigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern
Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die

Verdauung sanft anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

Ballaststoffe: Sanft und wirksam
Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt.

Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.*

Innovation aus der Apotheke
Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen (Flohsaamen, Gerstengras, Pflaume, Apfelppektin und Yaconwurzel). Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt auch ein breit angelegter Produkttest.**

Kurz gesagt: Kein schmerzhaftes Pressen mehr! Ideal also bei akuten Hämorrhoiden oder um zu verhindern, dass diese erneut entstehen. Tipp: Dr. Böhm® Darm aktiv ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet, um wieder für eine regelmäßige Verdauung zu sorgen.

Gut zu wissen:
Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apo-

thekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie auf das Original – falls noch nicht vorrätig bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Alimentary Pharmacology Ther* 2016; 44 (2): 103–16.;
** PKA-Produkt-Test (PKA.ch, 10/2022)

Die Lösung bei hartem Stuhl

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsaamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Batterie oder Benzintank?

Wie die Entscheidung fürs E-Auto getroffen werden kann

Verbrenner oder E-Auto? Neuwagenkäufer kommen um diese Frage kaum herum. Die Antwort darauf hängt von vielen Faktoren ab. Das hier sind die wichtigsten.

Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, ein neues Auto auszuwählen, wenn das alte in die Jahre gekommen ist. Dabei gibt es oft klare Vorstellungen über Größe und Preis des Fahrzeugs. Doch die Entscheidung zwischen einem Modell mit Benzintank oder einem Elektroauto mit Batterie fällt schwer.

So geht es zahlreichen Auto-käufern im Land, sagt der Automobilwirtschaftler Stefan Bratzel. Denn je mehr übers E-Auto gesprochen und desto größer das Angebot werde, desto enger komme es zwar bei vielen in die Auswahl, sagt der Professor an der Hochschule der Wirtschaft in Bergisch Gladbach: „Doch je länger sie darüber nachdenken, desto größer werden die Fragezeichen.“

Fragt man Experten um Rat und Entscheidungshilfe, kristallisieren sich neben der persönlichen Präferenz für Marken, Design oder Karosserieformen schnell drei kritische Themenkreise heraus, die für das Pro oder Contra entscheidend sind. „Mit ein paar simplen Fragen kann so jeder entscheiden, ob er fit for future ist“, sagt Bratzel.

Wo kann ich laden?

An erster Stelle steht dabei die Stromversorgung, sagt Stefan Moeller: „Jeder E-Auto-Interessent muss sich fragen, wo er seinen Wagen regelmäßig laden kann.“ Der Leipziger ist E-Fluencer mit eigenem Youtube-Kanal, propagiert seit Jahren das Elektroauto und vermittelt und vermietet über seine Firma Fahrzeuge verschiedenster Hersteller.

Wer daheim eine Wallbox aufhängen und die im besten Fall noch mit dem eigenen Solarstrom betreiben kann, der hat laut Stefan Bratzel bereits die erste Hürde genommen und sei fast schon prädestiniert für den Wechsel. „Genau wie bei einer Lademöglichkeit am Arbeitsplatz.“

Wer dagegen weder zu Hause noch im Job laden kann, der könne schon ins Grübeln kommen, räumt der Experte ein. Dann müsse man sich fragen, wo in der täglichen oder wö-



Laden – Fahren – Sparen: Wer zu Hause oder an einem andern Ort regelmäßig für sein Fahrprofil passend laden kann, dürfte schon mal über ein E-Auto nachgedacht haben.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

chentlichen Routine Lades-tops eingebaut werden können: Dann sollte man allerdings nicht nach der Ladesäule am Straßenrand suchen, die oft recht weit entfernt und gerne mal besetzt ist, mahnt Moeller.

„Stattdessen lieber schauen, ob es bereits große Schnelllade-Hubs an meinen Alltagsstrecken gibt.“ Der heimische Supermarkt, das Fitnessstudio oder das Lieblingsrestaurant könnte dann zur Alternative werden. „Und dabei auch auf den Preis schauen“, sagt Moeller und verweist auf die ersten großen Anbieter, die Abo-Tarife von 39 Cent/kWh fürs Schnell-laden anbieten.

Wie weit muss ich fahren?

Die Batteriekapazität und mit ihr die Reichweite spielt allen befragten Experten zufolge eine weniger große Rolle, als es uns die Psyche weiß machen will. „Natürlich tun sich Handlungsreisende mit vielen tausend Kilometern Tagespensum schwerer als Kurzstrecken-Pendler oder Heimarbeiter, die nur zum Einkaufen oder zum Kindergarten fahren“, sagt Stefan Bratzel.

Aber statistisch reichen uns bereits Elektroautos mit nicht einmal 250 Kilometern Aktionsradius für eine ganze Woche. Schließlich liegt die durchschnittliche Tagesfahrleistung der Deutschen dem ADAC zufolge bei gerade mal 40 Kilometern.

Selbst ein Dacia Spring müsste da erst nach fünf Tagen an die Steckdose. Für längere Strecken stünden Schnellladesäulen an Autobahnraststätten zur Verfügung, die innerhalb von 20 bis 30 Minuten eine ausreichende Ladung ermöglichen, informiert der Club online weiter: Wer ein E-Auto will, mit dem sich ohne langen Halt 400 bis 500 Kilometer und mehr „herunterrattern“ lassen, finde inzwischen ebenfalls ein hinreichendes Angebot. „Und von den zwei, drei wirklich langen Fahrten im Jahr etwa in den Urlaub sollte man sich die Wahl nicht diktieren lassen“, so Bratzel.

Wie viel Auto und wie viel Akku kann ich mir leisten?

Zwar ist der Dacia Spring ab 16.900 Euro als günstigstes

Elektroauto im Land mehr als 11.000 Euro billiger als etwa ein normaler VW Golf. Doch niemand behauptet ernsthaft, dass Elektroautos günstiger seien als Verbrenner. „Nach wie vor muss man für vergleichbare Stromer noch tiefer in die Tasche greifen“, räumt Hochschulpfessor Bratzel ein. „Allerdings nähern sich die Preise zunehmend an. Und 2025 werden die E-Autos mit dem wachsenden CO₂-Druck für die Hersteller noch einmal einen Preiserfolg erleben“, ist der Experte überzeugt.

Außerdem darf man nicht nur auf die Listenpreise schauen, erläutert Moeller, sondern man muss die Rabatte und tagesaktuellen Händlerangebote prüfen. „Zudem werden E-Autos häufig im Leasing beschafft und die monatlichen Raten können zwischen verschiedenen Modellen mit dem gleichen Listenpreis um das Doppelte variieren.“

Und es ist ja nicht nur die Anschaffung, die man bei der Finanzplanung berücksichtigen sollte. Sondern auch beim Unterhalt gibt es Unterschiede, gibt der ADAC zu bedenken: Elektroautos seien bis Ende

2030 von der Kfz-Steuer befreit, was zu erheblichen Einsparungen führen kann.

Woran muss ich sonst noch denken?

Zwar fällt mit den drei vorgenannten Fragen die Entscheidung für oder gegen einen Stromer schon leichter, doch stehen natürlich noch ein paar andere Fragen im Raum, gibt Moeller zu bedenken. Wer gewichtige Hobbys hat oder im Job viel schleppen muss, der sollte etwa auf die Anhängelast schauen, die bei E-Autos meist geringer sei als bei entsprechenden Verbrennern.

Und auch das Thema Garantie sei wichtig. Die Akkus seien da zwar selten das Problem und meist gut abgedeckt, selbst wenn es innerhalb einzelner Konzerne große Unterschiede gebe. „Aber es gibt andere Baugruppen, die zwar selten kaputtgehen, dann aber einige Tausend Euro kosten können, die der Kunde bei manchen Herstellern schon im dritten Jahr selbst zahlen müsste.“

Wo kann geladen werden, wie weit muss gefahren werden, und was darf das Auto kosten? Diese Leitfragen helfen, die richtige Entscheidung zu treffen. Dennoch schieben viele die Antwort auf die lange Bank, lassen ihr altes Auto noch einmal durch die Hauptuntersuchung oder kaufen einen Gebrauchtwagen, um sich mehr Bedenkzeit zu verschaffen. Für Menschen, die nicht allzu viel fahren, kann dies aus einer ganzheitlichen Perspektive von der Herstellung bis zur Entsorgung keine schlechte Lösung sein, meint auch Stefan Bratzel.

tmn

LADNER
Recycling GmbH

■ Autoverwertung
 ■ Schrotthandel ■ Containerdienst

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 16.30 Uhr
 Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

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

www.ladner-recycling.de

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

Wir suchen Zusteller
m/w/d
für unser Wochenblatt

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

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

Verteiltag: Samstag
Einsatz: wohnortnah

Bezirke:
 ■ Herleshausen
 Altfeld
 ■ Ringgau
 Netra

■ Waldkappel
 Stadt (Am Sportplatz)

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

TOP DIREKT



Sauberes Auto mit sauberer Energie betreiben? Im Idealfall kann das tatsächlich funktionieren - wie das genau umsetzbar ist, hängt vom Einzelfall ab.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

Wartezeit bis zum Termin überbrücken

Zahnschmerzen lindern mit diesen Hausmitteln

Beim Kauen schießt auf einmal ein Schmerz in den Kiefer, oder der Zahn pocht. Bei Zahnweh gilt: ab zum Zahnarzt. Was macht die Schmerzen in der Zwischenzeit erträglicher?

Wenn es irgendwo in unserem Körper schmerzt, ist das ein Anzeichen: Hier stimmt etwas nicht. Das gilt auch, wenn es um die Zähne geht. Daher sollte man sich bei Zahnweh zeitnah einen Termin bei Zahnarzt oder Zahnärztin holen, rät die Landeszahnärztekammer Sachsen (LKZS).

Denn: „Ein unbehandelter Zahnschmerz kann schwerwiegende Folgen haben. Wer zögert, riskiert Entzündungen, die sich ausbreiten können“, warnt Thomas Breyer, Präsident der LZKS. Ganz abgesehen davon, dass ein Alltag mit Zahnschmerz einfach weniger Freude macht.

Ist das Ziehen, Stechen und Pochen im Kiefer kaum auszuhalten, die Zahnarztpraxis aber aufgrund von Wochenende oder Feiertag gerade zu, ist der zahnärztliche Notdienst die



Bei akuten Zahnschmerzen kann ein Kühlpack die Schwellungen lindern. Um Erfrierungen zu verhindern, sollte es nicht eiskalt sein - oder in ein Tuch gewickelt werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

richtige Anlaufstelle. Der Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung hilft dabei, entsprechende Notfallpraxen zu finden.

Sofort-Maßnahmen gegen Zahnschmerzen

Bis zur Behandlung können Hausmittel dem Schmerz etwas entgegensetzen:

- 1 Kühlen: Der typische Eisbeutel auf der Wange lindert Schwellungen. Um Erfrierungen auszuschließen, sollte man ihn aber lieber in ein Tuch einwickeln.
- 2 Mundspülungen mit Tee oder Salzwasser: Wer Salbei- oder Kamillentee abkühlen lässt, hat eine Spülung, die entzündungshemmend wirkt - und damit bei Zahnschmerzen Linderung bringen kann. Wer den Eindruck hat, ein entzündetes Zahnfleisch zu haben, kann es mit einer Salzwasser-Spülung probieren. Dafür ein Teelöffel Salz in ein Glas warmes

Wasser einrühren, sodass es sich auflöst und damit spülen.

- 3 Gewürznelken: Wer auf einer Gewürznelke lutscht oder sie leicht ankaut, spürt womöglich Erleichterung in Sachen Zahnschmerz. Dafür verantwortlich ist der Stoff Eugenol, der schmerzlindernd und leicht betäubend wirkt.

- 4 Schmerzmittel: Hier sind die Wirkstoffe Ibuprofen und Paracetamol der Landeszahnärztekammer zufolge die erste Wahl. Auf Acetylsalicylsäure (ASS) verzichtet man bei Zahnschmerzen besser, da dieser Wirkstoff die Blutgerinnung beeinflussen kann. Das kann von Nachteil sein, wenn es zu einem zahnmedizinischen Eingriff kommt.

Am besten verzichtet man auch auf Dinge, die den Schmerz noch verstärken können. Thomas Breyer zufolge zählen dazu Alkohol, Nikotin, Kaffee und körperliche Anstrengung.

tmn

Stellenangebote

Wir sind ein unabhängiges Familienunternehmen in der zweiten Generation. Wir liegen mit unserem Standort sehr verkehrsgünstig mit Anbindung an die A4 in Gerstungen. In unserer modernen Produktion fertigen wir ca. 120 Mio. Kunststoffspritzteile p.a. für die Aerosolindustrie. Unser Maschinenpark und Peripherie sind auf dem neusten Stand der Technik. Unsere Unternehmensstruktur ist geprägt von flachen und schnellen Entscheidungswegen. Wir pflegen eine sehr offene und vertrauensvolle Kommunikation. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Kunststoffformgeber/Verfahrensmechaniker im Bereich Kunststoffspritzguss (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Rüsten und Einrichten von Arburg Spritzgussmaschinen
- Einrichten von Peripheriegeräten
- Überwachung der Spritzgussproduktion und Behebung von Störungen an Maschinen und Anlagen
- Einweisung der Mitarbeiter/ Ansprechpartner für die Mitarbeiter
- Sicherstellung der geforderten Produktqualität
- Optimierung der Produktionsprozesse
- Dokumentation von Produktionsdaten
- Mitwirkung an neuen Projekten

Ihre Qualifikation:

- Eine abgeschlossene Berufsausbildung zum Verfahrensmechaniker für Kunststoff- und Kautschuktechnik bzw. Kunststoffformgeber oder vergleichbare Ausbildung
- Mindestens 5 Jahre Berufserfahrung im Kunststoffspritzgussbetrieb in vergleichbaren Positionen

- Gute Kunststoff-/Maschinen- und Werkzeugkenntnisse
- Flexibilität, teamorientierte Arbeitsweise
- Arbeit im Schichtbetrieb (Vollzeit)

Sie erhalten bei uns:

- Ein anspruchsvolles, breit gefächertes und interessantes Tätigkeitsfeld, in dem Sie sich fachlich und persönlich weiterentwickeln können
- Eine sorgfältige, ausführliche und individuelle Einarbeitung ist gewährleistet
- Ein sehr angenehmes Arbeitsumfeld in einem dynamisch wachsenden Unternehmen
- Ein sehr sympathisches Team, welches sich bereits auf Sie freut

Sie sind interessiert

- an einer angenehm positiven Unternehmenskultur
- an Wertschätzung Ihrer Leistung und Arbeit
- an einem attraktiven Gehalt mit monatlichem Bonus?

Dann sollten Sie sich mit uns in Verbindung setzen!

Weitere Informationen und unsere Leistungen hierfür finden Sie unter **www.w-kunststoff.de**

oder senden Sie uns einfach Ihren Lebenslauf direkt an Bewerbung@w-kunststoff.de.

Wachsen Sie mit uns!



Auf der Höhe 10, 99834 Gerstungen
Mail: info@w-kunststoff.de
Tel.: 036922 41599-0



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

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zusteller zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

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

Springer (m/w/d)

In Festanstellung

- | | | |
|----------------|------------|------------|
| ■ Herleshausen | ■ Berkatal | ■ Ringgau |
| ■ Waldkappel | ■ Sontra | ■ Eschwege |

Bewirb dich jetzt!

Telefonisch unter ☎ 05651 3359-50

oder ✉ logistik@werra-rundschau.de

WR Werra-Rundschau



Immobilienankauf

Top-Preise für private Immobilienverkäufer!
-bundesweit-
06625-1820
Immobilien-Sofortkauf.de

Einfamilienhaus mit Einliegerwohnung zu verkaufen! Freistehendes Einfamilienhaus in Sontra, in ruhiger Lage, 215 m² Wfl., inkl. Einliegerwohnung, großzügiger Garten und guterhaltenes Einbauküche. Ideal für Familien, Mehrgenerationenwohnen oder zur Vermietung. Gute Anbindung und Infrastruktur. Preis 339.000 €. Kontakt: 0174 66 66 742

Mit Gewalt oder mit Menschen?
misereor.de/mitmenschen
MIT MENSCHEN. MISEREO

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

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

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

Auto-Ankäufe

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

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

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

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

Bekanntschaften

Juliane (61) und ich finde meine Erfüllung im Alltag. Kochen, Haus u. Garten pflegen u. gemeinsame, ruhige Stunden zu zweit sind für mich der Inbegriff von Glück. Wenn Du ein ähnlicher Typ bist u. die einfachen Dinge des Lebens zu schätzen weißt, freue ich mich auf Deinen Anruf ü. PV u. darauf Dich kennenzulernen. Tel. 0152-24910120

Beate, 65 J., aufrichtig, freundlich u. verträglich, schlank, familiär unabhängig u. eine sorgfältige Hausfrau. Habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen u. nach so vielen Ehejahren stehe ich als Witwe nun ganz alleine da. Würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden u. für Sie da sein. PV Tel. 0176-47603082

Walburga, 77 J., mit schöner weiblicher Figur, gesund u. gepflegt. Bin eine einfühlsame Partnerin, gute Hausfrau, koche am liebsten gutbürgerlich. Es ist nicht schön im Alter alleine zu sein, so suche ich ü. PV einen lieben Mann (Alter Nebensache), aber unbedingt hier aus der Umgebung. Tel. 0176-34498341

Auf meiner Route bin ich CHEFIN

die-Zusteller

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

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.



www.die-zusteller.de



Zeitung lesen –
und mitreden können!

NORMA®

+++ Breaking News +++ Februar 2025 +++ Breaking News +++ Februar 2025 +++ Breaking News +++

BIO-GESAMTSIEGER!
zur aktuellen
DLG Bio Prüfung 2025

ab Montag, 17. Februar

22x 187x 3x
DLG QUALITÄT
GEPRÜFTE QUALITÄT
DLG QUALITÄT

Bio-Zitronen-Saft
2x250-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 5,98)
DOPPEL PACK
2,99*
2er-Pack
VEGAN

Bio-Getreide XXL
Quinoa 800-g-Packung (1 kg = 4,99),
Sesam 850-g-Packung (1 kg = 4,69),
Haferkleie, Buchweizen 1,2-kg-Packung (1 kg = 3,33)
oder Bulgur 1,5-kg-Packung (1 kg = 2,66) je Packung
3,99*
XXL

Bio-Hülsenfrüchte XXL
Berglinsen 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79)
2,79*
1 kg
DLG
ÖKO-TEST
Bio Sonne
Bio-Berglinsen
braun
sehr gut
Ausgabe 02/2024

Saft-Mandarinen Spanien
Kl. I, Sorte: Ortanique, sind saftreiche Mandarinen, ideal zum Auspressen, 3-kg-Netz (1 kg = 1,11) je Netz
3,33*
XXL - 3 kg!
große Früchte!

Bio-Sonnenblumenkerne XXL/Hanf-samen
NEU: Hanfsamen geschält 200-g-Beutel (1 kg = 12,95) oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel (1 kg = 2,59) je Beutel
2,59*
XXL
NEUE SORTE

Bio-Kürbiskerne/Hafer
XXL Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,30) oder NEU: Hafer 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79) je Beutel
2,79*
billiger
zum Vergleich: z.B. Kürbiskerne 175-g-Beutel = 1,75
NEUE SORTE

Bio-Bouillon Gemüse
540-g-Dose, ergibt 27 Liter (1 l = -,15) je Dose
3,99*
ergibt 27 Liter
DLG
ÖKO-TEST

Bio-Muttersaft 100 %
Granatapfel, Sanddorn oder Aronia, 330-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 8,94) je Flasche
2,95*
DLG
ÖKO-TEST

Metzgerzwiebeln Spanien Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgarische, Kal. 80/100 + 90/110 mm, 3-kg-Netz (1 kg = 1,11) je Netz
3,33*
XXL - 3 kg!
extra groß!
(Abbildung ähnlich)

Bio-Blütenhonig cremig oder flüssig 1-kg-Glas (1 kg = 5,99) je Glas
5,99*
1 kg
NEU

Bio-Agaven Dicksaft
dunkel oder hell 500-ml-Squeeze-flasche (1 l = 6,66) je Squeeze-flasche
3,33*
VEGAN

Bio-Leinsaat/Chia-Samen
XXL NEU: Chia-Samen 500-g-Packung (1 kg = 5,98), Leinsamen geschrotet 800-g-Packung (1 kg = 3,74) oder ganz 1-kg-Packung (1 kg = 2,99) je Packung
2,99*
XXL
NEUE SORTE

Bio-Zucker Kokosblütenzucker 350-g-Beutel (1 kg = 8,54), Vollrohrzucker 500-g-Beutel (1 kg = 5,98) oder Rohrohrzucker 600-g-Beutel (1 kg = 4,98) je Beutel
2,99*
DLG
ÖKO-TEST

Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich, Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochende, gelb-fleischige Kartoffel 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,40) je Beutel
3,49*
2,5 kg!



Zum 16. Mal in Folge

ALS BIO-GESAMTSIEGER

zur aktuellen
DLG Bio Prüfung

2025 AUSGEZEICHNET!

exklusiv bei
NORMA

Scheppach Benzin-Rasenmäher MS226-53 SE Special Edition
• Für große Rasenflächen bis 1800 m² • Pulverbeschichtetes Stahlblechgehäuse • Langlebiger 4-Takt-OHV-Motor (4,4 kW / 6 PS, 224 cm³)
• Professionelles Markengetriebe für hohes Drehmoment und starke Leistung
• Doppelt klappbarer Handgriff zur platzsparenden Lagerung
5 Jahre Garantie
Top-Ausstattung
✓ Radantrieb mit abschaltbarem Hinterradantrieb
✓ 7-fache, zentrale Schnitthöhenverstellung (25 - 75 mm)
✓ Highwheeler mit großen, kugelgelagerten Antriebsrädern
✓ Seitenauswurf
✓ Extra großer 65 Liter Fangsack
6 in 1
Mähen
Fangen
Radantrieb
Seitenauswurf
Mulchen
Reinigungsfunktion
Super starke Leistung für beste Ergebnisse
6 PS / 4,4 kW
25% billiger
UVP 399,-
299,-*
24 Auch online
XXL Schnittbreite ca. 53 cm

Scheppach Benzin-Kettensäge CSP5300 SE Special Edition
• Durchzugsstarker 2-Takt-Motor 2,0 kW / 2,7 PS • Automatische Kettenschmierung • Kettenbremse/Handschutz stoppt die Kette innerhalb kürzester Zeit bei Rückschlag • Inkl. Easy Start und Primer
• Gewicht ca. 5,5 kg 5 Jahre Garantie
60% billiger
UVP 249,-
99,-*
24 Auch online
Starke 2,0 kW / 2,7 PS
Große Schwertlänge: ca. 51 cm
Original ProCut Qualitäts-Schwert und Kette mit 20" ca. 51 cm Schwertlänge

Scheppach Tischkreissäge HS210
• Kraftvoller 1500 Watt Motor • Schräg- und Höhenverstellung
• Schnitttiefe bei 90°: 70 mm • Schnitttiefe bei 45°: 54 mm
• Leerlaufdrehzahl 4800 min⁻¹
• Schnitthöhe stufenlos von 0-70 mm
• ca. 54 x 44,5 x 26 cm
5 Jahre Garantie
56% billiger
UVP 229,-
99,-*
24 Auch online
Inklusive Querschnittlehre und Ø 210 mm Sägeblatt
Sägeblatt von 0° - 45° schwenkbar

Gartenabfalltasche 2er-Set
selbststehend, 2 Tragegriffe und 2 Griffe zum Entleeren
• Witterungsbeständig
• Reißfestes Kunststoffgewebe
3 Jahre Garantie
je 2er-Set
8,99*
24 Auch online
Grün
Blau
2er-Set je ca. 272 Liter

Scheppach Akku-Gehölzschneider 20V „brushless“
BC-BGS150SR-X-SET M • Schnittgeschwindigkeit 6,8 m/s • Automatische Kettenschmierung • Bürstloser, wartungsfreier Motor • 6" Schwert mit 150 mm Schnittlänge • Bis zu 100 Schnitte mit einer Akkuladung
5 JAHRE GARANTIE
63% billiger
UVP 249,-
89,99*
24 Auch online
Inkl. Schnell-ladegerät und Aufbewahrungskoffer
Große Schnittstärke bis zu Ø 15 cm
Inkl. 20V/2Ah Li-Ion Akku

WALTER Spezial-Diamant-Trennscheibe
• Für Trocken und Nassschritte
• Effiziente und präzise Schnittleistung
• Geeignet für Stahl, armierten Beton, Holz und verschiedenste Gesteine
UVP 39,90
je Ausführung
29,99*
24% billiger
NEU
Ø 230 mm
2er Set Ø 125 mm

Ziegenlederhandschuhe
• Obermaterial aus 100% Ziegenleder mit Innenfleece von 3M Thinsulate™
• Enganliegend mit elastischer Stulpe am Handrücken • Größen 7 - 11 je Paar
je Paar
5,99*
Mit wärmendem Fleecefutter Thinsulate

KRAFT Bodenverdichter
• Grundplatte aus massivem Stahl (ca. 20 x 20 x 2 cm)
• Gewicht ca. 8,3 kg
KRAFT Profi-Plattenhammer
• ca. 435 x 155 x 105 mm/ca. 2,29 kg
• Hochwertiger Holzstiel ca. 360 mm • Auswechselbarer Gummiaufsatz
je Ausführung
24,99*

Scheppach Kompressor „Supersilent“
24 Liter HC26Si
• Leistung 1100 Watt
• Hohe Ansaugleistung 162 l/min
• 24 Liter Kesselvolumen
• Ölfrei - daher wartungsarm
• Max. Druck 8 bar
UVP 199,-
119,-*
40% billiger
24 Auch online
Superleise! nur ca. 66 dB
Inklusive Schnellkupplung und Manometer

WALTER Profi Forst-Werkzeuge • Mit Soft-Touch-Griff 3 Jahre Garantie
34% billiger
UVP 22,99
je Ausführung
14,99*
24 Auch online
Handpackzange
Säppie Länge Öffnungsweite ca. 360 mm ca. 300 mm
Machete
Klingenlänge ca. 180 mm
Sichel
Länge ca. 180 mm
Hippe Länge ca. 360 mm
Zugmesser
Klingenlänge ca. 250 mm

Holz-Profi-Pinsel „PRO“ 8tlg.
• Hohe Deckkraft durch hochwertige Borsten
• Stiel aus FSC-zertifiziertem Holz (FSC® N001587)
• Ergonomischer Griff
8-tlg.
Lack- oder Lasurpinsel-Set
Acrylpinsel-Set
je Pinsel-Set
4,99*
Auch erhältlich: Anstreichpinsel-Set

KRAFT Spanngurt- oder Spanngummi-Set
3 Jahre Garantie
Spanngurt mit Ratsche 2er
Länge je ca. 5 m
Gepäckgurte mit Haken 8er
Länge je ca. 100 cm
Spanngurte mit Schnellverschluss 4er
Länge je ca. 2,5 m
Spanngummi-Set 10-tlg. Länge je ca. 65 bzw. 45 cm
je Ausführung
4,99*
24 Auch online
Auch erhältlich: Spanngummis mit Kugeln 10-tlg., Gepäckspinne 2er

BAUFIX Dekor-Langzeitlasur 5 Liter
• Witterungs- und UV-beständig
• Für viele Nadel- und Harthölzer
• Inhalt: 5 Liter reichen für ca. 50 m² (pro Anstrich, je nach Untergrund)
• Atmungsaktiv (1 l = 2,40)
UVP 24,95
je Dose
11,99*
51% billiger
24 Auch online
Große Farbauswahl
Nussbaum, Kastanie, Kiefer, Teak, Palisander, Mahagoni, Farblös, Douglasie, Eiche hell
Auch erhältlich in Anthrazit-grau und Pinie
Made in Germany

* 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/aktionen/artikel. 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.

Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

ÖKO-TEST
BIO SONNE
Bio-Tofu
geräuchert
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 01/2025

Bio Tofu geräuchert
2x175g-Packung (1 kg = 6,26)
2,19
Ständig im Sortiment

Bio Apfelsaft
1-l-Packung (1 l = 1,65)
1,65
Ständig im Sortiment

ÖKO-TEST
Bio Sonne
Bio-Saft Apfel
naturtrüb
sehr gut
Ausgabe 10/2024

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



„Es geht nur gemeinsam“

Sontra veranstaltet kurzweiligen Neujahrsempfang voller

Sontra – Zwischen Klezmer-Klängen von Lutz Fußangel und Elena Kerst, Volkstänzen und einem Kegel-Duell sprechen junge Sportler, engagierte Lehrer und Menschen, die sich in und für Sontra einsetzen, über Erfolge und Kommendes. „Es geht nur gemeinsam“, sind sich Bürgermeister Thomas Eckhardt und Hänselmeister Dr. Daniel Kohl am Ende des Neujahrsempfanges der Stadt Sontra sicher.

Die zirka 250 Gäste erwartete am Mittwoch ein Einblick in die Vielfalt, die Sontra prägt. So begrüßte Stadtverordneten-vorsteher Gerhard Mutter nicht nur zahlreiche Ehrengäste aus Politik, Nachbarkommunen, der Partnerstadt Tam-bach-Dietharz, Polizei, Feuerwehr, Kirche, Bildung, Wirtschaft und Vereinswesen, sondern blickte auch auf Ereignisse von der ersten Jugendkonferenz über Arbeiten in der Kernstadt und den Stadtteilen bis hin zur Eröffnung des MTB-Trails zurück. Über die Entwicklungen des interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrums (iGVZ) berichtete Philip Siemon, dessen Physiotherapiepraxis 2019 zu den ersten Angeboten dort zählte. Seither ist das iGVZ gewachsen. Neben der 2024 eröffneten Hausarztpraxis und einem Sanitätshaus soll künftig eine Apotheke das Angebot rund um die gesundheitliche Versorgung vervollständigen.

„Letztes Jahr haben wir noch darüber geschwärmt“, erinnerte Kohl an das Interview mit Vertretern des Trail-Reviere Sontra beim Neujahrsempfang 2024. Inzwischen ist der MTB-Trail eröffnet, hat kürzlich einen Preis gewonnen. Angesichts des hohen Zuspruchs von Besuchern, die den Trail auch von weiter her aufsuchen, sagte Eckhardt, dass sich der Mut zum Projekt gelohnt habe. Er richtete ein großes „Dankeschön an alle, die dieses Projekt zu verantworten und letztendlich auch umgesetzt haben“.

Einer der Akteure, die sich am Projekt beteiligen, ist die Adam-von-Trott-Schule. Das Thema der Demokratiebildung und die Kooperation zwischen Schule, Stadt und der Stiftung Adam von Trott, Imshausen,



Neujahrsempfang: Eine große Anzahl von Beteiligten hatten zum abwechslungsreichen und kurzweiligen Programm beigetragen

FOTO: STADT SONTRA

beleuchteten Schulleiter Oliver Methe, Lehrer Christian Rothardt und Ludger Arnold, ehemaliger pädagogischer Leiter der Schule und Beiratsmitglied der Stiftung. Deutlich wurde, wie Schüler aller Altersklassen vom praktischen Arbeiten in Imshausen bis hin zum intensiven Beschäftigen mit Adam von Trott einen eigenen Bezug entwickeln. „Demokratie lebt davon, dass alle mitmachen“, so Arnold, „deswegen ist es wichtig, vorzuleben, dass wir alle beteiligen und alle beteiligt sind.“

Zwischen den Interviews erwartete die Volkstanzgruppe Hosbachtal, die in diesem Jahr ihr 60. Jubiläum feiert, schallender Applaus. Stefanie Lindenau gab zu: „So alt sind wir noch gar nicht.“ Spontan rief sie ihren Vater Helmar Lindenau auf die Bühne, der von den Anfängen der Gruppe beim sogenannten Leichenzug vor etwa 56 Jahren berichtete. Zum Mitmachen bei einem der traditionellen Tänze forderte Stefanie Lindenau letztlich Kohl

auf, was für viel Jubel sorgte.

Dass sie ganz in ihren Sport versinken und beim Schießen oder Kegeln alles um sich herum vergessen, voll und ganz bei sich selbst sein können, das berichteten Mia Langer, Deutsche Meisterin U18 Einzel, und Finn Möller, Deutscher Meister U18 Einzel, vom Kegelverein Blau-Weiß Sontra sowie Sophia Kröll, Siegerin des Landes-Jugendkönigsschießens, vom SV Breittau 1964. „Man muss sich konzentrieren, man kommt mal runter“, beschrieb auch Christian Hollstein, Deutscher Vizemeister, vom Sportschützenverein 1958 Sontra den Schießsport. Der Dank galt auch den Vereinen, die laut Eckhardt die Infrastruktur für diese sportliche Entwicklung bieten. Laut Mia Langer sei ihr Verein „wie eine zweite Familie“ für sie.

Zur lockeren Gestaltung des kurzweiligen Programms gehörte ein Kegelduell zwischen Eckhardt und Kohl, nach dem der Hänselmeister nun entscheiden darf, welches Kostüm

der Bürgermeister beim Kupferstädter Adventsmarkt tragen wird. Herzlich eingeladen wurden die Gäste zum 1250. Jubiläum Ulfens vom 13. bis 15. Juni. Zahlreiche Besonderheiten, die den Stadtteil ausmachen, nannte Ortsvorsteher Michael Stein, der abschloss: „Ich denke, es ein lebens- und lebenswertes Dorf.“ Dazu gehört die Blaskapelle Ulfener Jungs, über die Torsten Meißl, zweiter Vorsitzender, sagte, dass ihre Geschichte vor 50 Jahren mit jungen Musikern begann, die ein Ständchen auf der Kirmes spielen wollten, die Kapelle keine Nachwuchsprobleme habe.

Dass es 2025 mit Projekten in allen Bereichen weitergeht, zeigte der Ausblick, den Kohl und Eckhardt gaben. Ein neues Gesicht in Sontra stellten sie mit Marco Hahn, Schutzmännchen vor Ort, vor. Die Gäste erwartete ein Abend voller Gespräche und Begegnungen sowie der Möglichkeit, sich beim Lichtschießen des Sportschützenvereins auszuprobieren.

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
15. Februar
Rotenburg. Hubertus-Apotheke, Breitenstr. 5, 0 66 23/2263
Witzenhausen. Löwen-Apotheke, Walburger Str 6, 0 55 42/9 34 10
16. Februar
Herleshausen. Löwen-Apotheke, Hainertor 17, 0 56 54/9 89 60
Spangenberg. Woelm'sche Apotheke, Marktplatz 8, 0 56 63/317

NOTRUF
Polizei: 110
Feuerwehr/Rettungsdienste: 112

RETTUNGSDIENSTE
Arbeiter-Samariter-Bund, Aufträge zu richten über:
Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis

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

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., Mütternot-dienst: 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

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

PROGRAMMVORSCHAU

MONTAG, 17. FEBRUAR
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DIENSTAG, 18. 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, 19. 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

DONNERSTAG, 20. 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, 21. FEBRUAR
HandyFit
10 bis 11 Uhr: Ev. Familienbildungsstätte Werra-Meißner, Sprechstunde bei der Bürgerhilfe, Niederstadt 41

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Neuwahl des Vorstandes

Sontra – Wir laden herzlich ein zur Jahreshauptversammlung des AWO-Ortsvereins Sontra am Sonntag, 9. März, um 14.30 Uhr im Hotel Link Sontra.
Tagesordnung:
1. Begrüßung
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Grußworte der Ehrengäste
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Bericht der Kassiererin
6. Bericht der Revisoren
7. Aussprache zu den Berichten
8. Entlastung des Vorstandes
9. Neuwahl des Vorstandes / der Revisoren
10. Wahl der Delegierten zur Kreiskonferenz
11. Planungen für 2025
11. Verschiedenes

Während der Versammlung reichen wir Kaffee und Kuchen. Um besser planen zu können, bitten wir um vorherige Anmeldung, bis zum 3. März bei: Wilhelm Holzhauer, Tel. 7562, Mobil 0151/52 11 39 74, E-Mail: sontra@awo-werra-meissner.de. Hier kann sich auch melden, wer eine Fahrgelegenheit zum Hotel Link benötigt

WIR GRATULIEREN

25. FEBRUAR
Anna Borschel, Berneburg, 70 Jahre
Fritz Heckmann, Wichmannshausen, 85 Jahre

26. FEBRUAR
Angelika Elßner, Sontra, 70 Jahre.

Martin Seidel gewinnt Wanderpokal

Jahresabschluss-Schießen beim Schützenverein Wichmannshausen

Wichmannshausen – Am 28. Dezember 2024 fand unser Jahresabschluss-Schießen statt. Leider fehlten einige Mitglieder krankheitsbedingt, während andere bereits anderen Veranstaltungen zugesagt hatten, sodass nur wenige Mitglieder den Weg in den Schießstand fanden.

Da der Manfred-Röttig-Gedächtnis-Pokal nun seinen ehrwürdigen Platz im Schießstand gefunden hat, wurde ein neuer Jahresabschlusspokal ausgeschossen. Mit neuem Pokal wurden auch die Modalitäten geändert (10 Schuss Luftgewehr Auflage mit einem Vereinsgewehr ohne spezieller Schießkleidung).

So lauteten die Platzierungen beim erstmaligen Ausschießen wie folgt: 1. Martin Seidel (92 Ringe), 2. Bernd Meister (86), 3. Udo Schäfer (82), 4. Thomas Schäfer (80), 5. Bärbel

Meister (73), 6. Birgit Schäfer (69).

Der 1. Vorsitzende Udo Schäfer überreichte den Wanderpokal an den Sieger Martin Seidel mit der Bitte, diesen wieder für ein Jahr in Ehre zu halten und zu putzen, so dass er nächstes Jahr erneut wieder im besten Glanze ausgeschossen werden kann.

Danach wurde sich an den reichhaltigen belegten Brötchen und den bereitstehenden Getränken gütlich bedient. Ein großes Dankeschön wieder an unseren Schießwart Thomas Schäfer, der wie immer dafür sorgte, dass wir nicht unter Hunger und Durst leiden mussten.

Auch mit reduzierter Teilnehmerzahl verbrachten wir noch einen schönen und geselligen Abend und konnten so das Jahr 2024 ausklingen lassen.



Ehrung: Udo Schäfer (links) überreicht an den Sieger Martin Seidel den Wanderpokal.

FOTO: SCHÜTZENVEREIN WICHMANNSHAUSEN



50 Jahre für das Miteinander

Ein besonderer Verein: Die Ulfener Landfrauen feiern 50-jähriges Jubiläum.

EDEN SOPHIE RIMBACH

Ulfen – Auf 50 Jahre voller Gemeinschaft und Einsatz für ihr Dorf blicken die Mitglieder des Landfrauenvereins Ulfen zurück. Gegründet wurde er am 5. Februar 1975, nachdem der damalige Ortsvorsteher Adam Schmidt darüber hatte abstimmen lassen, ob ein Hausfrauen- oder ein Landfrauenverein Ulfen bereichern sollte. Klares Ergebnis: Ein Landfrauenverein sollte es werden.

„Es war eine willkommene Abwechslung“, sagt Schriftführerin Sabine Fesch. Schnell fanden rund 70 Frauen im Alter von 19 bis 50 Jahren zusammen, trafen sich wöchentlich zu Vorträgen, Handarbeits- und Spieleabenden. Aber auch gebastelt und gesungen wurde bereits, erinnert sich Ursel Eckhardt. Sie ist als einziges Gründungsmitglied bis heute im Vorstand aktiv. Mit 24 Jahren begann ihre Zeit beim Verein, dessen erste Vorsitzende sie heute ist. Zuvor hatte die 2022 verstorbene Irmgard Iba ihn 36 Jahre lang geleitet. Auffällig beim Blick in die Geschichte ist, dass viele Frauen für mehrere Jahre und Jahrzehnte Vorstandsaufgaben übernommen haben. Vielen habe der Verein in den 50 Jahren geholfen, schnell im Dorf anzukommen und Anschluss zu finden.

Von Anfang an prägten Vorträge das Vereinsleben. „Es waren alltägliche Themen“, so die Vorsitzende über die Inhalte, die jedes Mitglied anwenden konnte. Bis heute gehören Themen wie gesundheitsbewusste Ernährung zu dem breitgefächerten Angebot.

Einsatz für die Allgemeinheit

Auch das kulturelle Leben spielte stets eine Rolle. Sind es heute Theater- oder Kinobesuche, so gehörte der Tanz in den Mai von Anfang an für die Mit-



Zusammenhalt und Einsatz für die Allgemeinheit: Das prägt die Landfrauen mit (hinten, zweite von links) Schriftführerin Sabine Fesch und (Mitte, zweite von rechts) der Vorsitzenden Ursel Eckhardt. Auch ihre Vorgängerin Irmgard Iba (vorne, dritte von

glieder dazu, mehrere Jahre lang studierten sie zudem Theaterstücke ein. „Es war im Grunde immer für das Allgemeinwohl“, sagt Sabine Fesch, die die Arbeit der Landfrauen früh über ihre Mutter, die einst dem Vorstand angehörte, kennengelernt hat. Seit 50 Jahren übernehmen die Landfrauen die Dorfverschönerung, pflanzen und pflegen die von der Stadt gestellten Blumen und kümmern sich um die Pflege des Ehrenmals. Vom Programm bis hin zu Kaffee und Kuchen haben sie auch fast 50 Jahre lang die Seniorennachmittage des Ortes ermöglicht. Hinzukommt das gründliche Putzen des Dorfgemeinschaftshauses. Kreativ wurden die Landfrauen zur Kirmes, verteilen einmal kleine Pfannkuchen vom Wagen, auf dem sie sie mit einem mit Holz befeuerten Ofen zubereitet hatten. Doch auch spontan sind sie zur Stelle, wenn Hilfe gefragt ist.

Besonders in Erinnerung geblieben ist, wie sie bei der Grenzöffnung sofort mit reichlich Tee und Essen da waren, um unzählige Menschen zu versorgen, die mit ihren Autos durch Ulfen kamen, teils im DGH ausruhten.

Was laut Sabine Fesch oft vergessen werde: „Landfrauen können mehr als Backen, Kochen, Sticken und Stricken.“ Der Deutsche Landfrauenverband setzt sich mit rund 450.000 Mitgliedern auf vielfältige Weise für mehr Gerechtigkeit und Chancengleichheit für Frauen im ländlichen Raum ein. Sabine Fesch hat sich dem Verein in Ulfen mit Mitte 40 angeschlossen. Einer der Gründe war dieser vielseitige Einsatz.

Um auch jüngere Frauen anzusprechen, haben die Landfrauen in der Vergangenheit Kinderfeste organisiert, mit den Grundschulkindern gekocht und gebacken oder für das Schulfest Suppe gekocht.

Willkommen, das betonen die Vorsitzende und die Schriftführerin, ist bei ihnen jeder. Wer Interesse an einem bestimmten Vortrag hat, darf auch teilnehmen, wenn er kein Mitglied ist. Zudem gibt es für Interessierte ein kostenloses Schnupperjahr.

Kein Mitglied wird vergessen

Mit 56 Jahren ist Sabine Fesch jüngstes Mitglied, die älteste Landfrau ist 89 Jahre alt und selbst ein Mann gehört dank der Sitzgymnastik dazu. Die findet seit Mai alle zwei Wochen statt, ist etwas für „Körper und Seele“, so Ursel Eckhardt. Über 20 Mitglieder nehmen daran teil. Generell ist die Beteiligung an den Veranstaltungen mit 25 bis 30 von aktuell 53 Mitgliedern hoch. Um älteren Mitgliedern auch in der dunklen Jahreszeit die Teilnahme zu ermöglichen, hat der Verein sein Angebot vom Abend eher auf

den Nachmittag verlagert – mit Erfolg.

Wer nicht mehr dazukommen kann, der wird regelmäßig von Mitgliedern besucht. „Sie haben alle dazu beigetragen, dass unser Verein überhaupt bestehen kann“, sagt Ursel Eckhardt. So gibt es für jeden ein kleines Weihnachtsgeschenk, während der Coronapandemie zeigte der Verein mit Blumen und Briefen an den Haustüren, dass an alle gedacht wird.

Vergessen wird keine Landfrau. So gehört zur internen Jubiläumsfeier mit Kirche, Ehrungen, einigen Ehrengästen und dem Singkreis am Sonntag, 16. Februar, auch, dass den verstorbenen Mitgliedern auf dem Friedhof mit Rosen gedacht wird. Bereichern werden die Landfrauen auch Ulfens 1250. Jubiläum, zu dem sie am Sonntag, 15. Juni, im Zelt der Ulfener Jungs Kaffee und Kuchen verkaufen werden.

Neuwahlen im Kleingartenverein

Sontra – Hiermit ergeht die herzliche Einladung zur Jahreshauptversammlung. Die Versammlung findet am Sonntag, 16. März, um 16 Uhr im Hotel Link statt. Aufgrund der Wichtigkeit der Versammlung bitten wir, der Vorstand, um zahlreiches Erscheinen der Mitglieder.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung, Feststellung über Beschlussfähigkeit
 2. Gedenken der verstorbenen Mitglieder
 3. Grußworte der Ehrengäste
 4. Verlesen des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
 5. Bericht des Vorsitzenden
 6. Bericht des Kassierers
 7. Aussprache zu den Punkten 4 – 6
 8. Bericht der Revisoren und Antrag auf Entlastung des gesamten Vorstandes
 9. Ehrungen
 10. Neuwahlen des gesamten Vorstandes
 11. Gemeinschaftsarbeit 2024, Festlegung der Arbeitsstunden sowie Ersatzleistungen
 12. Preisfestlegung für Wasser und Strom
 13. Verschiedenes
 14. Schlusswort des Versammlungsleiters
- Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA

16. Februar

Sontra: 10 Uhr Gottesdienst

Hornel: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

16. Februar

Diemerode: 9.30 Uhr Gottesdienst

Berneburg: 10.40 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN

16. Februar

Ulfen: 11 Uhr Gottesdienst im Dorfgemeinschaftshaus

KATHOLISCHE KIRCHE

15. Februar

Herleshausen: 17 Uhr Vorabendmesse

16. Februar

Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

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.

STADTVERWALTUNG

MITTEILUNGEN UND BERICHTE

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.

Unterstützung für 250 Menschen

Bürgerhilfe Sontraer Land erhält 1000 Euro aus Kupferstädter Adventsmarkt

Sontra – Es ist Mittwochvormittag bei der Bürgerhilfe Sontraer Land. Für die Essensausgabe ab 14 Uhr stehen heute 27 Nummern auf der Liste. Gering ist diese Zahl nicht. Denn hinter diesen 27 Nummern stehen 103 Menschen – von den derzeit 250, die auf die Essensausgabe der Bürgerhilfe angewiesen sind.

Wie Natascha Schmidt, die gemeinsam mit Pascal Gimbel und Marco Haukwitz Vorsitzende ist, berichtet, reichen die Lebensmittelspenden nicht aus. Monatlich müssen Lebensmittel für 500 bis 800 Euro dazugekauft werden. Wenn haltbare Waren wie konserviertes Gemüse oder Obst in einem der lokalen Lebensmittelgeschäfte im Angebot sind, füllt das die Regale wieder auf.

Wie Natascha Schmidt sagt, nutzt sie zudem das Angebot mancher Läden, die sogenannte Rettertüten mit Lebensmitteln anbieten, die kleinere Transportschäden oder ähnliches haben, um frisches Obst oder Gemüse zur Verfügung stellen zu können. Denn das werde selten gespendet, auch in den Kühlschränken ist eini-

ges an Platz frei. Aktuell kauft Natascha Schmidt zusätzlich Windeln, da mehre Menschen, die zum Warenkorb der Bürgerhilfe kommen, Babys bekommen haben.

Monatlich unterstützt die Stadt Sontra die Bürgerhilfe finanziell, die laut Natascha Schmidt für jede Unterstützung und jeden ehrenamtlichen Einsatz dankbar ist. Dass der SPD-Ortsverein Sontra mit den Einnahmen aus seinem Stand beim Kupferstädter Adventsmarkt einen sozialen Zweck unterstützen möchte, habe für die Verantwortlichen von Anfang an festgestanden, so Nino Ruch, zweiter Vorsitzender. Glücklicherweise sind nun darüber, die Bürgerhilfe unterstützen zu können. „Das Engagement ist sehr, sehr groß“, sagt Ruch über die Bürgerhilfe, die nicht nur mit der Lebensmittelausgabe, sondern auch durch das soziale Angebot und Gespräche mit Menschen viel leiste. 860 Euro hatte der Ortsverein mit dem Verkauf von weißem und rotem Glühwein, Kinderpunsch sowie süßen und herzhaften Waffeln eingenommen, zusätzlich 140 Euro



Dankbar für jede Spende ist die Bürgerhilfe Sontraer Land. 1000 Euro haben Nino Ruch (links) und Sebastian Klöpfel (rechts) vom SPD-Ortsverband an Natascha Schmidt, eine der Vorsitzen-

den der Vereinskasse hinzugegeben, um für die Bürgerhilfe auf eine glatte Summe von 1000 Euro zu kommen.

Und das, so Vorsitzender Sebastian Klöpfel, obwohl der Ortsverband keine Weihnachtsmarkt-Erfahrung gehabt habe, es zudem anfangs Schwierigkeiten mit dem Strom gab. Insgesamt neun Personen, von denen nicht alle dem Ortsverband angehören, betrieben den Stand an beiden

Tagen. „Sie haben das wirklich super gemacht“, lobt Ruch alle Helfer. Schnell ausverkauft war der Kinderpunsch, besonders gute Rückmeldung habe es zu dem weißen und roten Glühwein gegeben, den Klöpfels Kontakt über einen Kollegen zu einem Winzer nach Sontra gebracht hatte.

„Wir waren ja selbst überrascht“, sagt Klöpfel über die Summe, die letztlich zusammenkam. Denn der Ortsverein

haben das Ziel verfolgt, Glühwein, Kinderpunsch und Waffeln nicht zu teuer zu verkaufen. Er lobt: „Die Bürgerhilfe macht so eine gute Arbeit.“

Weitere Informationen: Zu den Angeboten im Blickpunkt der Bürgerhilfe, Niederstadt 41, zählt eine Sprechstunde mit dem Jobcenter. Sie findet an jedem ersten Mittwoch im Monat von 14 und 16 Uhr statt. esr

