

**Sani**  
**Reha**  
**Ortho**

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.

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

• Sanitätsfachgeschäfte  
• Rehathechnik  
• Orthopädietechnik  
• Orthopädieschuhtechnik  
• Sport & Gesundheit  
• Homecare

*Ihr direkter Draht zu uns*  
05651-3048-0  
www.aktiv-pro.de

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

**MARKT SPIEGEL & SONTRAEER**  
REGION ESCHWEGE  
STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar  
05651 12999

Würdevoll  
Abschied  
nehmen...

**BARTELS**  
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Seit 1981 • Nr. 14

5. April 2025

# „Hier muss sich keiner schämen“

## Eschweger Tafel ermuntert bedürftige Rentner, sich Lebensmittel abzuholen

**Eschwege** – Vielen älteren Menschen ist es unangenehm. Ihr ganzes Leben haben sie fleißig und redlich gearbeitet, im Alter fällt ihre Rente aber nicht so hoch aus, um sich die Lebensmittel aus dem Supermarkt leisten zu können. Wenn dann noch der Partner verstorben ist, wird es finanziell nochmal enger. „Sich dann in einer Schlange bei der Tafel anzustellen, und vielleicht vom Nachbarn dabei gesehen zu werden, ist bei vielen Älteren mit Scham behaftet“, sagt Hans Liese. Er ist seit sieben Jahren Vorsitzender der Eschweger Tafel und kennt die Nöte, aber auch die Sorgen der Klienten. Die will er aber gerade den Rentnern nehmen.

Die Ausgabestelle der Eschweger Tafel befindet sich in einer Seitenstraße in der Neustadt. Über einen sichtgeschützten Parkplatz betritt man die Räume des ehemaligen Supermarktes. „Hier muss sich keiner schämen, hier wird man notfalls aber auch nicht sofort erkannt“, sagt Liese. Rentner, die sich unterhalb der Armutsgrenze, die sich an dem EU-Standard von 1450 Euro orientieren, gibt es mehr und mehr. Dem Statistischen Bundesamt zufolge gelten gut 3,5 Millionen Menschen über 65 als armutsgefährdet. Das seien rund 19,6 Prozent. Die Zahlen lassen sich auf den Werra-Meißner-Kreis übertragen. Die Eschweger Tafel nimmt eine Rente von 1350 Euro als Größe für eine Abholberechtigung an. „Es genügt, wenn man seinen Rentenbescheid vorzeigt“, sagt Liese. Immer freitags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr werden Neuaufnahmen bearbeitet. Für 20 bis 30 Rentner habe die Tafel Kapazitäten frei.

Die Gruppe der Rentner gehört noch zu einer der kleineren. In erster Linie kommen Kunden vom Jobcenter und Bürgergeldempfänger. Danach folgen Asylbewerber. Die meisten Ausländer kommen aus der Ukraine, es folgen Afghanistan und Syrien. Syrer und Ukrainer seien aber rückläufig, berichtet



**Sortieren gerade die Waren vor:** Dorothee Neusüb (von links), Gerlind Mench und Dagmar Otremba bereiten das Obst, das die Fahrer gerade angeliefert haben, für die Ausgabe am Freitag vor. FOTO: TOBIAS STÜCK

Liese. Viele wechselten in Arbeitsverhältnisse und kehrten – wie im Fall der Ukrainer – in ihre Heimat zurück. Derzeit hat die Tafel 347 Berechtigungsbescheide ausgegeben. Damit werden 780 Personen (474 Erwachsene und 306 Kinder) aus dem Altkreis Eschwege

versorgt. Die Klienten kommen vorrangig aus Eschwege, aber auch aus Wanfried, Meinhart, Wehretal und dem Meißner- und dem Meißner-Land, teilweise nehmen sie sogar den Weg von Waldkappel auf sich. „Das Phänomen der Altersarmut beschränkt sich nicht auf die

Städte“, berichtet Liese. Auch auf den Dörfern hätten Rentner Probleme, über die Runden zu kommen. „Vielleicht haben sie noch ein großes Haus, einen Resthof, den sie unterhalten müssen, und haben unter der Grundsteuerreform zu leiden“, nennt er Beispiele. Von solchen

Fällen höre er häufig, meistens aber nur über Dritte. Deswegen ermuntert er Rentner, freitags einfach mal in der Mauerstraße vorbeizukommen. Lebensmittel hat die Eschweger Tafel derzeit ausreichend. An drei Tagen sind die Fahrer im Umkreis von 30 Kilometern

unterwegs und sammeln die Ware ein. Hunderte Kisten sind es jede Woche. Überschuss gibt die Tafel an die Bürgerhilfe Sontraer Land, den sozialen Stadtteilen auf dem Heuberg oder die Organisation Foodsharing weiter. Tiernahrung bekommt das Tierheim.

### Helfer immer willkommen

Zentrierweise Lebensmittel müssten auch verarbeitet werden. Das übernehmen in erster Linie die Ehrenamtlichen des Vereins. „Wir haben einen sehr guten Personalstamm, neue Helfer sind aber immer willkommen“, sagt Andreas Brieske. Sowohl Fahrer und Beifahrer, die die Waren einholen, als auch Freiwillige für die Sortierung der Lebensmittel und die Ausgabe sind gesucht. „Wer möchte, kann einfach mal zum Probearbeiten vorbeikommen“, sagt Brieske. Die Tafel-Mitarbeiter arbeiten abwechselnd an allen fünf Werktagen. Die Ausgabe findet immer montags, mittwochs und freitags statt. ts

13. APRIL 2025  
**Flohmarkt Wanfried**  
FESTPLATZ AM GRIESGRABEN  
☎ 0162 7785832  
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

**STADTHALLE**  
ESCHWEGE

**Für die Mittagbuffets an den beiden Osterfeiertagen liegen die Buffеткиarten zum Abholen bereit.**

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung von Di.–So. von 14.00–17.30 Uhr unter 0151 53357610.

Montag Ruhetag, Di.–Sa. 17.30–22.00 Uhr, So. 12.00–14.00 Uhr und 17.30 Uhr–21.00 Uhr  
Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0  
hotel@stadthalle-esw.de

**Jetzt auch in Reichensachsen!**

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

**Fey**  
Fleischerei & Partyservice

„ganz persönlich – mit Rat und Tat“

**MEISSNER Apotheke** **LÖWEN Apotheke**  
Dr. Joachim Kirch e.K.

**Einladung zum Vortrag**  
„Bei Ihnen bin ich häufiger als bei Mutti.“  
Anekdoten aus dem Alltag einer Hausarztpraxis  
Dienstag, 8. April 2025 – 19.30 Uhr  
Bürgerraum Abterode  
Eintritt frei – keine Anmeldung  
**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ostermarkt in Braach**  
12.04. + 13.04.25

Der Kuckucksmarkt meldet sich zurück aus der Winterpause. Freuen Sie sich auf über 60 Stände aus den Bereichen Kunsthandwerk und Direktvermarktung.

Alle Informationen auf [www.kuckucksmarkt.info](http://www.kuckucksmarkt.info)

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**DAS ECKSTEIN 11,- EURO-TICKET**

Verschiedene hausgemachte 180-g-Schnitzel für nur 11 Euro

! Aktion nur gültig gegen Vorlage des Eckstein 11,- Euro-Tickets vom 06.04. bis 12.04.2025. Gültig für Sie und Ihre Begleitpersonen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gültig bei Essen vor Ort und bei Abholung außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

# „Schule für Musik“

Förderkreis der Musikschule widmet sich jetzt allen Musikvereinen im Kreis

**Eschwege** – Der Förderkreis Freunde der Musikschule Werra-Meißner wird unter neuem Namen und mit einer neuen Satzung, in der der Vereinszweck geändert wurde, fortbestehen. Darauf haben sich die Mitglieder geeinigt und auch einen neuen Vorstand bestimmt.

Der Name des aktualisierten Vereins ist jetzt Förderkreis Freunde der Musik im Werra-Meißner-Kreis und hat seinen Aufgabenbereich erweitert. Der Schritt war notwendig geworden, weil die Musikschule Werra-Meißner als Verein im vergangenen Jahr aufgelöst wurde und in die Trägerschaft des Werra-Meißner-Kreises übergegangen ist. Seit dem 1. September ist die „Schule für Musik“, wie sie jetzt heißt, als neue Sparte im Eigenbetrieb „Volkshochschule, Jugend, Freizeit Werra-Meißner“ aktiv. Seit November wurde auch der Einzelunterricht unter dem Dach der VHS aufgenommen. Dadurch muss sich auch der Förderverein anpassen, weil sein Vereinszweck satzungsgemäß

bedingt nur den Musikschulverein unterstützen konnte, wie die langjährige Vorsitzende Christiane Gerloff berichtet. Ihr Schwiegervater Rudolf Gerloff hatte den Förderverein 1999 aus der Taufe gehoben, die Schwiegertochter hatte vor fast zehn Jahren übernommen und wird auch nach der jüngsten Vorstandswahl dem Förderkreis vorstehen.

Während der jüngsten Mitgliederversammlung mit den weitreichenden Veränderungen wurde auch der Vorstand neu gewählt. Ihm gehören jetzt Dr. Gunnar Höhn (Kassenprüfer), Kerstin Bruchmüller (Schriftführerin und erste stellvertretende Vorsitzende), Bernhard Anderson (Schatzmeister und zweiter stellvertretender Vorsitzender) sowie Vorsitzende Christiane Gerloff an. Die zweite Kassenprüferin Helga Haberl-Schlung vervollständigt den neuen Vorstand.

Der Vereinszweck ist jetzt auf die gemeinnützige Förderung angepasst und wendet sich nun an alle Einrichtungen und Organisationen im gesamt-



**Sie bilden den neuen Vorstand:** (von links) Dr. Gunnar Höhn (Kassenprüfer), Kerstin Bruchmüller (Schriftführerin und erste stellvertretende Vorsitzende), Bernhard Anderson (Schatzmeister und 2. stellvertretender Vorsitzender) und Christiane Gerloff (Vorsitzende).

FOTOS: PRIVAT

Werra-Meißner-Kreis mit musikalischen Bereichen in Form von finanzieller Bezeichnung von musikalischen Veranstaltungen und Projekten sowie Bezeichnung von Instrumenten und Arbeitsmitteln. Die Einsatzgebiete sind vielfältig, wie Vorsitzende Christiane Gerloff beschreibt. Dies könne zum Beispiel ein Förderverein eines Kindergartens oder einer Schule sein, die sich bei dem Förderkreis um Bezeichnung neuer Instrumente, eines Musikprojektes oder um finanzielle Unterstützung für die musikalische Früherziehung bewerben. Oder vielleicht ein Fanfaren-

zug, der unbürokratisch neues Notenwerk benötigt bis hin zu Chorveranstaltungen, wo es an finanziellen Mitteln zur Saalmiete mangelt. „Wir haben sehr viele Möglichkeiten, uns wirklich sinnvoll für die Musik im ganzen Kreis einzusetzen“, sagt Gerloff. Voraussetzung sei lediglich die Gemeinnützigkeit.

Wer Unterstützung braucht, kann sich unkompliziert melden (auch über den QR-Code). Die Kontaktaufnahme für Förderanfragen und für neue Mitglieder wünscht sich der Vorstand per E-Mail oder Telefon, ist aber auch per Post möglich. „Wir geben dann Förderantrag

bzw. Mitgliedsantrag heraus.“ Kontakt: 0 56 51/33 07 78 oder freunde.der.musik.im.wmk@hotmail.com



Über diesen QR-Code kommt man direkt zum Kontakt.

**www.rb-becker.de**

**ab Mo., den 07.04.2025**

**Rattan Blumenkasten**  
grau o. natur, mit Halter, Polyrotan, Einlegefolie  
49x14x17 cm o. 50x19x15 cm  
**7,99** je

**Rattan Pflanztopf**  
grau oder anthrazit, versch.  
Größen, Polyrotan,  
z.B.: Ø24 x 24 cm  
**3,99** je

**Solarlaterne**  
anthrazit o. grau,  
H45,5 cm  
**29,99** je

**Solar-Tischlampe**  
Metall/Kunststoff,  
H28 cm  
**15,00** je

**Outdoor-Sideboard**  
ca. 77x58x88 cm,  
Holz/Granit,  
2 Türen,  
Akazienholz  
**125,00**

**GILDE Säule in Betonoptik**  
ca. 33 x 33 x 100 cm,  
grau, eignet sich perfekt als  
Ständer für ein Deko-Objekt  
ihrer Wahl  
ohne Deko  
**35,00**

**Defort Auto Kompressor DCC-235**  
max. 7 bar, 12V,  
150W, 14A  
**9,99**

**Komponenten Lautsprecher CH6CK 6,5**  
350W pro Paar, zwei 6,5"  
Lautsprecher, Frequenz-  
weichen,  
Hochtöner,  
Full Range  
**15,00**

**Rostbratwurst**  
300g  
**1,49** je

**Miracel-Whip**  
Salatcreme  
5 kg  
**6,99**

**Happy Easter**  
Metalle gefüllt mit  
Schokolade  
100g  
**2,49** je

**Maggi Sauce**  
nach Ari Hollandaise,  
Doppelpack  
2x250ml  
**0,59** je

**Stangenspargel im Glas**  
geschält,  
ATG=320g,  
530g Glas  
1kg=1,53 ATG  
**0,49** je

**Heringssfilets**  
in versch.  
Saucen  
200g  
**0,99** je

**Mezzo-Mix Zero, Fanta Zero o. Sprite Zero**  
1,25l  
**2,99** je

**6er Pack**  
6 x 1,25l = 7,5l  
**7,51**

**WIZ/Kleinalmerode**  
Industriestr. 1  
05542 / 93 39 60

**Kassel**  
Hegelsbergstr. 21  
0561 / 49 172 551

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78  
05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

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

## Hessen Forst ist Anlaufstelle für Wolfereignisse

**Werra-Meißner** – Das Wolfszentrum Hessen (WZH) beim Landesbetrieb Hessen Forst ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Meldungen zum Thema Wolf in Hessen. Das teilt der Landesbetrieb jetzt in einer Mitteilung ausdrücklich mit. Das WZH erfasst und bewertet Sichtungungen, Spuren, Kotfunde und Rissereignisse, bei denen der Verdacht auf Wolfsbeteiligung besteht. Auch das Wolfsmonitoring liegt in der Verantwortung von Hessen Forst.

Jeder Bürger könne das Monitoring aktiv unterstützen, indem er Beobachtungen sowie Hinweise auf verendete Wild- und Nutztiere mit Verdacht auf Wolfsbeteiligung meldet. Allerdings fließen nur Meldungen in das offizielle Monitoring ein, die direkt beim Wolfszentrum Hessen eingehen. Ein fundiertes Monitoring ist eine wichtige Voraussetzung, um über geeignete Managementmaßnahmen zu entscheiden. **Kontakt:** Risse bei Nutztieren/Wildtieren unter der Wolfs-

Hotline: 06 11/ 32 57 20 00 (Mo bis So, 8 bis 16 Uhr). An Wochenenden und Feiertagen werden Risse von ehrenamtlichen Wolfsberatern dokumentiert, die auch außerhalb der Sprechzeiten zur Verfügung stehen: monitoring.wolfszentrum.hessen.de.

## Feierabendmärkte starten im Juni wieder

**Wichmannshausen/Reichensachsen/Netra** – Auch in diesem Jahr wird das erfolgreiche Projekt der Feierabendmärkte in Ringgau, Sontra und Wehretal wieder fortgesetzt werden. Den Auftakt macht der Feierabendmarkt am Mittwoch, 18. Juni, im Boyneburger Schloss in Wichmannshausen. Dem folgt am Mittwoch, 20. August, der Feierabendmarkt

in Netra an der Untergasse rund um das Rathaus. Den Saisonabschluss bildet der Markt am Mittwoch, 17. September, in Reichensachsen um das Rathaus. Die Märkte sind jeweils zwischen 16 und 20 Uhr geöffnet, geboten werden regionale Spezialitäten zum Probieren und Kaufen, es gibt Essen, Getränke und Livemusik.

**MARKT SPIEGEL** REGION ESCHWEGE

**SONTRAEER** STADTKURIER

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH  
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege  
Tel.: 0 56 51/33 59-55

**Geschäftsführung:**  
Sandra Trausch-Dalitz, Herrengasse 1-5  
37269 Eschwege (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

**Anzeigenleitung:** Martin Meister  
**Anzeigenverkauf:** Tel.: 0 56 51/33 59-22  
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

**Redaktion:** Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.)

**Druck:** Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 1, 34123 Kassel

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

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 4 vom 1.1.2025

Falls 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.

# Warum eigentlich Langemarck-Straße?

QR-Code verrät den Ursprung des Straßennamens

**Eschwege** – Hunderte benutzen die Straße zum Aus- und Fortbildungszentrum der Bundespolizei jeden Tag. Die wenigsten von ihnen haben sich sicherlich Gedanken über die Bedeutung des Straßennamens „Langemarck“ gemacht oder kennen sie gar. Das wird sich jetzt ändern. Ein QR-Code erklärt ab sofort die Herkunft des Namens – und räumt gleichzeitig mit einem Mythos auf.

Langemarck oder Langemarck (wie es das deutsche Militär buchstabiert) ist ein Dorf, das acht Kilometer nordöstlich der mittelalterlichen Stadt Ypern/Leper in Westflandern (Belgien) liegt. Im Ersten Weltkrieg war die Gegend um Ypern in fünf großen Schlachten zwischen 1914 und 1918 hart umkämpft. In der Schlacht von Langemarck (der ersten Ypern-Schlacht) im Herbst 1914 kam der deutsche Vormarsch nach Westen zum Erliegen. Aus dieser Schlacht ging der wohl wirkungsmächtigste Mythos des Ersten Weltkrieges hervor: der Langemarck-Mythos vom Selbstopfer der deutschen Jugend. In Langemarck, so hieß es, seien junge Freiwilligen-Regimenter in den Tod gestürzt und hätten während des Angriffs „Deutschland über alles“ gesungen. An dieser Erzählung war jedoch nichts dran. Bereits die offizielle deutsche Geschichtsschreibung hatte den Langemarck-Mythos als Unsinn abgetan. Allerdings waren alle Versuche, den Mythos zu entkräften, letztlich ins Leere gelaufen.

„Langemarck“ wurde zu einer Geschichte des heldenhaften Scheiterns hochstilisiert. Der militärische Rückschlag wurde zu einem moralischen Sieg umgedeutet. Es war ein nützlicher Mythos für eine besiegte Nation. Mit „Langemarck“ wurde an ein selbstloses, heroisches Sterben für Na-



Ein QR-Code unter dem Straßenschild der Langemarckstraße in Eschwege erklärt jetzt die Bedeutung des Namens.

FOTO: SCARLETT GREBESTEIN/NH

tion und Volk appelliert. Von der deutschen Presse und Propaganda im Ersten Weltkrieg ausgeschlachtet, wurde der Langemarck-Mythos im Nationalsozialismus zum Staatskult erhoben. So erhielt nach Angaben der Stadtarchivarin Dr. Annika Spilker die Eschweger Langemarckstraße ihren Namen 1936 im Zuge des damaligen nationalsozialistischen Kasernenneubaus. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde sie 1946 in „Rathenaustraße“ (in Erinnerung an den 1922 ermordeten liberalen Politiker und deutschen Außenminister Walter Rathenau) umbenannt,

durch Beschluss der Stadtverordnetenversammlung 1951 wieder in Langemarckstraße umbenannt.

Mit ihrer Initiative „Langemarckstraße“ stießen die belgische Gemeinde Langemarck-Poelkapelle, das Flanders Fields Museum und die University of Kent ein gemeinsames Erinnerungs- und Friedensprojekt an. Es richtet sich an über dreißig deutsche Städte, in denen es bis heute eine Langemarckstraße oder einen Langemarckplatz gibt. So hat nun auch die Stadt Eschwege den Vorschlag umgesetzt, einen QR-Code unter dem Straßenschild an der Lan-

gemarkstraße anzubringen. Dieser QR-Code liefert Informationen über die Hintergründe des Straßennamens „Langemarck“ als ein Erbe des Ersten Weltkriegs. „Es ist uns sehr wichtig, uns auch in Eschwege in den Austausch über das Erbe von „Langemarck“ zu begeben und damit ein Zeichen für den Frieden zu setzen“, so Eschweges Bürgermeister Alexander Heppe.

In diesem Zusammenhang wird vom 20. Juni bis zum 17. August auch die aktuelle Wanderausstellung „Langemarckstraße – Missbrauchte Geschichte oder gemeinsames

Gedenken“ im Eschweger Stadtmuseum zu sehen sein. Die Ausstellung reist in diesem Jahr durch verschiedene deutsche Städte. Am 17. Juni wird die Ausstellung um 19 Uhr im Rathaussaal mit einem Vortrag von Lisa Beutler, Leiterin des Kulturamts und der städtischen Museen in Bad Wildungen eröffnet, die sich eingehend mit dem Thema „Langemarck“ befasst hat. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Informationen unter [langemarck-poelkapelle.be/de/langemarckstrasse](http://langemarck-poelkapelle.be/de/langemarckstrasse)

red/ts

## Jagdvorstand wählt neu am 25. April

Jagdgenossenschaft Mitterode

**Mitterode** – Am Freitag, 25. April, findet im Jugendraum in Mitterode eine Versammlung der Jagdgenossenschaft Mitterode statt. Beginn der Veranstaltung ist um 19.30 Uhr.

■ **Tagesordnung:**

1. Eröffnung durch den Jagdvorstand
2. Bericht des Vorsitzenden
3. Kassenbericht 2024
4. Entlastung des Vorstandes

5. Verwendung des Jagdpachtes 2024
6. Wahl des Jagdvorstands
7. Wahl des stellvertretenden Jagdvorstands
8. Wahl des Jagdgenossenschaftsausschusses

9. Verschiedenes

Das Jagdgenossenschaftskastaster der Jagdgenossenschaft Mitterode liegt ab sofort, bis zum 24. April 2025, bei Dirk Munk zur Einsichtnahme der

Jagdgenossen öffentlich aus.

Die Niederschrift der Jagdgenossenschaftsversammlung vom 25. April 2025 liegt dann ab dem 26. April 2025 bis zum 3. Mai 2025 bei dem Jagdvorstand aus.

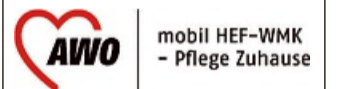
nh

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



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

Niedertor 1  
36205 Sontra  
Tel. 05653 / 8734  
[www.awo-nordhessen.de](http://www.awo-nordhessen.de)



## Jetzt gratis Topfset sichern!

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



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

**Topfset gratis!**

Ab einem Küchenkauf von € 5.000,- erhalten Sie ein Topfset Senna S9 plus – AMCOOK Exklusiv im Wert von UVP € 729,- gratis.



Nur gültig vom 5.4. – 3.5.2025. Keine Barauszahlung möglich.

- ✓ Bestpreisgarantie
- ✓ Kostenlose Lieferung
- ✓ Kostenlose Montage
- ✓ 1 Jahr Preisgarantie
- ✓ 0% Finanzierung bis zu 24 Monate\*



**MÖBELKREIS**® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

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

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

**Flohmarkt  
Metro  
06.04.**

**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

# Guter Start in die Pflegekarriere

## Institut für Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung bildet selbst aus

**Witzenhausen** – Nicol Böhnisch-Mascher (Uslar), Elisa Dickel (Großalmerode), Nadine Gans (Lippoldsberg), Nadine Grysczyk (Bodenfelde), Madeleine Henne (Trendelburg), Kelly Jovanovic (Eschwege), Philipp Malyska (Eschwege), Brandon Schaffmeister (Wehretal) und Elena Siedler Fernandez haben am Institut für Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung (IfGK) der Gesundheitsholding Werra-Meißner nach einjähriger Ausbildung ihre Abschlussprüfung in der Krankenpflegehilfe bestanden.

Die Einrichtung der Krankenpflegehilfeausbildung bietet seit 2008 eine berufliche Perspektive für junge Menschen im Werra-Meißner-Kreis. Dazu gehört auch der Kooperationspartner, das Klinik- und Rehabilitationszentrum Lippoldsberg. Von dort kommen in diesem Jahr vier erfolgreiche Absolventinnen. Die staatliche Prüfung nach der einjährigen Krankenpflegehilfeausbildung erstreckt sich über einen Zeit-



**Sie haben die Prüfung** zur Krankenpflegehilfe und zur generalistischen Pflegefachkraft am Institut für Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung in Witzenhausen bestanden.  
FOTO: FRANZISKA WOLF/NH

raum von zwei Monaten, berichtet Institutsleiter Stefan Frank. Sie besteht aus drei Teilbereichen: der schriftlichen, praktischen und mündlichen Prüfung. Die Absolventen erhalten vom zuständigen Hessischen Landesamt bei erfolgreich bestandenen Prüfungsanteilen ein Prüfungszeugnis und die Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung „Krankenpflegehelferin“ in Form einer Urkunde. Durch eine Ver-

längerung der Ausbildung haben zwei Prüflinge auch ihre mündliche Abschlussprüfung in der generalistischen Ausbildung mit Erfolg absolviert.

Die Notenverkündung erfolgte jetzt durch den Prüfungsvorsitzenden, Herrn Störmer, vom hessischen Landesamt für Gesundheit und Pflege, im Beisein des Prüfungsausschusses und dem Geschäftsführer des Klinikums Werra-Meißner, Christoph R. Maier.

Nach dem offiziellen Teil hat sich eine Feier zu, bestandenen Examen angeschlossen, „was von allen Beteiligten mit Freude und Erleichterung wahrgenommen wurde“, wie Frank berichtet. Ein herzliches Dankeschön gelte der Kursleiterin und stellvertretenden Schulleiterin, Bianca Kempa, allen Lehrerinnen und Lehrern des IfGK sowie den Praxisanleiter. Ein weiterer Dank gilt den Kolleginnen und Kollegen auf den

Stationen. „Ohne diese gute und enge Zusammenarbeit wäre eine qualitative Ausbildung nicht möglich“, sagt Frank.

Zum 1. April werden 14 neu Auszubildende die einjährige Pflegeausbildung am IfGK beginnen: Zwölf vom Klinikum Werra-Meißner, eine Teilnehmerin des Klinik- und Rehabilitationszentrums Lippoldsberg sowie ein Teilnehmer der Klinik Hann. Münden als Kooperationspartner.

**DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!**

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

**Bewirb dich jetzt!**

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

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

# Kinder errichten eine Stadt

## Ein spielerisches Demokratieprojekt in Neu-Eichenberg

**Werra-Meißner** – In Zeiten wachsender gesellschaftlicher Herausforderungen gewinnt politische Bildung bereits im Kindesalter zunehmend an Bedeutung. Ein innovatives Projekt im Werra-Meißner-Kreis setzt genau hier an. Die Kinderstadt 2025, ein mobiles Demokratieprojekt der Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis, wird vom 12. bis 16. August im Neu-Eichenberger Ortsteil Hebenshausen stattfinden. Hier erhalten Kinder im Alter von acht bis elf Jahren die Möglichkeit, die Strukturen und Abläufe einer demokratischen Gesellschaft spielerisch zu erleben und mitzugestalten.

Im Rahmen des fünfzügigen Projekts verwandelt sich eine einfache Fläche in eine pulsierende Stadt mit eigenen Häusern, einer selbst entwickelten Währung und gewählten Strukturen des Zusammenlebens. „Die Kinder lernen dabei nicht nur, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen, sondern auch, sich mit wirtschaftlichen, handwerklichen und organisatorischen Herausforderungen auseinanderzusetzen“, heißt es in der Mitteilung der Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis. Ein Fokus liegt auf der kreativen Entfaltung. Durch täglich wechselnde Berufe haben die jungen Stadtbewohner die Gelegenheit, neue Rollen auszuprobieren und eigene Ideen aktiv umzusetzen. Veranstaltet wird die Kinderstadt von der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises in Kooperation mit der Gemeinde



**Wirtschaft zum Anfassen:** Im vorigen Jahr erhielten junge Bürger ihre ersten „Knochen“, die offizielle Währung der Kinderstadt, in Waldkappel.  
FOTO: WERRA-MEISSNER-KREIS

Neu-Eichenberg. Evelyn Kraft, Jugendbildungsreferentin der Jugendförderung, betont den generationsübergreifenden Charakter des Projekts: „Eine Besonderheit steckt in der engen Zusammenarbeit von Jung und Alt, die hier voneinander lernen und gemeinsam gestalten.“ Ein Großteil der Teilnehmerplätze ist für Kinder aus Neu-Eichenberg reserviert, während

ein weiterer Teil für Kinder aus dem gesamten Landkreis offensteht. Die Anmeldungen sind bereits über die Plattform Feripro auf werra-meissner-kreis.feripro.de möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 100 Euro. Höhepunkt der Veranstaltung wird die große Abschlussfeier am Samstag, 16. August, sein, zu der Eltern, Freunde und Interessierte eingeladen sind.

Interessierte Bürger, Vereine und Unternehmen aus der Region sind laut Veranstalter dazu aufgerufen, sich an dem Projekt zu beteiligen. Die Jugendförderung Werra-Meißner steht für Rückfragen und weitere Informationen zur Verfügung.

**Kontakt:** Tel. 0 56 51/3 02 14 51, E-Mail: jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de

**Wir suchen Zusteller** m/w/d/

für unsere Wochenblätter

**MARKT SPIEGEL** REGION ESCHWEGE  
**SONTRAER STADTKURIER**

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

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

Verteiltag: Samstag  
Einsatz: wohnortnah

**Bezirke:**

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

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

**TOP DIREKT**

# Gleiches Brutto, anderes Netto

## Warum der Lohn oft schwankt

Verändert sich der Betrag, den Ihnen Ihr Arbeitgeber überweist gelegentlich - und zwar, obwohl Sie keine variablen Gehaltsbestandteile haben und sich Ihr Bruttogehalt auch nicht verändert? Was auf den ersten Blick verwundern kann, hat auf den zweiten ganz plausible Gründe. Diese 6 Faktoren haben Monat für Monat Einfluss auf die Höhe Ihres Nettogehalts:

### Faktor 1: Steuerlicher Grundfreibetrag

Ein großer Batzen, den Arbeitgeber für das Finanzamt vom Bruttogehalt abziehen, ist die Lohnsteuer. Allerdings gibt es für jeden Beschäftigten einen jährlichen Grundfreibetrag bei der Steuer. Lediglich Einkommen, das diese Grenze übersteigt, muss versteuert werden. Erst zum Jahreswechsel ist der Freibetrag von 11.784 Euro auf 12.096 Euro gestiegen.

„Wenn sich der Grundfreibetrag erhöht, fällt bei Beschäftigten weniger Lohnsteuer an. Arbeitgeber berücksichtigen das und überweisen automatisch ein höheres Nettogehalt“, erklärt Erich Nöll, Geschäftsführer des Bundesverbands Lohnsteuerhilfevereine (BVL).

### Faktor 2: Steuerprogression

Zusammen mit dem Grundfreibetrag wurde der Steuertarif angepasst. Das hat den Vorteil, dass sich die Grenzen, ab wann ein höherer Steuersatz fällig wird, etwas verschoben haben, erklärt Isabell Pohlmann, Steuerexpertin bei der Stiftung Warentest. „Die Änderungen führen insgesamt dazu, dass für den gleichen Bruttoverdienst wie im Vorjahr nun etwas weniger Lohnsteuer fällig wird.“

### Faktor 3: Sozialversicherungsbeiträge

Vom Gehaltszettel kennt jeder auch die Abzüge für ver-



**Nanu, was ist denn mit dem Entgelt passiert?** Der monatliche Auszahlungsbetrag des Arbeitgebers kann sich immer mal ändern – verschiedene Faktoren sind dafür ursächlich.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

schiedene Sozialversicherungen: die Kranken- und Pflegeversicherung, Rentenbeiträge und Arbeitslosenversicherung. Sobald sich deren Beitragssatz verändert, hat also auch das Auswirkungen auf die Höhe des Nettolohns.

So haben zum Januar viele gesetzliche Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag erhöht. Diesen dürfen die Krankensicherer individuell festlegen. Die Spanne reicht von 1,84 bis 4,4 Prozent. „Die Zusatzbeiträge der Krankenkassen unterscheiden sich deutlich. Wer zu einer günstigeren Kasse wechselt, spart - und sieht das gleich beim Nettolohn“, so Pohlmann.

Auch der Beitragssatz für die Pflegeversicherung ist um 0,2 Prozentpunkte gestiegen. Das dürfte den meisten auf ihrem Lohnzettel aber kaum auffal-

len. Einen größeren Effekt auf dessen Höhe hat dagegen die Geburt eines Kindes. Kinderlose teilen sich derzeit 4,2 Prozent an Pflegekassen-Beiträgen mit ihrem Arbeitgeber, Eltern mit einem Kind 3,6 Prozent. Wer mehr Kinder hat und für diese Kindergeld bezieht, zahlt einen noch niedrigeren Beitrag.

### Faktor 4: Beitragsbemessungsgrenzen

Sozialversicherungsbeiträge werden immer nur bis zu einer gewissen Einkommensgrenze berechnet. Wer ein höheres Einkommen bezieht, muss irgendwann nicht noch höhere Beiträge entrichten. Allerdings werden diese sogenannten Beitragsbemessungsgrenzen regelmäßig angehoben. Im Janu-

ar stiegen sie für die Krankenkasse auf 5.5120,50 Euro pro Monat, für die gesetzliche Renten- und Arbeitslosenversicherung auf 8.050 Euro monatlich.

Das kann sich auf das Nettoeinkommen von Gutverdienern auswirken. „Wer mit seinem Verdienst knapp über der alten Verdienstgrenze gelegen hat, kann durch die Erhöhung wieder darunter rutschen – und dadurch mehr Beiträge zahlen“, weiß Pohlmann.

### Faktor 5: Steuerklassen

Es gibt sechs verschiedene Steuerklassen, die unterschiedlich hohe Lohnsteuerabzüge zur Folge haben. Wer die Steuerklasse wechselt, kann damit die Höhe des Nettolohns beeinflussen. Möglich ist das allerdings nur für Ehepaare und Alleinerziehende.

Besonders groß ist der Effekt, wenn die Partner deutlich unterschiedlich verdienen. „Der Besserverdienende spart in Steuerklasse III monatlich mehr Lohnsteuer als der Partner in Klasse V zusätzlich zahlen muss. Unterm Strich kommt netto so monatlich mehr raus“, sagt Nöll. Allerdings gibt er zu bedenken, dass in der Einkommensteuererklärung final abgerechnet wird. Insgesamt verändert sich die Steuerlast für das Paar nicht. Deshalb kann es zu Nachzahlungen kommen.

### Faktor 6: Lohnsteuerfreibeträge

Arbeitnehmer können zusätzlich etwas tun, um ihr monatliches Netto zu erhöhen. Es gibt die Möglichkeit, vom Finanzamt zusätzliche Lohnsteuerfreibeträge eintragen zu lassen. Auch dann fällt weniger Lohnsteuer an, wodurch vom Gehalt jeden Monat mehr übrigbleibt.

Möglich ist das für Kosten, die sich sowieso von der Steuer absetzen lassen, wie Werbungskosten, außergewöhnliche Belastungen oder Sonderausgaben. Nur dass Arbeitnehmer damit dann nicht bis zur Steuererklärung warten muss. „Sinnvoll kann das zum Beispiel für Personen sein, die weit zur Arbeit pendeln müssen und dadurch hohe Fahrtkosten haben“, so Nöll.

Die Hürde bei jobbedingten Ausgaben ist allerdings relativ hoch. Denn die Werbungskostenpauschale in Höhe von 1.230 Euro wird jedem Arbeitnehmer sowieso gutgeschrieben. Die Grenze, ab der ein Freibetrag eingetragen werden kann, muss 600 Euro darüber liegen. 1.830 Euro an Kosten im Jahr müssen also zum Beispiel für das Pendeln schon anfallen, wenn der Freibetrag allein mit dieser Ausgabe begründet wird.

trm

## Ringe für die Ewigkeit

### Juwelier Babylon eröffnet ein Trauringstudio in Eschwege

Ein traditionsreicher Familienbetrieb bringt frischen Glanz in die Innenstadt: Mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Welt der Trauringe setzt das Team von Juwelier Babylon auf Qualität, persönliche Beratung und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten.

Das neu eröffnete Trauringstudio bietet eine außergewöhnlich große Auswahl an Trauringen.

#### Den Trau(m)ring gemeinsam auswählen

Paare haben hier die Möglichkeit, ihre Ringe gemeinsam zu gestalten - von der Wahl des Materials über die Form und Breite bis hin zu individuellen Gravuren. Ob Gold, Platin oder Palladium - nur hochwertige Materialien kommen zum Einsatz.

Das Studio legt großen Wert auf eine entspannte Atmosphäre, in der sich Paare wohlfühlen und in Ruhe ihre perfekten Ringe kreieren können.

Kompetente Beratung steht dabei im Mittelpunkt: Die Experten nehmen sich viel Zeit, um individuelle Wünsche zu erfüllen und gemeinsam mit dem Paar Ringe zu entwerfen, die sie ein Leben lang begleiten.

#### Ihr persönlicher Termin

Um jedem Paar eine persönliche und ungestörte Beratung zu ermöglichen, können individuelle Termine vereinbart werden. So bleibt genügend Zeit, um in Ruhe alle Fragen zu klären und die perfekten Ringe zu finden. Mit der Eröffnung dieses spezialisierten Trauringstudios unterstreicht

der Familienbetrieb einmal mehr seine Leidenschaft für hochwertige Schmuckstücke und seine Verbundenheit zur Region. Interessierte Paare sind eingeladen, sich vor Ort inspirieren zu lassen und einen individuellen Beratungstermin online zu vereinbaren. Hierzu einfach den QR-Code einscannen. (red)



Foto: Familienunternehmen geht neue Wege: Geschwisterpaar Tina Becker und Martin Alp. Das neue Trauringstudio finden Sie in der Forstgasse 11 in Eschwege. (Foto: Mundos/nh)

Anzeige

Diamonds Graded by GIA

**TRAURINGSTUDIO**  
 GEIMENSAM GESTALTEN, FÜR IMMER TRAGEN

*Trauringwochen*

**17.03.2025 - 30.04.2025**  
 SIE ERREICHEN UNS UNTER: 05651 3353422

**10%**  
auf alle Trauringe  
in Gold, Platin oder  
Palladium

Hier Wunschtermin vereinbaren:

**FORSTGASSE 11  
 ESCHWEGE**

# Was bei Mandelentzündungen hilft

Schlucken ist eine Qual, der Hals schmerzt: Wenn sich die Mandeln entzündet haben, ist das lästig. Wie es dazu kommt, was Linderung bringt und wann eine Operation fällig ist.

Der Rachen ist gerötet, die Mandeln sind geschwollen und haben einen Belag: Gut möglich, dass die Diagnose dann „Tonsillitis“ lautet. So nennen Medizinerinnen und Mediziner es, wenn sich die Mandeln entzündet haben. Also eine Mandelentzündung. Kennt man ja.

Insgesamt vier Mandeln haben wir: zwei Gaumen-, eine Rachen- und eine Zungenmandel. Sie erfüllen eine wichtige Aufgabe als Teil unseres Abwehrsystems. Denn sie fangen Krankheitserreger ab, die über den Mund oder die Nase in den Körper gelangen. Doch was, wenn die Gaumenmandeln selbst Probleme bereiten? Antworten auf sieben wichtige Fragen:

## 1. Wodurch werden Entzündungen der Mandeln ausgelöst?

„Auslöser sind Viren und Bakterien“, sagt Prof. Christoph Reichel, geschäftsführender Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde der Ludwig-Ma-



Ruhen, Tee trinken, Bonbons lutschen – das tut bei einer Mandelentzündung gut.

FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPPA

ximilian-Universität München.

Diese Erreger geraten etwa beim Sprechen, Husten oder Niesen durch Tröpfchen in die Luft. So können sie auf die Schleimhäute eines anderen Menschen gelangen und sich dort vermehren - Startpunkt für eine Entzündung.

Eine Mandelentzündung beginnt oft mit einer Infektion durch Viren. Doch dabei bleibt es mitunter nicht: „Erfolgt dann noch ein Bakterien-Befall

mit Streptokokken, kommt es zu einer eitrigen Mandelentzündung“, sagt Bernhard Junge-Hülsing, Facharzt für HNO-Heilkunde in Starnberg.

Eine Mandelentzündung tritt in aller Regel plötzlich auf und heilt in der Regel innerhalb von bis zu zwei Wochen wieder ab.

Übrigens: „Weil die Mandeln bei Kindern bis zu ihrer Pubertät noch nicht voll ausgebildet sind, kommt es bei ihnen häufiger zu Mandelentzündungen

als bei Erwachsenen“, so Junge-Hülsing.

## 2. Welche Symptome sind typisch für eine Mandelentzündung?

„Neben Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und stark geröteten Mandeln können Betroffene Fieber haben“, sagt Christoph Reichel. Oft fühlen sie sich zudem abgeschlagen und appetitlos.

Manchmal treten zusätzlich noch Kopfschmerzen auf. Auch Mundgeruch und geschwollene und schmerzende Lymphknoten am Hals können auf eine Infektion hindeuten.

## 3. Was tun bei einer Mandelentzündung?

Sie vermuten, dass eine Mandelentzündung Sie erwischt hat? Dann ist sinnvoll, eine HNO-Ärztin oder einen HNO-Arzt aufzusuchen. Bei der Untersuchung schließen die Fachleute Krankheiten aus, die mit ähnlichen Beschwerden wie eine Mandelentzündung einhergehen. Dazu zählt etwa eine Diphtherie. „Beim Pfeifferschen Drüsenfieber tritt ebenfalls eine Mandelentzündung auf, wobei die Beläge auf den Mandeln grünlich statt gelblich sind“, so Junge-Hülsing.

Die Behandlung einer Mandelentzündung erfolgt in erster Linie mit schmerzlindernden und fiebersenkenden Medikamenten.

Und was ist mit Antibiotika? Sie werden bei einer Mandelentzündung längst nicht immer verordnet. Denn bei einer durch Viren ausgelösten Mandelentzündung wären sie ohnehin wirkungslos.

Anders, wenn Bakterien die Übeltäter sind: „Bei eitrigen Mandelentzündungen, die mit hohem Fieber und geschwollenen Halslymphknoten einhergehen, ist das Antibiotikum Penicillin das Mittel der Wahl“, sagt Christoph Reichel. Ziel der antibiotischen Behandlung ist vor allem, die Dauer von Krankheitssymptomen zu verkürzen und Komplikationen zu vermeiden.

## 4. Was kann man sonst noch tun, um die Beschwerden schnell loszuwerden?

„Empfehlenswert ist es, sich körperlich zu schonen“, so Christoph Reichel.

Auch viel zu trinken ist hilfreich – aber das richtige. Warmer, aber nicht heißer Tee ist ideal, säurehaltige Getränke wie Cola verknüpft man sich besser, sie können die Schleimhäute reizen. Auch kalte Getränke sind eine schlechte Wahl, da sie die Durchblutung hemmen.

Gerade bei Schluckbeschwerden sind weiche Lebensmittel wie etwa Bananen oder durchgekochte Nudeln angenehm zu essen. Scharf gewürztes Essen allerdings kann die Halsschmerzen verschlimmern.

Schmerzlindernde Lutschtabletten können bei Schluckbeschwerden helfen. Auch feuchte Halswickel können für Linderung sorgen. Heilungsfördernd wirkt oft auch Gurgeln mit Salbeitee. „Wichtig ist neben einer vitaminreichen Ernährung auch ausreichend Schlaf“, sagt Bernhard Junge-Hülsing.

## 5. Wie lange ist jemand mit Mandelentzündung ansteckend?

Das kommt darauf an. „Nehmen Betroffene bei einer durch Streptokokken verursachten Mandelentzündung Antibiotika ein, sind sie etwa 24 Stunden nach Beginn der medikamentösen Therapie nicht mehr ansteckend“, sagt Christoph Reichel.

Anders sieht es aus, wenn Erkrankte keine Antibiotika nehmen oder Viren die Mandelentzündung verursachen. Sie sollten sicherheitshalber so lange zu Hause bleiben, bis alle Symptome vollständig weg sind.

## 6. Warum haben einige Menschen ständig Angina?

Dann treibt eine chronische Mandelentzündung ihr Unwesen. „Das Mandelgewebe ist quasi dauerentzündet“, so Christoph Reichel. Einzelne Keime bleiben in den tiefen Klüften der Gaumenmandeln zurück und verursachen immer wieder eine Entzündung.

Zu einer chronischen Mandelentzündung kann es etwa dann kommen, wenn Betroffene akute Mandelentzündungen verschleppt haben, etwa durch einen verfrühten Abbruch der Therapie.

So eine chronische Mandelentzündung kann schwerwiegende Folgen haben: Kommt es dazu, dass sich Streptokokken im Körper ausbreiten, können sich etwa Herz- oder Nierenentzündungen, Entzündungen der Gelenke oder rheumatisches Fieber entwickeln.

## 7. Wann sollten die Mandeln raus?

Bei immer wiederkehrenden Mandelentzündungen kann die operative Entfernung der Mandeln (Tonsillektomie) eine Option sein. „Allerdings sollte die Entscheidung für eine OP nicht leichtfertig fallen, denn die Mandeln sind ein wichtiges Organ der Körperabwehr“, sagt Bernhard Junge-Hülsing. Dazu kommt, dass im Zuge der OP Komplikationen möglich sind, gefährliche Blutungen etwa.

Nach den ärztlichen Leitlinien ist eine Tonsillektomie bei ungefähr sieben Mandelentzündungen in zwölf Monaten, etwa fünf Mandelentzündungen jährlich in 24 Monaten oder ungefähr drei Entzündungen jährlich in 36 Monaten in Erwägung zu ziehen. Für eine OP spricht auch, wenn Betroffene wiederholt ein Antibiotikum eingenommen haben und die Beschwerden sehr belastend für sie sind.

tmn

**Große Frühlingsaktion 2025 +++ Große Frühlingsaktion 2025**  
**NUR FÜR DIE ERSTEN 100 ANRUFER ERHALTEN 15% RABATT**  
**AUF ALLE DIENSTLEISTUNGEN**  
 Aktion nur 5 Tage ab Erhalt gültig!

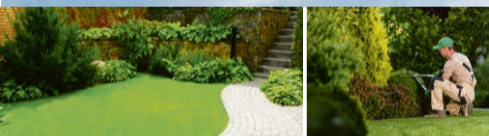


**GARTENLANDSCHAFTSBAU**  
**LAUBINGER**

*Schönheit wächst im Garten - wir sorgen dafür!*

### GARTENPFLEGE & GARTENGESTALTUNG

Ein frischer Wind weht durch Ihren Garten! Wir sind Experten für Gartenarbeiten und verwandeln Ihren Außenbereich in eine Oase der Entspannung und Schönheit. Egal ob Sie von einem makellos grünen Rasen träumen, einen robusten und stilvollen Zaun wünschen oder elegante Pflasterwege anlegen möchten – wir sind Ihr Partner!



**ROLLRASEN FÜR SOFORTIGE PERFEKTION:**  
 Vergessen Sie wochenlanges Warten auf grüne Ergebnisse. Mit unserem Rollrasen-Service genießen Sie sofort eine dichte, grüne Rasenfläche, die nicht nur Ihren Garten bereichert, sondern auch eine einladende Atmosphäre für Familie und Freunde schafft.

**ZAUNBAU MIT CHARAKTER:** Ein Zaun ist mehr als nur eine Grenze. Er verleiht Ihrem Garten Struktur und Stil. Ob modern oder traditionell, Holz oder Metall – wir bauen den perfekten Zaun, der Sicherheit bietet und Ihren Garten gekonnt in Szene setzt.



**KUNSTHARZVERFUGUNG - DAS NEUE UNERWARTETE!**  
 KEIN UNBEHAG ZWISCHEN FUß UND WASSERKANTENLÄSSE  
 MITTERWEGSREINIGUNG  
 KEIN ANSCHLEIßEN BEI FUGEN DURCH REGEN  
 KEINE LEERLÄSSE DURCH FUGENMATERIAL  
 KEINE UNWÜNSCHTEN SCHIMMELSPOROZIDEN  
 KEINE FUGENSCHÄDEN  
 MAXIMALE LEBENS-DAUER



**PFLASTERSTEINE FÜR WEGE MIT FLAIR:**  
 Schaffen Sie einladende Pfade durch Ihren Garten mit unseren Pflastersteinen. Wir bieten eine Vielzahl von Farben, Formen und Materialien, um sicherzustellen, dass Ihre Wege nicht nur praktisch, sondern auch ein visueller Höhepunkt Ihres Gartens sind.

**Gartenpflege**  
**Gartengestaltung**  
**Rollrasenverlegung**  
**Heckenschnitt**  
**Baumpflege**  
**Baumschnitt**

**Zaunbau**  
**Zaunanstrich**  
**Holzstrich**  
**Terrassenbau**  
**Pflasterarbeiten**  
**Unkrautbeseitigung**

**Terrassenreinigung**  
**Kunstharzverfugung**  
**Anstricharbeiten Innen/Aussen**  
**Dachreinigung & Beschichtung**  
**Dachrinnenreinigung**  
**Glas-Fenster-Car Port Reinigung**



**05651 - 7121151** **0176 - 24521986**

Erstberatung **100% kostenlos** Anfahrts bis **100km kostenlos** Zufriedenheit **100% garantiert**  
 Inh.: Laubinger · Landstr. 59 · 37287 Wehretal · Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 8 - 18 Uhr



Eitrig oder nicht? Anhand des Aussehens der entzündeten Mandeln können HNO-Ärztinnen und -Ärzte auf die Art des Erregers schließen.

CHRISTIN KLOSE/DPPA

# Freundlichkeit: Wie wir sie wiederentdecken

Freundlichkeit ist eine Tugend. Das wissen eigentlich alle. Aber wieso sieht das praktisch oft anders aus? Und warum tut es uns selbst richtig gut, wenn wir freundlich sind? Das erklären zwei Experten

Wer freundlich ist, fördert die Ausschüttung von Dopamin und anderen Glückshormonen. Das steigert das Wohlbefinden, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Freundlichkeit wirkt sich auch positiv auf soziale Beziehungen aus. Freundliche Menschen wirken zugänglicher und vertrauenswürdiger. Klingt gut, oder?

Aber nicht alle sind es, und von Fall zu Fall ist es manchmal einfacher oder schwieriger, freundlich zu sein - etwa in Diskussionen. Doch dabei ist oft nicht die andere Meinung das Problem, sondern der Umgang damit, so der Kommunikationsexperte René Borbonus.

Borbonus beschreibt in seinem Buch „Über die Kunst, ein freundlicher Mensch zu sein“, wie das besser geht, für uns selbst und andere - am Ende für die ganze Gesellschaft. „Freundlichkeit wird fast immer gespiegelt“, so der Autor, und führt zu Kooperation: „Ein gutes Wort kann aus Nachbarn Freunde machen, erschöpfte Menschen wieder aufrichten und sogar Ladenöffnungszeiten aushebeln.“ Wie fängt man an?

## Freundlich sein ist eine bewusste Entscheidung

Freundlichkeit kann - wie jede andere Fähigkeit - durch regelmäßiges Üben zur Gewohnheit werden. Es beginnt mit der inneren Einstellung.

### 1. Bewusstsein schaffen:

Freundlichkeit ist eine Entscheidung. Und wer sich vornimmt, freundlicher zu sein, merkt schnell die positive Wirkung. „Gerade im Stress reagieren wir oft mit Unfreundlichkeit. Wer sich bewusst stoppt, kann dieses Muster durchbrechen“, sagt Nora Blum. „Die Kunst liegt darin, auch dann freundlich zu sein, wenn es schwerfällt.“ Die Berliner Psychologin und Unternehmerin



Lächeln - und ein Lächeln zurückbekommen: Das funktioniert.

FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA

praktiziert „radikale Freundlichkeit“ - und zwar nicht nur, weil es nett ist, nett zu sein, sondern auch für sich selbst, weil es die eigene Lebenszufriedenheit steigert.

### 2. Respekt haben, Empathie entwickeln:

Sich in andere hineinzuversetzen, fördert das gegenseitige Verständnis. „Wir wollen niemanden verletzen, tun es aber oft“, sagt Borbonus. Ein Beispiel sei das Bagatellisieren von Gefühlen. Die Antwort „Das ist doch nicht schlimm“ nehme die Angst eines Kindes nicht ernst. Respekt bedeutet, den anderen wirklich zu sehen, um sich entsprechend verhalten zu können.

Denn: „Das, was andere wahrnehmen, passiert auf der Verhaltensebene. Da kann man einiges falsch machen“, erklärt Kommunikationsprofi Borbonus. Ein überzogenes Trinkgeld kann freundlich wirken - oder herablassend. Entscheidend ist, wie die freundlich gemeinte Geste beim Gegenüber ankommt.

Auch bei Unfreundlichkeit oder Ablehnung sollte man respektvoll bleiben. „Ich versuche bei Verhalten, das mich stört, nach drei tiefen Atemzügen eine wohlwollende Erklärung

zu finden“, sagt Blum. Dabei gehe es vor allem darum, die Sache nicht persönlich zu nehmen und selbst anders zu reagieren: „Ein zugewandtes, freundliches Gesicht hilft direkt, die Situation zu entspannen“, rät sie. Und dann: nachzufragen und geduldig zu sein. „Das sind Fähigkeiten, die uns abhandengekommen sind“, so die Psychologin.

### 3. Präsenz zeigen:

Freundlichkeit und Aufmerksamkeit gehören zusammen. Wer seinem Gegenüber echte Präsenz schenkt, legt das Smartphone weg und lässt sich auf den Moment ein. „Wenn ich durch die Straßen gehe oder in der U-Bahn sitze, haben drei von vier Menschen die Nasen in ihren Smartphones - und das raubt uns einen der Grundbausteine für Freundlichkeit - unsere Wahrnehmung“, sagt Nora Blum.

Blickkontakt ist ein einfaches Mittel, um Präsenz zu zeigen. Denn „ohne Kontakt zur Umgebung kann ich niemandem freundlich begegnen“, so Blum. Eine offene Körperhaltung signalisiert Interesse und Offenheit. Entscheidend ist, den Körper dem Gegenüber zuzuwenden - vom Kopf bis zum Bauchnabel.

### 4. Aktiv zuhören:

Gutes Zuhören ist wesentlich für Gespräche. „Wir denken immer, wir würden wirken, wenn wir viele Worte machen. Tatsächlich wünschen die meisten Menschen sich, dass man sie wahrnimmt und ihrer Meinung Beachtung schenkt“, sagt Borbonus. Wer aufmerksam zuhört, ohne innerlich zu kommentieren oder eine Antwort vorzubereiten, erfährt eine neue Resonanz.

### 5. Positive Sprache verwenden:

Auch eine wohlwollende Sprache kann Spannungen abbauen. Allerdings reagiert jeder anders auf bestimmte Worte. „Menschen fühlen sich unfreundlich behandelt, wenn sie Worte hören, die schlechte Gefühle bei ihnen auslösen“, so Borbonus. „Müssen“, „Nein“ und „Aber“ sind für viele Menschen Reizworte. Ebenso Gewaltmetaphern. „Wenn wir jemandem schon ankündigen, dass wir „einen Anschlag vor-

haben“, dürfen wir uns nicht wundern, wenn der sich angegriffen fühlt“, sagt er.

### 6. Kleine Gesten, große Wirkung:

Freundlichkeit muss nicht spektakulär sein. Ein Lob, ein Kompliment oder eine helfende Hand sind einfache, aber wirksame Mittel. „Helfen

macht froh“, sagt Borbonus. Und ein Lächeln wirkt Wunder - „viele Leute lächeln zurück, wenn man sie anlächelt“, erzählt Blum. Das schafft positive Begegnungen und steckt an. Auch Höflichkeitsformeln wie „Bitte“ und „Danke“ sind weit mehr als Floskeln - sie zeigen Wertschätzung und bauen Vertrauen auf.

## 7. Verbindlich sein:

„Verbindlichkeit bildet die Grundlage für Vertrauen“, erklärt René Borbonus. Ohne Vertrauen entstehen keine guten Beziehungen. Die Grundregel ist simpel: Versprechen halten. Dabei geht es nicht nur um große Zusagen - auch kleine Gesten der Beständigkeit zählen. „Die Bedeutung von Kontinuität wird massiv unterschätzt“ - wer regelmäßig Interesse zeigt und Kontakt hält, wird als verlässlicher Gesprächspartner wahrgenommen.

## Freundlich? Aber bestimmt!

Freundlichkeit funktioniert nur, wenn sie aus innerer Stärke kommt - und nicht aus Angst vor Ablehnung. „Freundlichkeit ist keine Schwäche“, sagt Nora Blum. Aber viele setzen sie fälschlicherweise mit Nachgiebigkeit gleich. „Es ist sehr viel freundlicher, klar seine Bedürfnisse auszusprechen, Grenzen zu setzen und Nein sagen zu können, damit das Gegenüber nicht im Dunkeln tappt.“

Gerade in der Arbeitswelt hält sich hartnäckig die Vorstellung, dass Erfolg nur mit Härte und Durchsetzungsvermögen möglich ist. „Das alte Stereotyp vom knallharten Manager, der die Ellbogen ausfahren muss, sitzt tief“, so Blum. Doch die Realität zeige: Wer freundlich kommuniziert und dabei konsequent bleibt, gewinnt Verbündete statt Gegner. tmn

Anzeige

## logo Getränke-Fachmärkte gewinnen renommierten Award als Deutschlands bester Getränkehändler

Petersberg, 25. März 2025 - Die logo Getränke-Fachmärkte sind stolz darauf, in diesem Jahr mit dem begehrten Branchenpreis „Deutschlands beste Getränkehändler 2025“ in der Kategorie **Filialkonzept** ausgezeichnet zu werden. Die feierliche Preisverleihung fand am 24. März 2025 im Infinity Hotel & Conference Resort München statt.



Mit ihrem innovativen und kundenorientierten Filialkonzept setzen die logo Getränke-Fachmärkte Maßstäbe in der Branche. Die Jury der RUNDSCHAU für den Lebensmittelhandel würdigte insbesondere das durchdachte Ladenlayout, das breite Sortiment von über 3.000 Produkten sowie das erstklassige Serviceangebot, das unter anderem eine persönliche Leergutannahme, Kofferraumservice und eine moderne digitale Kundenbindung umfasst.

„Diese Auszeichnung bestätigt unser Engagement für Qualität, Kundennähe

und ein einzigartiges Einkaufserlebnis. Wir bedanken uns herzlich bei unserem gesamten Team, das täglich mit Leidenschaft und Kompetenz daran arbeitet, unseren Kunden den bestmöglichen Service zu bieten“, sagt Alexander Scholz, Vertriebsleiter der logo Getränke-Fachmärkte. Die logo Getränke-Fachmärkte sind seit 35 Jahren erfolgreich im Getränkefachhandel tätig und betreiben über 160 Märkte in Hessen, Bayern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Thüringen. Mit ihrem konsequenten Fokus auf regionale Produkte, nachhaltige Konzepte und innovative Technologien unterstreicht die Marke ihre führende Rolle im deutschen Getränkemarkt.

**Über logo Getränke-Fachmärkte:** Die logo Getränke-Fachmärkte gehören zur Heurich GmbH & Co. KG, einem familiengeführten Unternehmen mit Sitz in Petersberg bei Fulda. Das Unternehmen steht für ein breites und hochwertiges Getränkesortiment, exzellentes Service und ein Einkaufserlebnis mit Wohlfühlfaktor. Weitere Informationen unter [www.logo-getraenke.de](http://www.logo-getraenke.de).



Wer das Smartphone aus der Hand legt, zeugt mehr Respekt und kann den anderen besser wahrnehmen. CHRISTIN KLOSE/DPA

**Angebote gültig vom 07.04. – 12.04.2025**

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier**  
 Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €

**14,99 12,99\*\*** 11 = 1,30 €

Logo GETRÄNKE • FACHMARKT

RUNDSCHAU FÜR DEN LEBENSMITTELHANDEL

DEUTSCHLANDS BESTE GETRÄNKE HÄNDLER 2025

In Kooperation mit: WEIN MARKT

**Würzburger Hofbräu Pilsner**  
 Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,10 €  
**-27%**  
**10,99**

**Köstritzer Schwarzbier**  
 Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €  
**17,99 14,99**

**Aktion! + 1 Koffeerraum Box GRATIS!**

**AKTIEN Bier**  
 Zwickl, Landbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €  
**-25%**  
**14,99 13,99\*\*** 11 = 1,40 €

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

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

**Rother Bräu Öko Bier\***  
 diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €  
**18,49 15,99 14,99\*\*** 11 = 1,50 €

**Carlsberg Lager Beer**  
 Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €  
**-20%**  
**15,99 14,99\*\*** 11 = 1,50 €

**Licher Pilsener**  
**-35%**  
**10,99**

**Kapuziner Weißbier**  
 hell, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €  
**20%**  
**5,99 4,99\*\*** 11 = 0,55 €

**1664 Blanc**  
 Bier mit erfrischender Citrus-Note, 5% Alkohol, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,77 €  
**-21%**  
**5,49 4,49\*\*** 11 = 2,27 €

**Benediktiner Weissbier**  
 naturtrüb, alkoholfrei, Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 1,83 €  
**6,29 5,49**

**Gerolsteiner Mineralwasser**  
 diverse Sorten, 2 Kasten á 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 11 = 0,50 €  
**Aktion! DOPPEL-KASTEN!**  
**11,98 10,98\*\*** 11 = 0,46 €

**Förstina Limonade**  
 diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,89 €  
**9,49 7,99**

**fuze tea\***  
 Pfirsich Hibiskus, Zitrone, koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,33 €  
**-36%**  
**7,99 6,99\*\*** 11 = 1,17 €

**RhönSprudel**  
 Holler Blüte, Schorle, Vita, diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,00 €  
**10,79 8,99 7,99\*\*** 11 = 0,89 €

**Heil Apfelsaft, Apfelwein\***  
 diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,67 €  
**9,99**

**Torre Galasso**  
 diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 2,65 €  
**Knaller Preis!**  
**-60%**  
**1,99**

**Grand Sud**  
 diverse Sorten, 1 l-Flasche, 11 = 3,49 €  
**-30%**  
**3,49**

**Coca-Cola Kombikasten**  
 teilweise koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,33 €  
**-36%**  
**7,99 6,99\*\*** 11 = 1,17 €

**Kessler Zink Landwein**  
 diverse Sorten, 1 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 1,99 €  
**Knaller Preis!**  
**-33%**  
**1,99**

**Doppio Passo Primitivo**  
 diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 7,32 €  
**-21%**  
**5,49 4,99\*\*** 11 = 6,60 €

**Żołądkowa de Luxe**  
 Vodka, 0,7 l-Flasche, 11 = 11,41 €  
**-24%**  
**7,99**

**Jim Beam Whiskey**  
 diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 11 = 15,70 €  
**-31%**  
**10,99 10,49\*\*** 11 = 14,99 €

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

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

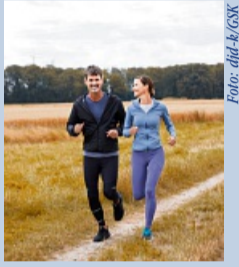
Google Play, App Store, www.logo-getraenke.de

1x Johansson Lastenrad Oscar S

**IHR WOCHENHOROSKOP**

- WIDDER 21.3.-20.4.** Man versuchen, Sie zu einem Kauf zu animieren. Allzu günstig scheint er jedoch nicht zu sein. Geben Sie auf Ihr sauer verdientes Geld acht!
- STIER 21.4.-21.5.** Endlich hat sich in der privaten Gefühlslage wieder alles beruhigt. Missverständnisse sind aus der Welt geschafft. Jetzt brauchen Sie Ruhe!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie verstehen gut, die Geschicke eines Projekts zu lenken. Dennoch ist es wichtig, dass Sie auch den anderen Beteiligten Raum zum Handeln lassen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Bekennen Sie sich zu Ihrer Schuld, sonst geraten Sie noch in den Ruf, alle Verantwortungen auf die anderen abzuschieben. Ehrlichkeit zahlt sich aus.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Zeichen der Sympathie und Zuneigung, die Sie jetzt von mehreren Seiten erhalten, verdeutlichen, dass Sie sich auf dem richtigen Weg befinden.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie könnten jetzt auf erhebliche Gegenwehr stoßen. Sie kennen Ihre Fehler, suchen sie bedauerlicherweise aber immer bei Ihren Zeitgenossen.

**Wer sich jünger fühlt, sieht das Risiko oft nicht**  
 (djd-k). Eine Umfrage anlässlich der „Fokuswoche Gürtelrose 2025“ zeigt, dass sich über die Hälfte der Befragten zwischen 50 und 60 Jahren jünger fühlen als sie tatsächlich sind – und infolgedessen ihr Gürtelrose-Risiko unterschätzen. Dabei erkrankt etwa jede dritte Person im Laufe des Lebens an der Nervenkrankung. Gürtelrose wird durch eine Reaktivierung des Windpocken-Virus verursacht, das fast alle Erwachsenen in Deutschland in sich tragen. Die Erkrankung äußert sich oftmals durch einen einseitigen Hautausschlag mit brennenden Bläschen, der häufig von starken Nervenschmerzen begleitet wird. Als Hauptrisikofaktor zählt ein durch das Alter nachlassendes Immunsystem, aber auch chronische Krankheiten erhöhen das Risiko zusätzlich.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie lassen sich von Nörglern nicht aus dem Konzept bringen, werden aber dennoch unruhig. Nehmen Sie eine Auszeit, um Ihre Balance wiederzufinden.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie merken, dass ein Plan nicht so ohne Weiteres zu verwirklichen ist. Gerade deshalb müssen Sie weiterhin konsequent am Ball bleiben!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie entdecken ein paar äußerst reizvolle Perspektiven, die gar nicht so weiltfremd sind, wie es zunächst scheint. Bleiben Sie an der Sache dran!
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie sollten unbedingt mal wieder einige nette Stunden im engsten Kreis Ihrer Familie verbringen. Das baut Sie wieder auf.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein Fernziel rückt um ein ganzes Stück näher. Allerdings könnte ein Ortswechsel damit verbunden sein, der noch viel Organisationstalent erfordert.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie treffen mit Ihrer Vermutung ins Schwarze. Aber halten Sie den Ball flach und tun Sie nicht so, als hätten Sie hellseherische Fähigkeiten.

**Geschmackvolle Brotzeit**

**Würziges Radieschen-Relish**

Radieschen und süßer Senf – typisch bayerisch. Kochbuchautorin Pauline Joos („Brotzeit-Schmankerl to go“) kombiniert die beiden in einem scharfsüßen Relish ganz neu miteinander. Das Relish schmeckt lecker auf dem Butterbrot oder zu einem Stück würzigen Bergkäse. Es passt in jeden Rucksack und ist einfach und gut vorzubereiten.



- Zutaten (für ein Glas):**
- 1 Bund Radieschen, 1-2 Schalotten, 50 g heller Rohrzucker, 1 TL flüssiger Honig, 50 ml Weißweinessig, 2 TL Senfkörner, 1 TL Salz, 1-2 TL süßer Senf
- Zubereitung:**
- Radieschen und Schalotten in feine Würfel schneiden. Zusammen mit Zucker, Honig, Weißweinessig, Senfkörnern und Salz in einen Topf geben.
  - Kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze etwa 35-45 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Je weniger Flüssigkeit noch übrig ist, desto fester die Konsistenz im abgekühlten Zustand. Falls es zu fest wird, während des Kochens etwas Wasser dazugeben.

**Das würzige Radieschen-Relish** passt optimal zu einem kräftigen Bergkäse und Brot – in der Dose verpackt, lässt sich alles gut für unterwegs mitnehmen.

FOTO: PAULINE JOOS/DPA

Herd nehmen und den Senf unterrühren. Die heiße Masse in ein heiß ausgespültes Schraubglas füllen, den Deckel schließen und abkühlen lassen. Das Relish ist mindestens eine Woche haltbar.

3 Nach Ende der Kochzeit vom

# NORMA®

## Oster Nasch-Spaß

ab Montag, 7. April

**Lindt**  
Sonder-Edition  
**Goldhase**  
z.B. weiß & Erdbeere  
100-g-Hase  
(1 kg = 29,90)  
je Hase

UVP 4,89  
**2,99\*** **38% billiger**

+ viele weitere Artikel

**Goldora**  
**Hoppelhasen**  
aus Vollmilchschokolade

3x75-g-Hase  
(1 kg = 21,69)  
je 3er-Pack

UVP 14,88  
**4,88\*** **3er-Pack**

**ONLY**  
**Milchschokolade-Eier**  
mit Haselnusscremefüllung, 500-g-Beutel  
(1 kg = 7,98)

UVP 4,99  
**3,99\*** **20% billiger**

500 g

**RIEGLER**  
**Ostereier im Beutel**  
Schokoladenhohler aus feinstem Vollmilchschokolade

200-g-Beutel  
(1 kg = 17,45)  
je Beutel

UVP 3,59  
**3,49\*** **billiger**

**River Valley**  
**Tafeltrauben Mix**  
Indien Kl. I, 750-g-Schale  
(1 kg = 4,44)  
je Schale

**3,33\*** **750 g!** **kernlos!**

**B**  
**Kultur-Heidelbeeren**  
Spanien/Marokko Kl. I,  
400-g-Schale  
(1 kg = 9,98)  
je Schale

**3,99\*** **400 g!**

**Lindor**  
**Eier**  
60% Cacao  
108-g-Beutel (1 kg = 32,31)

UVP 3,89  
**3,49\*** **10% billiger**

20% gratis

**Goldora**  
**Glückskäfer** in der Geschenkpäckung – Haselnussnougat oder Edel-Vollmilch 125-g-Packung  
(1 kg = 26,64) je Packung

UVP 9,99  
**3,33\***

**Haben-Brau**  
**Oster-Festbier**  
vollmundig, mild-würzig  
6x0,5-l-Flasche, zzgl. 6x -,08 Pfand  
(1 l = 1,50)  
je 6er-Träger

UVP 5,49  
**4,49\*** **18% billiger**

6er-Träger

**FRITZ**  
**Oster Mix Limited Edition**  
350-g-Beutel  
(1 kg = 8,54)

UVP 3,49  
**2,99\*** **14% billiger**

**Walnuss-/Haselnuss**  
**Salami**  
luftgetrocknet  
250-g-Packung  
(1 kg = 13,96)  
je Packung

UVP 4,49  
**3,49\***

**Getrocknete Pilze**  
Steinpilze, Champignons mit Pfifferlingen 60-g-Dose (1 kg = 66,50) oder Waldpilze gemischt 100-g-Dose (1 kg = 39,90) je Dose

UVP 9,99  
**3,99\***

**Salame Nostrano/Fiocchio**  
luftgetrocknet  
100-g-Packung  
(1 kg = 16,90)  
je Packung

UVP 1,99  
**1,69\*** **15% billiger**

Im Kühlregal: Aktionszeitraum: 07.04. bis 13.04.2025

**Irischer Cheddar**  
herzhaft oder würzig  
50% Fett i.Tr., 250-g-Packung  
(1 kg = 9,96)  
je Packung

UVP 2,99  
**2,49\*** **16% billiger**

Im Kühlregal: Aktionszeitraum: 07.04. bis 13.04.2025

**Deutsche Speisewiebeln**  
Kl. II,  
5-kg-Sack (1 kg = -,60)  
je Netz

**5 kg!**  
**2,99\***

# ➔ BIS ZU 56% SPAREN

**Schepach**  
**Benzin-Rasenmäher MS161-46** • Leistungsstarker 4 Takt Motor 2,6 kW/3,5 PS • Extra große 55 Liter Fangbox • 8-fache Schnitthöhenverstellung 25-75 mm • Klappbarer Handgriff • Kugelgelagerte Laufräder  
5 Jahre Garantie

**6in1**  
Radantrieb  
Mähen  
Fangen  
Mulchen  
Seitenauswurf  
Reinigungsfunktion

**Kraftvolle 2,6 kW / 3,5 PS**

UVP 399,-  
**199,-\*** **50% billiger**

24 Auch online

**Garten-scheren 2er-Set** Bypass-Blumenschere und Amboss-Schere oder Teleskop-Getriebe-Astscheren  
Amboss-Technik – ideal für trockene Äste  
3 Jahre Garantie

**2er-Set 4,99\***

24 Auch online

Oberklinge antihafbeschichtet mit TEFLON®

**9,99\*** **30% Kraftaufwand** durch Hebelkraftübertragung

**Cuchova Lava-Pfanne** • Antihafend – kein Anbrennen und Festkleben • Extrem kratzfest und langlebig • Optimale Hitzeverteilung • Spülmaschinengeeignet

**52% billiger** UVP 39,99 **18,99\*** Ø ca. 20 cm

**56% billiger** UVP 49,99 **21,99\*** Ø ca. 24 cm

**54% billiger** UVP 54,99 **24,99\*** Ø ca. 28 cm

**Bratpfanne „Temptura Plus“**  
• Aus geschmiedetem Aluminium • Langlebige VITAFLO® Premium Antihafversiegelung • Energiesparender, extra starker FerroTherm® Boden

**42% billiger** UVP 27,99 **15,99\*** Ø ca. 24 cm

**42% billiger** UVP 34,99 **19,99\*** Ø ca. 28 cm

**48% billiger** UVP 44,99 **22,99\*** Ø ca. 32 cm

**Akku-Regenfasspumpe**  
• 12V Pumpeneinheit  
• Praktische LED-Statusanzeige  
• Inklusive 2000mAh-Akku und Ladegerät  
• Integrierte Teleskopverlängerung  
3 Jahre Garantie

**49,99\***

24 Auch online

**Solar-Power-Pack Komplett-Set 300W**  
• Kabellänge Solarpanel 5 m – für eine individuelle Platzierung des Panels  
• 2x 230V-Anschluss

UVP 299,-  
**199,-\*** **33% billiger**

24 Auch online

Umfangreiches Komplettpaket ✓ Solarmodul 60W ✓ Powerpack 300W ✓ USB-Adapter 3 in 1 ✓ 2 LED-Birnen jeweils mit 5m Anschlusskabel

**Profi-Messerschärfer 3 in 1 Starlyf®**  
• ca. 21,8x6,5x5,3 cm • 3 Stufen System für Grobschliff, Mittlerer Schliff und Feinschliff/Politur • Rutschfester Griff für Links- und Rechtshänder

UVP 12,99  
**7,99\*** **38% billiger**

3 in 1  
• Schärfen  
• Schleifen  
• Polieren

**Edelstahl-Kochtopf „Timaru“**  
• Braten-/Fleischöpfe mit hitzebeständigem, stoßfestem Glasdeckel  
• Hohe Form • Induktionsgeeignet  
• Backofenfest bis 240 °C (mit Glasdeckel 180 °C)

**7,99\***

Induktionsgeeignet

Wärmeableitende Kaltmetallgriffe

je Ausführung **7,99\***

Mit energie-sparendem Kapselboden

24 Auch online

Fleischtopf Ø ca. 12/14/16 cm  
Milchtopf Ø ca. 14 cm  
Bratentopf Ø ca. 12/14 cm  
Stielkasserolle Ø ca. 16 cm

**Gartenschlauch-Set** „Slide Tec“, ca. 25 m oder 40 m (13 mm / 1/2") • Kompatibel mit marktüblichen Stecksystemen  
15 JAHRE GARANTIE

**35% billiger**

UVP 19,99 **12,99\*** (1 m = -,52)

UVP 37,99 **19,99\*** (1 m = -,50)

**47% billiger**

24 Auch online

**Gartenbewässerungshelfer** • Kompatibel mit marktüblichen Stecksystemen  
3 Jahre Garantie

**9,99\***

24 Auch online

Premium-Schlauchanschlüsse 3er-Set  
• Überwurfmutter aus Zink-Druckguss  
• Erhältlich in 1/2" oder 3/4"

je Ausführung **4,99\***

**Rasenkantenband** aus verzinktem, pulverbeschichtetem Stahl  
• Besonders stabil  
• Besonders flache Welle  
• Mit gebördelter Kante  
• Blechstärke 0,3 mm  
3 Jahre Garantie

**9,99\***

je Ausführung ca. 5 m x 15 cm (1 m = 2,-) oder ca. 3 m x 25 cm (1 m = 3,33)

**Japanische Garten-geräte „Niwa“** • Werkzeugkopf/ Zinken aus hochwertigem Stahl  
• Hochwertig verarbeiteter FSC-zertifizierter Holzgriff (FSC® N001587) mit japanischen Schriftzeichen  
3 Jahre Garantie

**8,99\***

je Ausführung

1 Handjäter Gesamtlänge ca. 31 cm  
2 5-Zinken-Harke Gesamtlänge ca. 39 cm, Arbeitsbreite ca. 12 cm  
3 Spitzblatthacke Gesamtlänge ca. 39,5 cm  
4 Fugenkratzer Gesamtlänge ca. 37,5 cm  
5 Mini-Kreuzhacke Gesamtlänge ca. 31 cm

**Oster-Dekoration**  
Ostergrasbeutel 40 g (1 kg = 24,75), Bergwiesenheu 50 g (1 kg = 19,80), Filztasche, Filznest, NEU: Filzkorb, Osternest oder Bambuskorb gefüllt

**33% billiger** UVP 1,49 **-,99\***

je Ostergas, Bergwiesenheu

**33% billiger** UVP 2,99 **1,99\*** je Bambuskorb

**20% billiger** UVP 4,99 **3,99\*** je Filztasche, Filznest, Filzkorb, Osternest

**Oster-Geschenk-Verpackung**  
• Geschenktaschen 3er-Set  
je ca. 17 x 9,2 x 22,5 cm • Geschenkpapier ca. 7,5 m x 70 cm (1 m = -,34) oder befloct ca. 1,5 m x 70 cm (1 m = 1,70) • Geschenkband 10 m, 6 Farben auf einer Spule • Flachbeutel-Set, verschiedene Größen

**1,79\***

je Ausführung

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

**NORMA®**  
IMMER MEHR FÜR'S GELD



**MEHR ANGEBOTE!**  
unter [www.norma-prospekt.de](http://www.norma-prospekt.de)





### Traditionelle Winterwanderung der Vereinsgemeinschaft

Am 15. März hatte die Vereinsgemeinschaft Hornel zu ihrer traditionellen Winterwanderung eingeladen. Punkt 14 Uhr setzte sich der Zug mit insgesamt rund 30 Personen, davon über zehn Kinder und Jugendliche, in Bewegung. Wanderführer Martin Hollstein gab die Richtung vor und so ging es über die Horneler Gemarkung nach Mönchhosbach zum

Zwischenziel am Denser See. Dort konnten wir uns bei Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken jeglicher Art stärken. Gegen 17.30 Uhr erreichten wir unser Ziel, den Johanneshof in Weissenhasel. Nach einem kräftigen, schmackhaften und reichlichen Essen mit diversen Bierchen haben wir ein paar Stunden später die Heimfahrt angetreten. Der Eindruck lässt sich

so zusammenfassen: Wir hatten einen netten erfolgreichen Wandertag bei gutem Wetter, bester Laune, sehr guter Beteiligung und vollster Zufriedenheit aller Beteiligten. Vielen Dank an die Organisatoren Werner Gerlach und Heinz Schmauch.

FOTO: VEREINSGEMEINSCHAFT

## Jahreshauptversammlung vom TSV Ulfgrund

Das diesjährige Hobby Freizeitturnier im Brennball findet am 30. August statt

**Ulfen** – Am 29. März fand die diesjährige Jahreshauptversammlung des TSV Ulfgrund statt. Host Gerlach, 1.Vorsitzender begrüßte die Ehrengäste Herr Alwin Hartmann der stellvertretend für Bürgermeister Herr Thomas Eckhardt teilnahm sowie Herr Michael Stein, Ortsvorsteher von Ulfen.

Er berichtet über die Veranstaltungen und Geschehnisse im Jahr 2024. Mario Rabe und Volkart Heyn gaben im Anschluss Einblicke über die Fußballabteilungen der ersten bis dritten Mannschaft und die

Kinderfußballabteilung. Tanja Fernau, Übungsleiterin, berichtet über die Gymnastik und Brennballstunde und gab den neuen Termin für das diesjährige Hobby Freizeitturnier im Brennball bekannt, was am 30. August auf dem Sportplatz in Ulfen stattfindet.

Sandra Schüler gab Auskunft über die Kinderturnstunde, die immer mittwochs stattfindet und viele kleine Kinderaugen glücklich macht.

Gratulieren durfte der Vorstand Juliane Wieditz und Marion Bodenstein für die 25-jäh-

rige Mitgliedschaft, Willi Eckhardt, Markus Fernau und Eckhardt Bodenstein für die 50-jährige Mitgliedschaft. Für ihre 60-jährige Vereinstreue wurden Karl Stunz, Hans Meier, Hermann Iba, Dieter Buschel, Erwin Eberhardt, Volkhardt Liese, Willi Buchenau, Ernst Sennhenn, Friedrich Rabe, Günther Leimbach, Manfred Schäfer, Hermann Bodenstein, Richard Kröll sowie Siegfried Liese geehrt.

Hans Josef Gründer bekam die Ehrung für seine Verdienste im Verein und Host Gerlach

wurde als Ehrenvorsitzenden geehrt.

Im Anschluss richtet Alwin Hartmann, stellvertretend für Bürgermeister Thomas Eckhardt seine Grüße und sein Lob für den Verein aus, auch Michael Stein bedankte sich als Ortsvorsteher für das ehrenamtliche Arrangement.

Karsten Skowronnek wurde dankend als Kassenprüfer verabschiedet. Daniela Gerlach wurde neu gewählt und übernimmt das Amt für die kommenden zwei Jahre.

## Breitwiesn-Pin erhältlich

Verkaufserlös wird für Familiennachmittag investiert

**Sontra** – Die Planung und Umsetzung des Volks- und Heimatfestes Breitwiesn in Sontra obliegt dem Arbeitskreis Breitwiesn. Dieser trifft sich regelmäßig und ihm gehören neben Vertretern der Stadt Sontra zahlreiche Akteure aus den Sontraer Vereinen sowie sachkundige Bürger an.

Bereits seit verganginem Jahr läuft die Planung für die Breitwiesn. Kaum ist das eine Fest um, muss man sich schon wieder Gedanken über die nächste Breitwiesn machen, denn die gefragten Bands sind oftmals schon lang im Voraus

### Versammlung in Heyerode

**Heyerode** – Am Samstag, 12. April, findet um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Heyerode die Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Heyerode statt. Die Mitglieder werden hiermit recht herzlich eingeladen.

Tagesordnung:  
1. Eröffnung und Begrüßung  
2. Bericht des Jagdvorstandes  
3. Kassenbericht  
4. Bericht der Kassenprüfer und Antrag auf Entlastung  
5. Neuverpachtung der Jagd ab 2027  
6. Tagesfahrt am 07.06.25  
7. Verwendung des Jagdpacht-erlöses  
8. Verschiedenes  
Jagdgenossenschaft  
Heyerode  
Michael Berge  
Jagdvorstand

gebucht. Regelmäßig trifft sich der Arbeitskreis und beschäftigt sich damit, wie die Breitwiesn jedes Jahr attraktiver gestaltet werden kann.

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 dies traditionsreiche Vereinigung der Schützengilde Sontra. Mit den abgebildeten Symbolfiguren Egon Schröder und Lennie Blöcker stehen zwei Generationen im Mittelpunkt, die die Werte der Gilde eindrucksvoll verkörpern.

Der Breitwiesn-Pin dient auf der einen Seite als Fanartikel und auf der anderen Seite ist er mittlerweile, da durch das Tragen vor und bei der Breitwiesn entscheidend Werbung für die Veranstaltung gemacht und



**Breitwiesn-Pin:** Gefragtes Sammlerobjekt auch beim Landsknechtsfanfarenzug Sontra. FOTO: STADT SONTRA

die Identifikation mit dem Fest bekundet wird, ein echtes Sammlerobjekt geworden. Der Verkaufserlös für den Pin wird in diesem Jahr erneut für Aktionen anlässlich des Breitwiesn-Familiennachmittags investiert.

Der Breitwiesn-Pin ist zum Preis von 4 Euro in folgenden Verkaufsstellen erhältlich:

- Stadtmanagement-Büro der Stadt Sontra
- Reisebüro „Auf und Davon“
- Juwelier Kunze

### Osterfeuer in Mitterode

**Mitterode** – Die Feuerwehr Mitterode lädt hiermit zu ihrem Osterfeuer am Ostermontag, 19. April, auf die Grillhütte ein. Beginn der Veranstaltung ist um 19 Uhr. Das Osterfeuer wird bei Einbruch der Dunkelheit entzündet. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

### Feuerwehr lädt zum Osterfeuer

**Breitau** – Das Osterfeuer findet am Samstag, 19. April, ab 18 Uhr an der Grillhütte statt. Das Feuer wird traditionell bei Einbruch der Dunkelheit entzündet. Für das leibliche Wohl wird mit Kaltgetränken sowie Bratwurst, Pommes und Chicken Nuggest bestens gesorgt sein. Es lädt ein die Freiwillige Feuerwehr Breitau.

## PROGRAMMVORSCHAU

### MONTAG, 7. APRIL Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO

15 bis 17 Uhr: AWO-Schuldnerberatung, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO-Kreisverband Werra-Meißner

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

### DIENSTAG, 8. APRIL 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, 9. APRIL Wochenmarkt Sontra

9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bun-

ten Angebot an Produkten aus der Region

**Bürgerhilfe Sontraer Land**  
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Niederstadt 41

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

### DONNERSTAG, 10. APRIL Bürgerhilfe Sontraer Land

16 bis 19 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, 11. APRIL HandyFit Sprechstunde

10 bis 11 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41

## NOTDIENSTE

**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**  
**5. April**  
Christians Apotheken, ESW, Schlossplatz 8, 0 56 51/33 57 00

**6. April**  
Adler-Apotheke, ESW, Obermarkt 23, 0 56 51/33 54 30

**NOTRUF**  
**Polizei:** 110  
**Feuerwehr/Rettungsdienste:** 112

**RETTUNGSDIENSTE**  
**Arbeiter-Samariter-Bund,** Aufträge zu richten über:  
Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/1 92 22  
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

### Osterfeuer am Jugendzentrum

**Ulfen** – Die Sportschützen Ulfen laden zum Osterfeuer am Samstag, 19. April, ab 17 Uhr am Jugendzentrum ein. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.  
Anlieferung ausschließlich von Baum- und Strauchschnitt zwischen 8 und 12 Uhr.

### 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.

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

### Osterfrühstück der Landfrauen

**Ulfen** – Liebe Landfrauen! Unser Osterfrühstück müssen wir wegen des Schulbetriebes eine Woche vorverlegen und treffen uns nun am Dienstag, 15. April, um 9.30 Uhr im DGH. Für das Frühstück bringt jede von Euch bitte wieder ihr Geschirr und etwas Leckeres für das Buffet mit. Wie gewohnt wird Frau Edling an diesem Morgen unser Gast sein.  
Bis dahin liebe Grüße, Euer Vorstand

**Frauenhaus Eschwege:** 0 56 51/3 26 65

**Kinder- und Jugendhilfe,** Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12  
**Hospizdienst Sontra,** Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

**STROM- UND GASVERSORGUNG**  
**EAM Netz GmbH**  
Kundenservice 0800/3 25 05 32

**Entstörungsdienst**  
Strom: 0800/3 41 01 34  
Erdgas: 0800/3 42 02 34

**Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung**  
**Stadt Sontra**  
24 Std.-Rufbereitschaft  
**Wasserversorgung:** 0151/ 53 85 50 87  
**Abwasserbeseitigung:** 0151/ 53 85 50 74

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

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686  
**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

### Neuwahlen des Vorstandes

**Wichmannshausen** – Der Vorstand des Schützenvereins Wichmannshausen 1967 e.V. lädt seine Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am Freitag, 11. April, um 20 Uhr im Schießstand ein.

- Tagesordnung:  
1. Begrüßung  
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit  
3. Verlesung des Protokolls 2024  
4. Berichte des  
a) 1. Vorsitzenden  
b) Sportleiters  
c) Schießwartes  
d) Jugendwartes  
e) Kassierers  
5. Bericht der Kassenprüfer mit Antrag auf Entlastung des gesamten Vorstandes  
6. Wahl eines Mitgliedes zur Wahlleitung  
7. Neuwahlen des gesamten Vorstandes  
8. Wahl eines 2. Kassenprüfers  
9. Wahl des Ältestenrates  
10. Ehrungen  
11. Verschiedenes und Terminfindung für kommende Veranstaltungen  
Anträge zum Punkt Verschiedenes sind bis zum 7. April bei unserem 1. Vorsitzenden Udo Schäfer schriftlich einzureichen.



## Zeig mir Sontra

### Mach mit beim Fotowettbewerb

**Sontra** – Wir suchen wunderschöne und eindrucksvolle Bilder, die unsere Berg- und Händelstadt Sontra, die Stadtteile und die gesamte Region in all ihrer Pracht zeigen. Egal, ob es atemberaubende Landschaften zu allen Jahreszeiten, charmante Stadtansichten, prägende Gebäude oder besondere Momente sind – wir freuen uns auf deine Einsendungen.

#### ■ Fotokalender am Jahresende erhältlich

Auch in diesem Jahr sollen die 13 besten Bilder, die von einer Jury ausgewählt werden, in einem Fotokalender veröffentlicht werden, der die Schönheit von Sontra festhält. Lass deiner Kreativität freien Lauf und zeige uns, was Sontra für dich bedeutet. Wir sind gespannt auf deine tollen Aufnahmen. Für die zahlreichen Bildeinsendungen möchten wir uns an dieser Stelle nochmals bei den Fotografinnen und Fotografen des letzten Fotowettbewerbs bedanken.

Alle Sontraer Bürgerinnen und Bürger können ihre Fotos



**Aufruf an alle Sontraer Hobby-Fotografen:** Senden Sie uns viele eindrucksvolle Fotos, wie hier der Blick über Sontra, der beim Spaziergang auf dem Stubser entstanden ist. FOTO: STADT SONTRA

### BEKANNTMACHUNG

#### Stadtteil Berneburg

#### Der Ortsvorsteher Ortsbeiratssitzung Berneburg

Am Donnerstag, 10. April 2025, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Berneburg, im Dorfgemeinschafts-haus eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen.

Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung Tagesordnung Teil II
1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Gipsabbau Berneburg hier: Sachvortrag
4. Graue Kolonne
5. Freiwilligentag 2025
6. Anfragen und Anregungen

Sontra-Berneburg, 01.04.2025

gez. Martin König  
Ortsvorsteher

#### Bürgerbüro Sontra bleibt im April mittwochs geschlossen

Das Bürgerbüro der Stadt Sontra bleibt im April 2025 jeden Mittwoch, d.h. am 02.04., 09.04., 16.04., 23.04. und 30.04.2025 aufgrund interner Organisationsarbeiten geschlossen.

An den übrigen Wochentagen ist das Bürgerbüro wie folgt besetzt:

Montag: vormittags 8:00 Uhr - 12:00 Uhr, nachmittags 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Dienstag: vormittags 8:00 Uhr - 12:00 Uhr, nachmittags 13:30 Uhr - 16:00 Uhr (nur nach Terminvereinbarung)

Donnerstag: vormittags 8:00 Uhr - 12:00 Uhr, nachmittags 13:30 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag: vormittags 8:00 Uhr - 12:00 Uhr, nachmittags geschlossen

Um längere Wartezeiten zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, online einen Termin über unsere Webseite ([www.sontra.de](http://www.sontra.de)) zu vereinbaren.

bis zum 31. Juli 2025 per E-Mail an die Stadtverwaltung Sontra, [bianca.schmidt@sontra.de](mailto:bianca.schmidt@sontra.de), senden. Jede Person kann nur maximal 10 Fotos mit unterschiedlichen Motiven einreichen, um möglichst vielen Bürgerinnen und Bürgern die Teilnahme zu ermöglichen. Die Bilder sollen im Querformat sein und eine Größe von mindestens 2,5 MB (Auflösung 300 dpi) besitzen. Teilen sie uns Namen, Anschrift und Telefonnummer

mit und machen sie Angaben, wo und wann das Bild entstanden ist und wie der Bildtitel lauten sollte. Wir freuen uns auf zahlreiche und beeindruckende Bildeinsendungen.

### Wahl des Jagdvorstandes

**Mitterode** – Am Freitag, 25. April, findet im Jugendraum in Mitterode eine Versammlung der Jagdgenossenschaft Mitterode statt. Beginn: 19.30 Uhr

Tagesordnung:

1. Eröffnung durch den Jagdvorstand
2. Bericht des Vorsitzenden
3. Kassenbericht 2024
4. Entlastung des Vorstandes
5. Verwendung des Jagdpachtes 2024
6. Wahl des Jagdvorstand
7. Wahl des stellvertretenden Jagdvorstand
8. Wahl des Jagdgenossenschaftsausschusses
9. Verschiedenes

Das Jagdgenossenschaftskaster der Jagdgenossenschaft Mitterode liegt ab sofort, bis zum 24.04.2025, bei Dirk Munk zur Einsichtnahme der Jagdgenossen öffentlich aus.

Die Niederschrift der Jagdgenossenschaftsversammlung vom 25.04.2025 liegt dann ab dem 26.04.2025 bis zum 03.05.2025 bei dem Jagdvorstand aus.

Mitterode, 24.03.2025

Dirk Munk  
Jagdvorstand

### STADTVERWALTUNG

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

#### EHEJUBILÄEN

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



Wir bitten um Ihr Verständnis.

i.V. gez. Alwin Hartmann  
Erster Stadtrat

### Wahl des Jagdvorstandes

**Kirchhosbach** – Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Kirchhosbach, zu der hiermit eingeladen wird, findet am Freitag, 25. April, um 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Kirchhosbach, statt.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Jahresbericht des Jagdvorstandes
3. Kassen- und Kassenprüfbericht
4. Entlastung des Vorstandes
5. Beschlussfassung über die Verwendung des Jagdreinertrages 2024/2025
6. Wahl des Jagdvorstandes und

des Jagdausschusses

7. Verschiedenes  
Die Niederschrift zur Jahreshauptversammlung liegt in der Zeit vom 07.05.2025 bis einschließlich 21.05.2025 zur Einsichtnahme beim Jagdvorstand in Waldkappel-Kirchhosbach, Peter-Grieff-Str. 24, öffentlich aus.

Im Anschluss an die Versammlung, ca. 20 Uhr, findet ein gemeinsames Abendessen für die Jagdgenossen, ihren Partnern und natürlich auch für die Altgenossen statt  
Helmut Brill  
Jagdvorstand

## Im Alter sicher leben

### AWO-Info-Veranstaltung

**Sontra** – Jeden Tag lesen wir in der Tageszeitung über Betrug oder Betrugsversuche, sehr oft bei älteren Menschen, über Telefon-Schockanrufe, WhatsApp-App-Meldungen mit Geldforderungen oder auch mit dem sogenannten Enkeltrick oder falschen Gewinnversprechen.

Auch an der Haustür lauern vielfältige Gefahren durch falsche Polizisten oder Amtspersonen, durch Vortäuschen einer persönlichen Beziehung/Notlage oder durch dubiose Haustürgeschäfte.

Jörg Künstler von der Polizei in Eschwege wird uns über alte und aktuelle Tricks der Betrüger aufklären. Er wird aufzeigen, wie wir verschiedene gefährliche Situationen richtig einschätzen und uns gegen Trickdiebe wehren können. Weiterhin gibt er uns Hinweise, wie wir vorgetäuschte, fal-

sche Verwandte entlarven können und betrügerische Gewinnversprechen erkennen.

Ergänzend wird sich der neue „Schutzmann vor Ort“ für Sontra, Marco Hahn, vorstellen und seine Arbeit und die Angebote für die Bevölkerung vorstellen.

Der AWO-Ortsverein Sontra möchte alle Bürgerinnen und Bürger herzlich einladen sich zu informieren, um den Gefahren erfolgreich begegnen zu können. Denn: nur wer Bescheid weiß, kann sich erfolgreich wehren.

Die Veranstaltung findet statt am Mittwoch, 16. April, um 16 Uhr im AWO-Seniorenzentrum Sontra, Wichmannswiese 3.

Wir freuen uns auf ihren Besuch. Selbstverständlich sind uns auch Nichtmitglieder herzlich willkommen.

## Die **AT** stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

### Schülerinnen und Schüler der Klassen 5dF und DaZ 2 der Adam-von-Trott-Schule nahmen an den Hessischen Kinowochen teil



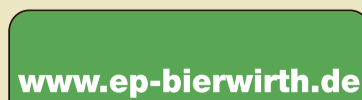
Am Mittwoch, 19.03.2025, verbrachten die Klasse 5dF und die Klasse DaZ2 mit ihren Klassenleitern Philip Bernreuther, Susanne Schaffstein und Julia Kefßler den Vormittag in Bad Hersfeld.

Dort besuchten sie im Rahmen der Hessischen Kinowochen den Film „Das fliegende Klassenzimmer“ und verbrachten anschließend daran Zeit in der Innenstadt von Bad Hersfeld.

Der Besuch des Kinos wurde als Anlass genutzt, im Anschluss an das Ansehen des Kinofilms die Schwerpunktthemen „Freundschaft“, „Umgang mit Streit“ und das Rezipieren von Filmen zu behandeln.

Julia Kefßler, Klassenlehrerin der DaZ 2

### Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des



# Draußen schmeckt's am besten

## Brotzeit-Ideen für unterwegs

Brotzeit, dieser verschwenderische Luxus, sich während einer Wanderung hinzusetzen, um in Ruhe ein gutes Brot zu essen. Dafür braucht es nichts Aufwendiges. Einfachheit mit etwas Finesse ist gefragt. Eine Brotzeit lässt sich fix richten und gut mitnehmen.

Ein gutes Brot, stellvertretend für gute Lebensmittel, und sich Zeit zu nehmen, das bedeutet Brotzeit für Pauline Joos. „Das Wichtigste an einer Brotzeit ist, dass sie schmeckt“, sagt die Autorin des Buchs „Brotzeit-Schmankerl to go“. Regeln gibt es keine für das Zusammenstellen einer Brotzeit, wohl aber Tipps.

Anne-Katrin Weber, erfahrene Kochbuchautorin mit einer Vorliebe für die vegetarische Küche, stellt das Brot gerne in den Mittelpunkt. „Ein handwerklich gebackenes Brot mit seinen unverwechselbaren Aromen ist entscheidend“, sagt sie.

### Traditionell und international

Zur alpenländischen Brotzeit gehören neben dem Brot eine gute Butter, Käse - gerne ein Bergkäse -, Wurst, etwas Scharfes oder Saures, zum Beispiel eingelegte Gurken oder ein Relish. Streng sieht das allerdings niemand. „Die alpenländische Küche ist sehr vielfältig und in der Welt vernetzt“, sagt Joos.

Die Rezepte sind international angehaucht, die Zutaten kommen häufig vom Feld ums Eck. „Regionale und saisonale Zutaten sind mir wichtig“, sagt Pauline Joos. „Es müssen keine Süßfrüchte oder Mandeln sein.“ Anne-Katrin Weber macht aus heimischen Zutaten gerne Aufstriche wie deftigen Linsenaufstrich oder würzigen Rote-Beete-Streich.

### Rezept: Hokkaido-Hummus zum Streichen

Für den Hokkaido-Hummus von Pauline Joos wird Kürbis in Scheiben geschnitten, im Ofen weich gegart und in einem Standmixer fein püriert. Zusammen mit Kichererbsen, etwas Zitronensaft und einer Knoblauchzehe fein pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme eignet sich perfekt zum



Leckeres Essen schön verpackt lässt sich bei einer Rast während der Wanderung gut genießen.

FOTO: PAULINE JOOS/DPA

Dippen und als Aufstrich, etwa für ein saftiges Schinken-Hokkaido-Hummus-Sandwich.

Dafür Brot toasten und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit eine Essiggurke in feine Scheiben schneiden. Eine Brothälfte dick mit dem Hokkaido-Hummus bestreichen und mit Schinken und den Essiggurken belegen. Nach Belieben mit Kresse und Salz und Pfeffer verfeinern. Die zweite Brothälfte ebenfalls mit dem Hummus bestreichen und das Sandwich damit verschließen.

### Auf das Brot gehört viel Butter

Für unterwegs empfiehlt es sich, die Brote großzügig mit Butter und Co. zu bestreichen. Die Butter sorgt dafür, dass die feuchten Beläge die Brotschei-

ben nicht aufweichen. Für Abwechslung sorgt natürlich nicht nur der Belag, sondern auch das Brot selbst.

Ein kräftiges Bauernbrot oder ein Vollkornbrot, gerne etwas dicker geschnitten, sind eine gute Basis. Luftiges Weißbrot eignet sich perfekt als Beilage zu einem Salat, zum Beispiel zum bunten Käsesalat mit Birne und Senfsoße von Anne-Katrin Weber.

### Rezept: Bunter Käsesalat mit Birne

Eine Minigurke und ein Stück Rettich werden dafür in dünne Scheiben, zwei reife Birnen in dünne Spalten geschnitten. 250 Gramm kräftigen Emmentaler in dünne Späne hobeln und alles vermengen. Ins Dressing kommen Weißwein-

essig, milder Honig, Dijonsenf, körniger Senf, Rapsöl und Naturjoghurt sowie Salz und Pfeffer. Verziert wird das Ganze mit gezupftem gemischtem Blattsalat sowie Gartenkresse.

Dass Laugengebäck zur Brotzeit passt, versteht sich von selbst. Wer mag und Muße hat, kann Laugenknoten selbst backen. Webers Geheimnis fürs kinderleichte Gelingen? Statt Bäckerlauge - Vorsicht: reizend - nutzt sie Haushaltsnatron aus dem Supermarkt. Perfekt geformt müssen die Knoten nicht sein. „Das Laugengebäck schmeckt einfach immer gut“, so die Kochbuchautorin.

### Tortenhäppchen für die Rast

Unterwegs darf es übrigens mit einer Speckknödelsuppe



Gerichte, die zu Hause warm gegessen werden, schmecken unterwegs kalt, wie Buletten.

FOTO: WOLFGANG SCHARDT/DPA

auch mal heiß oder mit einer Linzer Torte süß hergehen. Heißes lässt sich in Thermobehältern gut transportieren. „Die Linzer Torte habe ich klein geschnitten gerne bei mehrtägigen Touren dabei“, sagt Joos. „Sie ist haltbar und eine würzige leckere Nascherei für zwischendurch.“

Selbst Gerichte, die zu Hause warm gegessen werden, schmecken unterwegs kalt. Joos nimmt schon mal in Scheiben geschnittene, angebratene Knödel mit Dip mit. Genauso gehen Buletten, etwa nach dem Rezept aus Anne-Katrin Webers Buch „Deftig vegetarisch-Heimatküche“.

### Rezept: Veggie-Buletten mit Tofu

Zu einer krümeligen Masse zerkleinerter Räuchertofu wird mit einem eingeweichten Brötchen vom Vortag, fein gewürfelter Zwiebel sowie Tomatenmark, Senf, Majoran, Paprikapulver und Semmelbröseln zu einer Teigmasse verknetet.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit angefeuchteten Händen zu kleinen Buletten formen. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne von beiden Seiten langsam knusprig anbraten.

### Gut verpackt ist die halbe Miete

Für Weber gehört die Brotzeit auf den heimischen Abendbrotstisch, für Joos in den Rucksack. Und damit man keine böse Überraschung erlebt, verrät sie ein paar Tipps für den sicheren Transport. Wer Suppe und Co. mitnehmen möchte, sollte sicher sein, dass das Behältnis auch wirklich dicht ist. Bei Schraubgläsern ist dies der Fall. Der Vorteil von Boxen und

Dosen ist, dass sie bei richtiger Behandlung über Jahrzehnte benutzt werden können. Der Nachteil? Ist die Brotzeit verputzt, nehmen sie auch leer Platz im Rucksack weg. „Ich nutze schon mal die Brötchentüte vom Bäcker oder Bienenwachstücher“, sagt Joos. Die brauchen hinterher gefaltet wenig Platz.

Denn das ist die einzige Brotzeit-Regel: Was auf den Berg getragen wird, das wird auch wieder mit runtergenommen, Bananenschalen und Taschentücher inbegriffen.

Bei all dem Essen sollte das Trinken nicht zu kurz kommen. Im Sommer Wasser mit Eiswürfeln und Minze und im Winter einen Tee mit Honig. „Die Investition in eine gute Isolierkanne lohnt sich“, sagt Joos. Im Sommer bleiben die Getränke erfrischend kühl und im Winter warm.

### Brotzeit an schönem Ort genießen

Der Platz zum Rasten ist für eine erholsame Pause wichtig. Im Sommer darf er schattig sein und an windigen Tagen lohnt ein kurzer Abstieg vom Gipfel, um windgeschütztere Bereiche zu erreichen. Wer sein Pausenglück unter dem Sonnenschirm auf einer Almhütte gefunden, der darf sich entspannt zurücklehnen.

„Hütten sind wahnsinnig wichtig für die alpine Infrastruktur und häufig kulinarische Schätze“, sagt Pauline Joos. Mal Hüttenschmaus, mal eigenes Brotzeit-Schmankerl, der Mix macht's.

Apropos, die Rezepte schmecken am Arbeitsplatz, unterwegs mit Zug und Auto oder beim Radeln an der See genauso gut. Hauptsache, man nimmt sich Zeit für die Pause.

trm

### Bekanntschaffen

Rosemarie, 73 J., ansehnlich, mit schöner weibl. Figur, gerne häuslich, doch als Witwe leider ganz allein, weil niemand mehr da ist, der mich braucht. Habe keine gr. Ansprüche, nur das Herz entscheidet. Mit meinem Auto könnte ich zu Ihnen kommen, würde auch gerne zus. ziehen. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Carola, 63 J., hübsche Blondine, mit Herz u. Humor, Natur-/Gartenfreundin, bescheiden u. rücksichtsvoll. Suche einen lieben, treuen Mann, der auch nicht mehr allein sein möchte. Ihr Alter ist egal, wenn Sie im Herzen jung geblieben sind. Für ein Kennenlernen bitte üb. PV anrufen, gerne schon heute. Tel. 0176-47603082

### Auto-Ankäufe

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

### Verkauf

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

Haushaltsauflösung am 5. April 25, von 10 bis 18 Uhr, in 36214 Nentershausen, Bergstr. 27. Möbel, Geschirr, Kleidung usw. Tel. 01573-6884285

### Ankauf

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

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

### Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz  
Tel. 05684 931670

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

Mit VOLLGAS  
zum neuen  
JOB

localjob.de  
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Wer hilft mir beim Rasen mähen in Eschwege? Schüler oder Rentner?  
☎ 0170 208 5450

Haben Sie etwas zu feiern und sind wunschlos glücklich? Dann bitten Sie um Spenden statt Geschenke.  
Wir unterstützen Sie bei Ihrer Spendenaktion für die Alzheimer-Forschung. Bestellen Sie das Spenden-statt-Geschenke-Paket telefonisch unter 0800-200 400 1 oder online [alzheimer-forschung.de/anlass](http://alzheimer-forschung.de/anlass).  
Alzheimer Forschung Initiative e.V.  
Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf

### Stellenangebote

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Deutsch Herztiftung

Herzforschung rettet Leben!

Helfen Sie mit [herztiftung.de/spenden](http://herztiftung.de/spenden)