

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf
Machen Sie beim Testsieger
Ihr Gold zu Geld

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

Garantiert bis zu **10% mehr als das höchste Angebot**
eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu **118,90 €/g.**

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

0561 93711200

**MARKT
SPIEGEL &**
REGION ESCHWEGE

SONTRAE
STADTKURIER

V.i.S.P. CDU Eschwege, Herrensasse 9, 37269 Eschwege, Politische
Wohnung, die im Zusammenhang mit der Bürgerschaftswahl in
Eschwege am 15.03.2026 steht.
www.wahlkreis-eschwege.de

Henning Bartels **Bürgermeister für Eschwege.**

Seit 1981 • Nr. 4

24. Januar 2026

CDU

Henning Bartels
Bürgermeister für Eschwege.

...gleich einscannen
oder unter:
www.henning-bartels.net

...gern können
Sie mich kennenlernen!

Zeitzeugen über deutsche Teilung

Video-Interviews im Grenzmuseum Schiffllersgrund gegen das Vergessen

Asbach-Sickenberg – Das Grenzmuseum Schiffllersgrund setzt seine Dokumentation von Zeitzeugenberichten zur deutschen Teilung und zur SED-Diktatur fort. Nach Angaben des Museums reagiert das Projekt damit auf den fortschreitenden Verlust persönlicher Erinne-

rungen infolge des demografischen Wandels: Während die Generation der Zeitzeugen zunehmend kleiner werde, wachse der Anteil jener, die keine eigenen Erfahrungen mit der Zeit vor 1989 hätten.

Wie Museumsleiter Christian Stöber mitteilte, komme Zeitzeugen eine zentrale Bedeutung für die historische Vermittlung zu. Ihre Berichte ermöglichen einen authentischen Zugang zur Vergangenheit und machten die Geschichte der Teilung anschaulich, insbesondere für jüngere Menschen. Vor diesem Hintergrund sichere das Grenz-museum seit 2020 mündliche Überlieferungen in Form von Videointerviews.

Die Arbeit werde durch eine jährliche Förderung der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung getragen und unter dem Titel „Zeitzeugenmemorial“ auch im Jahr 2026 fortgeführt.

Der inhaltliche Schwerpunkt liege auf der hessisch-thüringischen Grenzregion zwischen Eichsfeld und Werratal.

Thematisch reichten die Interviews vom Ende des Zweiten Weltkriegs über das Leben an und mit der innerdeutschen Grenze bis hin zur friedlichen Revolution, der deutschen Einheit und den Umbrüchen nach 1990. Zu den Befragten gehörten Menschen mit sehr unterschiedlichen Lebenswegen, darunter Opfer des Grenzregimes, Flüchtlinge, Fluchthelfer, ehemalige Grenzsoldaten, Mitarbeiter westdeutscher Sicherheitsbehörden, Geistliche, Bürgerrechtler sowie Bewohner des DDR-Sperrgebiets und des westdeutschen Zonenrandgebiets.

Projektverantwortliche Anne

Schmidt erklärte, im Mittelpunkt stünden bewusst die Erfahrungen nicht-prominenter Personen. Die Zeitzeugen würden weniger als historische Kommentatoren, sondern als Experten ihrer eigenen Biografien befragt. Bislang seien 54 Interviews mit einer Gesamtlaufrzeit von mehr als 77 Stunden entstanden. Die Aufnahmen würden nach einem festen Verfahren recherchiert, aufgezeichnet, archiviert, transkribiert und durch private Dokumente ergänzt.

Nach Angaben des Museums sind Teile des Archivs bereits in digitale Bildungsangebote eingeflossen, darunter eine virtuelle Lernplattform, die 2025 für den Grimme-Online-Award nominiert war. In der Daueraus-

stellung des Grenz-museums sind zudem zahlreiche Interviewausschnitte abrufbar. Weitere Beiträge werden in Kooperation mit Partner-Institutionen in einem Onlineportal ver-

öffentlicht, das sich insbesondere an junge Menschen richtet. Das Museum ruft Interessierte dazu auf, sich als Zeitzeugen an dem Projekt zu beteiligen.



Junge Besucherinnen an einer der drei großformatigen Zeitzeugenstationen in der neugestalteten Dauerausstellung des Grenz-museums Schiffllersgrund. FOTO: DENNIS KLOSE



Zeitzeugeninterview mit dem ehemaligen Mitarbeiter des Grenzzolldienstes Albert Stieglitz im Grenz-museum Schiffllersgrund. FOTO: GRENZMUSEUM SCHIFFLLERSGRUND/MADLEN BECKMANN

Trauringwochen
im Januar/Februar

Juwelier
KUNZE
Sontra
Terminvereinbarungen unter
05653 643 + info@juwelierkunze.de

Heimat CHECK

Sagen Sie uns
Ihre Meinung
zur Region!

werra-rundschau.de/umfrage

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
24.01.26 – 31.01.26

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

STADTHALLE
ESCHWEGE

Liebe geht durch
den Magen!

Wir freuen uns auf Ihre
Tischreservierung zum
♥ Valentinstag
am 14. Februar 2026.

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

**Standortwechsel
in Reichensachsen!**

Mittwoch
ab 10.00 Uhr

Parkplatz an der
Landstraße 40-44

Fey
Fleischerei & Partyservice

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

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

Mo. – Fr. 10.00 – 17.00 Uhr
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

Stad 43
37269 Eschwege

Tel. 05651 7419033 | handy-repairstore.de

WSV vom 24.01.–
07.02.2026
Alles muss raus

BIS ZU
auf
ausgewählte
Artikel

50%

Nicht mit anderen
Aktionen kombinierbar.

BRÜHL
FINE TROUSERS
SINCE 1993

C. Brühl GmbH & Co. KG
Bürgerstraße 12
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Telefon 06623 814-160

Öffnungszeiten: Mo.–Do. 09.00–12.30 Uhr und 13.30–16.30 Uhr • Fr., Sa. 09.00–14.00 Uhr

EINER FÜR ESCHWEGE

Politische Werbung:
• Auftraggeber: FWG Eschwege,
Wahlkreisbüro Bremer Str. 10a, 37269 Eschwege
• Die Anzeige steht im Zusammenhang mit der
Bürgermeisterwahl in Eschwege am 15.03.2026
• Weitere Infos unter: <https://bit.ly/3MG7Dv>

JOCHEN GRÜNING
Bürgermeisterkandidat

Experimente und Spiele mit Wasser und Erde

Der Wald als Labor: Waldpädagogische Fortbildung auf dem Meißner

Hoher Meißner – Eine Fortbildung für Naturparkranger sowie Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Schulen findet am Montag, 11. Mai, von 9 Uhr bis 16 Uhr im Jugenddorf Hoher Meißner statt. Als Referent wurde Michael Lohr von der Rucksackschule Dresden gewonnen. Veranstalter der Fortbildung ist der Geo-Naturpark Frau-Holle-Land in Kooperation mit dem Alten Forsthaus Germerode. In der Fortbildung stehen die Elemente Wasser und Erde im Mittelpunkt. Sie begegnen uns überall in der Natur und laden Kinder (und natürlich auch Erwachsene) dazu ein, spielerisch zu forschen, zu experimentieren und die Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Ideen, wie Wasser und Erde bewusst in die pädagogische Arbeit integriert werden können. Durch Aktionen, Spiele und einfache Experimente erleben die Teilnehmer selbst, wie die Elemente Neugier wecken, motorische Fähigkeiten fördern und Raum für Fantasie schaffen. So werden wir im Laufe der Veranstaltung

zum Beispiel einen Wasserfilter bauen, die Wasserqualität eines Baches „ohne Chemie“ bestimmen, mit einem Insektenstaubsauger auf die Suche nach Bodentieren gehen und vieles mehr. Theorie und Praxis werden in einem ausgewogenen Verhältnis vermittelt: Neben kurzen fachlichen Impulsen steht vor allem das eigene Erleben im Vordergrund. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, verschiedene Methoden selbst auszuprobieren und deren Wirkung direkt zu erfahren. Reflexionsphasen und der Austausch in der Gruppe unterstützen dabei, die gewonnenen Eindrücke auf die eigene berufliche Praxis zu übertragen und individuell passende Ansätze für unterschiedliche Zielgruppen und Rahmenbedingungen zu entwickeln. **Anmeldung:** erforderlich bis Mittwoch, 25. Februar, unter Angabe des Namens, der vollständigen Adresse, E-Mail und Telefonnummer – bevorzugt per E-Mail an bueno@altesforsthaus-germerode.de red/esp



Das perfekte Labor: Wie man Kinder, die geheimnisse der Natur näher bringt, darum geht es unter anderen in der Fortbildung. FOTO: SABINE BUDE/NH

www.rb-becker.de

immer WAS BESONDERES

ab Sa., den 24.01.2026

Freiheitsreinigung bis -20° 3,99	Mozartkugeln Anarcho Mandel, 160g 1kg=17,44 2,79	Mochi Mango oder Rote Bohnen, 120/128g MHD anschl. 1kg=3,25/3,05 0,39 je	TWIX white, 5x 46g 230g 1kg=4,48 1,49
Händtalg Gummipflegespray 25ml 11=139,50 3,99	Waffeleisen für belgische Waffeln amhitbeschichtet 1000 Watt 613-401195 15,00	Minikuchen Schoko, Apfel oder Pudding, 210-260g 1kg=7,85 0,99 je	merci Candy Selection 250g 1kg=9,95 2,49
Schleifabdeckung 140/190x68cm 1,99	ToGo Trinkbecher 420ml, versch. Farben 1,79 je	Aufbewahrungsglas mit Korkdeckel ca. 19,5 cm & Löffel 1,29	GOURMETmaxx Standmixer 35,5x18,5x23cm 240V, 350 W 11 Fassungsvermögen 15615/41 15,00
Luftentfeuchter 1kg, Silica Gel 7,99	Küchenschale, 270cm inkl. Hand, Coranfol, Kühlschrank, Spülmaschine und Dunstabzugshaube braun/grau MUSTERKÜCHE IN WITZENHAUSEN, KLEINALMERODE IN KASSEL & GUDENSBURG NUR AUF KUNDENBESTELLUNG! 899,50	Brotbox mit Schneidbrett und Messer Bambus/Kunststoff ca. 35x20x16 cm 8,99	KESPER Brotbox mit Schneidbrett und Messer Bambus/Kunststoff ca. 35x20x16 cm 8,99
XXL-Schleifabdeckung 150/210x97 2,99	Ergonomischer Bürostuhl rot/weiß, höhenverstellbar, 5-förmige Lenkrollen, höhenverstellbar 35,00	Massivholz-Schreibtisch Schreibtisch grau/eiche o. weiß/eiche 140x154x50 cm 50,00 je	Schleifabdeckung Schleifgerät zum Auffrischen verschlissener Wachsgerummis 2,99
Lehrstuhl schwarz, Kunststoff, Ø380mm, rutschfest und griffig 4,99	Faltbarer Geschirrabtropfer ca. 36x31x12 cm 2,99	Multiflächenreiniger Orange, 500ml 1,29	Wäscheständer Bambus/Metall, zusammenklappbar 9,98
Lehrstuhl schwarz, Kunststoff, Ø380mm, rutschfest und griffig 4,99	Faltbarer Eimer für ca. 10l 2,99	Washgel Lemon, 1500ml, 22W 1,29	Dampf-Bügeleisen 2200W/versch. Farben 74361/20517 15,00 je
Lehrstuhl schwarz, Kunststoff, Ø380mm, rutschfest und griffig 4,99	Faltbarer Wäschekorb ca. 53x38x24 cm ca. 17l 3,99	Washgel Lemon, 1500ml, 22W 1,29	Bügelbrot 105 x 30 cm, versch. Designs 17,99 je
Lehrstuhl schwarz, Kunststoff, Ø380mm, rutschfest und griffig 4,99	Wärmeweste Einheitsgröße XL, DIN EN ISO 20471 erfüllt den 835h 7,99	Washgel Lemon, 1500ml, 22W 1,29	Kuchenmeister Zitronenkuchen o. Zitronenrolle 400g 1kg=4,23 1,69 je
Lehrstuhl schwarz, Kunststoff, Ø380mm, rutschfest und griffig 4,99	Wärmeweste Einheitsgröße XL, DIN EN ISO 20471 erfüllt den 835h 7,99	Washgel Lemon, 1500ml, 22W 1,29	Bauer Diplomat Jalapeno-Chili, 150g 1,11
Lehrstuhl schwarz, Kunststoff, Ø380mm, rutschfest und griffig 4,99	Wärmeweste Einheitsgröße XL, DIN EN ISO 20471 erfüllt den 835h 7,99	Washgel Lemon, 1500ml, 22W 1,29	Bauer Diplomat Jalapeno-Chili, 150g 1,11
Lehrstuhl schwarz, Kunststoff, Ø380mm, rutschfest und griffig 4,99	Wärmeweste Einheitsgröße XL, DIN EN ISO 20471 erfüllt den 835h 7,99	Washgel Lemon, 1500ml, 22W 1,29	Bauer Diplomat Jalapeno-Chili, 150g 1,11

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

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

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

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

1600 haben schon abgestimmt

HeimatCheck der WR: Zeichnen Sie online ein Stimmungsbild der Region

Eschwege – Das Angebot kommt an. Die ersten 1600 Teilnehmer haben schon bei dem HeimatCheck der Werra-Rundschau mitgemacht. Und es geht weiter. Bis Sonntag, 1. Februar, kann man sich noch daran beteiligen. Die Zeitung will wissen, was die Menschen im Verbreitungsgebiet gut finden, was sie stört, und was verbessert werden muss. Dabei geht es um Sicherheit, Lebensqualität, Sauberkeit, Kinderfreundlichkeit, die medizinische Versorgung und den Nahverkehr in jeder Gemeinde. Bis zum Sonntag, 1. Februar, läuft eine Online-Umfrage der Werra-Rundschau – eben der HeimatCheck. Die WR hat gemeinsam mit einem professionellen Meinungsforschungsinstitut einen Fragenkatalog mit 15 Themen zusammengestellt. Ab sofort stehen diese

Fragen online und sind in nur wenigen Minuten bequem zu beantworten. Wählen Sie Ihre HeimatCheck der Werra-Rundschau aus, und los geht's. Am Ende steht ein in dieser Form bislang noch nie abgefragtes und valides Stimmungsbild. Die WR-Redaktion wird nach Abschluss der Befragung die Ergebnisse aufbereiten und nach den Konsequenzen aus den so gewonnenen Erkenntnissen fragen. Wie bewerten die Menschen in ihren Städten und Gemeinden das gastronomische Angebot, die Möglichkeiten zur Naherholung, KITAS, Schulen, die Verkehrsbelastungen oder die Einkaufsmöglichkeiten vor Ort? Je mehr Leserinnen und Leser sich an der Umfrage beteiligen, desto besser, denn umso belastbarer sind auch die Ergebnisse.

Einfach nur den QR-Code scannen oder im Internet www.umfrageheld.de/survey/wr-check eingeben und schon ist man bei der Umfrage. Die Teilnahme am HeimatCheck ist anonym und vertraulich. Als Dankeschön für die Teilnahme verlosen wir jeweils 50 Euro bei Polstermöbel Henke in Eschwege.



HeimatCheck der Werra-Rundschau WR QR-Code PRIVAT



Online kann man beim WR-Heimatcheck Fragen über den Lebenswert der Region beantworten. GRAFIK: PRIVAT/NH

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAE STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber: Werra Verlag Kluth GmbH & Co. KG
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 056 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.: 056 51/33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 069 / 85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 5 vom 01.01.2026

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbearbeiter 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.

Für Jugendfreizeiten werden Betreuer gesucht

Junge Erwachsene ab 17 Jahren können sich ab sofort bewerben

Werra-Meißner – Zur Leitung der Freizeiten 2026 in Reichenbach, am Königssee, dem Surf-camp oder dem Abenteuer-camp in Schweden und zur Betreuung von Projekten wie der Zirkusfreizeit, der Kinderstadt und vielen Kinderseminaren sucht der Werra-Meißner-Kreis ca. 15 neue junge Erwachsene ab 17 Jahren. Um auf diese Aufgabe gut vorbereitet zu sein, läuft vom 20. bis 22. Februar die neue Ausbildungsreihe für die angehenden Betreuer.

Das Kennenlernseminar im Haus der Jugend in Reichenbach bietet interessierten Schülern, Studenten und jungen Erwachsenen aus der Region die Möglichkeit, die ganze Palette der Anforderungen an Betreuer kennenzulernen. Hier werden Spiele ausprobiert, im Rollenspiel Konflikte geschlichtet, die Anleitung von Bastelaktionen geübt, Freizeitprogramme fiktiv geplant oder die eigene Teamfähigkeit in abenteuerlichen Kooperationsspielen ge-



Für die Freizeiten in Reichenbach, am Königssee, dem Surf-camp oder dem Abenteuer-camp in Schweden werden noch Freiwillige gesucht. FOTO: WERRA-MEISSNER-KREIS

testet. Jedem Teilnehmer wird hier die Gelegenheit gegeben, möglichst praxisnah zu überprüfen, ob ihm oder ihr ein Einsatz als Betreuer liegt. Außerdem stehen ein intensives Kennenlernen der alten und neuen Betreuer untereinander und Informationen zu den aktuellen Freizeiten und ihren spezifischen Anforderungen auf dem Programm. Für den Einsatz gibt es ein kleines Honorar, zudem werden Fahrt- und andere Kosten der Vorbereitung übernom-

men. Die Ausbildung berechtigt zur Beantragung der Jugendleitercard (Juleica).

Für weitere Informationen können sich Interessierte an die Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises, Schlossplatz 1 und 9, 37269 Eschwege, sowie unter 0 56 51/3 02 14 50 oder jugendfoerderung@werra-meissner-kreis.de, wenden. Anmeldungen sind ab sofort online möglich auf werra-meissner-kreis.feri-pro.de

red/ts

Obstbäume richtig pflegen

Drei Vereine bieten Obstbaumpflege-Kurse im Frühjahr an – Anmeldungen laufen

Werra-Meißner – Die drei Vereine ReSoLa, Streuobst-Initiative Werra-Meißner und Altes Forsthaus Germerode haben sich zusammengetan und ein vielfältiges Kursprogramm rund um Obstbaumpflege und Veredelung auf die Beine gestellt. Mit diesem Angebot wollen sie dazu beitragen, dass die Streuobstwiesen im Werra-Meißner-Kreis erhalten und gepflegt werden. Die Kurse vermitteln Wissen, um eigene Bäume zu pflegen, bieten aber auch die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

■ **Für Frauen/FLINTA: zweiteiliger Kurs „Naturgemäßer Obstbaumschnitt“**

7. Februar von 9–16 Uhr-Grundlagen des Obstbaumschnittes
14. März von 9–16 Uhr - Vertiefung des Obstbaumschnittes
Informationen, Organisation und Anmeldung: Altes Forsthaus Germerode (<https://www.altesforsthaus-germerode.de/termine-veranstaltungen>)

■ **dreiteiliger Kurs zum Obstbaumschnitt**

28. Februar, 14. März, 28. März

Informationen, Organisation und Anmeldung: ReSoLa (<https://resola-ev.de/veranstaltung/obstbaumschnittkurs/>)

■ **Vertiefungskurs Obstbaumschnitt**

21. März von 10-16 Uhr
Informationen, Organisation und Anmeldung: Altes Forsthaus Germerode



Selbst im Winter bleiben die Streuobstwiesen ein lebenswichtiger Ort – die letzten Äpfel hängen noch an den Bäumen und bieten Nahrung für Vögel und andere Tiere in der kalten Jahreszeit.

■ FOTO: KARL-HERMANN HEINZ

Obstbaumveredelung: zwei Tagesworkshops

7. März und 11. April
Informationen, Organisation und Anmeldung: ReSoLa e.V. (<https://resola-ev.de/veranstaltungen/>)

■ **Für Mitarbeiter von Bauhöfen/Kommunen: zweiteiliger Kurs Naturgemäßer Obstbaumschnitt**

6. Februar von 9–16 Uhr - Grundlagen des Obstbaumschnittes

13. März von 9–16 Uhr - Vertiefung des Obstbaumschnittes

Informationen, Organisation und Anmeldung: Altes Forsthaus Germerode

esp

TEAM 4

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

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



Gut durch's Alter

AWO mobil
– Pflege zuhause

Individuell, Professionell
Mit Herz!

Niedertor 1
36205 Sontra
Tel. 05653 / 8734
www.awo-nordhessen.de



mobil HEF-WMK
– Pflege Zuhause

Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Regelmäßige Treffen in Eschwege und Hessisch Lichtenau

Werra-Meißner – Die Pflege eines geliebten Menschen ist eine Herzensangelegenheit, die jedoch häufig große Kraft erfordert und die eigenen Reserven beansprucht. Neben körperlicher Stärke sind vor allem Geduld und tiefes Verständnis für die zu pflegende Person gefragt. Nicht selten stellen pflegende Angehörige dabei ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, um für einen ihnen nahestehenden Menschen da zu sein.

Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen sowie den Austausch mit anderen und Angebote wahrzunehmen. So kann neue Kraft geschöpft und gemeinsam statt einsam der Pflegealltag bewältigt werden.

Pflegende Angehörige stehen im Alltag häufig vor emotionalen Herausforderungen und Belastungen. Hier setzen die regelmäßig stattfindenden Ge-

sprächskreise in Eschwege und Hessisch Lichtenau an.

Die monatlichen Treffen bieten einen geschützten Rahmen, in dem sich pflegende Angehörige austauschen können. In einer vertrauensvollen Atmosphäre haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Alltagserfahrungen zu teilen und die damit verbundenen Belastungen anzusprechen. Der gemeinsame Austausch unter Begleitung einer erfahrenen Fachkraft hilft, sich verstanden zu fühlen und neue Perspektiven auf die eigene Situation zu gewinnen, heißt es in der Pressemitteilung der evangelischen Familienbildungsstätte Werra-Meißner.

Besonders wertvoll ist dabei die Unterstützung durch Gleichgesinnte: Erfahrene Gruppenmitglieder geben ihr Wissen und hilfreiche Tipps an pflegende Angehörige weiter.

Sie zeigen auf, wie schwierige Situationen besser gemeistert werden können und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Dadurch entsteht ein wertvoller Erfahrungsaustausch, der den Pflegealltag nachhaltig erleichtern kann.

Der nächste Termin für den Gesprächskreis in Hessisch Lichtenau findet am 30. Januar von 15 bis 17 Uhr im Katharinenhaus statt. Grundsätzlich findet der Gesprächskreis jeden zweiten Freitag im Katharinenhaus in Hessisch Lichtenau statt und jeden dritten Freitag im Monat in der Ev. Familienbildungsstätte in Eschwege von 15 bis 16.30 Uhr.

Neben dem persönlichen Gespräch und dem Austausch untereinander spielt auch die eigene Gesundheit der pflegenden Angehörigen eine zentrale Rolle. Unter dem Motto „(R)auszeit – pflegende Angehörige

stärken“ wurde deshalb eine spezielle Veranstaltungsreihe ins Leben gerufen, die pflegenden Menschen kleine Auszeiten vom oftmals fordernden Alltag ermöglicht, um ihnen neue Kraft zu schenken.

Im Rahmen dieser Angebote stehen verschiedene Schwerpunkte im Fokus. **Entspannung:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, den Pflegealltag für einen Moment hinter sich zu lassen und sich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren. **Ausgleich:** Durch gezielte Übungen und praktische Impulse können neue Energiereserven aufgebaut werden, die dabei helfen, wieder gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Kompetenz: Die Vermittlung kleiner, alltagstauglicher Kompetenzen unterstützt pflegende Angehörige darin, sich selbst zu stärken und mit den Heraus-

forderungen des Pflegealltags besser umzugehen.

Der nächste Termin für diese Veranstaltungsreihe findet am 5. Februar von 14 bis 16.30 Uhr in der Ev. Familienbildungsstätte in Eschwege statt, mit dem Thema „Progressive Muskelentspannung“.

Häufig wissen pflegende Angehörige nicht, welche Hilfsangebote ihnen zustehen oder wie sie Unterstützung organisieren können. An dieser Stelle setzen die qualifizierten Pflegebotschafter an: Sie informieren über Regionale Entlastungsangebote für Senioren und deren Angehörige sowie passende Institutionen und fachkundige Ansprechpartner.

Infos und Termine: Martina Volland von der Ev. Familienbildungsstätte-MGH Werra Meißner unter 01573/95 98 67 oder martina.volland@fbs-werra-meissner.de.

red/tli

Unschlagbare Mehrwerte zum Jahresstart.

Neueste Küchen- und Möbeltrends zu attraktiven Preisen.

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

+

KÜCHEN-GUTSCHEIN

€ 1.000,-

Nur gültig beim Kauf einer Küche ab 10.000,- Euro vom 06.01. bis 21.02.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Sonderpreise, keine Auszahlung möglich, pro Küche nur ein Gutschein einlösbar. Nur auf Neubestellungen und nicht auf laufende Kaufverträge anwendbar.

+

MÖBEL-GUTSCHEIN

- ☕ Für jeden Einkauf ab € 1.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 100,-*
- ☕ Für jeden Einkauf ab € 2.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 200,-*
- ☕ Für jeden Einkauf ab € 3.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 300,-*



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

Angst vor Vorgesetzten: Was hilft?

Wie man die Kontrolle zurückgewinnt, wenn Angst zur Bremse wird

Schon am Vorabend regt sich Unbehagen: Morgen ein Meeting mit dem Vorgesetzten. Morgens bekommt man keinen Bissen runter und hetzt ins Unternehmen, um noch genügend Zeit für eine akribische Vorbereitung zu haben. Beim Treffen selbst erstarrt man. Und traut sich wieder nicht, Nein zu sagen. Oder darum zu bitten, beim anstehenden Innovations-Projekt berücksichtigt zu werden. Aus Angst vor Chefin oder Chef.

Auf lange Sicht kann das dazu führen, dass man übersehen wird und „karrieremäßig unter seinen Möglichkeiten bleibt“ – oder über die eigenen Grenzen geht, sich überarbeitet und im schlimmsten Fall im Burn-out landet, sagt Diplom-Psychologin Elke Overdick. Es könne auch passieren, dass Menschen ihre Angst überspielen und der

Führungskraft gegenüber unwirsch, laut oder provozierend auftreten. Auch das ist nicht förderlich für die Karriere. Wie kommt man also aus dieser Angst wieder raus?

Warum Angst vor dem Chef oft ganz normal ist

„Angst vor dem Vorgesetzten zu haben ist grundsätzlich normal“, sagt Beate Muschalla, Professorin und Leiterin der Abteilung Klinische Psychologie an der Technischen Universität Braunschweig.

Dazu müsse der nicht einmal „besonders bedrohlich“ sein. „Chefs haben allein durch ihre Rolle Bedrohungspotenzial“, so die Verhaltenstherapeutin, die sich viel mit arbeitsbezogenen Ängsten beschäftigt. Das liege in der Natur ihrer Aufgaben: Führungskräfte überwachen, kontrollieren, stellen Forderungen und erteilen Anweisungen – notfalls auch unter Androhung von Sanktionen.

Wann Angst bei der Arbeit problematisch wird

Angst sei eigentlich „eine nützliche, wichtige Emotion“, sagt Elke Overdick. Sie schütze uns davor, Dinge zu tun, die uns in Gefahr bringen oder Dinge zu sagen, die uns negative Konsequenzen bescheren – sodass wir zum Beispiel unsere Chefin nicht anschreien, obwohl wir



Angst vor Vorgesetzten zu haben ist eigentlich ganz normal – problematisch wird es, wenn uns die Angst im Job blockiert.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

wütend sind.

Problematisch wird Angst im Job, wenn sie dazu führt, dass man sich nicht mehr traut, also „wenn die Angst so groß wird, dass sie uns blockiert und uns davon abhält, notwendige Dinge zu tun, die uns zu überleben helfen und die uns unseren Zielen näher bringen“, so Overdick. Beispiel: der Führungskraft in Bezug auf die Arbeitsbelastung Grenzen mitzuteilen.

Beate Muschalla sieht einen kritischen Punkt, wenn man Situationen mit dem Chef oder der Chefin vermeidet und dadurch Probleme bekommt, etwa weil man bei der Konferenz zu häufig fehlt, einem Informationen entgegen oder man sich ständig ängstlich absichert und sich deshalb nicht mehr auf die Arbeitsinhalte konzentrieren kann.

oder Pech haben. In den seltensten Fällen kann man ihn ändern“, so Muschalla.... Vorgesetzte selbst wieder Vorgesetzte haben – und letztlich auch nur Menschen sind, mit guten und schlechten Tagen.... Vorgesetzte auch ihre spezifischen Eigenarten haben. Muschalla beschreibt exemplarisch drei Typen: „Der regt sich immer auf, meint es aber nicht so. Der sagt heute das und morgen das, also erst mal abwarten und Tee trinken. Mein Chef ist sachlich. Mit dem kann man reden, und so weiter...“

Auch Elke Overdick plädiert dafür, der eigenen Angst auf den Grund zu gehen. „Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Was genau stelle ich mir Negatives vor, das passieren könnte?“, so die Coachin. Sind meine Gedanken hilfreich? Sind meine Gedanken realistisch? Was hilfreich ist: Die eigenen Angstgedanken gemeinsam mit anderen überprüfen.

Auch Selbstwert und Selbstwirksamkeit spielen der Psychologin zufolge eine große Rolle: „Menschen, die mit den Hierarchie-Stufen auch Wertigkeiten der Menschen verbinden, sehen sich als weniger wert als Führungskräfte.“ Das sei ein Nährboden für Angst.

Wer aber die Erfahrung macht, dass kommunizierte Grenzen von der Führungskraft respektiert und beachtet werden, also Selbstwirksamkeit erlebt, hat künftig weniger

Angst und sieht sich gestärkt, sich weiter offen mitzuteilen.

Üben, üben, üben

„Verhalten kann man üben“, sagt Psychotherapeutin Muschalla. Etwa, indem man mit Freundinnen oder guten Kollegen Situationen mit dem Vorgesetzten nachspielt und dabei Verhaltensvarianten ausprobieren oder neues Verhalten einübt. So lässt sich testen, wie man künftig reagieren kann, wenn zum Beispiel Chefin oder Chef Kritik äußern. Wichtig sei, sich aktiv mit den typischen Situationen zu beschäftigen und sie nicht nur allein im Kopf zu durchdenken.

Elke Overdick rät zudem, dem (körperlichen) Stress zu begegnen, den Angst bei genügend Intensität auslösen kann. „Auf der Ebene hilft alles, was zur Entspannung und inneren Ruhe beisteuern kann“, sagt sie. Dazu zählen Atem- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungsmethoden sowie die beschriebene bewusste Überprüfung eigener Gedanken.

Nicht zuletzt kann das Arbeiten mit inneren Bildern ein effektiver Ansatz sein. Overdick schlägt zum Beispiel vor, den inneren Film vom Mitarbeitergespräch kreativ zu verändern, etwa „indem ich mal ausprobiere, wie sich meine Angst verändert, wenn ich das Bild von farblich auf Schwarz-Weiß einstelle oder von einem Film auf ein Bild umschwenke.“

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
01.02.

Anzeige

Spanndecken – immer die beste Wahl



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

vorhandene Decke gespannt – und das in nur 1 Tag! Ohne Möberrücken und Baustellen-schmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen.

Komm vorbei!
Deckenschau
in Kassel & Bad Hersfeld
Freitag, 30.01., Samstag, 31.01. und Sonntag, 01.02.2026
Fr. 10–18 Uhr, Sa. und So. 10–16 Uhr

Spanndecke statt Gipskarton: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat. Besuche einfach die Plameco-Ausstellung in Kassel. Hier findest Du inspirierende Ideen für jeden Raum. Am Freitag, 30.01.2026, 10–18 Uhr, Samstag, 31.01.2026 von 10–16 Uhr sowie Sonntag, 01.02.2026 von 10–16 Uhr ist das Team von Plameco für Dich da. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.
Plameco Spanndecken
Leipziger Straße 163, 34123 Kassel
0561 9532674
Homburger Straße 81, 36251 Bad Hersfeld

PLAMECO
SPANNDECKEN

Spanndecken.
In nur einem Tag montiert,
jahrelanger Wohnkomfort!

- ✓ Große Möbel bleiben stehen
- ✓ Schnelle und saubere Montage
- ✓ Passend zu jedem Wohnstil

Entdecke hier alle Möglichkeiten:
plameco.de/wohnmomfort

Deckenschau
Fr. 30.01.26 10-18 Uhr
Sa. 31.01.26 10-16 Uhr
So. 01.02.26 10-16 Uhr

Ausstellungen in deiner Nähe: Leipziger Str. 163, 34123 Kassel ☎ 0561-9532674
Homburger Str. 81, 36251 Bad Hersfeld

Litschi-Verwandte

Rambutan punktet mit mehr Fruchtfleisch

Rambutans sind so haarig wie frische Maronen. Doch in der faserigen roten Schale steckt weiches Fleisch, das nach Litschi schmeckt. Mit der ist die Rambutan verwandt, sagt Vanessa Lochmann von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).



Rambutans bieten mehr Fruchtfleisch als Litschi: Das süß-saftige Innere umgibt einen kleineren Kern.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

Mehr Fruchtfleisch, weniger Kern

„In der Regel sind Rambutans etwas größer als Litschis“, sagt sie. „Der Kern ist dagegen meist etwas kleiner.“ Sprich: Das Verhältnis von süß-saftigem Fruchtfleisch und nicht essba-

rem Kern ist für Genussfreudige günstiger.

Anders als die Litschi ist die Rambutan allerdings selten im Supermarkt erhältlich. Vanessa Lochmann rät Interessierten

dazu, in Asia-Märkten zu suchen. Beim Einkauf achtet man drauf, dass die Früchte noch richtig rot und wenig nachgedunkelt sind.

Auf Schädlinge achten – die Läuse bleiben bitte draußen

Außerdem können Rambutans von Schädlingen befallen sein. „Man sieht dann weiße Punkte auf der Außenhaut, in der Regel Wollläuse“, sagt die BLE-Expertin. Befallene Früchte besser nicht kaufen, auch wenn die Schädlinge nur außen sitzen und nicht in die Frucht gelangen.

Und wie öffnet man Rambutans, wenn schon die noppig feste Schale der Litschi zu einem Gespritze führen kann? „Am besten mit einem scharfen Messer“, sagt Vanessa Lochmann. „Einmal vorsichtig außen herum einschneiden und vorsichtig die Haube aufbrechen.“ Dann braucht es nur noch etwas Fingerspitzengefühl, um ans Fruchtfleisch zu kommen.

tmm

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 BAU- UND DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Sonnenschutz im Winter

Das sind die wichtigsten Tipps – wann der Griff zur Sonnencreme nötig ist

Nach dem Spaziergang bei allerbestem Winterwetter ist die Nase rot – und das liegt nicht an der Kälte? So mancher hat die Wintersonne schon unterschätzt. In einer repräsentativen Umfrage des Industrieverbands Körperpflege- und Waschmittel (IKW) gaben 29 Prozent der insgesamt 1.000 Befragten an, im Winter schon einmal einen Sonnenbrand im Gesicht bekommen zu haben.

Wissen muss man dabei: Im Winter und auch im Frühjahr ist die Haut gegenüber der UV-Strahlung der Sonne empfindlicher als im Sommer, eben weil man ihr weniger ausgesetzt ist. Das hauteigene Schutzschild aus Pigmentzellen – sichtbar als Bräune – ist in dieser Zeit des Jahres dadurch nicht voll ausgebildet, erklärt Hautärztin Marion Moers-Carpi.

Im Winter zur Sonnencreme greifen – ist das notwendig?

Klar ist aber auch: Die Sonne scheint im Winter kürzer und sie steht tiefer, damit trifft insgesamt deutlich weniger UV-Strahlung auf die Haut. Wie gut sollte man sich also schützen, um Sonnenbrände und auch ein erhöhtes Hautkrebsrisiko zu vermeiden?

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) schreibt online: „Im Winter ist die UV-Be-



Unterwegs in den Bergen: Die zunehmende Höhe und der Schnee erhöhen das Sonnenbrandrisiko. Hier ist Sonnenschutz besonders wichtig.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA

strahlung in Deutschland so gering, dass Sie für den Alltag keinen Sonnenschutz brauchen.“ Es gibt aber eine Ausnahme, dazu gleich mehr.

Dennoch ist es eine gute Idee, sich an sonnigen Wintertagen mit einem Sonnenschutzmittel einzucremen, sagt Hautärztin Moers-Carpi – vor allem,

wenn man einen hellen Hauttyp hat, also schnell einen Sonnenbrand bekommt.

wenn der Frühling naht. Schon ab März können in Deutschland laut BfS UV-Index-Werte von 3 erreicht werden, ab denen man sich vor der Sonne schützen sollte.

wenn man in den Bergen unterwegs ist. Mit zunehmender Höhe steigt nämlich die UV-Strahlung. Dazu kommt, dass frischer Schnee bis zu 90 Prozent der schädlichen Strahlen reflektiert. Wer nicht aufpasst, ri-

skiert diese Sonnenschäden, weshalb auch das BfS dazu rät, beim winterlichen Ausflug in die Berge unbedingt Sonnencreme einzupacken.

Sonnenschutz in den Bergen: Das sind die Empfehlungen

Die Behörde gibt auch Tipps, wie guter Sonnenschutz im Gebirge genau aussieht.

Die Sonnencreme sollte einen hohen Lichtschutzfaktor bieten: 30, besser 50 oder 50+.

20 bis 30 Minuten bevor es hinausgeht: Das ist ein guter Zeitpunkt zum Eincremen von Gesicht und anderen unbedeckten Körperstellen. Sonnenschutz für die Lippen dabei nicht vergessen.

Spätestens nach zwei Stunden ist Nachcremen angesagt. Auch die Augen brauchen UV-Schutz. Den liefert eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV400.

Optimaler Schutz: So geht man beim Eincremen richtig vor

Eingecremt und dennoch einen Sonnenbrand bekommen? Das soll nicht passieren. Wer sich also für einen Tag in der Wintersonne fertig macht, trägt am besten erst einmal eine Feuchtigkeitscreme auf, wie Marion Moers-Carpi rät: „Eine durchfeuchtete Haut kann den Lichtschutzfaktor besser aufnehmen.“ Erst dann ist die Sonnencreme dran.

Ist es nicht cleverer, direkt zur Tagescreme mit Lichtschutzfaktor zu greifen? Fällt der gering aus, reicht das womöglich nicht aus – auch wenn man die Sonnencreme mit LSF 50 darauf schmirt. „Es zählt die erste Creme mit Sonnenschutzwirkung.“

Beim Eincremen checkt man besser, ob auch Nasenrücken und Ohren ausreichend Aufmerksamkeit bekommen haben. Sie gelten als „Sonnenerrassen“, die besonders gefährdet für Sonnenbrände sind.

Das hilft bei Sonnenbränden (nicht nur im Winter)

Trotz aller Vorsicht ist es doch zum Sonnenbrand gekommen? Gut, wenn die Hausapotheke nun eine dünne, kortisonhaltige Creme hergibt, die man auf die gerötete Haut auftragen kann. Das kann man drei- bis viermal am Tag tun.

Linderung kann auch ein Hausmittel bringen: „Schwarzen Tee kochen, ihn kaltstellen und dann Kompressen damit auf die Rötung legen. Erstens kühlt das, zweitens beruhigen die Gerbstoffe aus dem Tee die Haut“, sagt Marion Moers-Carpi.

Wichtig ist auch, die Haut nun besonders gut zu pflegen, etwa mit einem Aloe-Vera-Gel oder einfach der Lieblingscreme, die „besonders angenehm ist, wenn sie vorher im Kühlschrank stand“, so die Dermatologin. Schmerzt der Sonnenbrand stark, wirft Blasen oder kommen Fieber und Kreislaufprobleme dazu, gilt: ab in die Hautarztpraxis.

tmm

Medizin

ANZEIGE

Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Was Sie unbedingt beachten sollten und was die Schmerzen wirklich lindern kann

Schmerzende, geschwollene oder versteifte Gelenke und jede Bewegung eine Qual? Sie leiden an Arthrose und ertappen sich dabei, wie sie alltägliche Aktivitäten immer öfter vermeiden, um die Schmerzen zu umgehen? Leider verschlimmert genau das die Beschwerden. Aber Hoffnung für Millionen Betroffene verspricht ein spezieller Wirkstoff aus der Natur, der einen Doppel-Effekt gegen Arthrose bietet: Entzündung stoppen und den Knorpel schützen. Damit können Sie wieder Vertrauen in jede Bewegung fassen.

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen. Ältere Menschen leiden öfter unter einer Arthrose als jüngere. Rund die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer ab dem 60. Lebensjahr sind von der Krankheit betroffen. Die Anzeichen von Arthrose können nicht nur physisch belastend sein, sondern für Betroffene auch eine Achterbahn der Gefühle bedeuten. Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der bereits in anderen Therapiegebieten Anwendung



findet, auch bei Arthrose mit einem erstaunlichen Dual-Effekt helfen kann.

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff *Viscum album*,

auch bekannt als Weißbeeriige Mistel. *Viscum album* gilt als altbekannter Arzneischatz der europäischen Pflanzenmedizin. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulieren-

de und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff *Viscum album* kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerz-

lindernd als auch entzündungshemmend wirkt¹ und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann!² Mistellektine können „kranke“ oder überaktive Zellen im Gelenk zum programmierten Zelltod (Apoptose) anregen. Dies ist ein natürlicher Selbstreinigungsprozess, der entzündliche Schäden im Knorpel reduziert. So wird die Entzündung gebremst und der Knorpel bekommt mehr Ruhe, um sich zu erholen – ein Vorteil, den bekannte Präparate mit einem anderen Wirkmechanismus nicht bieten!

Die Nr. 1* bei Arthrose: Rubaxx Arthro

Rubaxx Arthro ist sogar das Nr. 1* Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



Rubaxx

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Angebote gültig vom 26.01. – 31.01.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

deit Limonade
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,75 €

ANGEBOT
8,99 7,99**
1l = 0,67 €

<p>König Pilsener Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,10 €</p> <p>-35% 10,99</p>	<p>Jever Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Veldensteiner Bier Vollbier Hell, Kräusen Helles, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,40 €</p> <p>16,99 13,99</p>	<p>St. Bonifatius Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10/4,50 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p>
<p>Paulaner Weißbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen alkoholfrei 0,0% GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 14,99</p>	<p>Tyskie Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 14,99 13,99** 1l = 1,40 €</p>	<p>Weltenburger Kloster Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,26 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p>Aktion! + 2 Flaschen Natur-Radler GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 14,99</p>	<p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,46 €</p> <p>ANGEBOT 5,49</p>
<p>Kicos Limonade koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,07 €</p> <p>9,99 8,99 8,49** 1l = 1,07 €</p>	<p>Bad Brückenaauer Schorle diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,11 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p>	<p>Pepsi Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1l = 1,89 €</p> <p>ANGEBOT 14,99</p>	<p>Durstlöcher diverse Sorten, 0,5 l - Pack, 1l = 1,18 €</p> <p>-34% 0,59</p>
<p>Almdudler Original Kräuterlimonade, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 3,00 €</p> <p>1,49 0,99</p>	<p>Jim Beam Whiskey & Cola koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 6,03 €</p> <p>-33% 1,99</p>	<p>Heil GUDE STOFF® Apfelwein Pur, 1 l - Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1l = 2,39 €</p> <p>2,59 2,39</p>	<p>Adelholzer Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,57 €</p> <p>-25% 5,99 5,49** 1l = 0,61 €</p>
<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 1,07 €</p> <p>-33% 2,99</p>	<p>Käfer Wein diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 3,99 €</p> <p>-32% 6,49</p>	<p>Wodka Gorbatschow, Citron 0,7 l - Flasche, 1l = 9,27 €</p> <p>-21% 10,99</p>	<p>Johnnie Walker Red Label 0,7 l - Flasche, 1l = 15,70 €</p> <p>-21% 10,99</p>

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

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

Jetzt downloaden!

Google Play | App Store

www.logo-getraenke.de

1x SAMSUNG S25

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Jemand setzt alle Hebel in Bewegung, um Sie zum Sündenbock zu stempeln. Sie werden sich einer Auseinandersetzung nicht entziehen können.
- STIER 21.4.-21.5.** Streben Sie in der jetzigen Phase nur realistische Ziele an, dann werden Sie auch schon rasch gute Ergebnisse verbuchen können.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Na, wer sagt es denn? Wenn Sie sich etwas mehr um die kleinen und großen Sorgen Ihrer Liebsten kümmern, legt sich die Unstimmigkeit von allein.
- KREBS 22.6.-22.7.** Wenn Sie sich am Wochenende langweilen, sollten Sie Ihre Lieben zu einem Ausflug überreden. Ihre Stimmung wird sich schlagartig verbessern.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Der Weg scheint frei zu sein, nun müssen Sie ihn auch gehen. Lassen Sie sich nicht beirren, sondern vertrauen Sie auf Ihre guten Vorbereitungen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Je leichter Sie die Dinge nehmen, desto einfacher finden sich Lösungen. Veränderungen werden schon bald ihre Vorzüge zu erkennen geben.

Gedämmte Außenwand: Viel mehr als Energiesparen

(djd-k). Viele Hauseigentümer entscheiden sich für eine Fassadendämmung, um dauerhaft Heizkosten zu sparen – es sind Energieeinsparungen von bis zu 30 Prozent möglich. Doch die Modernisierung der Außenwände bietet noch mehr Vorteile: Dazu zählen ein verbessertes, behagliches Raumklima, ein effektiver Schutz vor Schimmel und langfristig der Werterhalt beziehungsweise die Wertsteigerung der Immobilie. Dank staatlicher Förderprogramme rechnet sich die Investition oftmals innerhalb weniger Jahre und bietet langfristige Sicherheit. Umfassende Informationen zu Bauweisen, Materialien, Vorschriften und Fördermöglichkeiten enthält der kostenlose „Ratgeber rund um die Außenwand“ des Verbandes für Dämmsysteme, Putz und Mörtel (VDPM). Der Download ist unter www.vdpm.info im Bereich „Services“ möglich.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Sehen Sie den kommenden Tagen gelassen entgegen. Sie haben ausreichend Kraft und Konzentration, um die Herausforderungen zu meistern.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie sollten nichts auf die lange Bank schieben: Eine Aufgabe erfordert einerseits viel Finger-spitzengefühl, duldet andererseits keinen Aufschub.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Neue Aufgaben sind mitnichten dazu da, um Sie zu ärgern, sondern anzuregen. Denken Sie in Ruhe über mögliche Hintergründe nach.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Stellen Sie Ihr Anpassungsbedürfnis zurück. Im Augenblick erwartet man von Ihnen vielmehr, dass Sie Ihre Individualität zum Ausdruck bringen!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Wer noch nicht zum Zug gekommen ist, kann das nun nachholen. Schon bald wird einer Ihrer großen Herzenswünsche in Erfüllung gehen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Es fällt Ihnen schwer, sich unterzuordnen. Das zeigt sich in dieser Woche wieder deutlich. Lernen Sie endlich, Autoritäten zu respektieren.

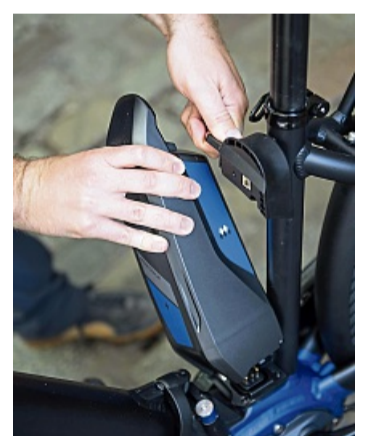
Der Akku mag es warm

E-Scooter und Pedelec

Die niedrigen Temperaturen im Winter beeinflussen nicht nur das eigene Wohlbefinden – auch Akkus mögen die kalte Jahreszeit nicht. Gerade bei Pedelecs oder E-Scootern ist die Kälte bei Benutzung nur schwer fernzuhalten. Worauf bei solchen Akkus im Winter am besten geachtet werden sollte, erklärt der Automobil Club Europa (ACE).

Grundsätzlich lässt die Reichweite bei Temperaturen unter fünf Grad stark nach und der Akku altert schneller. Er sollte also nach Möglichkeit im Warmen gelagert werden und keiner dauerhaften Kälte ausgesetzt sein. Wer kann, sollte ihn daher etwa abnehmen und mit reinnehmen, anstelle ihm am Pedelec im Kalten zu lassen. Für die Fahrzeit unterwegs kann ein Neopren-Überzieher dem Akku dabei helfen, nicht allzu stark abzukühlen.

Um das Aufladen des Akkus kommt man nicht drumherum, auch wenn das Gefährt eventuell weniger genutzt wird. Denn eine Tiefenentladung kann dem Akku schaden. Wer also auf Nummer sicher gehen möchte, sollte regelmäßig den Akkustand kontrollieren und auf einen Wert zwischen



Ab ins Warme: Der Akku des Pedelec sollte keiner dauerhaften Kälte ausgesetzt sein.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

30 und 60 Prozent bringen, rät der ACE.

Aber Vorsicht: Der Akku sollte auf keinen Fall bei Temperaturen im Minusbereich geladen werden. Dadurch können permanente Schäden entstehen, warnt der Club. Stattdessen sollte der Akku bei Temperaturen von etwa 10 bis 20 Grad Celsius geladen werden. Wer ihn dann auch erst kurz vor Fahrtstart wieder an das Pedelec anschließt, darf eine höhere Reichweite erwarten als mit einem kalten Akku.

dpa

NORMA[®] **xxl**

XXL Suppengewürz/ Kräuter im Eimer
 Italienische Kräuter, Kräuter der Provence je 140 g (1 kg = 19,93), Salatgewürz oder Suppengewürz je 160 g (1 kg = 17,44)

140 g/160 g
2,79*

Colgate Vorteilspack Zahncreme
 Max Fresh oder Sensation White je 4x75 ml (1 l = 16,63)

28% billiger
 zum Vergleich: UVP Einzeltube = 1,75
4er Pack 4,99*

Getrocknete Pilze
 Steinpilze, Champignons mit Pfefferlingen je 60 g (1 kg = 66,50), helle Pilzmischung oder Waldpilze gemischt je 100 g (1 kg = 39,90)

3,99*

Microfaser Universaltücher XXL schnell & einfach
 anwendbar je 50 Stück

9,99*
10% billiger
8,99**

Nur gültig mit NORMA Plus App von 26.01. bis 01.02.2026

Lindor XXL
 extra dunkel je 145 g (1 kg = 20,62), Milch, Caramell oder weiß je 150 g (1 kg = 19,93)

25% billiger
 45 g/50 g gratis
 UVP 3,99
2,99*

my smile XXL Toffees
 je 900 g (1 kg = 4,43)

900 g 3,99*
16% billiger
3,33**

Nur gültig mit NORMA Plus App von 26.01. bis 01.02.2026

Kulinarische Reise

Marabou Schokolade
 Haselnuss, Daim oder Milchschokolade je 220 g (1 kg = 13,59)

40% billiger
 UVP 4,99
2,99*

Univer DelikatessCreme
 versch. Sorten, z. B. Knoblauch-, Paprika- oder Gulaschcreme mild oder scharf, je 160 g (1 kg = 11,81)

32% billiger
 UVP 2,79
1,89*

Recla Prosciutto Crudo
 original italienischer Rohschinken 10 Monate gereift, geringer Salzgehalt, wenig Schwarte – leicht aufzuschneiden, am Stück, je ca. 700 g – 900 g, Ware einzeln ausgepreist (1 kg = 13,99)

21% billiger
 UVP 1 kg = 17,90
 z.B. 700 g
9,79*

BECHEROVKA Kräuterlikör
 Das Original – Der Kräuterlikör aus Tschechien 38% vol. je 0,7 l (1 l = 14,27)

28% billiger
 UVP 13,99
9,99*

CHIVERS Original englische Marmelade
 Lemon Curd je 320 g (1 kg = 8,72), Ginger Jam oder English Orange Marmelade je 340 g (1 kg = 8,21)

20% billiger
 UVP 3,49
2,79*

Sortenhonig
 Orangenblüten-, Akazien- oder Pinien-Honig je 500 g (1 kg = 9,98)

28% billiger
 UVP 6,99
4,99*

cape Tafeltrauben Südafrika
 rot, kernlos, je 900 g (1 kg = 4,43)

900 g!
3,99*

OBST VON BODENSEE Rote Äpfel Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton
 Kl. I, ausgewählte Sorten z. B.: Braeburn, Elstar, Jonagold, Kal. 75/85 + 80/90 mm, je 5 kg (1 kg = 1,11)

XXL - 5 kg!
5,55*

B „Golden B“ Kultur-Heidelbeeren Chile/Südafrika
 Kl. I, je 400 g (1 kg = 8,73)

400 g!
3,49*

➔ BIS ZU 40% SPAREN

Aloe-Vera Jersey-Bettwäsche
 Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Baumwolle
- Geschmeidig im Griff durch Aloe-Vera-Ausrüstung
- Hautsympathisch, pflegeleicht und bügelfrei
- Mit YKK-Marken-Reißverschluss je Ausführung

19,99*

Sommerwiese
 Bridget Grau-Beige, Isadora Stripe Petrol

29,99*

Ortho-Vital Luxus-Kassettenbett
 ca. 135 x 200 cm

- Die 6 x 8 Kassettenstoppung verhindert das Verrutschen der Füllung
- Bezug: 100% Baumwolle • Gesamtfüllgewicht ca. 1200 g
- Füllung: 100% Polyester je Kassettenbett

29,99*

Schepach Akku-Handkreissäge
 2x 12V/2,0Ah

49,99*
37% billiger

KRAFT Aluminium Leitergerüst 3 in 1
 Gerüst ca. 147 x 90,6 x 173 cm

99,-*

Aloe-Vera Jersey-Spannbetttuch
 in 3 Größen

- 100% Baumwolle
- Mit Aloe-Vera-Ausrüstung
- Steghöhe ca. 30 cm

7,99* **9,99*** **11,99***

Pyjama-Set Ronley für Herren
 • Reine Baumwolle • Hochwertige Single-Jersey-Qualität • Größen M (48/50) – XXL (60/62) je Ausführung

9,99*

bella casa Deko-Kunstblume
 Orchidee oder Lilie in Glasvase oder Kunststoff-Topf in Marmoroptik

9,99*

bella casa Deko-Tulpen Ser-Set „Real Touch“
 • Dekorative, langstielige Ausführung • Höhe ca. 45 cm je Ser-Set

6,99*

CASA ROYALE Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“
 in Kupfer oder Schwarz

16,99* **18,99*** **21,99*** **24,99***

Edelstahl-Kochtopf „Lia“
 • Hochglanzpoliert und satiniert • Backofenfest bis 200°C (mit Glasdeckel 160°C)

9,99* **12,99*** **14,99***

bella casa Wachstuchtschlecke „Ecotex“
 mit geprägter Oberfläche • Strapazierfähig und schmutzabweisend • Aus robustem PVC • Feucht abwischbar je Tischdecke

3,99* **4,99*** **6,99***

KRAFT Aluminium Leitergerüst 3 in 1
 Gerüst ca. 147 x 90,6 x 173 cm

99,-*

Lifetex XL-Teppich „Dreamfields“
 ca. 160 x 240 cm

- 100% Polypropylen
- Für Fußbodenheizung geeignet
- Hoher Gekkomfort
- Trittschalldämmend
- Allseitig umkettelt je Ausführung

49,99*

Einzel schaltbare Steckdosenleiste
 4-fach oder 5-fach 3 Jahre Garantie je Ausführung

9,99*

KRAFT Kleinteile-Sortiment
 3 Jahre Garantie je Ausführung

3,99*

KRAFT HW-Sägeblatt inkl. Reduzierring
 • Exzellente Schnittgüte • Hohe Plan- und Rundlaufgenauigkeit

14,99* **19,99***

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder je nach Kaufzeitpunkt. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unverändert 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. **Gültig für Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die Bedingungen in der NORMA Plus App. Letzter gezeigter Preis aus 01/2025

ÖKO-TEST Pfiff Erdnüsse geröstet & gesalzen
 sehr gut

2,29

ÖKO-TEST Backpapier-Zuschnitte
 je Packung

–,95

ÖKO-TEST Backpapier-Zuschnitte
 je Packung

–,95

ÖKO-TEST Backpapier-Zuschnitte
 je Packung

–,95

ÖKO-TEST Backpapier-Zuschnitte
 je Packung

–,95

Jedes Jahr das gleiche Drama

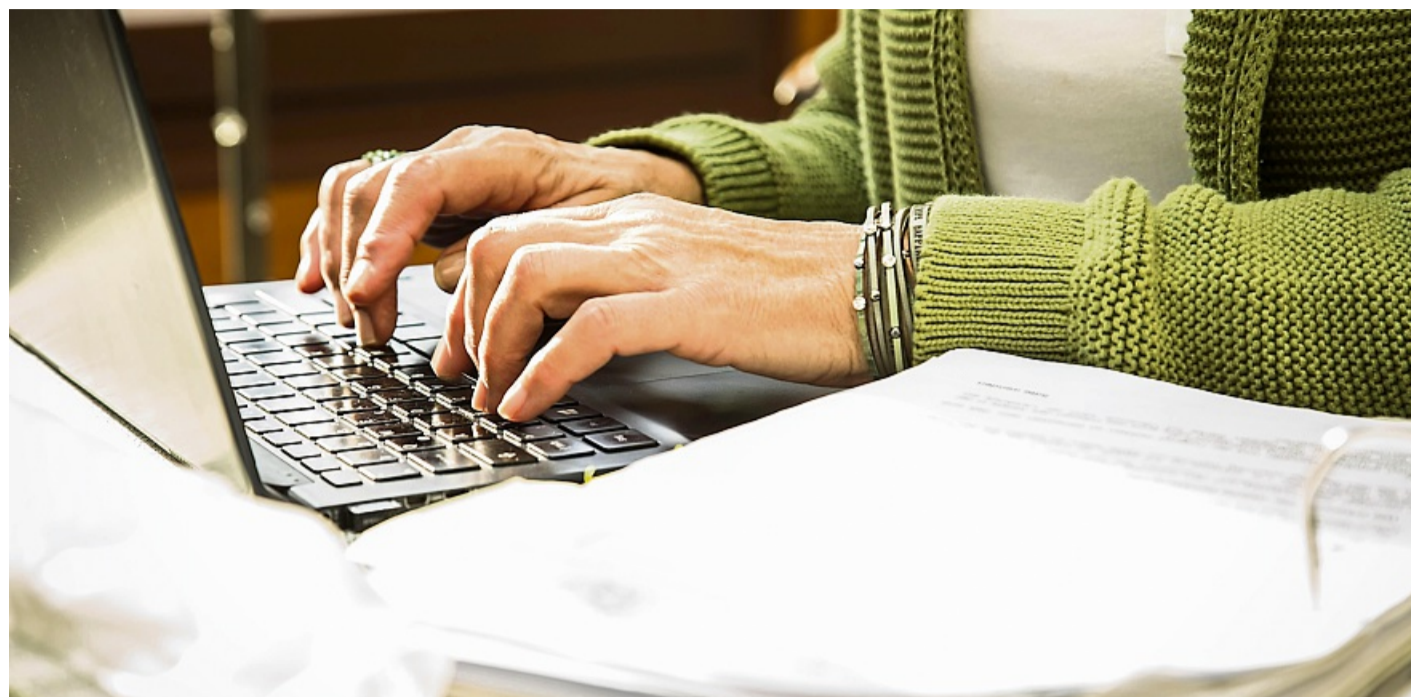
Steuererklärung leicht gemacht: So bereiten Sie sich gut vor

Die jährliche Steuererklärung ist für viele Pflicht, für manche Kür – aber für fast alle ein Projekt, das gern mal aufgeschoben wird. Doch je besser die zur Erstellung notwendigen Unterlagen vorbereitet werden, desto schneller ist die Erklärung erstellt – und desto geringer das Risiko, relevante Abzüge zu übersehen.

Steuerexpertin Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler rät zu einem simplen, aber wirkungsvollen System: „Einem zentralen Sammelort, analog oder digital.“ So sollten Steuerzahlerinnen und Steuerzahler in einem Ordner „Steuer 2025“ sämtliche Belege abheften und sortieren, die später Eingang in die Steuererklärung finden sollen. Geschickt gewählte Unterordner wie „Beauftragte“, „Vorsorge“, „Spenden“ oder „Immobilien“ beugen zusätzlich später lästigen Suchen vor.

Diese Belege könnten relevant sein

Vom Arbeitgeber kommt die Lohnsteuerbescheinigung, die Basis jeder Erklärung. Schon jetzt sollten zudem die Pendeltage zur Arbeit und die einfache Entfernungskilometerzahl



Eine gute Ordnung ist die halbe Miete: Wer sämtliche für die Steuererklärung relevanten Belege an einem Ort abheftet, hat es bei der Erstellung später leichter.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

dorthin notiert werden. Auch die Anzahl der Homeoffice-Tage sollte fein säuberlich ermittelt werden – sie lassen sich später pauschal ohne Einzelquittung ansetzen.

Gekaufte Arbeitsmittel wie Laptop, Software oder Fachliteratur gehören ebenfalls in die Sammlung, genauso Fortbildungs- und Dienstreiseabrech-

nungen mit Tickets und Hotelkosten, sofern diese nicht vom Arbeitgeber erstattet wurden.

Bei Vorsorge und Gesundheit lohnt der genaue Blick: Nachweise zu Kranken- und Pflegeversicherungen, aber auch zu außergewöhnlichen Belastungen wie einer Sehhilfe, einem

zahnärztlichen Eingriff, Medikamenten oder Therapiefahr-

ten können die Steuerlast senken. Voraussetzung ist, dass der zumutbare Eigenanteil, der sich unter anderem nach dem Einkommen und dem Familienstand richtet, überschritten wurde.

Gemeinnützige Spenden erfordern Quittungen, Ehrenamtszuschüsse, eine Bescheinigung des Trägers. Häufig un-

terschätzt werden Abzüge rund um die eigenen vier Wände. Handwerkerleistungen und haushaltsnahe Dienstleistungen sind steuerlich relevant, entscheidend ist der ausgewiesene Arbeitsanteil. Für Familien zählen zudem Betreuungs- und Kitakosten. Diese sind im Veranlagungsjahr 2025 bis zu 80 Prozent absetzbar, maximal

jedoch in Höhe von bis zu 4.800 Euro pro Jahr und Kind.

Abgabeschluss ist für viele der 31. Juli 2026

Für Vermieter wird die Vorbereitung schnell komplex. Grundsteuerbescheide 2025, Mietübersichten, Makler-, Notar- und Reparaturrechnungen, Darlehenszinsen oder Bauunterlagen für die Abschreibung sollten lückenlos abgelegt werden. Eine standardisierte Benennung der Dateien erleichtert später die Eingabe per Elster oder Software und hilft bei möglichen Rückfragen des Finanzamts.

„Stichtag für die Abgabe der Steuererklärung 2025 ist für pflichtveranlagte Steuerzahler ohne steuerliche Beratung der 31. Juli 2026“, sagt Daniela Karbe-Geßler. Wer sich bei der Erstellung seiner Steuererklärung von einem Lohnsteuerhilfeverein oder einem Steuerberater unterstützen lässt, hat für die Abgabe bis zum 1. März 2027 Zeit. Steuerzahlerinnen und Steuerzahler, die nicht zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet sind, haben sogar vier Jahre Zeit – also bis zum 31. Dezember 2029.

dpa

Bekanntschäften

Babett, 76 J., gutmütige Witwe, mit schöner fraul. Figur, habe Freude am Kochen u. an der Haus-/Gartenarbeit. Wünsche mir einen lieben Mann bis 85 J., dem ich wieder etwas Glück ins Leben bringen kann. Ich komme gerne zu Ihnen oder hole Sie mit meinem Auto ab u. wir fahren etwas spazieren. PV Tel. **0176-34498341**

Hilde, 70 J., mit herz. Wesen u. etwas vollbus. Figur. Den Haushalt führe ich mit großer Freude, das liegt mir einfach im Blut. Bin immer ehrlich, treu u. zuverlässig, denn Lug u. Trug mag ich überhaupt nicht. Fehlt Ihnen auch jemand, der immer für Sie da ist? Dann rufen Sie üb. PV an u. lassen Sie es uns zusammen versuchen. Tel. **0176-57889239**

Carola, 64 J., mit schöner weibl. Figur u. natürl. Ausstrahlung, mag kochen, Gartenarbeit, spazieren u. Rad fahren. Suche e. ehrlichen Mann (Alter egal), der meinem Leben wieder einen Sinn gibt. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Moni (32) privat! 01525 5177012

Wir bringen **ORDNUNG** in die **JOBSUCHE**

Verkauf

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

Ankauf

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

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

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz
Telefon **05684 931670**

Brennholz Buche und Eiche 69 € srm
25/30 cm, mit Lief. Tel. **0176 62681914**

Mit Verachtung oder mit Menschen?
MIT MENSCHEN. **MISEREO**
OHNE HILFswerk

Stellenangebote

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

Morgenstund hat GOLD im Mund!

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

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zusteller zur Festanstellung und zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Eschwege ■ Herleshausen ■ Wommen ■ Krauthausen
- Kirchhosbach ■ Markeshausen ■ Röhrda ■ Ulfen
- Rechtebach ■ Nesselröden ■ Sontra-Weißenborn

Springer (m/w/d)

In Festanstellung

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

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

WR Werra-Rundschau

Zeitung lesen – und mitreden können!

Angebot anfragen!

gesund leben

Die Messe für ein gesundes und aktives Leben kommt 2026 erstmals auch nach Kassel!

Jetzt Aussteller werden!

Unser Team berät Sie gerne und erstellt Ihnen ein individuelles Angebot, das perfekt zu Ihrem Unternehmen und Ihren Messezielen passt.

Ihr Kontakt: +49 69 7501-4837/-4967
vertrieb@gesundleben-messe.de | www.gesundleben-messe.de

Präsentiert von: **HNA** Medienpartner: **hr INFO**

18.04. und 19.04.2026
Kongress Palais Kassel

WEITERE INFOS

Was tun nach der Weisheitszahn-OP

Zwei Experten erklären, was Patienten nach der OP erwartet.

Weisheitszähne brechen meist erst im Erwachsenenalter durch – oft zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr. Und nicht jeder Mensch hat sie: Manche Menschen entwickeln vier Weisheitszähne, andere nur einen oder zwei, und bei manchen wachsen gar keine.

Das Problem: Unsere Kiefer sind heute kleiner als früher. Deshalb haben die Weisheitszähne oft keinen Platz mehr im Mund. Sie können schief wachsen, im Kiefer stecken bleiben oder andere Zähne verdrängen. Dann verursachen sie Schmerzen, Entzündungen oder Probleme beim Kauen – und müssen entfernt werden.

Wie verläuft die Entfernung?

Wie aufwendig die Entfernung ist, hängt davon ab, wie der Weisheitszahn im Kiefer liegt. „Hat sich der Weisheitszahn regulär in die Mundhöhle einsortiert, ist die Entfernung oft ohne OP möglich“, sagt Martin Ullner, Oralchirurg und Vorsitzender des Berufsverbands Deutscher Oralchirurgen. Der Zahn kann dann ähnlich wie andere Zähne gezogen werden.

Schwieriger wird es, wenn der Weisheitszahn im Kieferknochen steckt – Fachleute nennen das „retiniert“. Dann muss der Arzt das Zahnfleisch aufschneiden und manchmal auch etwas Knochen abtragen, um an den Zahn heranzukommen. „Sind die Weisheitszähne trotz ihrer vollständigen Entwicklung nicht am vorgesehenen Platz im Gebiss durchgebrochen, ist die Entfernung eine Belastung für den Körper“, erklärt Ullner. Entsprechend länger dauert danach auch die Heilung.

Welche Beschwerden sind normal?

Typische Beschwerden einer Weisheitszahn-OP sind:

Schwellung rund um den gezogenen Zahn und im angrenzenden Gesichtsbereich. Einschränkung der Mundöffnung. Leichtere Nachblutungen.

„Sie treten vermehrt im Unterkiefer und nicht so sehr im Oberkiefer auf“, sagt Ullner. „Doch der behandelnde Arzt kann das durch operatives Geschick beeinflussen.“ Zudem



Wichtiger Helfer bei dicken Backen: ein Kühlpack. Um Erfrierungen zu vermeiden, legt man aber am besten regelmäßige Pausen ein. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

könnte er mit vor der OP verabreichten Medikamenten Schwellung und Schmerzen gut reduzieren.

Wie lange dauert die Heilung?

Rund eine Woche braucht in der Regel der gesamte Regenerationsprozess, sagt Ullner. „Die erste Schmerz- und Entzündungsphase dauert bis zum dritten Tag nach der OP und ist meist der Grund für anhaltende Beschwerden. Denn Schwellung und Schmerzen gehen oft Hand in Hand.“ Danach beginnen die Abschwelphase und der Heilungsprozess. Fortan gehe auch die Kieferklemme zurück. „Bei jugendlichen Patienten schreitet der gesamte Umbauprozess zügiger voran.“

Was muss ich bei Schmerzmitteln beachten?

Nicht alle Schmerzmittel eignen sich. „Nach der OP kein Aspirin nehmen“, sagt Prof. Christoph Benz von der Bayerischen Landes Zahnärztekammer. In diesem Fall wirke der Wirkstoff ASS nicht intensiv ge-

nug und könnte die Blutgerinnung beeinflussen.

Paracetamol und Ibuprofen dagegen funktionieren gut. „Fragen Sie aber immer Ihren Arzt.“ Denn zum Beispiel bei einem Magengeschwür kann es mit einem Antirheumatikum, also mit Ibuprofen, zu Problemen kommen. „Die möglichen Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sind entscheidend.“

Was ist beim Kühlen wichtig?

Auch Kühlen kann gegen die Schmerzen helfen. Hierbei gilt, was der Arzt nach der OP empfiehlt. Ist das Gewebe verletzt und traumatisiert, reagiert es mit einer stärkeren Durchblutung und Schwellung. „Dann ist eine Kühlung sinnvoll“, sagt Benz. Erst muss die Wirkung der OP-Betäubungsspritze nachlassen, danach „sollte das Kühlpad oder die Eiswürfel-Packung mit Stoff ummantelt sein, sonst droht eine Unterkühlung“, sagt Christoph Benz.

Um dieses Paket am Kopf zu montieren, braucht es Kreativität. „Vielleicht mit einem Tuch von jemandem um den Kopf

binden lassen. Oder sich auf dem Sofa auf die Seite legen, damit das Kühlpad so gehalten wird.“ Auch sei eine Intervallkühlung mit 10 Minuten Pad, 10 Minuten Ruhe sinnvoll. „Klingt nach drei Stunden die Schwellungsphase ab, kann man aufhören.“

Wann darf ich wieder essen und trinken? Und was?

Etwa 90 Minuten nach der OP, wenn die Wirkung der Betäubungsspritze nachgelassen habe, könne der Patient laut Martin Ullner mit weicher Kost starten, bei der er nicht kauen und die Zunge nicht viel hin- und herschieben müsse. Kartoffelbrei und pürierte Suppen seien ideal, ebenso klare Brühen mit Gemüse.

Eine zu heiße Mahlzeit aber könnte die Wunde irritieren. Ebenfalls ungünstig: Kohlensäure und Koffein. Kamillentee dagegen wirke heilend. „Milchprodukte nach einer OP sind umstritten, da die Milchsäure die Blutgerinnung und die Wundheilung beeinflussen kann“, sagt Ullner. Er empfiehlt zur Sicherheit für die ersten

drei Tage darauf zu verzichten. „Konnte die Wunde aber speicheldicht zugenäht werden, spielt das keine große Rolle.“

Worauf sollte ich bei der Zahnpflege achten?

Innerhalb der ersten drei Tage ist Vorsicht geboten. Für die gereizten Stellen empfiehlt Martin Ullner eine weiche Zahnbürste. Bis die Schwellung abheilt, hilft auch eine Mundspülung aus der Apotheke nach dem Essen. Sie hält die Wunde sauber und kann Entzündungen vorbeugen. „Die anderen Zähne sollte man normal pflegen, da eine saubere Mundhöhle die Heilung fördert“, so der Chirurg.

Wie sieht es mit Sport aus?

Direkt nach der OP Sport zu machen, treibt nur unnötig den Blutdruck hoch. Und die Erschütterungen beim Laufen verstärken den Schmerz“, sagt Christoph Benz. Deswegen sollte man mindestens zwei Tage pausieren. „War die OP komplizierter, sollte man sich länger

schonen.“ Das gelte vor allem, wenn genäht werden musste. „Dann sieht man im Kiefer diese schwarzen Streifen.“

Bei welchen Beschwerden sollte ich zum Arzt oder zur Ärztin?

Meistens verläuft die Heilung problemlos. Doch manchmal entwickeln sich Komplikationen. „Nehmen die Schmerzen oder die Kieferklemme über mehr als drei Tagen zu oder treten diese verzögert nach mehreren beschwerdearmen Tagen mit zunehmenden Schluckbeschwerden oder einem Druckschmerz im Unterkiefer und Halsbereich auf, sollte man den behandelnden Arzt kontaktieren“, empfiehlt Ullner. Auch ein allgemeines Krankheitsgefühl mit Fieber sei ein Alarmsignal für eine Infektion. Selten kommt es nach der OP zu sehr starken Einschränkungen des Allgemeinbefindens. Der Patient fühlt sich krank, ist nicht belastbar oder kann Einfaches nicht selbstständig erledigen. „Dann sollte eine stationäre Einrichtung zur Abklärung aufgesucht werden.“ tmn



WIR WOLLEN ES WISSEN:
Sagen Sie uns Ihre Meinung zur Region!

Bitte nehmen Sie sich kurz Zeit und beantworten Sie unsere Fragen zu Ihrer Heimat. Im Fokus stehen: Lebensqualität, Handel, Familienfreundlichkeit, Freizeitmöglichkeiten und Sicherheit.

Als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmern tolle Gewinne.

Hier geht's zur Umfrage:
werra-rundschau.de/umfrage





Ein Treffpunkt für alle Generationen

Besonderer Winterspielplatz lockte Familien ins Bürgerhaus nach Sontra

Mit strahlenden Kinderaugen, fröhlichem Lachen und einer Atmosphäre voller Energie und Gemeinschaft empfingen am vergangenen Samstag die Stadt Sontra, die AWO-Jugendförderung und die evangelische Jugendförderung Familien zum Winterspielplatz im Sontraer Bürgerhaus. Von 11 bis 16 Uhr verwandelte sich der Veranstaltungsort in eine Stätte des Spielens und Tobens für Kinder ab der ersten Schulklasse.

Kaum hatte das Bürgerhaus seine Pforten geöffnet, stürzten sich die Jungen und Mädchen in die bunte Welt der Spiele. Ob beim Air-Hockey, dem wackeligen XXL-Jenga, dem rasanten Pull-Riding-Rodeo oder den spannenden Begegnungen am Flipper-Kicker – es war für jedes Kind ein Highlight dabei. Das Shuffleboard forderte Geschicklichkeit und strategisches Denken, während zahlreiche weitere Spielmöglichkeiten für strahlende Augen sorgten. Die Freude, die gemeinsamen Erlebnisse und die begeisterte Teilnahme der Kinder schufen die Grundlage für den Erfolg des Winterspielplatzes – ein Konzept, das durch die Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises unterstützt wird.

Die Veranstalter setzen dabei gezielt auf Spiel und Bewegung, um Alternativen zu digitalen Medien und dem oft sitzlastigen Alltag zu schaffen. Die kostenlose Veranstaltung im Sontraer Bürgerhaus lud dazu ein, sich auszuprobieren, neue Aktivitäten zu entdecken und Gemeinschaft zu erleben. „Wir freuen uns sehr darüber, den Kindern die Gelegenheit geben

zu können, in einer solchen Umgebung aktiv zu sein“, erklärten Monique Laubach, AWO-Jugendförderung und Natascha und Bianca Schmidt, Stadt Sontra. „Es ist wunderbar zu sehen, wie das Angebot auch über die Stadtgrenzen hinaus Familien begeistert.“

Nicht nur die Kinder hatten jede Menge Spaß – die Eltern waren ebenfalls begeistert. Viele von ihnen nutzen die Gelegenheit, um mit ihren Kindern mitzuspielen, sich auszutauschen oder auch einfach einmal kurz durchzuatmen, während die Kleinen sich voll auf die Spiele konzentrierten. „Das Angebot war wirklich vielfältig und gut organisiert“, schwärmte Jennifer aus Wichmannshausen, die mit ihrem Sohn Henrik (6) und dessen Freund Alexander (7) vor Ort war.

Auch die Entscheidung, in diesem Jahr auf das Kaffee- und Kuchenbuffet zu verzichten und den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, ihre eigenen Getränke und Snacks mitzubringen, fand bei den Eltern Anklang.

Ein weiterer Höhepunkt der Winterspielplatz-Tage waren die Besuchsmöglichkeiten für Vorschulkinder aller sechs Sontraer Kitas. Bereits am Donnerstag und Freitag konnten insgesamt 52 Kinder auf spielerische Weise den Winterspielplatz erobern, nachdem sie mit Linien- und Bürgerbussen in das Bürgerhaus gebracht wurden – allein die Fahrt war für viele von ihnen ein kleines Abenteuer. Besonders beliebt war hierbei das Pull-Riding-Rodeo.

Die Winterspielplatz-Initiative in Sontra ist ein wachsendes



Wurde sehr gut angenommen: Impressionen vom Winterspielplatz im Sontraer Bürgerhaus. FOTO: STADT SONTRA/NH

Projekt, das sich immer stärker etabliert. Erstmals realisiert im Jahr 2024 und auch 2025 mit einer überwältigenden Beteiligung fortgeführt, war die diesjährige Veranstaltung ein weiterer Meilenstein. Insgesamt nahmen rund 70 Kinder mit ihren Familien an dem Event teil – darunter auch die Kindergartenkinder der evangelischen Kirche Sontra. Es war dabei keine Seltenheit, dass auch Besucher aus benach-

barten Regionen wie Datterode, Rotenburg, Cornberg und Eschwege den Weg ins Sontraer Bürgerhaus fanden. So entstand ein lebendiger Treffpunkt der Gemeinschaft für alle Generationen.

„Wir wurden über die Schule in Rhönda auf den Winterspielplatz aufmerksam gemacht und waren begeistert von der Idee“, berichtete Kai aus Datterode, der mit seiner Tochter Marara (7) zum ersten Mal dabei war.

Auch Malak aus Sontra genoss zusammen mit ihrem Bruder Omar (6) und ihrem Sohn Osama (5) die besondere Atmosphäre: „Es war toll zu sehen, wie die Kinder miteinander gespielt haben, während auch die Erwachsenen ins Gespräch gekommen sind.“

Die Veranstaltung zeigte einmal mehr, wie wertvoll Momente der Gemeinschaft, des Miteinanders und der Aktivität für Familien sind. red

Freiwillige Feuerwehr Stadthosbach

Einladung zur Jahreshauptversammlung: Liebe Feuerwehrkameradinnen und Feuerwehrkameraden, unsere Jahreshauptversammlung des Vereins Freiwillige Feuerwehr Stadthosbach findet am Freitag, den 23. Januar 2026 um 19:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach mit folgender Tagesordnung statt:

1. Begrüßung
2. Verlesen des Vorjahresversammlungsprotokolls
3. Jahresbericht des Vereinsvorsitzenden
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung der Kassenprüfer
7. Änderung der Mitgliedsbeiträge
8. Grußwort der Gäste
9. Verschiedenes

Hierzu wird recht herzlich eingeladen. Am gleichen Abend und an gleicher Stelle finden die Jahreshauptversammlungen des Vereins Freiwillige Feuerwehr Thurnhosbach und der Bereichsfeuerwehr Hosbachtal mit separaten Tagesordnungen statt. Die Organisation des Versammlungsabends übernimmt der Feuerwehrverein Thurnhosbach.

Feuerwehr Hosbachtal lädt ein

Am Freitag, den 23. Januar 2026 findet um 19:00 Uhr die Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra – Hosbachtal im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach (Dorfstraße 8, 36205 Sontra – Thurnhosbach) mit folgender Tagesordnung statt:

1. Begrüßung
2. Anträge zur Änderung der Tagesordnung
3. Totengedenken
4. Berichte
 - a. des Wehrführers
 - b. der Alters- und Ehrenabteilung
5. Wahlen
 - a. Feuerwehrausschuss - Vertreter der Alters- und Ehrenabteilung
 - b. Ehrungen und Beförderungen
6. Ehrungen und Beförderungen
7. Grußworte der Gäste
8. Verschiedenes

Mit der Bitte um zahlreiches Erscheinen verbleiben wir mit kameradschaftlichen Grüßen
Philip Hartmann (Wehrführer) & Fabian Bode (Stellv. Wehrführer)

Museum im Alten Boyneburger Schloss

Jahreshauptversammlung: wir laden alle Mitglieder herzlich zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung am

Freitag, den 06.02.2026 um 19:00 Uhr ins Museum im alten Boyneburger Schloss (Kulturpferdestall) ein und wünschen uns ein zahlreiches Erscheinen. Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit, Verlesen der Tagesordnung
2. Bericht des 1. Vorsitzenden
3. Bericht der Museumsleiterin
4. Bericht der Schatzmeisterin
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Neuwahl des gesamten Vorstandes und des 2. Kassenprüfers
8. Verschiedenes

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung vom 07.02.2025 liegt zur Einsicht vor. Mit freundlichen Grüßen, Axel Blum, Schriftführer

Wahlhelfer gesucht

Für die anstehenden Kommunalwahlen sowie die Bürgermeisterwahl am 15.03.2026 werden freiwillige Wahlhelfer für die Wahllokale in der Stadt Sontra sowie den Ortsteilen gesucht. Die Wahllokale müssen in der Zeit von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr besetzt sein und im Anschluss werden die Stimmen ausgezählt. Die Wahlhelfer in dem jeweiligen Wahllokal können sich abstimmen und ihren Dienst in Schichten aufteilen.

Für den Dienst als Wahlhelfer wird Ihnen ein „Erfrischungsgeld“ ausbezahlt. Wir möchten jedem Bürger die Möglichkeit geben, sich für das Amt des Wahlhelfers zur Verfügung zu stellen und dadurch die Demokratie aktiv zu unterstützen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Melanie Grimm, Wahlamt Sontra, Tel. 05653/9777-43 oder gerne auch per E-Mail an: melanie.grimm@sontra.de.

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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

Service von Juwelier Kunze
Goldschmiedearbeiten, Reparaturen und Anfertigungen
Tel. und WhatsApp 05653-643

Freiwillige Feuerwehr Sontra-Hornel e.V. Hornel

Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Hornel: Am Freitag, den 06. Februar 2026 findet unsere diesjährige Jahreshauptversammlung um 19:30 Uhr im Feuerwehrgerätehaus in Hornel statt. Hierzu sind alle Mitglieder recht herzlich eingeladen. Wir bitten um pünktliches Erscheinen, da wir vor der Versammlung gemeinsam essen möchten. Tagesordnungspunkte des Feuerwehrvereins: 1. Eröffnung und Begrüßung 2. Totengedenken 3. Beschlussfassung über Anträge zur Änderung der Tagesordnung 4. Bericht des Vorsitzenden 5. Bericht des Rechnungs-

führers 6. Bericht über die Kas- senprüfung, Entlastung des Vorstandes und Wahl eines neuen Kassenprüfers 7. Ehrungen 8. Verschiedenes 9. Gäste haben das Wort Tagesord- nungspunkte der Einsatzabtei- lung: 1. Bericht des Wehrfüh- rers 2. Ehrungen 3. Verschiede- nes 4. Der Stadtbrandinspek- tor/der Bürgermeister hat das Wort Anzugsordnung: Die Ein- satzabteilung hat Dienstanz- zugspflicht. Die Ehren- und Al- tersabteilung darf im Dienstanz- zug erscheinen. Mit kamerad- schaftlichem Gruß Matthias Schubert (1. Vorsitzender) & Phi- lipp Rölling (Wehrführer)

Freiwillige Feuerwehr Sontra-Breitau e.V.

Die Mitgliederversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Breitau e.V. gemäß § 9 der Vereinsatzung in Verbindung mit der Jahreshauptversammlung gemäß § 17 der Satzung für die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Sontra für das Geschäftsjahr 2025 findet am Samstag, den 21. Februar 2026 um 19:30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus statt. Hierzu laden wir recht herzlich ein. Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht des 1. Vorsitzenden
3. Bericht des Wehrführers
4. Bericht des Jugendwartes
5. Bericht des Bambini-Betreuers
6. Bericht des Alterspräsidenten
7. Bericht der Seniorenrunde
8. Bericht des Kassierers
9. Entlastung des Vorstandes
10. Neuwahlen eines Kassenprüfers für 2026
11. Neuwahlen
 - a. 1. Vorsitzenden
 - b. 1. Kassierer
 - c. Stellv. Schriftführer
12. Ehrungen und Beförderungen
13. Grußworte der Gäste
14. Termine 2026
15. Verschiedenes

Vor dem offiziellen Beginn der Versammlung, um 19:30 Uhr, wollen wir uns gemeinsam mit einem Essen stärken. Wir bitten daher um pünktliches Erscheinen

FFW Sontra-Mitterode lädt ein

Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitterode lädt hiermit alle Kameradinnen und Kameraden sowie alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung für das Berichtsjahr 2025 ein. Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, den 30.01.2026 um 19:30 Uhr im Unterrichtsraum unseres Gerätehauses in Sontra-Mitterode statt. Tagesordnung:

01. Begrüßung
02. Totengedenken
03. Anträge zur Änderung der Tagesordnung
04. Bericht des Vereinsvorsitzenden
05. Bericht des Wehrführers
06. Bericht des Kassierers
07. Bericht der Kassenprüfung und Antrag auf Entlastung des Vorstandes
08. Wahl eines Kassenprüfers
09. Ehrungen und Beförderungen
10. Grußworte der Gäste
11. Verschiedenes

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung kann beim Schriftführer Oliver Sandrock nach vorheriger Terminabsprache eingesehen werden. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich zu dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.



PROGRAMMVORSCHAU

MONTAG, 26. JANUAR

15 bis 16 Uhr: Sitzgymnastik, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

DIENSTAG, 27. JANUAR

14 bis 16 Uhr: HandyFit, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

MITTWOCH, 28. JANUAR

9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café Frei-

Raum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

18.30 Uhr: Neujahrsempfang der Stadt Sontra im Bürgerhaus Sontra

DONNERSTAG, 29. JANUAR

10.30 bis 11.30 Uhr: Erzähl-Café, AWO-Quartier Sontra, Braugasse

11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

SAMSTAG, 31. JANUAR

17 Uhr Schach in Sontra, Bürgerhilfe Sontraer Land e.V., Niederstadt 41



Neuer Förster für Sontra: (v. re.) Bürgermeister Thomas Eckhardt heißt Leon Scheidler herzlich willkommen

Neuer Förster für Sontra

Der neue Förster Leon Scheidler, der künftig für den Bereich bzw. die Wälder in Sontra (Revier Sontra) zuständig ist, hat sich persönlich bei Bürgermeister Thomas Eckhardt vorgestellt. Als aktive Klimakommune und 100 %-Erneuerbare-Energien-Kommune mit rund 600 Hektar Stadtwald ist die nachhaltige Waldbewirtschaftung – ebenso wie die Waldpädagogik mit unseren Kindergärten und der Adam-von-Trott-Schule – eine besonders wichtige Aufgabe für unsere Stadt. Umso mehr

freuen wir uns, dass wir nach dem Ausscheiden von Alexander Göllner, der von 2021 bis Ende 2025 als Förster in Sontra tätig war und dem wir an dieser Stelle nochmals von ganzem Herzen für seine hervorragende Arbeit und die freundschaftliche Zusammenarbeit danken, nahtlos einen neuen Förster in Sontra begrüßen dürfen. Die Stadt Sontra heißt Herrn Scheidler in Sontra herzlich willkommen – auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Mitglied für das Ortsgericht gesucht

Für das Ortsgericht Sontra I wird ein Ortsgerichtsschöffe (m/w/d) gesucht, der auch gleichzeitig das Amt des stellvertretenden Ortsgerichtsvorstehers (m/w/d) übernimmt. Jede Gemeinde in Hessen verfügt über mindestens ein Ortsgericht. Sie sind Hilfsbehörden der Justiz. Allein in Sontra gibt es drei Ortsgerichtsbezirke, die folgende Aufgaben übernehmen: Beglaubigung von Unterschriften und Abschriften, Erteilung von Sterbefallanzeigen, Sicherung von Erbschaften, Aufstellung von Nachlassinventaren, Wertermittlung von Grundstücken, Gebäuden und beweglichen Sachen, Mitwirkung bei der Feststellung von Grundstücksgrenzen. Dem Ortsgericht Sontra I obliegt folgender Zuständigkeitsbereich: Sontra-Mitte, Berneburg, Diemerode, Heyerode, Hornel, Krauthausen, Mitterode, Stadthosbach, Thurnhosbach, Sontra-Weißenborn. Voraussetzungen für das Amt: Die Ortsgerichtsmitglieder sind Ehrenbeamte. Diese werden auf

Vorschlag der Gemeinde, d. h. durch Beschluss der Stadtverordnetenversammlung, von dem Direktor des Amtsgerichts in der Regel für eine Amtszeit von 10 Jahren ernannt. Zu Ortsgerichtsmitgliedern dürfen nur Personen berufen werden, die allgemeines Vertrauen genießen, die lebenserfahren und unbescholten sind, die mit Schätzung von Grundstücken vertraut sind. Ebenso müssen die Personen, die sich für das Ortsgericht Sontra I bewerben, ihren Wohnsitz im o. g. Zuständigkeitsbereich haben. Personen die, die Besorgung fremder Rechtsangelegenheiten geschäftsmäßig ausüben, als Rechtsanwalt oder Notar zugelassen sind, können keine Ortsgerichtsmitglieder werden. Interessierte Bürgerinnen und Bürger können sich für das Ehrenamt bis zum Freitag, 13.02.2025 bei der Stadtverwaltung Sontra, Marktplatz 6, Frau Güven, Tel.: 05653 977742, E-Mail: stadtverwaltung@sontra.de, bewerben.

Volkstanzgruppe

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Volkstanzgruppe Hosbachtal am Freitag, den 30.01.2026, um 19:45 Uhr im DGH Thurnhosbach. Sollte die Beschlussfähigkeit nicht gegeben sein, wird die Versamm-

lung für 20:00 Uhr erneut einberufen und wie geplant abgehalten – sie gilt dann als beschlussfähig. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen. Der Vorstand

Fasching in Diemerode

Bunte Kostüme, ausgelassene Stimmung und fröhliches Miteinander – die SG Pfaffenbachtal lädt auch in diesem Jahr wieder herzlich zum traditionellen Fasching im Gasthaus zur Sonne in Diemerode ein. Der Faschingsabend für Erwachsene findet am Samstag, den 14. Februar, statt. Beginn ist um 20:11 Uhr, der Einlass erfolgt ab 19:00 Uhr. Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf einen stimmungsvollen

Abend mit Musik, guter Laune und närrischem Treiben freuen. Auch die kleinen Narren kommen nicht zu kurz: Der Kinderfasching steigt am Sonntag den 15. Februar, ab 14:11 Uhr, Einlass ist bereits ab 13:00 Uhr. Spiel, Spaß und fantasievolle Kostüme stehen hier im Mittelpunkt. Ob Groß oder Klein – alle Faschingsfreunde sind herzlich eingeladen, dabei zu sein und Diemerode in ein buntes Narrenparadies zu verwandeln.

Ausstellungseröffnung

Im Eingangsbereich des interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrums (iGVZ) in Sontra fand am 15.01.2026 durch Ralf Siegbert Giesen und Bürgermeister Thomas Eckhardt die Ausstellungseröffnung unter dem Motto „Einblicke und Auswüchse - Holz gestalten,

fein und grob, skurril und klar, Natur und bunt“ statt. Beide waren darüber erfreut, dass viele Kunstinteressierten der Einladung gefolgt waren. Die Ausstellung kann vom 16.-30. Januar 2026 noch während der Öffnungszeiten des iGVZ besichtigt werden.

NOTDIENSTE

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE

Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

ZAHNÄRZTE

Zahnärztlicher Notdienst: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)

APOTHEKEN

24. Januar
Bonifatius Apotheke, Wanfried, Ringstraße 37, (0 56 55) 80 66
25. Januar
Kesper-Apotheken, WIZ, Am Eschenbornrasen 11, (0 55 42) 5 07 59 00

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-Rotenburger: 0 66 21/1 92 22
Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/

3 26 65

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

STROM-UND GASVERSORGUNG

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

KRANKENPFLEGE

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

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA

23. Januar
Sontra: 15 Uhr Gemeindegottesdienst im Gemeindehaus

25. Januar
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst
Stadthosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst

Mitterode: 14 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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.

25. Januar Diemerode: 11 Uhr Gottesdienst, Kanzeltausch

KIRCHSPIEL ULFEN

25. Januar Wölfertode: 9 Uhr Gottesdienst
Ulfen: 10 Uhr Gottesdienst

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

24. Januar Nentershausen: 17 Uhr Vorabendmesse

25. Januar Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt. Weitere Infos unter 0 56 53/6 33 98 28.

Die AT stellt sich vor...
Adam-von-Trott-Schule

Veranstaltungen im Berufswahlraum der Adam-von-Trott-Schule – ein Blick in die Zukunft unserer Schülerinnen und Schüler

Auch in diesem Schuljahr finden wieder regelmäßige Veranstaltungen im Berufswahlraum statt, die von unserem Berufswahlkoordinator Karsten Rabe organisiert werden. Neu ist, dass seit diesem Schuljahr nicht nur die Realschülerinnen und Realschüler der 9. Klassen, sondern auch die Hauptschulklassen an den Veranstaltungen teilnehmen können. Die Auswahl der Betriebe wurde entsprechend erweitert, sodass nun für alle Bildungsgänge spannende und passende Angebote dabei sind.

seine Standorte sowie die verschiedenen Ausbildungsberufe vor. Die Schülerinnen und Schüler konnten außerdem praktische Erfahrungen sammeln: Mitgebrachte Materialien wie Mehl oder verschiedene Körner wurden angeschaut, gefühlt und gerochen – ein anschaulicher Einblick in die Arbeitswelt des Bäckerhandwerks.

Frau Albrecht-Baumert beantwortete zahlreiche Fragen und stand den Jugendlichen offen Rede und Antwort. Insgesamt war es eine sehr gelungene Veranstaltung, die für alle mit einem leckeren Quarkini endete. Wir bedanken uns herzlich bei der Bäckerei Guter Gerlach für ihren Besuch und ihr Engagement.

Elena Gier, Lehrerin an der Adam-von-Trott-Schule



Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

LANDFUXX
LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

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

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

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

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

www.ep-bierwirth.de

NEUENDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG · LÜFTUNG
SANITÄR
Sontra · Tel. 05653/1866

Silke Lütz
05653-8383

Werden Sie

zum Sparfuchs!

Wer früher bestellt, liest länger kostenlos!

Ihre Vorteile zum Abo:

- + **Gratis lesen** bis zum 31.03.2026
- + **100 €** oder **140 €** Geldprämie



Jetzt bestellen:

werra-rundschau.de/sparfuchs ☎ 05651 335955



Coupon bitte per Post senden an: Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG · Postfach 10 10 09 · 34010 Kassel

Ich bestelle die WR (Print inklusive ePaper)

und lese **bis einschl. 31.03.2026 gratis.**

Ab dem 01.04.2026 beziehe ich die Zeitung für mindestens

12 Monate (+ 100 € Geldprämie) **ODER** 24 Monate (+ 140 € Geldprämie)
für derzeit 51,40 €/Monat. (Inklusive gesetzl. USt./Postzustellung 54,40 €/Monat)

Ich bestelle das ePaper

und lese **bis einschl. 31.03.2026 gratis.**

Ab dem 01.04.2026 beziehe ich das ePaper für mindestens

12 Monate (+ 100 € Geldprämie) **ODER** 24 Monate (+ 140 € Geldprämie)
für derzeit 32,40 €/Monat. (Inklusive gesetzl. USt.)

Das Angebot ist gültig bis 15.03.2026.

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG und das lppen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informiert. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an leserservice@werra-rundschau.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Datum, Unterschrift

Wenn ich die Abonnementdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. Mit dem Auftrag ist keine Abbestellung der WR verbunden, auch nicht von im selben Haushalt lebenden Personen. In den letzten sechs Monaten waren weder ich noch ein Mitglied meines Haushaltes Abonnent der WR. Meine Prämie erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben / SEPA Mandat.
Amtsgericht Eschwege HR A 1692

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail (wichtig für ePaper-Nutzung)

Ich erteile der Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber)

5E26W1TV = 12 Mon. / 5E26W1ZV = 24 Mon.