

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

Handy-Repairstore

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

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

Stad 43, 37269 Eschwege

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

MARKT SPIEGEL & SONTRAER

REGION ESCHWEGE STADTKURIER

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

Matheforscher-Gruppe besucht Uni Kassel

Präsenz- und Schnuppertag beeindruckt Eschweger Brüder-Grimm-Schüler

Eschwege – Jüngst ist die Matheforscher-Gruppe der Brüder-Grimm-Schule in Eschwege der Einladung der Universität Kassel zum Tag der Mathematik gefolgt. Mit dabei waren außer den aktiven Siebtklässlern auch zwölf neue Schüler aus den fünften und sechsten Gymnasialklassen, die schon ganz gespannt waren, was sie denn erwarten würde.

Die Matheforscher-Gruppe bietet Schülern mit sehr guten Leistungen und besonderem Interesse an Mathematik seit mehreren Jahren die Möglichkeit, an einem Kooperationsprojekt mit der Universität Kassel zur Begabtenförderung teilzunehmen. Das Projekt wird an der Brüder-Grimm-Schule in enger Zusammenarbeit mit den Fachkollegen von Mathematiklehrerin Elke Rittenbach betreut und soll auch in den nächsten Jahren fortgeführt und evaluiert werden.

Trotz eines Straßenbahner-Streiks erreichte das Team mit dem Zug und zu Fuß pünktlich die Universität. Hier wurden alle Teilnehmer aus vier Schulen herzlich im Seminarraum von Prof. Dr. Andreas Eichler und Dr. Dorothee Cosima Stylianou



Aufgeregt sitzen die Matheforscher-Neulinge im Hörsaal der Uni Kassel: (von links) Ida Pröger, Ben Engelmann, Lena Regahl, Jonas Deperschmidt, Luan Dittmann, Ben Bley, Helene Haase, Carlo Roth, Luca Homeier, Arjen Rudolph, Paul Anton Biel und Margareta Grimm. FOTO: BGS/MH

vom Mathematischen Institut und den Studenten des Seminars begrüßt. Jede und jeder fand an einem Gruppentisch seinen Namen, Süßigkeiten, ei-

nen Kuli mit der Aufschrift der Uni und natürlich einen „Forschungsauftrag“.

Nach der offiziellen Begrüßung durch Prof. Dr. Dorothee

Knees im großen Hörsaal begaben sich die Schüler in einer richtigen Mathematikvorlesung auf die „Reise ins Unendliche“: Ein außergewöhnliches

Hotel mit unendlich vielen Räumen wartete hier darauf, dass unendlich viele Personen „einziehen“. Trotz Ausbuchung erhielten in der Theorie auch unendlich viele neue Besucher immer wieder ein leeres Hotelzimmer, was natürlich bei den Schülern die Frage aufwarf, ob das möglich ist.

„Die Auseinandersetzung mit der Unendlichkeit kann eine Antwort geben und spielt in der Mathematik eine bedeutende Rolle und ein erstes Verständnis wurde so in der Vorlesung möglich“, erklärt Mathematiklehrerin Elke Rittenbach.

Danach startete im Seminarraum endlich die Arbeit der jungen Mathematiker an der neuen Erkundungsaufgabe unter dem Titel „Das Plättchenspiel“. Dabei ging es nicht um schnelle und richtige Antworten und Lösungen, sondern zunächst um systematisches Probieren auf der Suche nach Mustern und Strukturen.

Mit dieser Aufgabe im Gepäck werden die Schüler in den nächsten Wochen nach weiteren Lösungsansätzen in unterschiedlichen Abstraktionsebenen suchen und dabei im Moodle-Kurs der Universität

von Studenten begleitet.

Mit großer Begeisterung berichteten die Teamneulinge Ida Pröger und Ben Engelmann ihrer Klasse G5a davon, wie gut ihnen der Tag an der Uni insgesamt und die gemeinsame Arbeit mit Schülern anderer Schulen gefallen hat. Lena Regahl aus der Parallelklasse war beeindruckt von der riesigen Leinwand im Hörsaal und fand nicht nur das Essen in der Mensa, sondern auch die Aufgaben cool.

Auch für Brüder-Grimm-Schüler Carlo Roth (G6b) war es etwas ganz Besonderes, mit „den Studenten im großen Hörsaal zu sitzen“, und Paul Anton Biel (G6a) war begeistert von den Knobelaufgaben: „Die waren klasse und echt anspruchsvoll. Umso mehr war ich auch motiviert, die Aufgaben zu knacken.“

red/esp

Küchen für die Ukraine

„Eschwege hilft“ setzt Ukrainehilfe fort – Großspende der Firma Persch dankbar aufgenommen

Eschwege – Der mittlerweile 20. Lastwagen mit dringend benötigten Hilfsgütern für die Ukraine ist in Kiew eingetroffen – das berichten die Mitarbeiter der Initiative „Eschwege hilft“.

Beladen war der Lkw mit Küchenmontagematerial und -zubehör; eine Großspende der Firma „Peter Persch, die Küche“.

Das Eschwege-hilft-Team, bestehend aus Franky Daumann, Fred Langefeld, Matthias Casel, Frank Jehn, Viktor Lohvyenko und Luqman Ibrahim brauchte zwei Tage, um alles zu ordnen und auf Paletten zu packen. Das Material wurde auf 66 Paletten in einer Halle der Firma Persch gelagert und vom

Arbeitssteam so verpackt, dass schlussendlich alles auf 24 verladefähige Paletten passten.

Der Lastwagen wurde mit großzügiger Unterstützung heimischer Firmen beladen. Weiterhin fanden Sachspenden der Klinik der Rentenversicherung Kurhessen aus Bad Sooden-Allendorf Platz auf der Ladefläche. „Ohne die Hilfe von außen wären wir nie so schnell mit dem Beladen fertig geworden“, so der Vorsitzende Franky Daumann.

Der Lkw ging nach Erledigung aller Formalitäten, die auch erst vom Team gelernt werden mussten und nur in enger Zusammenarbeit mit Mitarbeitern in Kiew umgesetzt



Das Team, das durch ukrainische Helfer verstärkt wurde, belädt den Lastwagen in Eschwege. FOTO: CHARLY MONTAG

werden konnten, endlich auf die lange Fahrt.

Nach der Ankunft der Hilfs-

güter in Kiew meldete sich Iryna Hordiienko beim Vorsitzenden Charly Montag: „Ich möch-

te dem Team von ‚Eschwege hilft‘ für seine Hilfe danken. Alle Gegenstände werden an Schulen, Krankenhäuser und Kindergärten im Bezirk Brovary verteilt, der besetzt und zerstört wurde. Das gesamte ukrainische Volk dankt ihnen.“

„Eschwege hilft“ wird sich weiter intensiv für die Ukraine-Hilfe einsetzen. Dazu wird weiterhin die Unterstützung von Firmen und Privatpersonen benötigt.

Kontakt: E-Mail-Adressen karl.montag@t-online.de und eschwegehilft@t-online.de; Telefon 0170/6 00 10 55 sowie 0170/8 86 61 46.

red/esp

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

POLSTER Tausch AKTION

vom 18.03. bis 05.04.2025

Wir zahlen Ihnen bis zu 500,- € Tausch-Prämie für Ihre Altmöbel

*Gültig bis 05.04.2025 und nur für Neuaufträge. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Werbe- und Aktionsware, Bett Plantage, Exornes, Svane, Flexa, Musterring. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

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 Startguthaben sichern!

Neueste Küchen- und Möbel trends zu unschlagbaren Preisen.

KÜCHEN-GUTSCHEIN € 1.000,-

Nur gültig beim Kauf einer Küche ab 10.000,- Euro vom 18.2. – 29.3.25. Gilt nicht für bereits reduzierte Sonderpreise, keine Auszahlung möglich, pro Küche nur ein Gutschein einlösbar. Nur auf Neubestellungen und nicht auf laufende Kaufverträge anwendbar.

MÖBELKREIS

Eschwege - www.moebelkreis.de

Eschwege überrascht

ESCHWEGER GUTSCHEIN EINLÖSEN & GEWINNEN

ESCHWEGER Gutschein Aktion

Zeitraum 01.03. bis 31.03.2025

Initiative Stadtmarketing Eschwege

ECKSTEIN

einfaß &esser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SONNTAG – SAMSTAG 16.03. – 22.03.2025

Angebot gilt nach Gutscheinverfügung 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

becker

...IMMER WAS BESONDERES

Gültig ab Mo., den 17.03.2025

Thuja Smaragd 2 Liter Topf
ca. 40-60 cm **2.99**

Pampasgras Pumila 5L Topf
ca. 60-80 cm **7.99**

Primeln gefüllt versch. Farben, 10 cm Topf **0.99** je

Beerensträucher 13er Topf, versch. Sorten **3.49** je

Stiefmütterchen & Hornveilchen versch. Farben, 9 cm Topf **0.59** je

Nelken versch. Farben, 11 cm Topf **1.49** je

Ranunkeln versch. Farben, 11 cm Topf **1.99** je

Hanf-palme ca. 220 cm **0.59** je

Vergiss-meinnicht versch. Farben, 12 cm Topf **0.79** je

MEGAPREIS 199.00 Winterhart

Gartenstuhlauflage versch. Designs, hoch oder niedrig
117 x 49 x 6 cm **9.98** je

Sitzkissen 100% Baumwolle, versch. Designs 38 x 38 x 5 cm **4.99** je

„Meins“ oder „Deins“ Kissen 50x50 cm rosa, grau **3.99** je

Streckmetall Stapelstuhl mit Holzapplikationen Holz/pulverbeschichtetes Metall, schwarz **59.50**

Garten-Rattanstuhl Poly-Rattan, stapelbar, schwarz **29.50**

Faltarm-lehnstuhl versch. Farben **9.98** je

X-Fuß Gartentisch Aluminium/Robinienholz **220 x 100 cm** **299.50**

Gartentisch Stone anthrazit, Aluminium/gesinterter Stein **200 x 100 cm Ausziehbar auf 300 cm** **499.00**

XL-Gartentisch mit Glasplatte anthrazit, Aluminium/Sicherheitsglas **280 x 100 cm Ausziehbar auf 380 cm** **299.50**

Olivenbaum -Olea Europea- ca. 180 cm **199.50**

ca. 90 cm **14.99**

Pflanzgefäß aus Weide grau, Einlegefolie
Ø25 x 20 cm **2.99**
Ø28 x 10 cm **2.99**
Ø30 x 26 cm **3.99**
Ø40 x 32 cm **5.99**
Ø20 x 16 cm **1.99**

Pflanztisch 3 Schubladen, Arbeitsplatte aus verzinktem Metall, Holz ca. 78 x 38 x 112 cm **29.95**

3-tlg. Ecklounge-Set, Polyrattan inkl. Sitzkissen & Rückenpolster schwarz/dunkelgrau **449.50**

Tisch: 144 x 74 x 66 cm
Sofa: 177 x 66 x 74 cm
Sofa: 167 x 66 x 74 cm

Stehtisch, Ø 80 cm H110 cm, zusammenklappbar, Metall/Kunststoff, grau/weiß **39.98**

TOP PREIS! für GROSS & KLEIN **Trampolin** inkl. Sicherheitsnetz, Belastbarkeit max. 150 kg **199.50**

Ø 427 cm

Pop-Up Fußballtor 122x66x66 cm, blau **7.99**

Trainingskegel orange, 4 Stk., 13,8x22,5 cm **3.99**

Dunlop Fußball versch. Farben, Gr. 5 **6.99** je

Kinder Gartengeräte versch. sortiert, am Stiel **2.99** je

Segelflugzeug 47x39x12 cm, versch. Farben **1.99** je

Aluminium Qualitätsleitern **Vielzweckleitern**

3 x 9 Sprossen **89.50**
3 x 10 Sprossen **99.50**
3 x 11 Sprossen **109.50**
3 x 12 Sprossen **129.50**

Hochbeet mit Deckel 82 x 76 x 38 cm, grau, Kunststoff (witterungsbeständig) **25.00**

Kniekissen 25x40 cm, versch. Farben **1.79** je

Kleingartengeräte Metall/Kunststoff

Schaufel 34 cm: **1.29** je
Rechen 34 cm: **1.29** je
Harke 30 cm: **1.29** je

FISKARS Mehrzweck Forke/Grabegabel ca. 118 cm, Zähne aus gehärtetem Stahl **14.99**

Kleingerüst Arbeitshöhe: 3 m, Bühnengröße: 1,47 x 0,5 m

2 x 7 Sprossen **149.50**

Fahrradhelm Kinder versch. Farben, Motive **9.98** je

Fahrradhelm versch. Farben, S/M/L **15.00** je

Zusatz-Rückspiegel 19,5 x 8,5 x 2 cm, schwarz **1.29**

Universal-Fahrradsattel ca. 29 x 17 cm, schwarz **8.99**

Schutzblech-Set 24-26", Vorder- & Rückrad **5.99**

Rücklicht mit LED & Reflektor 110x23x50 mm, Batterie enthalten **5.99**

Standluftpumpe mit Druckanzeige **8.99**

Satteltasche 21x9x7 cm versch. Farben **4.99** je

Handyhalterung mit Spritzschutz 17x10x3 cm 360° drehbar **7.99**

ALPINA Akku-Rasenmäher AL4 51 S Li 1300 Watt Motor, 55l Fangsack, inkl. 60 Volt 4,0 Ah Li-ion Akku & Ladegerät **Schnittbreite: 51 cm** **299.50**

Wendiger Wiesenmäher WM 560 2,6kW / 3,5 PS Doppelfaden: 4mm stark **Schnittbreite: 56 cm** **259.50**

Güde Rasenmäher BIG WHEELER 554.3 R 4-Takt Power-Engine Motor, 65L Fangsack **Schnittbreite: 55 cm** **299.50**

5,3 PS 196 cm³

Benzin-Freischneider GFS 52.3 inkl. Zubehör **99.50**

Akku-Laubbläser LB 18-201-05 2,0 Ah Lithium Power Akku **inkl. Akku & Ladegerät 49.50**

Stracke am Stück luftgetrocknet ca. 300g **100g 0.90**

Hafer Joghurt 150g **0.29**

Apfelmus im Glas leicht gezuckert, 710g **0.49**

Scheibenkäse versch. Sorten 150g **1.29** je

Buttermilch Drink versch. Sorten 750g **0.59** je

Cornichons süß-sauer 670g Glas, 370g ATG **0.79**

Einzelcarport Außenmaß BxT: 304 x 510 cm, kesseldruckimprägniertes Holz, Dach aus PVC, Einfahrtsbreite 262 cm **199.50**

Holz-Gartenhaus natur, Außenmaß inkl. Dachüberstand B x T: 280 x 300 cm, unbehandeltes Fichtenholz, ohne Dacheindeckung, Wandstärke 28 mm, Firsthöhe 238 cm **799.50**

Gerätehaus Newton 11 x 7 Witterungsbeständig & langlebig, Material Evotech, 228 x 350 cm, grau o. braun, Firsthöhe 252 cm **899.50** je

Senpai Noodles versch. Sorten 4x 60g **1.11** je

Milka Jaffa Choco Mousse, Himbeer o. Orange 128/147g **1.29** je

Trüffel Pralinen versch. Sorten 150g **1.59** je

Datteln Trockenfrucht 200g **1.19**

TUC Kekse versch. Sorten 100g **0.79** je

Toblerone 100g **1.49**

Mozart Kugeln Himbeere 100g **1.49**

Witzenhausen / Kleinalmerode
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

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

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



Neue Ideen für Ausflüge im Frau-Holle-Land

Der Veranstaltungskalender des Geo-Naturparks für 2025 ist da

Werra-Meißner – Der Geo-Naturpark Frau-Holle-Land erweitert stetig sein Programm, nun liegt der gedruckte Veranstaltungskalender für 2025 vor. Besucher können sich auf eine Vielzahl geführter Touren und thematischer Exkursionen freuen. Das druckfrische Programmheft ist bereits in den Tourist-Informationen des Werra-Meißner-Kreises und des Landkreises Kassel erhältlich. Wer sich für das Abonnement registriert hat, erhielt das Heft bereits per Post.

Von den blühenden Kirschbäumen im Frühling über die Mohnfelder des Sommers bis hin zu den leuchtenden Herbstwäldern, das Veranstaltungsangebot deckt die gesamte Bandbreite der regionalen Naturschätze ab. Neben bewährten Formaten wie Vogelstimmenwanderungen und der „Glück-Auf“-Radtour gibt es auch einige Neuheiten. So werden in Rockensüß besondere botanische Raritäten vorgestellt, während in einem anderen Angebot die Heilkraft der Kirschen thematisiert wird. Für sportlich Ambitionierte gibt es eine geführte Radtour von Wanfried über Großstöpfer nach Frieda. Ein Höhepunkt des neuen



Engagiert für die Natur: Die Naturparkführer des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land begleiten Gäste durch die Landschaft der Region. FOTO: GEO-NATURPARK FRAU-HOLLE-LAND

Programms dürfte die erstmals angebotene Ziegenkäse- und Weinverkostung bei La Petite Bergerie in Hilgershausen sein. Wie die Veranstalter mitteilen, werden zudem erneut Besuche bei den Schafherden des Frau-Holle-Landes angeboten. Insgesamt stehen 64 Termine zur Auswahl, für die bereits Anmeldungen entgegengenommen

werden. Wie aus den Angaben des Geonaturparks Frau-Holle-Land hervorgeht, begleiten die rund 50 Naturparkführer im vergangenen Jahr 5688 Menschen durch die abwechslungsreiche Landschaft der Region. Besonders beliebt waren darunter die Führungen zur Mohnblüte im Juni und Juli.

Auch Kinder und Jugendliche nahmen das Angebot zahlreich wahr. Rund 2800 Kinder erkundeten mit einem Naturparkführer die Umgebung, sei es während eines Waldgeburtstages, einer Klassenfahrt oder einer Nachtwanderung. Vor allem Letztere erfreuten sich großer Beliebtheit, ebenso wie das Thema „Überleben im Wald“.

Der aktuelle Veranstaltungskalender ist auch online unter naturparkfrauholle.land einsehbar.

Weitere Informationen: Interessierte können sich per E-Mail an info@naturparkfrauholle.land oder unter Tel. 0 56 57/64 49 90 melden.

elv

Sportjugend stellt sich neu auf

Sportjugend Werra-Meißner startet in neue Amtszeit

Werra-Meißner – Mit frischen Impulsen und bewährtem Engagement startet die Sportjugend Werra-Meißner in eine neue Amtszeit. Wie die Sportjugend mitteilt, wurden bei der digitalen Jugendvollversammlung jüngst nicht nur die Erfolge der vergangenen Jahre gewürdigt, sondern auch ein neuer Vorstand gewählt, der die Weichen für künftige Projekte stellen soll.

Das neue Team stellt sich vor

Angeführt wird das Team weiterhin von Laura Heckmann (29) und Marie Friederich (24), die als Jugendwart im Amt bestätigt wurden. Heckmann, Sport- und Ernährungswissenschaftlerin, engagiert sich insbesondere für Erlebnispädagogik und Inklusion, während Friederich, Physiotherapeutin, ihren Schwerpunkt auf den Kinderschutz und die sportliche Förderung junger Menschen legt. Unterstützt werden sie von den Jugendsprechern Aaron Müller (18) und Lea Sophie Janz (18), beide Schüler und Tennisspieler, die sich für eine stärkere Mitbestimmung junger Menschen einsetzen möchten.

Zum erweiterten Vorstand gehören zudem Meike Gundlach (37), Physiotherapeutin, die nachhaltige Sportangebote vorantreiben will, sowie Leon Tiggemann (29), Jurist, der seine sportliche Vielseitigkeit und Teamorientierung einbringen möchte. Henrike Hasecke (25) und Jonathan Görlich (27), beide Studenten, fokussieren sich auf Bildungsangebote und die Organisation von Sportfreizeiten. Lisa Schneider (25), angehende Lehrerin, setzt sich für die Nachwuchsförderung im



Das neu gewählte Vorstandsteam: Laura Heckmann (von links), Kevin Faßhauer, Lea Janz, Aaron Müller, Jonathan Görlich, Marie Friederich, Fiona Schott, Henrike Hasecke, Meike Gundlach, Im Hintergrund: Leon Tiggemann, es fehlt auf dem Bild: Lisa Schneider. FOTO: SPORTJUGEND WERRA-MEISSNER

Teamsport ein, während Kevin Faßhauer (27), Mitarbeiter bei Werraland Lebenswelten, inklusive Sportangebote weiterentwickeln möchte. Neu im Team ist Fiona Schott (20), Studentin und Badmintonspielerin, die mit frischen Ideen zur Weiterentwicklung beitragen soll.

Kindeswohl und Erlebnispädagogik

Inhaltlich will sich die Sportjugend nach eigenen Angaben in den kommenden Jahren verstärken. Themen wie Kindeswohl und Erlebnispädagogik wid-

men. Neben Fortbildungen und Sportfesten sei eine große Radtour für 2026 geplant, zudem solle die Zusammenarbeit mit anderen nordhessischen Sportjugenden intensiviert werden. Auch bewährte Formate wie die Ski- und Snowboardfreizeit sollen fortgeführt werden.

„Mit einem engagierten Team und vielen neuen Ideen blickt die Sportjugend Werra-Meißner optimistisch in die Zukunft“, erklärte der Sportkreis-Vorsitzende Dr. Jörg Möller abschließend.

elv

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

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAE R STADTKURIER
IMPRESSUM
Herausgeber: Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH
Herrenstraße 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 0 56 51/33 59-55
Geschäftsführung: Sandra Trausch-Dalitz, Herrenstraße 1-5
37269 Eschwege (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)
Anzeigenleitung: Martin Meister
Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 51/33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de
Redaktion: Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.)
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 1, 34123 Kassel
Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 69/85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de
Anzeigenpreisliste: Nr. 4 vom 1.1.2025
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

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

GOLD & ANTIQUITÄTEN WEHRETAL
☎ **0176 - 24521986**
Inh.: Gilbert Walter . Landstr. 59 . 37287 Wehretal-Reichensachsen . Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
ANKAUF 17.03.25 - 21.03.25 nur 5 Tage gültig Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!
ACHTUNG - BARES FÜR RARES - DIE EXPERTEN SIND VOR ORT
Wir zahlen derzeit bis zu **92,-€** pro Gramm Gold
Ihre Vorteile:
- kostenlose Beratung
- kostenlose Wertschätzung
- transparente Abwicklung
- Bargeld sofort
Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!
Wir zahlen bis zu **2.000€**
Wir zahlen für Pelze bis zu **10.000€** * Alte Staubsauger Vorwerk*
Bismarck • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Chinchilla
Wehretal-Reichensachsen. Für Schmuck, der zu Hause in irgendwelchen Kästchen herumliegt, oder alte Pelze, die nicht mehr getragen werden, gibt es jetzt einen sehr guten Abnehmer: Herr Walter, Inhaber von Gold- & Antiquitäten Wehretal, Landstr. 59 in 37287 Wehretal-Reichensachsen, kauft Gold- und Silberschmuck aller Art, Münzen, Bernstein, antiken Korallenschmuck von Armabändern über Ketten bis hin zu Ringen und Ohrringen. Die Abwicklung ist unkompliziert, seriös und transparent, bezahlt wird in bar, zum Tagespreis bis zu 92 Euro pro Gramm. Auch für alte Pelze ist Herr Walter die richtige Adresse. Hier kann man den alten Nerz, Persianer oder Chinchilla zu Preisen bis zu 10.000,00 Euro loswerden. Auf Wunsch kommt Walter, der über langjährige Erfahrung im Ankauf von Gold und Pelzen verfügt, auch nach Hause, ohne Kosten für den Kunden. Neu: ab sofort sind wir auch ihre Ansprechpartner für Haushaltsauflösungen! Gold- & Antiquitäten Wehretal, Landstr. 59 in 37287 Wehretal-Reichensachsen, Telefon 0176 - 24521986
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10.00 - 18.00 Uhr
Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos, auch vor Ort!
GOLD & ANTIQUITÄTEN WEHRETAL ☎ **0176 - 24521986**
Inh.: Gilbert Walter . Landstr. 59 . 37287 Wehretal-Reichensachsen . Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Tradition trifft Zukunft

Schützengilde Sontra als Symbolfigur der Breitwiesn

Sontra – Die Vorbereitungen für die Breitwiesn 2025, die vom 30. Mai bis zum 2. Juni stattfindet, laufen auf Hochtouren. Ein besonderer Moment ist die Wahl der Symbolfigur, die das Fest repräsentiert. Aufgrund des bevorstehenden 625-jährigen Jubiläums der Schützengilde Sontra fiel die Wahl auf diese traditionsreiche Vereinigung. Mit Egon Schröder und Lennie Blöcker stehen zwei Generationen im Mittelpunkt, die die Werte der Gilde eindrucksvoll verkörpern.

Lennie Blöcker, 14 Jahre alt, ist aktueller Jungschützenkönig und seit drei Jahren aktives Mitglied der Gilde. Sein Engagement und seine Begeisterung für den Schützensport machen ihn zu einem perfekten Botschafter der Veranstaltung. An seiner Seite steht Egon Schröder, ein echtes Urgestein der Gilde. Mit seinen 75 Jahren ist er seit 1985 eine tragende Säule des Vereins, war bereits 2010 und 2014 Schützenkönig und ist stets mit vollem Einsatz dabei.

Breitwiesn: Ein Fest der Vereine und des Zusammenhalts

Die Breitwiesn ist ein noch junges Fest, das sich von Jahr zu Jahr weiterentwickelt. Der Arbeitskreis Breitwiesn legt großen Wert darauf, die Programmpunkte eng an den Wünschen der Bürger und Vereine auszurichten. So steht das Fest nicht nur für ausgelassene Feierlichkeiten, sondern auch für Zusammenhalt und Dank-



Haben die neuen Symbolfiguren bekannt gegeben: (von links) Hänselmeister Daniel Kohl, Schützenkönig Ingo Apel, Egon Schröder, Frances Blind, Philipp Kohl, Lennie Blöcker und Bürgermeister Thomas Eckhardt. FOTO: MATTHIAS HÜBNER

barkeit gegenüber den vielen engagierten Helfern und Vereinen.

Das Programm 2025 ver-

spricht erneut eine Vielzahl von Highlights, die für Begeisterung bei Jung und Alt sorgen werden. Den Auftakt macht am

Freitagabend die beliebte Disco mit dem Discoteam bo-music. Der Samstag steht ganz im Zeichen der Familie: Beim bunten

Familiennachmittag gibt es Unterhaltung für Groß und Klein, bevor am Abend mit Tanz und der ASH Cocktail Bar

ausgelassen gefeiert wird. Der Sonntag beginnt traditionell mit dem musikalischen Weckruf der Sontraer Musikzüge. Am Nachmittag folgt dann der große Festumzug durch die Innenstadt, bei dem zahlreiche Vereine und Gruppen mitwirken. Den feierlichen Abschluss des Festwochenendes bildet am Montag das traditionelle Bürgerfrühstück, das in geselliger Runde noch einmal Gelegenheit zum Austausch und gemeinsamen Feiern bietet.

Die Vorstellung der Symbolfigur fand am 5. März 2025 im Rathaus Sontra statt. Vertreten waren neben den Symbolfiguren Hänselmeister Daniel Kohl, Bürgermeister Thomas Eckhardt, der 1. Vorsitzende der Gilde Philipp Kohl, Schützenkönig Ingo Apel sowie Frances Blind.

Ein besonderes Jubiläum steht bevor

Am 23. Mai 2025 findet auf dem Marktplatz der feierliche Zapfenstreich als Startschuss für das 625-jährige Bestehen der Schützengilde Sontra statt. Gemeinsam mit den Sportschützen 1958 Sontra wird vom 26. bis 29. Juni 2025 dieses bedeutende Jubiläum begangen, inklusive des traditionsreichen Königsschießens.

Mit der Schützengilde Sontra als Symbolfigur wird die Breitwiesn 2025 nicht nur ein Fest der Freude, sondern auch eine Hommage an gelebte Traditionen in der Berg- und Hänselstadt Sontra. MATTHIAS HÜBNER

Spanndecken – immer die beste Wahl

Anzeige



Ohne Vorbereitung morgens den Handwerkern die Tür öffnen und abends unter einer neuen Zimmerdecke sitzen – reines Wunschdenken? Deine Zimmerdecke braucht also ein Makeover. Decke streichen? Möbel abdecken, Farbspritzer ... Trockenbau-Baustelle? Arbeitsintensiv, schmutzig, langwierig ... Das geht einfacher – mit einer Plameco-Spanndecke! Diese wird fachmännisch unter die vorhandene Decke gespannt – und das in nur

1 Tag! Ohne Möbelrücken und Baustellenschmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen. Spanndecke statt Gipskarton: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass

Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat. Besuche einfach die Plameco-Ausstellung in Kassel. Hier findest du inspirierende Ideen für jeden Raum. Am Wochenende von Freitag, 21. März bis Sonntag, 23. März täglich von 11–17 Uhr ist das Team von Plameco für Dich da. Wir freuen uns auf deinen Besuch.

Komm vorbei!
Deckenschau
in Kassel & Bad Hersfeld
Freitag, 21.03. bis Sonntag, 23.03.*
täglich 11.00–17.00 Uhr

*Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf

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

Persönliche Beratung
bei Dir Zuhause



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

Spanndecke

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

Gipskartondecke

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



Jugendgruppen sammeln Spenden

Sammelwoche startet am 31. März

Werra-Meißner – Die diesjährige Jugendsammelwoche in Hessen soll im Frühjahr von Montag, 31. März, bis Donnerstag, 17. April, als Haustürsammelwoche stattfinden. Der Werra-Meißner-Kreis ist wieder mit dabei. Bei der Aktion, die vom hessischen Jugendring organisiert wird, sammeln Jugendgruppen Spendengeld für sinnvolle Projekte der Jugendarbeit. Die Jugendsammelwoche ist eine Aktion der Jugendarbeit in Hessen und wird in Abstimmung mit dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration durchgeführt.

Jugendarbeit ist wichtig und wertvoll, aber eben nicht ganz kostenlos. Zwar werden viele Angebote vor allem vom freiwilligen Engagement getragen, aber es geht nicht ohne eine finanzielle Ausstattung. Die gesammelten Spenden können dazu beitragen, dass vielfältige Projekte für Kinder und Jugendliche verwirklicht werden können. Das Geld kann von den Gruppen zum Beispiel für Material für Gruppenaktionen, für die Organisation von Veranstaltungen, für die Renovierung des Jugendraums oder als Eigenanteil für Förderanträge bei der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises genutzt werden. Nähere Informationen gibt es unter jugendnetz-wmk.de.

Die sammelnden Gruppen erhalten 50 Prozent des gesammelten Geldes. 20 Prozent erhält die Jugendförderung des Kreises, um damit Projekte vor Ort zu unterstützen, und die restlichen 30 Prozent dienen dem hessischen Jugendring



Wichtig und wertvoll, aber eben nicht ganz kostenlos: Während der Jugendsammelwoche sammeln die Jugendlichen Geld für sinnvolle Projekte der Jugendarbeit. FOTO: DPA

zur Deckung der Ausgaben im Rahmen der Jugendsammelwoche und für überregionale Projekte der Kinder- und Jugendarbeit.

Die vielfältigen Aufgaben der Jugendarbeit können bei der Sammelwoche auf zwei Arten unterstützt werden:

- als **Spender:** Wer das Anliegen der Jugendarbeit grundsätzlich unterstützen möchte, kann dies durch eine Spende während der Sammelwoche tun. Ab einer Spende von zehn Euro können Spendenquittungen ausgestellt werden.
- als **Sammler:** Die Jugendgruppen erhalten die Informationen, Sammelausweise und -listen bei ihrer Stadt/Gemeinde. Die Gruppe muss dabei mindestens seit einem halben Jahr bestehen und in der Jugendarbeit tätig sein.

Sammelberechtigt sind: Gruppen der im hessischen Jugendring vertretenen Jugend-

organisationen des Landes; Gruppen, die in der Jugendarbeit tätig und der Kreis- bzw. Stadtjugendförderung bekannt sind; Schuljugendgruppen, die aus Eigeninitiative entstanden und in ihrer Tätigkeit der Kreis- bzw. Stadtjugendförderung mindestens seit einem halben Jahr bekannt sind.

Die Sammler müssen das zehnte Lebensjahr vollendet haben und für unter 16-jährige muss die Zustimmung der Erziehungsberechtigten vorliegen. Bei der Aufteilung der Gruppe innerhalb einer Straße müssen Minderjährige unter 16 Jahren mindestens zu dritt sein. Für die Gruppe muss ein volljähriger Ansprechpartner zumindest telefonisch erreichbar sein.

Weitere Informationen: online unter jugendsammelwoche-hessen.de. Die Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises koordiniert die Sammlung im Kreis. Telefon: 0 56 51/3 02 14 51; jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de

red/esp

Klärwerke unseres Körpers

Das können wir selbst für gesunde Nieren tun

Sie filtern Abfallstoffe aus dem Blut, bilden Urin, regeln den Blutdruck: Unsere Nieren erledigen wichtige Aufgaben. So können wir dafür sorgen, dass es ihnen gut geht – und Erkrankungen vorbeugen.

Sie befinden sich im hinteren Bauchraum, auf Höhe der unteren Rippen, ihre Form erinnert an Kidneybohnen: Die Rede ist von unseren Nieren. Sie gelten als Klärwerke unseres Körpers. Denn sie bilden Urin und sorgen damit dafür, dass unser Körper Abfallstoffe ausscheidet. Doch was, wenn das nicht mehr so funktioniert, wie es soll?

Eine häufige Ursache für Nierenschädigungen ist Diabetes, heißt es vom Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe (VDBD). Diabetikerinnen und Diabetiker sollten daher mindestens einmal im Jahr ihre Nieren – konkret: die Blutwerte UACR und eGFR – ärztlich checken lassen. Das hilft, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Die kommen nämlich schleichend und verursachen anfangs in aller Regel keine Beschwerden.

Für jeden und jede gilt aber: Damit es nicht so weit kommt, lohnt es sich, den Nieren Aufmerksamkeit zu schenken. Diese vier Dinge sind dabei wichtig:

1. Ausgewogen und salzarm essen

Wer auf Dauer viel Salz zu sich nimmt, riskiert Bluthochdruck – und der belastet die Nieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, höchstens sechs Gramm Kochsalz am Tag zu sich zu nehmen – das entspricht etwa einem Teelöffel. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation



Wer den Nieren etwas Gutes tun möchte, setzt beim Kochen auf viel Gemüse, Hülsenfrüchte und gesunde Fette.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

(WHO) liegt sogar darunter: maximal fünf Gramm am Tag.

Wie klappt der Umstieg auf weniger Salz? Am besten geht man Schritt für Schritt vor, rät die Verbraucherzentrale. Denn die Vorliebe für Salziges ist Gewöhnungssache. Reduzieren wir das Salz nach und nach, vermissen wir diesen Geschmack mit der Zeit weniger.

Weil gerade verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Wurstwaren, Käse und Fertigprodukte viel Salz enthalten, lohnt sich zudem ein vergleichender

Blick auf die Nährwerttabellen, so der Tipp der Verbraucher-schützer. Am besten kocht man selbst und legt den Fokus auf Gemüse, Hülsenfrüchte und gesunde Fette. Salzen sollte man nur sparsam, stattdessen bringen frische Kräuter oder ein Spritzer Zitronensaft Schwung ins Essen.

2. Bewegung in den Alltag holen

Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche wirken sich positiv auf Stoff-

wechsel und Nierenfunktion aus. Der VDBD nennt als Beispiele Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen.

Leichter wird es zudem, wenn man die Alltagsbewegung hochschraubt. So schlägt die Deutsche Nierenstiftung vor, stets Treppe statt Fahrstuhl zu wählen oder bei längeren Telefonaten durch den Raum zu laufen. Oder man verlängert Fußwege, indem man etwas weiter entfernt parkt oder eine Haltestelle früher aussteigt.

3. Bei Übergewicht: Körperfett reduzieren

Wer viel Gemüse auf seinen Speiseplan setzt und sich viel bewegt, tut etwas dafür, eventuell vorhandenes Übergewicht zu reduzieren. Auch das kommt den Nieren entgegen. Zu viel Körperfett begünstigt nämlich Entzündungsreaktionen und Bluthochdruck. Beides belastet die Nieren.

4. Aufs Rauchen verzichten

Auch Rauchen geht an die Nieren: Es gilt als Risikofaktor für Nierenkrebs und schadet den Gefäßen. Auf Zigaretten – und möglichst auch auf Passivrauchen – zu verzichten, lohnt sich von daher auch für die Nieren.

Wer in Sachen Rauchentwöhnung endlich einen Anfang finden möchte, kann sich beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) kostenfrei telefonisch beraten lassen (0800 831313). trm

Jetzt als „Hessen-Champions“ bewerben

Bewerbungen für den 26. Innovations- und Wachstumspreis des Landes Hessen ab sofort möglich

Werra-Meißner – Hessische Unternehmen – insbesondere auch kleine und mittelständische – können sich auch in diesem Jahr wieder um den Titel „Hessen-Champion 2025“ bewerben. Gesucht werden die

„Hessen-Champions 2025“ in den drei Kategorien „Innovation“, „Weltmarktführer & Hidden Champion“ und „Arbeitgeber des Jahres“. Die Bewerbungsphase läuft bis zum 30. Juni 2025.

Pro Kategorie werden Finalisten vorausgewählt und präsentieren sich im September einer Hauptjury aus Wirtschaft, Politik und Medien.

„Hessen profitiert von starken Unternehmen, die Werte

schaffen, Arbeitsplätze sichern, Innovationen vorantreiben und den Wirtschaftsstandort stärken. Mit der Auszeichnung zum „Hessen-Champion“ möchten wir auch in diesem Jahr wieder herausragenden

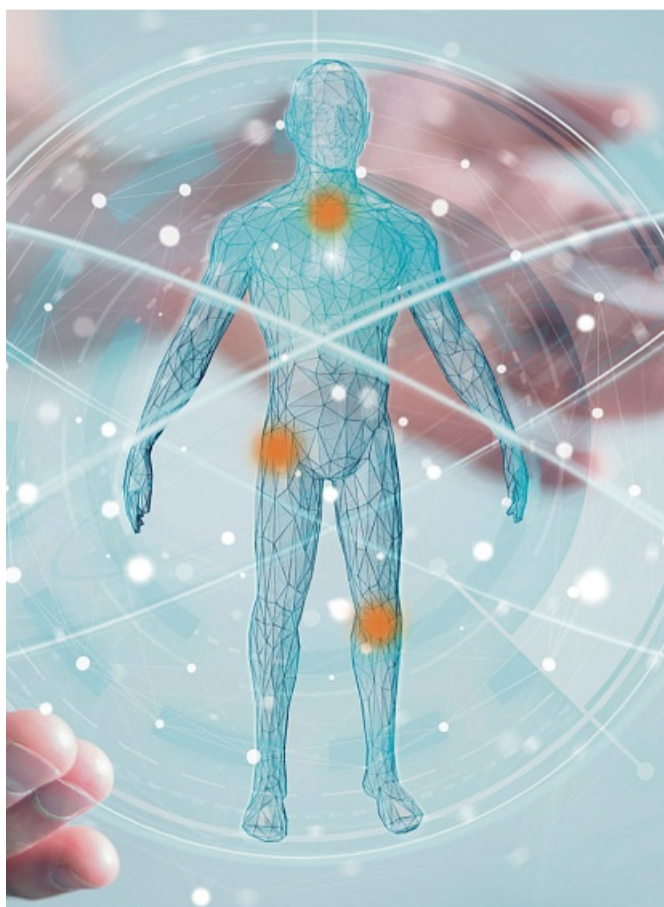
Erfolgsgeschichten eine Bühne bieten“, erklärt Hessens Wirtschaftsminister Kaweh Mansoori.

Die Preisverleihung findet am Dienstag, den 28. Oktober 2025, im Rahmen des 33. Hessi-

schen Unternehmertages im Wiesbadener Kurhaus statt.

Weitere Informationen gibt es unter: hessen-champions.de

salz



Ortho-Dialog: Informiert entscheiden, besser bewegen

Mittwoch, 19. März 2025, ab 17 Uhr

Von-Wangenheim-Saal, Am Mühlenberg, 37235 Hessisch Lichtenau

Unsere Spezialisten erklären in verständlichen Vorträgen moderne Behandlungsmöglichkeiten rund um Hüfte, Knie und Wirbelsäule. Nutzen Sie die Gelegenheit, während und nach den Vorträgen persönliche Fragen zu stellen. Unsere Experten stehen Ihnen für individuelle Beratung und Terminvergaben zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Themen:

- 17:00 Uhr: Arthrose des Kniegelenkes: Die Knieprothese
- 17:20 Uhr: Arthrose des Hüftgelenkes: Die Hüftprothese
- 17:40 Uhr: Spinalkanalstenose der Lenden- & Halswirbelsäule
- 18:00 Uhr: Bandscheibenvorfall der Lenden- & Halswirbelsäule

Sie entscheiden selbst, welche Vorträge Sie besuchen möchten.

Anmeldung:

- Telefon: 5602 83-1065 (montags)
- E-Mail: patientenforum@lichtenau-ev.de
- Online: www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news



oder QR-Code scannen

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau | Am Mühlenberg | 37235 Hessisch Lichtenau
Telefon: 05602 83-0 | info@lichtenau-ev.de | www.klinik-lichtenau.de



... wir bringen Sie in Bewegung
ORTHOPÄDISCHE KLINIK
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

Ein kleines Risiko bleibt

Das ist beim Kauf eines gebrauchten E-Bikes wichtig

Es muss nicht immer neu sein: Auch ein gebrauchtes Pedelec, sprich E-Bike, kann sich lohnen. Vor allem, wenn man auch ein paar wichtige Dinge achtet.

Pedelecs sind beliebt, denn sie sorgen für elektrischen Rückenwind: Sie unterstützen beim Treten bis Tempo 25. Leider sind diese elektrischen Fahrräder – umgangssprachlich E-Bikes – zuweilen teuer. Doch es geht auch günstiger – indem man sich ein gebrauchtes Elektrofahrrad zulegt. Was muss man dafür wissen?

Viele gebrauchte E-Bikes sind in einem guten Zustand. Das gilt vor allem für Rückläufer aus Leasingverträgen, die meist noch nicht alt sind und gut gepflegt wurden. Denn: „Eine regelmäßige Wartung des Rads gehört zum Vertragsum-

fang“, sagt René Filippék vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC). Auch aus ökologischer Sicht ist es vorteilhaft, Produkte möglichst lange zu nutzen.

Nachteilig ist, dass gebrauchte Räder etwas Verschleiß und Alterung unterliegen. Das bedeutet, dass man Reparaturen und Ersatzteile schneller braucht als bei einem Neurad. „Ein klassisches Verschleißobjekt ist beim E-Bike der Akku“, sagt H. David Koßmann vom Pressedienst-Fahrrad (pd-f). Muss schon bald nach dem Gebrauchtkauf ein neuer Akku her oder sind Reparaturen fällig, kann sich der günstige Kaufpreis relativieren.

Etwas Risiko ist also beim Gebrauchtkauf dabei, vor allem, wenn es um Privatkäufe geht. Kauft man in Fachge-



Elektrischer Rückenwind: Pedelecs – umgangssprachlich Elektrofahrräder oder E-Bikes – sind beliebt, denn sie unterstützen beim Treten mit einem E-Motor bis 25 km/h. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

LADNER
Recycling GmbH

Autoverwertung | Schrotthandel | Containerdienst

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

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

www.ladner-recycling.de

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... **... werde Sicherheitsposten!**

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Wir suchen Zusteller
m/w/d

für unsere Wochenblätter

MARKT SPIEGEL **SONTRAER**
REGION ESCHWEGE STADTKURIER

Luca, 14 Schüler und Zusteller
"Weil ich hier jetzt schon mein Geld verdienen kann."

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

Verteiltag: Samstag
Einsatz: wohnortnah

Bezirke:

- Herleshäusen Altfeld
- Ringgau Netra
- Waldkappel Stadt (Am Sportplatz)

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

TOP DIREKT

schäften on- oder offline, hat man etwas mehr Sicherheit – die Preise sind aber nicht ganz so günstig.

Worauf muss ich beim Kauf eines gebrauchten E-Bikes achten?

„Wichtig ist eine Probefahrt“, sagt Koßmann. Dabei sollte man testen, ob alles wie etwa Bremse und Licht einwandfrei funktioniert und das Rad keine ungewöhnlichen Geräusche von sich gibt. Knacken, knarzen, klappern oder Schleifgeräusche deuten auf technische Probleme hin. Weitere Kriterien:

Körpermaße: Das Rad muss zu den eigenen Körpermaßen passen und darf nicht zu groß oder zu klein sein.

Gebrauchsspuren: „Gebrauchsspuren sind natürlich in Ordnung, aber bei Anzeichen von Vernachlässigung, größeren Lackschäden oder Beulen sollte man vorsichtig sein“, so René Filippék.

Verschleiß: Zieht man die Vorderradbremse und versucht, das Rad vor- und zurückzuschieben, sollte kein Spiel spürbar sein. Auch die Räder sollte man abwechselnd nach links und rechts drücken. Ist ein leichtes Wackeln spürbar, deutet dies auf Verschleiß hin.

Tuning: „Ein E-Bike, dessen Geschwindigkeit mit 25 km/h angegeben ist, dessen Motor aber darüber hinaus beschleunigt, ist illegal“, sagt H. David Koßmann. Erkennen lässt sich eine solche Manipulation, in dem man bei der Probefahrt testweise das höchstmögliche Tempo vorlegt. Zeigt das Tachometer mehr als 25 km/h, dann besser die Finger von dem Rad lassen. Wer im Fachhandel kauft, kann sich zumeist darauf verlassen, dass die Elektronik nicht manipuliert ist.

Fährt das Bike gut? Gut. „Man sollte sich aber ein Prüfprotokoll des Akkus geben lassen, das zeigt, wie viel Kapazität der Akku noch hat“, sagt Filippék. Liegt die Restkapazität unter 80 Prozent, ist mittelfristig bereits ein neuer Akku für mehrere

hundert Euro fällig. Wer privat kauft, sollte in einer Werkstatt den Akku auslesen lassen. „Das kostet zwar etwas Geld, aber bewahrt vor Fehlkäufen“, so Filippék.

Wie teuer ist ein gebrauchtes E-Bike im Durchschnitt?

Das hängt vom Alter, dem Zustand, aber auch der Nachfrage ab und lässt sich pauschal nicht beantworten. „Möglich sind Preise zwischen 500 und über 10.000 Euro“, sagt Koßmann.

Wie viele Kilometer sind bei einem gebrauchten E-Bike akzeptabel?

„Das hängt vom Preis ab“, so Koßmann. Ein vergleichsweise teures E-Bike sollte wenige Kilometer gefahren sein. Allerdings ist ein konkreter Kilometerwert schwer zu nennen, wie Filippék sagt. Denn es hängt auch von der Pflege ab. „Ein gut gewartetes Elektrorad mit 20.000 Kilometern auf dem Tacho kann neuwertiger sein als ein schlecht gepflegtes mit 5.000 Kilometern“, so René Filippék.

Welche Marken sind bei Gebraucht-Bikes besonders zuverlässig?

In der Regel sind es typische Fachhandelsmarken. „Man sollte recherchieren, ob die Marke gängig ist“, sagt Filippék. Das geht etwa übers Internet. „Manche Marken, die zum Beispiel nur online vertrieben und häufig schon neu zu besonders niedrigen Preisen verkauft werden, sind häufig von eher zweifelhafter Qualität und können schlecht repariert werden.“

Was sind seriöse Bezugsquellen beim Gebrauchtkauf?

Es gibt stationäre Fachgeschäfte und Online-Shops, die gebrauchte Elektrofahrräder anbieten. „Ob ein Online-Shop



Alles klar? Ein Pedelec ist auch immer ein normales Fahrrad, sprich beim Gebrauchtkauf müssen auch alle normalen Komponenten wie etwa die Beleuchtung ordnungsgemäß funktionieren. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA



Check: Wer ein gebrauchtes E-Bike kaufen will, sollte sich das Wunschobjekt genau anschauen oder bei einem vertrauenswürdigen Händler kaufen. FOTO: NICOLAS ARMER/DPA

seriös ist, lässt sich anhand von Siegeln wie Trusted Shops oder Trustpilot checken“, sagt H. David Koßmann. Ebenfalls wichtig: vollständige und korrekte Angaben im Impressum und funktionierende Telefonnummern.

Sollte ich ein gebrauchtes Bike privat oder vom Händler kaufen?

Bei Privatpersonen kann man mitunter mehr Geld sparen. Ein Fachgeschäft checkt das Rad durch und repariert bei Mängeln. Das verursacht Kosten, daher ist der Preis nicht ganz so günstig.

„Wer im Fachhandel Gebrauchträder kauft, kann sich ein Jahr lang auf die Sachmängelhaftung berufen, also die Hälfte der Zeit, die bei Neuware gilt“, sagt René Filippék. Eine Garantie ist eine freiwillige

Leistung, die ein Fachgeschäft selbst festlegen kann. Allerdings: „Eine Garantie ist im Gebrauchtradbereich eher unüblich oder fällt eher kurz aus“, so Filippék.

Wie finde ich heraus, ob ein gebrauchtes E-Bike gestohlen ist?

„Falls das Rad codiert ist mit einer Codierung der Polizei, kann man dort nachfragen, wem das Rad gehört“, sagt Koßmann. Stimmt der Name des Besitzers nicht mit dem des Verkäufers überein, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass das Rad gestohlen ist.

„Beim Kauf von privat sollte man auf einen Kaufvertrag mit Angabe der persönlichen Daten des Verkäufers oder der Verkäuferin bestehen und die Rahmennummer notieren“, so Filippék. Diebe oder Hehler machen das nicht gerne. tmn

GROSSE LAGER- RÄUMUNG!

Samstag

22. März

10 - 15 Uhr

In unserem Lager in der **Dennhäuser Str. 62 in Kassel!**

Lagerware sofort zum Mitnehmen!

30%

50%

70%

Extrem reduzierte
Abverkaufsware wegen
Sortimentswechsel!

Möbel mit kleinen Fehlern
zu Hammerpreisen!

Hersteller-Retouren zum
halben Preis!

Auf zu unserer riesigen
Schnäppchen-Aktion
auf der **Sonderfläche**

im LAGER in der
Dennhäuser Str. 62
in Kassel. Nur am

Sa, 22.03.25
von 10 - 15 Uhr.

Jetzt
sensationelle
Schnäppchen
sichern!

Save
the
Date

inter
living

Möbel & Küchen
Schaumann

Möbel Schaumann Kassel GmbH & Co. KG
Knorrstraße 23-27 • 34134 Kassel
Telefon (0561) 94188-0

Dienstag bis Samstag:
10:00 – 19:00 Uhr

Internet
www.moebel-schaumann.de
www.instagram.com/moebelschaumann

E-Mail
info@moebel-schaumann.de

Achtung Lagerverkauf: Nur am 22.03. im Lager in der Dennhäuser Str. 62, 34134 Kassel!

Osterzopf selbst backen

So gelingt der Klassiker für den Feiertagsbrunch

Der Osterzopf gehört zu Ostern wie der Lebkuchen zu Weihnachten. Am besten schmeckt er frisch aus dem Ofen, etwa nach diesem Rezept von Food-Bloggerin Doreen Hassek.

Ein Hefezopf zu Ostern muss sein. Für viele ist er fester Bestandteil des Osterbrunches. Ursprünglich hat er einen religiösen Hintergrund und seine Geschichte lässt sich bis ins Mittelalter zurückverfolgen. In unserer Familie werden sich dazu nicht mehr allzu viele Gedanken gemacht - er schmeckt uns einfach köstlich.

Frisch aus dem Ofen, mit Butter und selbstgemachter Marmelade, ist der Osterzopf ein echter Genuss, auch wenn es bedeutet, dass man am Ostersonntag sehr früh aufstehen muss. Denn so ein richtig leckerer Zopf braucht vor allem Wärme, Zeit und Liebe.

Zutaten für einen Hefezopf

500 g Mehl (und noch etwas zum Bestäuben der Arbeitsfläche), 250 ml Milch, 250 g Zucker, 1 Würfel frische Hefe (42 g), 50 g geschmolzene Butter, 1 Ei, 1 Eigelb zum Bestreichen, Hagelzucker

Zubereitung

1. 250 ml Milch in einem Messbecher abmessen, 250 g Zucker dazugeben, verrühren und in der Mikrowelle lauwarm erwärmen. Anschließend die Hefe hineinbröseln. Jetzt müsste es leicht anfangen zu schäumen. Dann wird der Zopf fantastisch und schön fluffig.

2. 500 g Mehl in eine große Schüssel geben, mit den Händen eine Kuhle in der Mitte formen und die „Hefemilch“ hin-



Ein luftiger Hefezopf, reichlich mit Hagelzucker bestreut, darf an Ostern nicht fehlen. FOTO: DOREEN HASSEK/DPA

eingießen. Etwas Mehl vom Rand über die Milch geben und die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. An einen möglichst warmen Ort stellen und 30 min ruhen lassen.

3. Der Teigansatz müsste sich danach schon vergrößert haben und richtig schäumen. Nun das Ei und die Butter dazugeben und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Er wird dabei noch an den Händen kleben, das ist richtig so. Anschließend die Schüssel mit dem Teig wieder abdecken und min. weitere 30 min in einem warmen Ort gehen lassen, gerne auch etwas länger.

4. Der Teig sollte sich nun deutlich vergrößert haben und ganz fluffig sein. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig aus der Schüssel holen und ebenfalls mit Mehl bestäuben, sodass er beim Kneten nicht

mehr an den Händen klebt. Kurz durchkneten und in drei gleich große Teile schneiden.

5. Die Teigstücke zu drei gleichlangen Strängen formen, um einen Zopf damit zu flechten. Diesen Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, wieder mit dem Geschirrtuch abdecken und weitere 30 min gehen lassen. (Das ist nicht unbedingt nötig, aber umso lockerer wird am Ende der Hefezopf.) Nun kann auch schon der Backofen auf 175 Grad vorgeheizt werden.

6. Im letzten Schritt wird der Hefezopf mit dem Eigelb bestrichen und mit Hagelzucker bestreut. Dann kommt er für 30 min in den Ofen. Ich teste zwischendurch immer mal mit einem Holzstab, ob er innen schon durch ist. Von außen sollte er goldgelb sein.

Am besten schmeckt der Osterzopf lauwarm. tmn

Stellenangebote

... wir suchen motivierte Maschinenbediener (m/w/d)

... wir suchen motivierte Ihnen anbieten ...

IHRE AUFGABEN:

- Einrichten und Bedienen der Versandanlagen
- Umrüstung der Maschinen bei Produktionswechsel
- Fehlererkennung und -beseitigung in Zusammenarbeit mit den Anlagenführern
- Ausführung von Wartungs- und Instandhaltungsmaßnahmen
- Vorbereiten der Druckprodukte für den innerbetrieblichen Abtransport (z. B. Paletten versandfertig bearbeiten)
- Überwachung des Produktionsprozesses nach innerbetrieblichen Sicherheits- und Qualitätsstandards
- Ansprechpartner für unsere Versandhelfer bei Fragen zur maschinellen Anlage

SIE BRINGEN MIT:

- idealerweise eine abgeschlossene Ausbildung als Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d) oder (mindestens 3 Jahre) Erfahrung als Maschinenbediener (m/w/d)
- Quereinstieg möglich
- Technisches Verständnis und handwerkliches Geschick
- gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Bereitschaft zur Schichtarbeit
- Sorgfältige und umsichtige Arbeitsweise
- Zuverlässigkeit, Flexibilität, Teamspirit und Engagement

SIE BEKOMMEN:

- Einarbeitung durch qualifizierte Mitarbeiter
- leistungsgerechte Vergütung
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- 30 Tage Urlaub
- langfristiges Beschäftigungsverhältnis
- Vollzeit
- Angenehmes und modernes Arbeitsumfeld
- E-Bike Leasing
- Zuzahlung zum Deutschlandticket
- Vermögenswirksame Leistungen
- HNA-Mitarbeiter-Abo
- kostenfreie Parkplätze
- Teilnahme am Benefit-Portal



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Jetzt informieren und mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bewerben an:

Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG
z. Hd. Herrn Stefan Voss
Wilhelmine-Reichard-Straße 1
34123 Kassel
stefan.voss@hna.de



Bekanntschäften

Bettina, 63 J., hübsche Altenpflegerin, mit e. lebensfrohen Art u. einem Händchen für vieles. Die Abende ohne Partner sind zu lang - ich sehne mich nach Zweisamkeit u. dem Gefühl, wieder für jemanden da zu sein. Melde Dich gerne ü. PV, wenn Du auch auf der Suche nach Nähe u. einer liebev. Partnerschaft bist. Tel. 0176-43632696

Maria, 74 J., bin eine bodenständ. Witwe u. eine leidenschaftl. Köchin sowie ordentl. Hausfrau. Leider fühle ich mich oft einsam u. würde mich sehr über e. lieben Kameraden freuen. Am liebsten würde ich zusammen leben, um die schönen u. schwierigen Momente des Lebens zu teilen. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Sabina, 57 J., mit einer tollen Figur u. schulterl. Haaren. Ich liebe die Natur, koche mit viel Leidenschaft u. fahre total gerne Auto. Die wahre Verbindung zu finden, ist nicht immer einfach, aber vielleicht gibt es in Deinem Herzen noch Platz für mich? PV Tel. 0176-57889239

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz trocken
Tel. 05684 931670

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

Alle aktuellen Sportnachrichten finden Sie in Ihrer Zeitung!



Morgenstund hat GOLD im Mund!

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

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

- Altefeld
- Herleshhausen
- Oberdünzbach
- Kirchhosbach
- Eschwege
- Sontra
- Röhrda
- Renda
- Wommen
- Waldkappel

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

- Herleshhausen
- Waldkappel
- Berkatal
- Ringgau
- Sontra
- Eschwege

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

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

Immowelt

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

Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

Drei kreative Ideen

Osterschmuck selbst basteln

Sie suchen Ideen, wie Sie Ihr Zuhause an Ostern dekorieren können? Hier gibt es drei Anregungen, die Sie schnell und kostengünstig allein oder mit Kindern umsetzen können – mit Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Wer daheim dekorieren will und gern bastelt, muss für seinen Osterschmuck nicht viel Geld ausgeben. „Bevor Sie etwas Neues kaufen, schauen Sie doch mal, was Sie noch alles zu Hause haben“, rät Mareike Hermann von der DIY Academy in Köln.

Denn „aus alten Modezeitschriften, Buchseiten, Noten oder alten Kalendern, aber auch aus Tortenspitze oder Versandkartons kann man seinen Osterschmuck schnell und unkompliziert selbst machen“, so Hermann. Auch Holz von ausgerichteten Einweg-Paletten eignet sich gut für ein österliches DIY-Projekt. Hier kommen drei Ideen - jeweils mit Anleitung:

1. Osterhasen aus Karton

„Aus einem alten Versandkarton kann man Osterhasen-Anhänger basteln. Durch mehrere Kartonschichten und eine Bommel entsteht ein schöner 3D-Effekt“, so Hermann.

Material:

Alter Versandkarton – am besten unbedruckt, Bastelkleber, Schere, Nadel und Faden, Acrylstift, Bommel/Pompons



Die Osterhasen aus Palettenholz eignen sich für drinnen und draußen. FOTO: DIY ACADEMY/DPA

Tipp: Wer mehrere Hasenanhänger machen will, fertigt sich am besten erst eine Schablone an.

Und so geht es:

- 1 Ein paar Ohren, einen kleinen Kreis als Abstandshalter und zwei Hasenkörper aus dem Karton ausschneiden.
- 2 Hasenohren oben und den Kreis unten auf den einen Karton kleben.
- 3 Alles trocknen lassen und dann von der anderen Seite den zweiten Hasenkörper aus Karton darauf kleben.
- 4 Konturen mit einem Acrylstift nachfahren.
- 5 Mit einer Nadel ein Loch durch die Kartonschichten

stechen, Faden durchziehen und verknoten.

- 6 Auf beiden Kartonsseiten eine Bommel auf Höhe des Hasenpos kleben – fertig!

Tipp: Wer keine Bommeln zu Hause hat, kann als Hasenschwänzchen auch Filz, einen Knopf, eine Holzkugel oder einen bemalten Karton verwenden. Oder man formt aus einem Wattepad eine flauschige Kugel.

Einfache Variante: Wer mit jüngeren Kindern bastelt oder wenig Zeit hat, kann auch einfach ein Hasengesicht oder eine Häschenform aus dem Karton ausschneiden. „Den Karton



Selbstgemachter Osterschmuck: Aus buntem, gefaltetem Papier werden Anhänger für den Osterstrauß. FOTO: DIY ACADEMY/DPA

kann man dann bemalen, etwa in Pastelltönen. Schöner Nebeneffekt: So kann man die Dekoration auch farblich auf das Zuhause abstimmen“, sagt Hermann.

2. Ostereier mit 3D-Effekt aus Papier

Wer kennt es nicht: „Jeder mit Kindern hat vermutlich mit Wasserfarben bemaltes Papier zu Hause“, so Hermann. Solche alten Kunstwerke sind perfekt geeignet, um daraus Anhänger für den Osterstrauß zu basteln. Alternativ gehen auch Tonpapier, Tortenspitze, ausgerichtete Kalender, Buchseiten oder Zeitschriften.

Material:

Papier, Kleber, Schere, Stift, Tasse oder Schüssel – je nach gewünschter Größe, Faden, Falzbein oder Geodreieck

Und so geht es:

- 1 Zwei bemalte Papiere aufeinander kleben und trocknen lassen.
- 2 Tasse oder Schüssel auf das Papier stellen.
- 3 Kreis aufzeichnen, ausschneiden und mittig durchschneiden.
- 4 Kreishälfte wie eine Ziehharmonika falten, etwa drei bis vier Millimeter breit.
- 5 Faltkante mit dem Falzbein oder Geodreieck nachziehen.
- 6 Kreishälfte mit den Falten in der Mitte zusammenklappen.
- 7 Faden dazwischen legen und alles zusammenkleben – fertig!

3. Osterhase aus Palettenholz

Der Besuch soll schon österliche Gefühle bekommen, bevor er das Haus betritt? Mit diesem selbst gemachten Osterhasen gelingt es. „Wer gerne mit Holz arbeitet, kann alte Paletten weiterverarbeiten“, so Hermann. Und mit dem fertigen Osterhasen kann den Garten oder Eingangsbereich schmücken.

Material:

Palettenholz, Vorlage aus Papier, Bleistift und Zollstock, Stichsäge, Leim, Schleifklotz,

Schleifpapier mit 120er-Körnung, Schleifpapier mit 180er-Körnung

Und so geht es:

- 1 Ein Stück Holz in gewünschter Größe aus der Palette sägen.
- 2 Schablone für den Hasen auf ein Papier zeichnen und ausschneiden.
- 3 Schablone auf das Holz übertragen.
- 4 Hasenform aussägen.
- 5 Hasenfigur mit Schleifklotz und Schleifpapier (120er-Körnung) bearbeiten.
- 6 Hasenfigur feiner abschleifen und Kanten glätten (180er-Körnung).
- 7 Holzblock in passender Größe aus der Palette sägen.
- 8 Holzblock ebenfalls erst grob und dann fein abschleifen, Schleifstaub entfernen und mit Leim am Hasenkörper als Standplatte befestigen – fertig!

Tipp: Den selbstgemachten Hasen können Sie im Naturlook lassen. „Oder Sie bemalen ihn mit Kreidefarbe, Acryllack oder Wandfarbe. Dadurch wirkt er dreidimensionaler“, so Hermann.

„Wer will, kann die Figur auch erst weiß streichen und dann mit Farbe darüber gehen, und nach dem Trocknen einige Stellen wieder abschleifen – so entsteht ein schöner Vintage-Effekt“, erklärt DIY-Expertin Hermann. Angesagte Farben sind derzeit etwa Pastelltöne wie Pfirsich und Salbei. tmn

Leser Thema Trauer

Leserthema „Helfer in schweren Stunden“

In der Stille trauern

Trauernde schöpfen Kraft in der inneren Einkehr

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit seiner Trauer um. Und dabei gibt es kein richtig und falsch.

Im Laufe der oft chaotischen Momente der eigenen Trauer spüren manche Menschen den Wunsch nach Rückzug, nach Reflexion über den Sinn des Lebens und nach einer Neu-Ausrichtung.

Existenzielle Fragen

„Wer bin ich ohne den verlorenen Menschen? Wie soll mein Leben jetzt weiter gehen?“. Diese Fragen gehen oft einher mit weiteren, existenziellen Fragen. „Was ist der Sinn meines Lebens? Wofür lohnt es sich zu leben?“. Die Begegnung mit dem Tod hat die Macht, unser ganzes bisheriges Lebenskonstrukt infrage zu stellen und manchmal auch ganz über den Haufen zu werfen. Solche tiefgehenden Fragen fühlen sich oft

unangenehm an, weil die alten Antworten uns nicht mehr tragen und wir noch keine neuen Antworten darauf gefunden haben. Wir fühlen uns orientierungslos und verwirrt. Aber diese Fragen sind auch sehr wertvoll, denn die Auseinandersetzung mit ihnen kann uns stärken und uns helfen, nach der Trauer wieder Fuß im Leben zu fassen. Um sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, braucht es in der Regel einen liebevollen und achtsamen Raum, einen gewissen Abstand vom alltäglichen Leben, eine Auszeit. Denn im Chaos des Alltags fällt es uns oft schwer, diesen Fragen ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken. Ein Rückzug über einige Tage oder Wochen kann hier sehr unterstützend sein. Entweder für sich allein an einem einsamen Ort, z.B. in der Natur, oder auch in Form eines professionell begleiteten Stille- oder Meditationsseminars.

Die Stille hilft uns nicht al-

lein, dass sich unsere Gedanken beruhigen und klären, sondern auch, dass tiefgehende Impulse und Antworten aus unserem eigenen Inneren aufsteigen und gehört werden können. Es kann sich in uns etwas klären, etwas zur Ruhe kommen.

Yoga und Meditation

Wenn uns der Tod eines geliebten Menschen aus der Bahn reißt, verlieren wir zudem oft den Bezug zu unserer inneren Balance. Entsprechend kann auch stilles Yoga unterstützend sein – ebenso wie verschiedene Formen der Meditationen – uns nach dem Verlust neu zu erden und unsere eigene Mitte zu stärken. Indem wir den eigenen Körper bewusst spüren – das schlagende Herz, den fließenden Atem, das Blut in den Adern – wird uns wieder stärker bewusst, dass wir uns selbst aktiv im Leben befinden

und wir dieses jeden Moment (neu) gestalten können. Stille ist nicht zuletzt das Tor zur Spiritualität. In allen großen religiösen, philosophischen und spirituellen Traditionen spielt Stille eine wesentliche Rolle. In der stillen Reflexion kann sich unser Verständnis von Vergänglichkeit vertiefen, von Leben und Tod. Es kann sich aber auch die Erfahrung von etwas Unvergänglichem zeigen, von etwas, für das die verschiedenen Traditionen unterschiedliche Namen gefunden haben. Etwas, was über den reinen Glauben hinausgeht und direkt erfahren werden kann. „Finde die Stille, dann findest Du Gott.“ heißt es sowohl im Hinduismus wie in der christlichen Mystik. Andere Traditionen sprechen vom unvergänglichen Selbst, welches wir in der Stille finden können.

Die Berührung mit dem Unvergänglichen kann dabei eine unendliche Quelle des Trostes sein. trauer.de

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Lars-Henning Bartels
Bestattermeister

Wir geben Ihrer Trauer Raum und Zeit...

Unsere Ziele:
Gedenken und Bewahren
und würdevoll Abschied nehmen, denn
in jedem Leben keimt die Ewigkeit.

...in unserem stilvollen Abschiedsraum für Sie und Ihre Trauergäste.

Bestattungsinstitut

Neue Adresse: Moritz-Werner-Str. 16 Eschwege

UTHE
BESTATTUNGSHAUS

Wir stehen Euch bei –
24 Stunden an 365 Tagen im Jahr.

Tel.: 05651-1727
Furtweg 2 • 37269 Eschwege

Leben & Abschied
IN WÜRDE

Den Abschied persönlich gestalten.
Wir nehmen uns Zeit für Sie.

PIETÄT KÖTHER
Bestattungen GmbH

www.pietat-koether.de
Telefon 05651-31077 · Neustadt 96 · 37269 Eschwege

Ansprechpartner in Ihrer Nähe beraten
Sie freundlich und kompetent.

HUBERT BECKER Steinmetzmeister

37287 Reichensachsen
Im Lindenhof 8
Tel. 05651/43 23

37269 Eschwege
Am Friedhof –
Höhenweg 3
Tel. 05651/1 22 33

PREMIUM PARTNER
rokstyle
Das erste Fashionlabel für Grabsteine

Grabmale, auch nach Ihren individuellen Wünschen.
Nachbeschriftungen, Instandsetzungen, usw....

Augen in Szene setzen

So gelingt das Wimpernstyling ohne Klümpchen

Dichte, geschwungene Wimpern sorgen für einen ausdrucksstarken Augenaufschlag. Mit der richtigen Technik lassen sie sich gekonnt in Szene setzen. So gelingt das Styling ohne Fehltritte.

Für viele gehört Mascara zu der täglichen Make-up-Routine. Doch nicht immer gelingt das gewünschte Ergebnis: Die Wimpern verkleben, es bilden sich Klümpchen oder der Schwung hält nicht. Ein Experte erklärt, worauf es beim Wimpernstyling ankommt.

Die richtige Mascara und ihre Anwendung

Die Wahl der richtigen Mascara ist sehr individuell. „Es gibt nicht die eine perfekte Mascara für alle“, erklärt Make-up-Artist Lukas Wythe. Vielmehr muss jeder selbst herausfinden, welche Formel und Bürstenart für die eigenen Wimpern am besten funktioniert. „Wenn man eine Mascara gefunden hat, die sich für die eigene Anwendung eignet, bleibt man meist dabei“, so der Experte.

Ein häufiger Fehler ist das Auftragen einer zu dicken Schicht Mascara. Besser ist es, die Farbe in mehreren dünnen Schichten aufzubauen. So lässt sich die Klümpchenbildung vermeiden und die Wimpern wirken definierter. Besonders wichtig ist laut Wythe, dass die Farbe nicht nur von unten, sondern auch von oben aufgetragen wird, um helle Wimpern-



Perfekter Schwung ohne Klümpchen: Zickzack-Bewegungen nach oben verteilen die Wimperntusche gleichmäßig.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

ansätze zu kaschieren.

Zusätzlich empfiehlt der Experte, die Bürste vor dem Auftragen leicht an einem Kosmetiktuch abzustreichen. „Gerade bei einer neuen Mascara kann schnell zu viel Produkt auf der Bürste sein, das fördert die Klümpchenbildung“.

Volumen und Länge mit der Zickzack-Technik

Um mehr Volumen zu erzeugen, empfiehlt der Make-up-Artist eine spezielle Auftragungstechnik: „Setzen Sie die Mascara-Bürste direkt am Wimpern-

kranz an und bewegen Sie sie in kleinen Zickzack-Bewegungen nach oben“. Das verteilt die Wimperntusche gleichmäßig und sorgt für mehr Fülle im Ansatz. Wer seine Wimpern zusätzlich optisch verlängern möchte, kann die Mascara anschließend mit geraden Bewe-

gungen nach oben ziehen.

Mehr Schwung mit der Wimpernzange

Mit einer Wimpernzange kann man den Härchen mehr Schwung verleihen. Sie sollte laut Lukas Wythe immer vor der Mascara zum Einsatz kom-

men, da getuschte Wimpern brüchiger sind und beim Biegen abbrechen können.

Besonders hilfreich ist es, die Zange vor dem Gebrauch leicht anzuwärmen, zum Beispiel mit einem Föhn oder in den Händen. Dadurch hält der Schwung länger und die Wimpern müssen beim Biegen nicht so stark gedrückt werden. Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, dass das Gummikissen der Zange intakt ist, um Haarbruch zu vermeiden.

Natürliche Alternativen zur Wimperntusche

Wer keine Mascara verwenden möchte, kann seine Wimpern mit einfachen Mitteln in Form bringen. Eine einfache Methode ist es, Vaseline mit einem Wimpernbürstchen aufzutragen. „Das verleiht den Wimpern einen natürlichen Glanz und schützt sie vor äußeren Einflüssen“, so der Experte. Zudem wachsen die Wimpern gesünder nach und können mit der Zeit länger werden.

Für eine länger anhaltende Lösung können die Wimpern gefärbt werden. Dies ist eine besonders gute Alternative für Menschen mit hellen Wimpern oder fettiger Haut, da die Farbe nicht verschmiert. Zusätzliches Formen mit einer Wimpernzange verstärkt den Effekt und sorgt für einen natürlichen Schwung. tmn

ANZEIGE

Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es

bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

Harter Stuhl & Hämorrhoiden

Harter Stuhl kann auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden führen. Wobei diese Formulierung eigentlich nicht ganz stimmt, denn in Wahrheit hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Diese kleinen Blutgefäße befinden sich rund um den Darmausgang und sind

an und für sich völlig normal. Wenn der Darm aber aufgrund des harten Stuhls nur durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Hämorrhoiden. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!).

Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten Sz-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

- 1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
- 2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3) Die Darmbewegung wird angeregt.

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*

Innovation aus der Apotheke

In diesem Zusammenhang begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideal zusammengesetzte 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16; ** PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Harter Stuhl? So helfen Ballaststoffe:

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie drboehm.com/verstopfung für alle Infos!



drboehm.com/verstopfung

- Weiche Ballaststoffe Ihre Verdauung wirklich in Schwung bringen
- Wie Sie auf natürliche Weise Verstopfung lösen
- Was die Wissenschaft über die Verdauungshelfer sagt



Empfehlung aus der Apotheke



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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

NORMA MAXIMAL sauber!

ab Montag, 17. März

Perwoll Color-/Black-/Feinwaschmittel
2,6-l-Flasche für 52 Waschladungen (pro Waschgang ~,19) je Flasche

25% billiger
zum Vergleich: UVP 27 l = 6,95

9,99*

52 WL

Glanz Geschirrspüler-Meister Tabs mit Extra-Trocken-Effekt – Alles in 1 Tabs einzeln verpackt, oder NEU: Ultimate All in 1 mit wasserlöslicher Folie, 90-Tabs-Packung (pro Waschgang ~,09) je Packung

11% billiger
UVP 8,99

7,99*

90 Stück

Hygiene-WC-Zauberpulver XXL Green Apple oder Active Fresh 8x100-g-Packung (1 kg = 6,24) je Packung

15% billiger
zum Vergleich: 4x100-g-Packung = 2,95

4,99*

800 g

HEITMANN Reine Citronensäure pure Pulver 350-g-Packung (1 kg = 7,11)

oder flüssig 500-ml-Flasche (1 l = 4,98) je Artikel

23% billiger
UVP 3,25

2,49*

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

2,2 kg!

2,99*

große Früchte!

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

2,99*

Wäsche-Hygienespüler Himmelsfrische oder Duftedition 3-l-Flasche für 40 Waschladungen (pro Waschgang ~,15) je Flasche

24% billiger
zum Vergleich: UVP 20 l = 3,99

5,99*

40 WL

Spartpack

Power Rohrreiner-Gel beseitigt hartnäckige Rohrverstopfungen 750-ml-Flasche (1 l = 1,99) je Flasche

1,49*

750 ml

Flecken-Spray intensive Wäschevorbehandlung 250-ml-Spray (1 l = 11,16) je Flasche

15% billiger
UVP 3,29

2,79*

Saftorangen Spanien, Kl. I, Sorte: Salustiana, sind die saftreichsten Orangen, mit süßem und feinem Aroma, garantiert ohne Bitterstoffe, 3,3-kg-Netz (1 kg = 1,21) je Netz

3,3 kg!

3,99*

XXL

Ideal zum Auspressen!

Tierisch gut!
Über 130 Artikel ständig im Sortiment!

Snacks Roy Fisch- & Hühnerstreifen oder Calcium-Knochen 360-g-Beutel (1 kg = 13,86) je Beutel

ca. 120 Stück

4,99*

360 g

Katzennassnahrung Perfect Portions mit Lachs und Huhn 6x37,5-g-Packung + 2x37,5 g gratis (1 kg = 13,30) oder Fresh & Fine mit Geflügel und Truthahn 12x50-g-Packung + 3x50 g gratis (1 kg = 5,32) je Packung

6+2 gratis

34% billiger
zum Vergleich: UVP Fresh & Fine 6er Pack = 2,45

3,99*

24 Auch online

Katzennassnahrung mit Geflügel in Soße oder mit Lachs in Gelee 400-g-Dose (1 kg = 2,48) je Dose

28% billiger
UVP 1,39

-,99*

Katzenkissen mit Lachs, mit Huhn und Käse oder Anti Hairball 400-g-Beutel (1 kg = 6,48) je Beutel

2,59*

400 g

Snacktomaten Gewächshausqualität Belgien, Kl. I, Sorte: Sweetelle – glänzende Naschtomaten mit süß-fruchtigem Geschmack, 1-kg-Packung (1 kg = 4,44) je Packung

1 kg!

4,44*

XXL

Family Pack

➔ BIS ZU 60% SPAREN

Wendeoptyk-Polsterauflage
• Extra weiche 5,5 cm Polsterung
• Bezug: 52 % Polyester, 48 % Baumwolle
• Mit attraktivem Stehsaum und Kreis-Steppungen
• Mit rückseitigem Haltegummi und seitlichen Bindebändern

TOP PREIS-LEISTUNG
22% billiger
statt 8,99

6,99*

8,99*

24 Auch online

Niedriglehner-Auflage ca. 95 x 46 x 5,5 cm

Hochlehner-Auflage ca. 118 x 50 x 5,5 cm

NEUE Designs

24 Auch online

KRAFT Mehrzweck-Holzschrauben
• Gelbverzinkt mit Wachsbeschichtung 3 Jahre Garantie

Auch erhältlich:
M4 x 40, 250 Stk.,
M4 x 50, 200 Stk.,
M5 x 60, 110 Stk.,
M5 x 100, 65 Stk.,
u.v.m.

je Ausführung 6,99*

Auch zur Verwendung in Kunststoff, Mauer und 1 mm Blech

24 Auch online

Edelstahl-Kochtopf "Trosmo" • Inkl. Glasdeckel (außer Kasserolle und Milchtopf) und Litterskala • Backofenfest bis 200 °C mit Deckel 160 °C

9,99*

12,99*

14,99*

24 Auch online

Hitzeisolierende Silikongriffe!

Aluminium-Hochrandpfanne "Vaasa" in hochwertiger Granitoptik, mit abnehmbarem Griff • Langlebige Non-Stick-Beschichtung • Backofengeeignet bei abgenommenerm Griff • Gleichmäßige und schnelle Wärmeleitung • Ideal für fettreduziertes Braten

15,99*

18,99*

21,99*

24 Auch online

ILAG NON STICK GRANITE

Tomatengewächshaus 3 Jahre Garantie

UV-beständig!

29,99*

24 Auch online

Profi-Trennvlies ca. 25 m x 1,5 m (1 m² = -,53)

19,99*

24 Auch online

scheppach Hochdruckreiniger-Set HCE1600 SE
• Quick-Connect-System
• 5 m Hochdruckschlauch
• 1.600W Motor mit max. 135 bar Druck
• Einfacher Transport dank großer Laufräder
• Hochwertige Aluminiumpumpe
5 JAHRE GARANTIE

46% billiger
UVP 149,-

79,99*

24 Auch online

Inklusive Flächenreiniger

Special Edition
✓ Reinigungsbürste ✓ Hochdruckdüse
✓ Variable Düse ✓ Adapter für Wasserzulauf
✓ Reinigungslanze mit Verlängerung ✓ Hoher Wasserdurchlauf: bis zu 408 l/h
✓ Reinigungsmittel-Behälter

Diamant-Pfanne „Ceraflon Diamant Smaragd“ • Backofenfest bis 400 °C • Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden

57% billiger
UVP 39,99

16,99*

60% billiger
UVP 49,99

19,99*

UVP 54,99

21,99*

24 Auch online

3D Diamant-Struktur!

SEVERIN Küchenserie „Black Line“

Toaster 850W
• Defroster- und Aufwärmstufe • Automatische Röstgut-zentrierung

UVP 29,99
je Ausführung 19,99*

33% billiger

Filterkaffeemaschine 900W
• Für bis zu 10 Tassen • Praktischer Permanent-Filter

Wasserkocher 2.000W
• 1,7 Liter, 2.200W • Abschaltautomatik, • Kabellos • 360° drehbar

Pflanzgefäß „Bowl“ in 3 Farben • UV- und witterungsbeständig – auch für den Außenbereich geeignet

9,99*

2er-Set
je Ø ca. 17,5 cm x 13,5 cm, ca. 1,35 Liter

24 Auch online

Messinghahn mit verchromter Oberfläche 3 Jahre Garantie

5,99*

24 Auch online

Auslaufkugelhahn 1/2"

Wasserhahn 1/2"

Für marktübliche Schnellkupplungen!

Teleskop-Sprinkler/Pflanzen-dusche „Alu-Messing“ • Inkl. Messingadapter für gängige Stecksysteme

14,99*

24 Auch online

Auch erhältlich:
Teleskop-Turbinensprinkler • Höhenverstellbar von ca. 58 bis 83 cm
Premium-Pflanzen-dusche • Stufenlos verstellbar • Besonders feiner Sprühstrahl • Gesamtlänge ca. 79 cm

Solar-Power-Pack Komplet-Set 150W
• Kabellänge Solarpanel 5 m – für eine individuelle Platzierung des Panels

40% billiger
UVP 249,-

149,-*

24 Auch online

Inkl. 5 m USB-Kabel
2x 230V-Anschluss

Umfangreiches Komplet-paket

Die Sonnenenergie wird im Powerpack gespeichert – für eine unabhängige Energieversorgung.
✓ Kostenlos
✓ Nachhaltig
✓ Unabhängig

Gartenschlauch SlideTec 15 m oder 30 m (19 mm 3/4") • Berstdruck 20 bar • 2 Schnellschlauchstücke • Kein Verdrehen und Verdrehen des Schlauches • Verstellbare Spritze • Inkl. MAXI-Armaturen mit 25 % größerer Durchflussmenge • Hahnanschluss 1" Innengewinde inkl. Reduzierstück auf 3/4" Innengewinde

15 Jahre Garantie

42% billiger
UVP 34,95

19,99*

49% billiger
UVP 59,95

29,99*

24 Auch online

Made in Germany

ÖKO-TEST
Bio-Sonne Bio-Saft Karotte

sehr gut

Bio-Saft Karotte 1-l-Packung (1 l = 1,69)

1,69

Ständig im Sortiment

Stark reduziert

GROSSER WINTERSCHLUSSVERKAUF!
Mehr Textilien fürs Geld – jetzt bis zu 70% sparen

50% **70%** **30%**

NORMA

www.norma-online.de

NORMA

www.norma-online.de

NORMA

www.norma-online.de



Neuwahlen bei der Awo

Jahreshauptversammlung des Ortsvereins

Sontra – Zur Jahreshauptversammlung des AWO-Ortsvereins Sontra konnte Vorsitzender Wilhelm Holzhauser zahlreiche Mitglieder und Gäste, darunter Stadtverordnetenvorsteher Gerhard Mutter, Bürgermeister Thomas Eckhardt und Paulina Volkmar vom neuen AWO-Quartier Sontra, begrüßen.

Den im vergangenen Jahr verstorbenen Mitgliedern wurde in eine Gedenkminute gedacht.

Wilhelm Holzhauser berichtete über die vielfältigen Aktivitäten des Vereins seit der letzten Versammlung. Besonders erwähnte er die Protestaktion zur Barrierefreiheit in der Sontraer Innenstadt, das Kinder- und Familienfest im und um das Awo-Seniorenzentrum Sontra im Juni, die Smartphone-Sprechstunden für Senioren, den Besuch von Veranstaltungen, wie z.B. das Konzert der Ulfener Jungs und einige Info-Veranstaltungen des Ortsvereins.

Die Kassiererin Ursula Schäfer stellte den Kassenbericht vor und berichtete über eine geordnete und gesunde Finanzlage des Vereins. Die Revisoren Helga Backhaus und Christa Hübsch bestätigten die ordnungsgemäße Kassenführung und sprachen ihren Dank an die Kassiererin und den Vorstand aus. Nach der einstimmigen Entlastung des Vorstands folgte eine kurze Aussprache zu den Berichten.

Bei der Kaffeetafel wurde von den anwesenden Mitgliedern und Gästen die Gelegenheit zum Austausch und zum „schnuddeln“ genutzt.

Zum Tagesordnungspunkt



Der neue Vorstand, v. l., hintere Reihe: Karl-Heinz Schäfer, Elisabeth von Bodelschwing, Hannelore Baurhenne, Karl Henning, mittlere Reihe: Ursula Schäfer, Elke Kurz, Christa Hübsch, Detlef Nizold, vordere Reihe: Leni Kellner, Karin Hupfeld, Helga Holzhauser, Wilhelm Holzhauser, es fehlt: Edda Walter.

FOTO: AWO

„Neuwahlen“ wurde Bürgermeister Thomas Eckhardt zum Wahlleiter gewählt. Er führte die anstehenden Neuwahlen gekonnt durch. Die Wahlen brachten folgende Ergebnisse: Vorsitzender Wilhelm Holzhauser, stellv. Vorsitzende Helga Holzhauser, Kassiererin Ursula Schäfer, Schriftführer Detlef Nizold, BeisitzerInnen Hannelore Baurhenne, Elisabeth von Bodelschwing, Karin Hupfeld, Karl Henning, Elke Kurz und Karl Heinz Schäfer, Revisorinnen Christa Hübsch, Leni Kellner und Edda Walter, Delegierte für den Kreisverband: Helga Holzhauser, Ursula Schäfer, Detlef Nizold, Karl Henning und Karl-Heinz Schäfer, Ersatzdelegierte für den Kreisverband Elisabeth von Bodelschwing, Karin Hupfeld, Elke Kurz, Christa Hübsch und Leni Kell-

ner. Bei den Grußworten gratulierte Bürgermeister Thomas Eckhardt dem neugewählten Vorstand herzlich und bedankte sich beim bisherigen Vorstand für die wichtige und aktive soziale Arbeit in und für die Stadt Sontra. Er freute sich über die vielfältigen Angebote und Aktivitäten aller AWO Einrichtungen in Sontra. Besonders erwähnte er die Bedeutung der neuen barrierefreien Wohnanlage in der Wichmannswiese und des neuen AWO Quartiers. Zudem informierte er über aktuelle Vorhaben in Sontra. Stadtverordnetenvorsteher Gerhard Mutter betonte die wichtige soziale Rolle der AWO in der Stadt und bedankte sich für die gute Arbeit des Vereins. Dem neuen Vorstand wünschte er Glück

und freute sich auf viele weitere Angebote des Vereins.

Paulina Volkmar wies auf die Arbeit des AWO-Quartiers Sontra hin, insbesondere auf die angebotenen freien Sprechstunden. Abschließend berichtete Vorsitzender Wilhelm Holzhauser über die geplanten Vorhaben und Veranstaltungen des AWO Ortsvereins und des AWO Kreisverbandes im Jahr 2025. Besonders erwähnte er eine Veranstaltung zum Thema „Schockanrufe und Betrügereien per WhatsApp u.ä.“ die in Zusammenarbeit mit der Polizei am 16. April um 16 Uhr im AWO Seniorenzentrum Sontra stattfinden wird. Bei dieser Gelegenheit wird sich auch der neue „Schutzmann vor Ort“ vorstellen.

Bauarbeiten im vollen Gang

Bahnhofsvorplatz Sontra

Die Neugestaltung des Bahnhofsvorplatzes in Sontra ist ein umfassendes Projekt, das in zwei Bauphasen unterteilt ist. Momentan werden die Kanal- und Trinkwasserleitungen verlegt, was eine wichtige Grundlage für die weitere Entwicklung des Platzes darstellt. Das gesamte Kostenvolumen für dieses Vorhaben beläuft sich auf 175.000 €.

Nach der Fertigstellung der Leitungen wird der Fokus auf die Gestaltung der Außenanlagen gelegt, wofür nochmals weitere 1,1 Mio. € investiert werden. Hierzu gehören die Instal-

lation von Bordsteinen, die Schaffung von Pflanzinseln und die Einrichtung von Sitzmöglichkeiten, die den Platz einladender und funktionaler machen sollen.

Die geplante Fertigstellung des Bahnhofsvorplatzes ist für den Herbst vorgesehen, gefolgt von Pflanzarbeiten, die den Platz weiter aufwerten und eine angenehme Atmosphäre schaffen werden. Es ist ein spannendes Vorhaben, das zur Attraktivität des Bahnhofs und zur Verbesserung der Aufenthaltsqualität in Sontra beitragen wird.



Die Bauausführende Firma Küllmer ist gerade mit dem Einbau eines Schachtes zur Verlegung der Kanal- und Trinkwasserleitungen beschäftigt.

FOTO: STADT SONTRA

Mach mit beim Sportabzeichen

Sportabzeichen-Treff Sontra

Sontra – Wir bieten folgende Abnahmen und Trainings an: Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Radfahren und Walking. Weiterhin trainieren wir die verschiedenen Disziplinen und erlernen Technik und verbessern Koordination und Kondition.

Leichtathletikdisziplinen: Abnahme und Training Saisonstart am 31. März um 18 Uhr im Heinrich-Schneider-Stadion.

Alle weiteren Termine unter tv-sontra.de/sportabzeichen sind, werden wir entfernen und an der Friedhofskapelle sammeln.

Vielen Dank Die Friedhofsverwaltung Sontra

Mäharbeiten auf dem Friedhof

Sontra – Die Mähseason steht vor der Tür, wir bitten Sie deshalb bis zum 28. März Ihre privaten Gegenstände von den Grasflächen und der Stele zu entfernen. Alle Gegenstände, die bis dahin nicht abgeräumt sind, werden wir entfernen und an der Friedhofskapelle sammeln.

Vielen Dank Die Friedhofsverwaltung Sontra

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

STADTVERWALTUNG

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

EHEJUBILÄEN werden nur dann im Stadtkurier veröffentlicht, wenn die Betroffenen dies wünschen und sie ihren Wunsch rechtzeitig, das heißt bitte mindestens drei Wochen vor dem Jubiläumstag, im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

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

PROGRAMMVORSCHAU

SONNTAG, 16. MÄRZ

6 bis 15 Uhr: Flohmarkt, Parkplatz Breitwiese, Ansprechperson Uwe Günther

MONTAG, 17. MÄRZ

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

DIENSTAG, 18. MÄRZ

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. MÄRZ

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

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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. MÄRZ

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. MÄRZ

HandyFit Sprechstunde
10 bis 11 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41

SAMSTAG, 22. MÄRZ

Kleingartenverein Sontra
10 Uhr: Frühjahrswanderung zum Wolfsteich, Treffpunkt Vereinsheim KGV

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

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. März
Adler-Apotheke, ESW, Obermarkt 23, 0 56 51/33 54 30
16. März
Kirchrain-Apotheke, Großalmerode, Marktplatz 8, 0 56 04/6384

NOTRUF
Polizei: 110
Feuerwehr/Rettungsdienste: 112

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

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA
15. März
Sontra: 10 bis 12 Uhr Kinderkirche
16. März
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst
Hornel: 11.15 Uhr Gottesdienst
20. März
Sontra: 19.30 Uhr Passionsandacht

KIRCHSPIEL BERNEBURG
16. März
Berneburg: 9.30 Uhr Gottesdienst
Heyerode: 11 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN
16. März
Wölfertode: 9 Uhr Gottesdienst
Ulfen: 10 Uhr Gottesdienst
Krauthausen: 11 Uhr: Gottesdienst

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
16. März
Röhrda: 10 Uhr Gottesdienst
Datterode: 11 Uhr Gottesdienst

KATHOLISCHE KIRCHEN
15. März
Nentershausen: 17 Uhr Messe
16. März
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

burg: 0 66 21/1 92 22
Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/1 3 26 65
Kinder- und Jugendhilfe, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12
Hospizdienst Sontra, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

STROM- UND GASVERSORGUNG
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32
Entstörungsdienst
Strom: 0800/3 41 01 34
Erdgas: 0800/3 42 02 34
Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung
Stadt Sontra
24 Std.-Rufbereitschaft
Wasserversorgung: 0151/ 53 85 50 87
Abwasserbeseitigung: 0151/ 53 85 50 74

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

Planung für das Jahr 2025

Blankenbach – Am Freitag, 28. März, um 18.30 Uhr findet in der Bürgerscheune Blankenbach unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Hiermit möchten wir alle Mitglieder und Förderer des Vereins herzlich einladen und würden uns über eine zahlreiche Teilnahme sehr freuen.

Tagesordnung:
1. Begrüßung, Totengedenken und Berichterstattung durch den 2. Vorsitzenden
2. Bericht des Schriftführers
3. Bericht des Kassenswartes
4. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des gesamten Vorstandes
5. Wahl der Teichwarte
6. Grußworte der Gäste
7. Arbeitseinsätze und Aktivitäten im Jahre 2025
8. Verschiedenes

Nach Beendigung des offiziellen Teils werden wir noch bei einem gemeinsamen Essen gemütlich und fröhlich zusammenbleiben.

Heimat- und Verkehrsverein Blankenbach
gez. Kai Hendl
2. Vorsitzender
gez. Thomas Oetzel
1. Schriftführer



Tradition trifft Zukunft

Schützengilde Sontra als Symbolfigur der Breitwiesn

Sontra – Die Vorbereitungen für die Breitwiesn 2025, die vom 30. Mai bis zum 2. Juni stattfindet, laufen auf Hochtouren. Ein besonderer Moment ist die Wahl der Symbolfigur, die das Fest repräsentiert. Aufgrund des bevorstehenden 625-jährigen Jubiläums der Schützengilde Sontra fiel die Wahl auf diese traditionsreiche Vereinigung. Mit Egon Schröder und Lennie Blöcker stehen zwei Generationen im Mittelpunkt, die die Werte der Gilde eindrucksvoll verkörpern.

Lennie Blöcker, 14 Jahre alt, ist aktueller Jungschützenkönig und seit drei Jahren aktives Mitglied der Gilde. Sein Engagement und seine Begeisterung für den Schützensport machen ihn zu einem perfekten Botschafter der Veranstaltung. An seiner Seite steht Egon Schröder, ein echtes Urgestein der Gilde. Mit seinen 75 Jahren ist er seit 1985 eine tragende Säule des Vereins, war bereits 2010 und 2014 Schützenkönig und ist stets mit vollem Einsatz dabei.

Ein Fest der Vereine und des Zusammenhalts

Die Breitwiesn ist ein noch junges Fest, das sich von Jahr zu Jahr weiterentwickelt. Der Arbeitskreis Breitwiesn legt großen Wert darauf, die Programmpunkte eng an den Wünschen der Bürger und Vereine auszurichten. So steht das Fest nicht nur für ausgelassene

Neuwahl des Vorstandes

Thurnhosbach – Liebe Mitglieder, am Samstag, 22. März, findet um 20 Uhr die Jahreshauptversammlung der Thekenmannschaft Hosbachtal im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach statt.

- Tagesordnung:
1. Begrüßung
 2. Anträge
 - a. zur Änderung der Tagesordnung
 - b. sonstige Anträge
 3. Totengedenken
 4. Bericht des Schriftführers
 5. Jahresbericht
 - a. des Vorsitzenden
 - b. des sportlichen Leiters
 6. Kassenbericht
 7. Bericht der Kassenprüfer
 8. Entlastung des Kassierers und des gesamten Vorstands
 9. Wahlen
 - a. des 1. Vorsitzenden
 - b. des stellvertretenden Vorsitzenden
 - c. des sportlichen Leiters
 - d. des Schriftführers
 - e. des Kassierers
 10. Verschiedenes

Die Versammlung ist nach § 11 der Satzung bei fristgerechter Einladung beschlussfähig. Anträge zur Änderung der Tagesordnung oder sonstige Anträge müssen spätestens 5 Tage vor der Versammlung beim Unterzeichner eingereicht werden.

Mit sportlichen Grüßen
Philip Hartmann
Vorsitzender

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.



Haben die neuen Symbolfiguren bekannt gegeben: (von links) Hänselmeister Daniel Kohl, Schützenkönig Ingo Apel, Egon Schröder, Frances Blind, Philipp Kohl, Lennie Blöcker und Bürgermeister Thomas Eckhardt.
FOTO: MATTHIAS HÜBNER

Feierlichkeiten, sondern auch für Zusammenhalt und Dankbarkeit gegenüber den vielen engagierten Helfern und Vereinen.

Das Programm 2025 verspricht erneut eine Vielzahl von Highlights, die für Begeisterung bei Jung und Alt sorgen werden. Den Auftakt macht am Freitagabend die beliebte Disco mit dem Discoteam bo-music. Der Samstag steht ganz im Zeichen der Familie: Beim bunten Familiennachmittag gibt es Unterhaltung für Groß und Klein, bevor am Abend mit Tanz und der ASH Cocktail Bar ausgelassen gefeiert wird. Der Sonntag beginnt traditionell mit dem musikalischen Weckruf der Sontraer Musikzüge.

Am Nachmittag folgt dann der große Festumzug durch die Innenstadt, bei dem zahlreiche Vereine und Gruppen mitwirken. Den feierlichen Abschluss des Festwochenendes bildet am Montag das traditionelle Bürgerfrühstück, das in geselliger Runde noch einmal Gelegenheit zum Austausch und gemeinsamen Feiern bietet.

Die Vorstellung der Symbolfigur fand am 5. März 2025 im Rathaus Sontra statt. Vertreten waren neben den Symbolfiguren Hänselmeister Daniel Kohl, Bürgermeister Thomas Eckhardt, der 1. Vorsitzende der Gilde Philipp Kohl, Schützenkönig Ingo Apel sowie Frances Blind.

Ein besonderes Jubiläum steht bevor

Am 23. Mai 2025 findet auf dem Marktplatz der feierliche Zapfenstreich als Startschuss für das 625-jährige Bestehen der Schützengilde Sontra statt. Gemeinsam mit den Sportschützen 1958 Sontra wird vom 26. bis 29. Juni 2025 dieses bedeutende Jubiläum begangen, inklusive des traditionsreichen Königsschießens.

Mit der Schützengilde Sontra als Symbolfigur wird die Breitwiesn 2025 nicht nur ein Fest der Freude, sondern auch eine Hommage an gelebte Traditionen in der Berg- und Hänselstadt Sontra.

MATTHIAS HÜBNER

Bunter Abend im Foyer

Adam-von-Trott-Schule

Sontra – Nach zwei Jahren ist es wieder einmal so weit – unser traditioneller Bunter Abend steht an, zu dem ich Sie im Namen aller Mitwirkenden ganz herzlich einlade! Auch in diesem Jahr wird er seinem Namen wieder alle Ehre machen: Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit u.a. Lehrband, Akrobatik, Chorgesang, musikalischer Comedy, usw.

Der Bunte Abend findet am Donnerstag, 20. März, im Foyer

der Adam-von-Trott-Schule statt. Der Eintritt kostet 3 Euro, der Vorverkauf begann am 13. März. Sie können gerne im Sekretariat anrufen (0 56 53/9 78 80) und sich Karten reservieren lassen, sie liegen dann an der Abendkasse ab 18 Uhr zur Abholung für Sie bereit.

Wir würden uns sehr freuen, Sie beim Bunten Abend 2025 begrüßen zu dürfen!

Mit herzlichen Grüßen
Oliver Methe, Schulleiter

Turnverein lädt ein

Wichmannshausen – Am Freitag, 21. März, 18.30 Uhr, findet die diesjährige ordentliche Mitgliederversammlung des Turn- und Sportvereins Wichmannshausen in der Uwe Seeler Halle statt. Hierzu sind alle Mitglieder recht herzlich eingeladen!

- Tagesordnung:
1. Eröffnung und Begrüßung
 - a. Ordnungsgemäße Einladung
 - b. Begrüßung Gäste und Grußworte der Gäste
 - c. Totenehrung
 2. Bericht des Vorstandssprechers
 3. Berichte aus den Sparten und Gruppen
 - a. Seniorenfußball
 - b. Jugendfußball
 - c. Tischtennis
 - d. Turnen (alle Turngruppen)
 - e. Walkinggruppe
 - f. Volleyball
 - g. Beirat
 4. Bericht des Vorstandsmitglied Organisation/Kassierer
 5. Bericht der Kassenprüfer

6. Entlastung des Vorstandes
7. Neuwahlen des Vorstandes und Beirates

- a. Wahl eines/einer Wahlleiterin, der/die Wahlen durchführt, zumindest bis der Vorstand gewählt wurde
- b. Wahl des Vorstandes
- c. Wahl des Beirates
- d. Wahl der Kassenprüfer, keine Benennung
8. Beschlussfassung über Vorschläge für das Haushaltsjahr 2025
9. Nachwahl für Beirat (1 Nachrücker)
10. Ehrungen
11. Anträge, die schriftlich beim Vorstandssprecher eingereicht wurden
12. Verschiedenes
13. Schlusswort

Wichmannshausen, den 01.02.2025
gez. Natalie Bierschenk
Schriftführerin
gez. Nicky Weimar
Vorstandssprecher

Sontras „Schutzmann vor Ort“

Marco Hahn trifft sich mit Bürgermeistern



Schutzmann vor Ort: Das ist der Titel von Marion Hahn, der sich in Sontra um Sicherheit und Prävention kümmert. Er stellte sich jetzt den Bürgermeistern vor: (von links) Mario Hartmann (Ringgau), Carolin Gisselmann (Herleshausen), Thomas Eckhardt (Sontra), POK Hahn (SVO) und KOK Michael Heußner.
FOTO: POLIZEIDIREKTION WERRA-MEISSNER

WIR GRATULIEREN

15. März
70 Jahre: Murat Kutlu, Bäckergasse 26, Sontra

17. März
75 Jahre: Brigitte Benz, Wichmannswiese 3, Sontra

18. März
90 Jahre: Hedwig Volkenant, Grüner Weg 4, Sontra

19. März
90 Jahre: Hermann Grill, Giershöhe 14, Sontra
80 Jahre: Gustav Weishaar, Knappenstraße 18, Sontra

auch gerne die Gelegenheit genutzt, um sich bei den in seinem Zuständigkeitsbereich verantwortlichen Bürgermeistern vorzustellen. So kam es dann kürzlich auf der Polizeistation in Sontra zu einem gegenseitigen Kennenlernen und einem gemeinsamen konstruktiven Austausch zwischen Marco Hahn und den Bürgermeistern der Stadt Sontra, Tho-

mas Eckhardt, und der Gemeinde Ringgau, Mario Hartmann, sowie der Bürgermeisterin der Gemeinde Herleshausen Carolin Gisselmann.

Inhalte der Zusammenkunft waren neben der eigentlichen Vorstellung der Funktion des „Schutzmannes vor Ort“ auch die damit verbundenen Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Darüber hinaus ist man auch

über die Besonderheiten und Herausforderungen in der Region gemeinsam ins Gespräch gekommen.

Im Sinne einer verstärkten Zusammenarbeit zwischen den Kommunen und der Polizei hat man in diesem Zusammenhang aktuelle Themen in den verschiedenen Kommunen besprochen und daraus folgernd auch erste Ideen entwi-

ckelt, um gemeinsam die Sicherheit und Lebensqualität in den Gemeinden weiter verbessern zu können.

„Die Zusammenkunft unterstreicht darüber hinaus auch das Engagement aller Beteiligten für eine enge Kooperation zum Wohle der Bürger“, so das positive Fazit von Marco Hahn nach dem Treffen.

red/salz

Angebote gültig vom 17.03. – 22.03.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Mehr kaufen & sparen!

top frisch
GETRÄNKE • FACHMARKT

2 Packs á 6 x 1,5 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1l = 0,17 €

3 Packs á 6 x 1,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 0,14 €

top frisch Mineralwasser
Pack = 6 x 1,5 l,
zzgl. 1,50 € Pfand,
1l = 0,19 €

1,69

1,49

1,29

Paderborner Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 0,80 €

7,99

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

9,99

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1l = 1,10 €

10,99

Astra Bier
Urtyp, Rakete,
Kasten = 27 x 0,33 l,
zzgl. 3,66 € Pfand,
1l = 1,35 €

11,99

Eschweiger Klosterbräu Bier*
Pils, Helles,
Jacobinus Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,30 €

12,99

Paulaner Münchner Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,60 €

15,99

X² Biermix
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,02 €

3,99

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

12,99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,37 €

4,99

Adelholzener Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,72 €

7,99

Germeta Quelle Mineralwasser*
diverse Sorten,
2 Kasten á 12 x 1 l,
zzgl. 13,50 € Pfand,
1l = 0,46 €

10,98

top frisch Wasser + Zitrone
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,53 €

4,79

Adelholzener Bleib in Form
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,89 €

7,99

TWENTYFOUR 7 Energy
koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,36 €

0,59

Bacardi Rum & Cola, Bombay SAPHIRE Gin & Tonic
teilweise koffeinhaltig,
alkoholhaltiges Mischgetränk,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 7,96 €

1,99

Le Sweet Filou
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 3,99 €

2,99

Erdinger Brauhaus, Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

13,99

top frisch Apfel-Schorle
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,83 €

7,49

Freixenet Mederano
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 4,65 €

3,49

Kessler Zink
diverse Sorten,
1l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 3,99 €

3,99

Puschkin
Vodka,
Nuts & Nougat,
0,7 l - Flasche,
1l = 8,99 €

6,29

Aperol Aperitivo
0,7 l - Flasche,
1l = 15,70 €

12,99

10,99

Mit der **logo Getränke App** sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!

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

3 x 1 Jägermeister Mini Freezer

1 x Galaxy S 25

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Im finanziellen Bereich ergibt sich eine überaus günstige Gelegenheit. Das sollte Sie aber nicht übermütig werden lassen – der Teufel lauert im Detail!
- STIER 21.4.-21.5.** Alle Unternehmungen, an denen Sie beteiligt sind, verlaufen zu Ihrer Zufriedenheit. Da können Sie ruhig das Wochenende mit Freunden genießen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Einen wohlmeinenden ärztlichen Rat sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen! Sie müssen jetzt einfach deutlich kürzertreten.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie lieben es, wenn alles in geregelten Bahnen verläuft. Der Kopf beherrscht Ihre Emotionen, was aber beileibe nicht immer von Vorteil ist.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Jemand ist jetzt besonders anfällig für schlechte Kritik. Wägen Sie Ihre Worte gut ab, um die Konfliktsituation nicht noch weiter zu verschärfen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Derzeit basteln Sie intensiv an Ihrer Karriere. Das ist gut und wichtig so – aber darüber dürfen Sie einen lieben Freund nicht vernachlässigen.

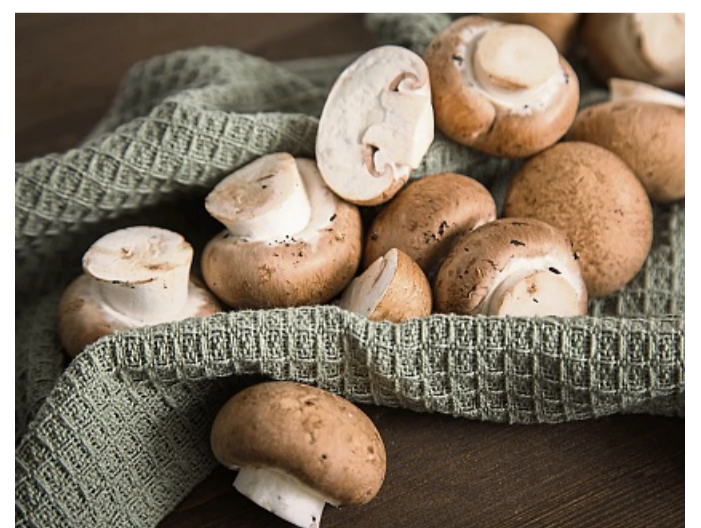
Wie lassen sich falsche Wahrheiten entlarven?
(djd-k). Das Jahr 2024 steht im Zeichen bedeutender Wahlen weltweit. Über dem demokratischen Prozess liegt ein Schatten: die Verbreitung von Desinformation. Um falsch von wahr zu unterscheiden, hilft laut Teachtoday, einer Initiative der Deutschen Telekom, unter anderem das wissenschaftliche PLURV-Modell. Desinformation gibt es zu fast allen gesellschaftlichen Themen. Vor allem in sozialen Netzwerken finden Fake News schnell ein breites Publikum. Demnach stehen hinter Fake News häufig Pseudoexpertinnen und -experten (P), wie ein Gesundheitsguru, der weder Medizin studiert noch eine medizinische Ausbildung hat. In der Argumentationskette finden sich meist Logikfehler (L), hinzu kommen unrealistische oder unerfüllbare Erwartungen (U), die an rationale Erklärungen gestellt werden. Wie unter www.teachtoday.de steht, runden das Rosinenpicken (R) und Verschwörungsmythen (V) das Paket ab.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Übernehmen Sie jetzt Verantwortung: Nur so können Sie den Respekt einer bestimmten Person erringen, die Ihnen wichtig ist.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Ein kleiner Tipp, falls Sie in dieser Woche Probleme in der Kommunikation haben: Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ihre derzeitigen Aktivitäten haben wenig Erfolgsaussichten. Planen Sie besser, und überlegen Sie genau, was Sie eigentlich erreichen wollen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Das Wochenende könnte gleich mit einem schönen Erlebnis beginnen. Das gibt Ihnen den nötigen Schwung für anstehende Gespräche.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Offensichtlich schlägt nun die Stunde der Wahrheit! Vielleicht sollten Sie reumütig Farbe bekennen, dann kann es mildernde Umstände geben.
- FISCHE 20.2.-20.3.** E erledigen Sie jetzt die Dinge, die Sie aufgeschoben haben. Ansonsten könnte Ihnen das Versäumnis bald schmerzhaft auf die Füße fallen.

Lieber luftig

Dichte Folie ist nichts für Pilze

Pilze lassen sich nicht gut auf Vorrat kaufen. Champignons und Co. müssen schnell verwertet werden. Kurze Zeit halten sie sich zu Hause noch – aber nur bei richtiger Lagerung. Oft kauft man Pilze in Plastikschaalen mit Folie darüber – da sollte man sie zu Hause aber schnell herausholen. Laut der Initiative „Zu gut für die Tonne“ können sie in Plastiktüten oder dichten Behältern schneller verderben. Frische Pilze mögen es kühl, trocken und luftig. Im Kühlschrank bietet sich das Gemüsefach an. Wickeln Sie die Pilze dort zum Beispiel in ein trockenes Tuch oder legen Sie sie in eine Papiertüte. Wenn Sie eine Dose zum Aufbewahren nehmen, lassen Sie diese offen, rät die Initiative. Ein bis zwei Tage halten sich frische Pilze auf diese Art im Kühlschrank – danach nimmt ihre Qualität relativ schnell ab. Tipps für den Einkauf: Frische Pilze sollten prall und saftig aussehen, fest sein und keine weichen Stellen oder Schimmel aufweisen. Druckstellen vom Transport sind dagegen nicht schlimm. Ein muffiger Geruch kann auf alte Pilze hindeuten.



In ein trockenes Tuch gewickelt, halten sich frische Pilze im Kühlschrank ein bis zwei Tage. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA