



Sie wollen die Region digital vernetzen

Maalia: Ein Eschweger Unternehmen

unterwegs in den sozialen Netzwerken



Heute Mitte Deutschlands
Stadtportrait Sontra



**Traditions-
handwerk**
Ausbildung und Aufstieg



**Mobiler
Frühling**
Beliebtes Caravaning

Eschwege  überrascht

ESCHWEGER Gutscheinaktion

Zeitraum 01.03. - 31.03.2020

*Lösen Sie Ihre
Eschweger
Gutscheine ein!*

ESCHWEGER GUTSCHEIN EINLÖSEN UND GEWINNEN

Und so einfach geht's:

1. Im Aktionszeitraum mit Eschweger Gutscheinen einkaufen.
2. Name, Adresse und Telefonnummer auf den Gutschein schreiben oder auf dem Aufkleber eintragen. Den Aufkleber erhalten Sie beim Einkaufen.
3. Gewinnen! Unter allen eingereichten Gutscheinen werden 20 neue Eschweger Gutscheine verlost. Die drei ältesten Gutscheine werden mit je 50 € Gutscheinen prämiert.



Initiative **Stadtmarketing** Eschwege

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir sind hellauf begeistert. Endlich vertreiben die ersten warmen Strahlen der Frühlingssonne die Tristesse und Farblosigkeit des Winters. Doch mit dem Frühling kommt für viele Menschen auch ein tiefes Energieloch: sie werden von Frühlingsmüdigkeit geplagt. Weil der Frühlingsanfang mit all seinen Trends und Aktivitätsmöglichkeiten auf keinen Fall verschlafen werden sollte, haben wir Apothekerin Andrea Bräutigam nach den Gründen und Lösungen für die quälende Schläfrigkeit befragt. Eines können wir schon verraten: Bewegung im Freien pustet nicht nur den Kopf frei, sondern ordnet auch den verwirrten Hormonhaushalt. Auf welchen Wegen durch den Werra-Meißner-Kreis es sich am schönsten wandern, joggen, radeln und pilgern lässt, zeigen wir in unserem Wanderreport.

Nach so viel Bewegung knurrt der Magen. Wir haben uns auf den Ernährungsmessen umgesehen und zahlreiche Trends entdeckt.

Glutenallergiker können sich in Zukunft auf viele alternative Mehlsorten freuen und müssen somit nicht mehr auf Backwaren verzichten.

Der Region verbunden sind auch unsere Titeldamen: Maalia-Gründerin Madeleine Iffert und ihr Team erzählen im Interview, warum der Werra-Meißner-Kreis für Gründer so attraktiv ist und wie sie die Region noch besser digital vernetzen wollen.

Bevor ich Ihnen, liebe Leser, viel Spaß beim Lesen der *meinWMK*-Frühlingsausgabe wünsche, noch einige Worte zu mir. Mein Name ist Karin Apel und ich bin die neue Objekt- und Anzeigenleitung des *meinWMK*-Magazins. Viele von Ihnen werden mich bereits aus Anzeigenverkaufsgesprächen kennen. Ich freue mich auf all die wunderbaren Geschichten, die Sie mit uns teilen werden, auf all die vielversprechenden Geschäftsbeziehungen und erfrischenden Themen.



Karin Apel, Objekt- und Anzeigenleitung *meinWMK*

Höre, was Dich bewegt.

DIE ERSTEN HÖRGERÄTE MIT INTEGRIERTER AKUSTIK-BEWEGUNGS-SENSORIK BEI HÖRGERÄTE MÄHLER

Viele Höreräteträger kennen es: Mal kann man Gesprächen spielend einfach folgen. Dann ist man plötzlich in einer Situation, in der man kaum ein Wort versteht – trotz Hörgerät. Der Grund dafür: Hörgeräte denken noch immer in Kategorien. Entweder fokussieren sie auf einen Gesprächspartner und blenden das Umfeld aus. Oder sie verstärken Umgebungsgereusche aus allen Richtungen. Dadurch werden aber Gespräche schwerer verständlich. Jetzt gibt es die ersten Hörgeräte mit integrierter Akustik-Bewegungs-Sensorik. Mit der neuen Chip-Plattform von Signia Xperience ändert sich das jetzt grundlegend. Höreräteträger verstehen Unterhaltungen in klarem Klang und nehmen gleichzeitig alle Geräusche um sie herum wahr. Im Hörgerät integrierte Bewegungs-Sensoren erkennen zudem, ob der Träger sich in Bewegung befindet und passen die Klangverarbeitung daran. Mit der Weltneuheit Signia Pure 312 X ist die neue Technologie ab sofort



in formschönen, diskreten Hörgeräten erhältlich. Das moderne Design und die edlen Metallic-Oberflächen und -Farben machen aus den Hörgeräten elegante Hightech-Accessoires. Außerdem nutzen die neuen Signia Hörgeräte die beliebte Bluetooth®-Technologie, um Telefongespräche, Musik und sogar TV-Ton direkt in beide Hörgeräte zu übertragen.

Sie sind neugierig geworden? Bei Hörgeräte Mähler in Witzenhausen in der Walburger Straße 5 (c/o Brille+Linse) oder in Eschwege in der Marktstr. 44 (Ecke Alter Steinweg) können Sie die neue Hörgeräte-Technologie kostenlos und unverbindlich testen.

WELTNEUHEIT

signia
Life sounds brilliant.



Das neue Pure 312 X

HÖRE, WAS DICH BEWEGT.

Die ersten Hörgeräte mit integrierter Akustik-Bewegungs-Sensorik.



signia-hoergeraete.de/pure312x

☎ 33 83 77
ESCHWEGE
Marktstr. 44
(Ecke Alter Steinweg)

HÖRGERÄTE
Mähler

☎ 91 15 15
WITZENHAUSEN
WALBURGER STR. 5
(c/o BRILLE + LINSE)

WWW.HÖRGERÄTE-MÄHLER.DE

7 Tage
Kanaren und
Madeira
mit AIDAstella
ab **679€*** p.P.

MEIN HOTEL ZEIGT MIR DIE WELT



Routenverlauf

1. Gran Canaria
2. Seetag
3. Funchal-Madeira
4. Funchal-Madeira
5. Arrecife/Lanzarote
6. Santa Cruz de La Palma
7. Santa Cruz de Tenerife
8. Gran Canaria



Meerblickkabinen ab 1.049,-
Balkonkabinen ab 1.149,-

* AIDA VARIO Preis pro Person bei 2er-Belegung (Innenkabine), limitiertes Kontingent
Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Informationen des aktuellen
AIDA Katalogs „März 2019 bis April 2020“.
AIDA Cruises • German Branch of Costa Crociere S.p.A. • Am Strande 3d • 18055 Rostock

**REISEBÜRO
IDEAL**
Inh. Elisabeth Burghardt-Heyerhoff e.K.



Ottilienstr. 1, 37235 Hess. Lichtenau
Tel. 05602 6780
heli@reisebueroideal.de
www.reisebueroideal.de

Inhalt



79

Sattes Grün wie aus dem Bilderbuch

6

Digitaler Erfolg ist standortunabhängig

9

Eschwege macht mobil

70

Wow!zenhausen mit Lokalrunde

20

Stadtportrait: Sontra

63

Marsch durch die Natur!

23

Traditionshandwerk nutzt modernste Techniken

59

Plastikfrei, nachhaltig und regional

43

Pollen, Hausstaub, Schimmel

33

Mobiler Frühling: Caravanning und Co.



Jörg C. Bornhoff

bornhoff@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-0



Karin Apel

apel@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-16
Mobil: 0176 251 525 75

Wir sind die Mediaberater von meinWMK

Sie wollen *meinWMK* als Werbefläche nutzen? Unser Media-Team berät Sie gern und freut sich auf Ihren Anruf.



Nadine Rohpeter

rohpete@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-15



Frank Marx

marx@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-10



Emilie Rozycki

rozycki@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-13




Heidrun Wegener-Kerff

wegener-kerff@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-14



Sinja Nordhausen

nordhausen@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-18



Maalia-Gründerin
Madeleine Iffert im
Interview

Digitaler Erfolg ist standort-unabhängig und gut vernetzt

Das Land altert. Diese Prognose hält sich seit Jahren in der Gesellschaft. Doch wer genauer hinsieht, erkennt den entgegengesetzten Trend: Immer mehr junge Familien und auch Gründer zieht es aufs Land.

Grund dafür sind unter anderem die viel zu hohen Mieten und die Enge in den Metropolen. Für die Strukturen in ländlichen Gegenden hat das so einige Vorteile: Die Neankömmlinge bringen frischen Wind mit, Erfahrungen, Ideen für eine bessere Vernetzung und setzen die auch engagiert um. Das erhöht die Lebensqualität aller Beteiligten und beugt Leerständen vor. Madeleine Iffert zählt zu den Start Up-Pionieren in Eschwege. Im Interview erzählt sie, warum Eschwege für sie der perfekte Gründungsboden ist und wie eine transparente Feedback-Kultur den Teamgeist stärkt.

Wie ist die Idee zu Maalia entstanden?

Madeleine Iffert: Alles begann mit der Facebookseite für das Unternehmen meiner Eltern. Die habe ich privat betreut. Zudem war ich damals schon Mitglied im Unternehmernetzwerk (BNI Rotenburg). Die anderen Mitglieder wurden auf die Seite aufmerksam und haben mich immer wieder gefragt, wer die Seite pflegt und ob die- oder derjenige auch andere Unternehmer bei der Social Media-Arbeit unterstützen kann. Das hat mir gezeigt: das Interesse und die Nachfrage ist da. Aus einem Nebenerwerb habe ich dann zusammen mit meiner Freundin und Kollegin Lina Eisenhuth den Schritt zur Start Up-Gründung von Maalia gewagt.

Wer ist Maalia?

Unser Team besteht aus vier kreativen Frauen. Das wären einmal ich, Madeleine Iffert (29 Jahre) als CEO und Gründerin der Agentur. Lina Eisenhuth (28 Jahre) ist unsere Content-Managerin. ►



ENTDECKEN SIE DIE WIRKUNG STRATEGISCH GEFÜHRTER SOCIAL MEDIA ACCOUNTS



Individuelle
Buchungspakete



Erstellung & Überarbeitung
der Accounts



Monatliches Meeting



Erstellung von Bild,
Videomaterial & Texten



Redaktionsplan &
stetige Ideengebung



Freigabe & Veröffentlichung



**SIE MÖCHTEN SOCIAL MEDIA FÜR IHRE MARKETING-ZIELE 2020 NUTZEN?
BESUCHEN SIE UNS FÜR EIN UNVERBINDLICHES ERSTGESPRÄCH IN DER AGENTUR.**

Maalia - Social Media & Event • Marktstraße 4 • 37269 Eschwege • iffert@maalia.de



v.l. Saskia Ludwig,
Lina Eisenhuth,
Madeleine Iffert
und Viola Schake.
Foto: Maalia

Viola Schake (27 Jahre) ist unsere Junior Social Media-Managerin und Saskia Ludwig (25 Jahre) kümmert sich bei uns um das Grafikdesign.

Was macht Maalia genau?

Wir unterstützen verschiedene Unternehmen aus der Region und darüber hinaus beim strategischen Aufbau und der regelmäßigen Pflege ihrer Social Media-Accounts wie Facebook, Instagram und LinkedIn. Zu unserem Kundenstamm zählen Raumausstatter, Apotheken, Handwerker, aber auch Veranstalter wie die des Johannisfestes oder des Eschweger Autokinos. Wir schreiben für unsere Kunden Strategien, die zeigen, wie sie sich auf den einzelnen Plattformen am besten präsentieren. Anschließend schulen wir entweder die Mitarbeiter des Unternehmens, sodass sie die Strategie gezielt umsetzen können. Oder wir betreuen die Accounts der Kunden direkt und sorgen für zielgruppenrelevanten Inhalt. Uns ist wichtig, dass der Kunde bei diesem digitalen Prozess immer den Überblick behält. Regelmäßige Meetings und Absprachen mit dem Kunden sind für uns daher selbstverständlich.

Warum ein digitales Start-Up in Eschwege, warum nicht in Kassel, Frankfurt, Berlin?

Diese Frage habe ich oft gehört. Viele haben sogar daran gezweifelt, dass meine Idee in Eschwege Früchte tragen wird. Für mich war die Antwort dennoch immer simpel: Es ist heute ganz egal, wo ich meinen Laptop zum Arbeiten aufklappe, denn meine Arbeit ist standortunabhängig. Wir lernen unsere Kunden persönlich kennen und schreiben, telefonieren oder skypen einfach regelmäßig mit ihnen. Und: Ich bin ein Eschweger Kind. Hier ist meine Heimat, meine Familie und meine Freunde. München und Hannover waren für mich gute Lehrpflaster, aber mein persönliches Glück habe ich mit meiner Agentur hier in Eschwege gefunden.

Würden Sie Städtern den Werra-Meißner-Kreis als Gründerboden empfehlen? Wenn ja, warum?

Gründen kann man überall, solange man für die Idee brennt. Grundsätzlich bietet der Werra-Meißner-Kreis aber viel Potenzial für junge, motivierte Gründer: Wir befinden uns in der Mitte Deutschlands, sind also für jeden gut erreichbar. Wir müssen keine utopische Stadtmiete zahlen. Wir haben morgens keine weite Fahrt zur Arbeit. Unsere Kunden haben direkt vor der Agenturtür einen kostenfreien Parkplatz. Wir sind persönlich im Werra-Meißner-Kreis gut vernetzt, können also unsere Freunde und Bekannte regelmäßig sehen.

Auf Instagram wirkt es so, als treffen sich bei Maalia täglich vier beste Freundinnen, um die Region digital besser zu vernetzen. Ist das Teil des Firmenkonzepts oder hat sich dieses Team durch gute Auswahl so ergeben?

Bei dieser Frage haben wir alle sofort geschmunzelt und uns total gefreut. Wir sind sehr stolz auf die Leistung einer jeden Einzelnen von uns und unterstützen uns gegenseitig bei allen Vorhaben. Das macht uns als Team wirklich stark. Auf die ersten Vorstellungsgespräche haben Lina und ich uns gut vorbereitet: haben unsere Agenturwerte aufgeschrieben, unsere Ziele formuliert und unsere Philosophie formuliert. So konnten wir gezielt nach neuen Teammitgliedern suchen, die unsere Visionen und Motivation teilen. Darüber hinaus pflegen wir ein transparentes, regelmäßiges Feedback. Unser Freitagsteaming ist das wichtigste der Woche, denn in diesen 30 Minuten geben wir uns gegenseitig Feedback über unsere Leistungen, über das was gut und schlecht gelaufen ist, was wir verbessern müssen, worauf wir stolz sein dürfen. Das ist für jede von uns befreiend. Keine geht dann mit Ärger über das Team oder die Arbeit ins Wochenende.

Worauf dürfen sich die Maalia-Fans in den nächsten Wochen freuen?

Oh, wir haben wirklich noch einige Ideen! Drei davon verrate ich jetzt schon: Wir werden unsere Workshop-Angebote ausarbeiten und auf den Markt bringen. Wir möchten noch mehr Menschen die Möglichkeit bieten, die vielfältigen Funktionen von Facebook und Instagram besser kennenzulernen und gezielt nutzen zu können. Egal, ob im gewerblichen oder privaten Gebrauch. Für Silvester planen wir in Eschwege eine große Silvesterparty. Schluss mit der vergeblichen Suche nach einer tollen Veranstaltung für den Jahreswechsel. Und zu guter Letzt: Das Team soll größer werden und wir möchten verstärkt überregionale Kunden gewinnen.

Eschwege macht mobil

5. April
13-18 Uhr

Mobilitäts- und Automobilausstellung in Eschwege auf dem Werdchen

Die diesjährige Mobilitäts- und Automobilausstellung findet unter dem Motto „Raus aus dem Winterschlaf“ am 5. April mit einem bunten Programm für Groß und Klein statt.

Von 13–18 Uhr freuen sich außerdem die Einzelhändler beim verkaufsoffenen Sonntag auf Ihren Besuch und warten mit zahlreichen Angeboten auf Sie. Gehen Sie bummeln und shoppen, für das leibliche Wohl wird in der Innenstadt gesorgt sein.



Jetzt bei uns

Der neue Ford Puma.

FORD PUMA TITANIUM

Fahrer- und Beifahrersitz mit Lendenwirbelstütze und Massagefunktion, Ford MegaBox, Ford Navigationssystem inkl. Ford SYNC 3, FordPass Connect, 4 Leichtmetallräder 17"

Bei uns für

€ 19.950,-¹



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Puma Titanium: 5,5 (innerorts), 4,1 (außerorts), 4,6 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 106 g/km (kombiniert).

**König am
Hessenring**

dauerhaft zuverlässig

GmbH & Co. KG • Eschwege • Hessenring 34

Telefon (05651) 800 70 • www.koenig-am-hessenring.de

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes. ¹Gilt für Privatkunden. Gilt für einen Ford Puma Titanium 1,0-l-EcoBoost-Benzinmotor 92 kW (125 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-TEMP EVAP ISC.

**Zuerst
zu uns!**



TIME TO PLAY

AB 18.650,- EUR¹

- Einzigartiges SUV-Design
- 1.0-Liter-BOOSTERJET mit 82 kW (111 PS)²
1.4-Liter-BOOSTERJET mit 103 kW (140 PS)³
- Optional mit ALLGRIP SELECT Allradantrieb³
- Mit vielen Sicherheits- und Komfortsystemen

Kraftstoffverbrauch: kombinierter Testzyklus 6,2–5,3 l/100 km;
CO₂-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 141–121 g/km (VO EG 715/2007)

Diese Werte wurden auf Basis des neuen Prüfverfahrens „WLTP“ ermittelt. Weitere Informationen unter: <https://auto.suzuki.de/service-info/wltp>

¹ Endpreis für einen Suzuki Vitara 1.0 BOOSTERJET Club (Kraftstoffverbrauch: innerorts 6,2 l/100 km, außerorts 4,8 l/100 km, kombiniert 5,3 l/100 km, CO₂-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 121 g/km (VO EG 715/2007)). ² Gilt für Ausstattungslinien Club und Comfort. ³ Gilt nur für Ausstattungslinien Comfort und Comfort+.

Firma Kurt Eisenträger

Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege

Telefon: 05651 31503 • Telefax: 05651 60583

E-Mail: eisentraeger@suzuki-handel.de • www.suzuki-handel.de/eisentraeger



5 JAHRE GARANTIE +
MOBILITÄTS-
GARANTIE¹
BIS 100.000 KM

Der neue Korando mit DEEPCONTROL. Design trifft Sicherheit!

Mit dem neuen Korando entscheiden Sie sich für mehr Technik, mehr Komfort und Fahrspaß auf höchstem Niveau. Testen Sie ihn bei uns mit einer Probefahrt!

Der hat was drin – zum Beispiel:

- Benzin oder Diesel, 2WD oder 4WD, Schalt- oder Automatikgetriebe
- Einparkhilfe vorne und hinten
- Smartphone-Integration durch Apple CarPlay und Google Android
- Deep-Control-Fahrassistenzsysteme, z. B. automatisches Notbremsystem und Frontkollisionwarner

Korando 1,5 l Benzin 120 kW (163 PS), 2WD, 6 MT

23.840 €^{2,3}

6D-TEMP: NEUESTE TECHNOLOGIE SERIENMÄSSIG

Kraftstoffverbrauch Korando Benzinmotor in l/100 km: innerorts 8,2; außerorts 6,0; kombiniert 6,8; CO₂-Emission kombiniert in g/km: 168. Effizienzklasse D.

¹ Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (bis max. 100.000 km). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.

² Inklusive 19 % MwSt. und inklusive Überführungskosten in Höhe von 850 €.

³ Der Angebotspreis bezieht sich auf: SsangYong Korando Ausstattung Crystal.



SSANGYONG

Autohaus Kurt Eisenträger Inh. Kurt Eisenträger

SUZUKI • VERTRAGSHÄNDLER • ESCHWEGE

37 Jahre
SUZUKI
Eisenträger

Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege • Tel. 0 56 51 / 3 15 03 • Fax: 6 05 83 • www.autohaus-eisenträger.de

Raus aus dem Winterschlaf!

Initiative Stadtmarketing Eschwege: Highlights 2020

Die Initiative Stadtmarketing Eschwege ist der Zusammenschluss der Gewerbetreibenden in Eschwege und sorgt für ein lebendiges, erkundenswertes Eschwege und ein unvergleichliches Einkaufserlebnis in der Region. Der Verein kümmert sich um die Interessen der Gewerbetreibenden, das Innen- und Außenmarketing, die Organisation von Aktionen und Veranstaltungen in der Stadt, sowie um die Zukunft Eschweges allgemein.

Mit dem Streetfood-Festival Anfang März gab das Stadtmarketing Eschwege den Startschuss für die diesjährige Veranstaltungssaison. Drei Tage lang konnten die zahlreichen Besucher ausgefallene Speisen auf dem Marktplatz genießen, frische Drinks probieren und Freunde bei Live-Musik treffen.

Gutscheine jetzt einlösen

Mit der beliebten Gutschein-Aktion, die noch bis zum 31. März andauert, können alle Gutscheinhaber an einem attraktiven Gewinnspiel teilnehmen und gleichzeitig in über 100 Eschweyer Fachgeschäften shoppen gehen. ►

**Seit über 30 Jahren
Ihr kompetenter SEAT-Partner
im Werra-Meissner-Kreis**

Unsere Leistungen für Sie...

- ✓ Neuwagenvermittlung, Tageszulassungen,
- ✓ Gebrauch- und Jahreswagen
- ✓ Finanzierung und Leasing
- ✓ Freier Werkstattservice
- ✓ HU §29 (DEKRA)
- ✓ Unfallschadeninstandsetzung
- ✓ Reifen 1+ Partner
- ✓ Glasservice
- ✓ Achsvermessung
- ✓ Tankstelle/Waschanlage



Leppermühle 2 • 37297 Berkatal-Frangershausen
Tel.: 05657/1088 • www.autohausschaefer.info




RENAULT
 Passion for life

Jetzt Ihren

6.000 € Elektrobonus *

sichern

Der neue Renault ZOE


Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 40

ab mtl.

99,- €

zzgl. mtl. Batteriemiete**


 In Kooperation
 mit **ADAC SE**


Fahrzeugpreis: 21.900,- € (inkl. 3.570 € Renault-Anteil im Rahmen des Elektrobonus)*, ohne Antriebsbatterie. Bei Leasing: Leasingsonderzahlung 3.100,- € (inkl. 3.100 €, beinhaltet 3.000 € Bundeszuschuss und 100 € AVAS Förderung im Rahmen des Elektrobonus)*, Monatliche Rate: 99,-€, 24 Monate Laufzeit, Gesamtleistung 15.000 km, eff. Jahreszins 0,49 %, Sollzinssatz (gebunden) 0,49%, Gesamtbetrag 5.576,- €. Ein Kilometer-Leasingangebot für Privatkunden, bei gleichzeitigem Abschluss eines Mietvertrags für die Antriebsbatterie, Angebot der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig für Privatkunden mit Mitgliedschaft beim ADAC mit Kaufvertragsdatum bis zum 30.04.2020. Abb. zeigt Renault ZOE INTENS mit Sonderausstattung.

Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 40, Elektro, 80 kW: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,2; CO2-Emissionen: kombiniert 0 g/km; Effizienzklasse A+, Renault ZOE: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100km): 17,7 - 17,2; CO2-Emissionen: kombiniert 0 - 0 g/km; Effizienzklasse A+ - A+ (Werte gemäß gesetzl. Messverfahren).

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.

ENDERS Enders Automobile & Service GmbH & Co. KG
 Westring 30 • 37269 Eschwege •

AUTOMOBILE SERVICE Tel. 05651 / 9215-0 • info@renault-eschwege.de

*Der Elektrobonus i.H.v. insgesamt 6.670 € umfasst 3.000 € Bundeszuschuss sowie 3.570 € Renault-Anteil gemäß den Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Der Elektrobonus enthält auch die Förderung des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle für den Einbau eines akustischen Warnsystems (AVAS) bei neuen Elektrofahrzeugen in Höhe von 100 €, www.bafa.de. Die Auszahlung des Bundeszuschusses und der AVAS Förderung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags: diese Beträge sind bereits in die Leasingsonderzahlung einkalkuliert. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. **Zzgl. eines monatlichen Mietzinses von 74,- € bei einer Jahresfahrleistung von 7.500 km. Der monatliche Mietzins deckt die Bereitstellungskosten für die Batterie sowie die Renault Z.E. Assistance ab.

Thüringer Straßenfest

Fast zwei Kilometer ist sie lang: Die Festmeile an der Thüringer Straße. Schon in den vergangenen Jahren lockte das große Event mehrere tausende Gäste in die Kreisstadt. In 2020 steht das Thüringer-Straßen-Fest am 26. April unter dem Motto „Sport, Spiel, Gesundheit!“ Es gibt Live-Aktionen, Stationen für die jüngsten Besucher und natürlich ein reichhaltiges Speise- und Getränkeangebot. Darüber hinaus dürfen sich die Besucher wieder auf einige Höhepunkte freuen und die Händler warten mit besonderen Angeboten.



Foto: pixabay

Ahle Wurst

In den Herbst startet die Initiative Stadtmarketing mit dem traditionellen Wurstfest. Die Spezialität unserer Region steht im Mittelpunkt des kulinarischen Jahreshighlights und findet in diesem Jahr am 27. September statt. Probieren und kaufen Sie, viele Stände bieten das Original! Es gibt natürlich viele weitere regionale Spezialitäten in Hülle und Fülle und selbstverständlich ein Programm für die ganze Familie.

**Jetzt 6.000 €
Umweltbonus**

DER ERSTE VOLLELEKTRISCHE MINI.

KRAH+ENDERS

Autohaus Fulda Krah & Enders

Westring 32 ● 37269 Eschwege ● 05651 9209-0 ● www.mini-krah-enders.de

DER NEUE MINI COOPER SE.

WIR FREUEN UNS AUF SIE.

MINI Cooper SE: Offizieller Stromverbrauch kombiniert: 16,8–14,8 kWh/100 km.



Unsere Jubiläumsangebote

Alles rund um Yoga & Entspannung

Große Auswahl an Yoga zubehör

Yogakissen,
Klangschalen,
Räucherstäbchen mit Halter uvm.
Ebenfalls Lichtquellöle und Fette



Trinkturen von Sagrusan
Beleben Sie Körper und Geist mit
natürlicher Kräuterkraft

Das Beste für Garten, Balkon & Terrasse!

bis zu
10% auf
Gartenscheren



Verschiedene Erden

Für Blumen, Rasen uvm.

Cuxin Pinienrinde
Verschiedene Größen

Beachten
Sie unsere
Staffelpreise



Cuxin Aktiverde mit Mykohizza-Pilzen

Staffelpreis ab 3 Sack



Mykorrhiza-Pilzen: helfen bei Stress,
Trockenheit, Nährstoffmangel

Angebote für Vogelfreunde

Große Auswahl an Wildvogelfutter

Das ganze Jahr erhältlich

Nistkästen von Schwegler

In großer Vielfalt

10%
im März



Birdpen & Birdsticker

Aufkleber, die Leben retten

So sieht es der Mensch



So sieht es der Vogel





Familie Sandrock ist seit 65 Jahren im Geschäft

Die Universal-Unternehmer aus Oberhohne

Der Name Sandrock hat in Eschwege und Oberhohne eine lange Tradition. Seit 65 Jahren ist die Unternehmerfamilie in verschiedenen Branchen aktiv. Und feiert dieses lange Firmenbestehen mit einer besonderen Frühlingsaktion.

„In einer Zeit der Schnellebigkeit, wo Traditionen und ‚Altes‘ oftmals keinen Platz mehr haben, möchten wir mit unseren Kunden unser 65-jähriges Firmenjubiläum feiern“, sagt Bettina Sandrock, Geschäftsinhaberin von Sandrock – Alles für Tier und Garten.

Wie alles begann

Vor 65 Jahren gründete Wilhelm Sandrock mit gerade einmal 20 Jahren sein Unternehmen Wilhelm Sandrock. Gemeinsam mit seiner Frau Doris handelte er anfangs mit Mehl und Zucker in großen Säcken sowie Kohlebriketts. Auch stellte er Tierfutter selbst her. Etwa 18 Jahre später erweiterte Wilhelm Sandrock seinen Betrieb um eine Getreideannahme und baute

diesen Bereich sieben Jahre später, Anfang der 1970er Jahre, an einem weiteren Standort weiter aus..

Seit 15 Jahren ist das Unternehmen Wilhelm Sandrock nach einem Umbau in den Bereichen





„Alles für Tier & Garten“ aktiv. Das Sortiments des Geschäfts enthält Tiernahrung, Zubehör für alle Tierarten und Artikel für die Gartenarbeit. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Bereich „Pferd“, sodass Pferdebesitzer ein breites Angebot für ihren vierbeinigen Liebling vorfinden.

Sortiment für Garten, Tiere und Yoga

In 2013 wurde das Unternehmen Wilhelm Sandrock in eine OHG umgewandelt, und von den Töchtern Bettina Sandrock, Ellen Martin und Enkelin Sabrina Martin übernommen. „Mein Vater sagte immer: als Unternehmer muss man flexibel bleiben. Nur so kann man im Wettbewerb bestehen“, sagt Bettina Sandrock. Die Unternehmerinnen halten sich an die Worte

ihres Vaters bzw. Großvaters. Die drei Inhaberinnen haben das ursprüngliche Sortiment des Unternehmens um den Bereich „Yoga“ erweitert. In diesem Bereich finden Kunden Yoga-Zubehör von der Matte über das Kissen bis hin zu Räucherstäbchen und Duftlampen.

Das zweite Standbein des Familienunternehmens von Wilhelm Sandrock ist die Sandrock GmbH & Co. Handels KG. Dieses Unternehmen handelt mit Mineralölen, Heizöl, Diesel, Holzpellets und Holzbrikett.

„Für uns ist die Tradition des Unternehmens wichtig. Denn ohne die harte Arbeit meines Vaters, sein gutes Netzwerk und seinen Optimismus immer weiterzumachen, so knapp die finanziellen Ressourcen auch sind, wäre all das hier nicht möglich gewesen“, sagt Bettina Sandrock

“ **Wir danken allen Kunden für Ihre Treue. Sie dürfen sich in diesem Jahr also auf so einige Geburtstagsangebote freuen.** “

Die drei Unternehmerinnen wahren somit die Familientradition und werden diese auch in den nächsten 65 Jahren hochhalten: Wer erfolgreich sein will, muss gut vernetzt sein und immer wandelbar bleiben.



Unsere Jubiläumsangebote im Bereich Tiernahrung

Hundefutter ab sofort

Beim Kauf von Belcando:

10 kg Sack + 2,2 kg Sack **gratis**

2,2 kg Sack + 0,5 kg Sack **gratis**



Beim Kauf von Belcando Masterkraft:

10 kg Sack + 2,2 kg Sack **gratis**

2,2 kg Sack + 0,5 kg Sack **gratis**



Ohren auf!

Tolle Angebote das ganze Jahr über

Große Auswahl an Hundebetten, Leinen, Geschirren, Halsbändern uvm.



Katzenfutter ab Mai



Beim Kauf von Josera Katzenfutter:

ab 12 kg Sack + 1 Pouch Tüte Nassfutter **gratis**

Beim Kauf von Leonardo Katzenfutter:

ab 2 kg Sack + 1 Pouch Tüte Nassfutter **gratis**

Pferdefutter im März & April

Wöchentlich neue Angebote

Verschiedene Sorten von:



Große Auswahl an Weidezäunen, Elektrogeräten und Zubehör. Wir beraten Sie gerne!



20% im März & April





Foto: Frank Limmeroth

Interessierte können sich bis 30. April bewerben

Witzenhausen sucht die neue Kirschenkönigin



Die Witzenhäuser Kirschenkönigin wird seit 1967 gewählt und ist mittlerweile untrennbar mit Witzenhausen verbunden. Als symbolische Repräsentantin der Kirsche, deren Anbau Witzenhausen in der ganzen Republik bekannt macht, vertritt sie zusammen mit ihrem Kirschenkönigshaus die Stadt ein Jahr lang überregional. Die Königin und ihre Prinzessinnen werden in den zwölf Monaten der Regentschaft an hunderten Terminen im In- und Ausland zu Gast sein. Neben den traditionellen Festen vor Ort, von denen das Königshaus nicht mehr wegzudenken ist, folgen sie Einladungen anderer Städte sowie dem Ruf anderer Königshäuser Deutschlands.

Wir von *meinWMK* haben die amtierende Kirschenkönigin Sophia I. nach ihren Highlights ihrer Regentschaft und ihren Tipps für die Bewerberinnen gefragt:

Interessierte senden ihre Bewerbung unter dem Stichwort „CherryQueen2020“ bis 30. April 2020 an K.Grunewald@kirschenland.de.



Welches war das schönste Erlebnis in Ihrer Amtszeit als Kirschenkönigin Sophia I.?

Kirschenkönigin Sophia I.: Das definitiv schönste Erlebnis war meine Krönung. Immerhin haben mir dabei 200 deutsche und internationale Königinnen zugesehen und auch gratuliert. Auf der Liste der schönsten Auftritte meiner Amtszeit folgt der Kesperkirmes 2019 und dem damit verbundenen siebten deutschen Königinnentag der Korbmarkt in Lichtenfels.

Was raten sie den aktuellen Bewerberinnen?

Nehmt Euch nicht alles zu Herzen. Als Kirschenkönigin von Witzenhausen steht man im Mittelpunkt und auf zahlreichen Bühnen. Das schafft auch Angriffsfläche. Dem sollten sich die Bewerberinnen bewusst sein. Bereitet Euch also gut auf die Auftritte vor und habt keine Angst vor einem großen Publikum zu sprechen. Dann wird das Amt zu einer wundervollen Erfahrung.

Auf welchem Termin in Ihrer noch verbleibenden Amtszeit freuen Sie sich am meisten?

Auf den Bunten Markt der Düfte und Aromen in Holzminden und auf das Märchenfest in Bad Sooden-Allendorf.

Nachwuchssportschützin Franziska Thürmer im Gespräch

Den Traum von Olympia im Visier

Im August des vergangenen Jahres holte die gebürtige Nordhessin Franziska Thürmer gleich zweimal den Deutschen Meistertitel im Sportschießen. meinWMK traf das Nachwuchstalent des SV Dransfeld und sprach mit ihr über Ambitionen und Ziele.

Mathe und Sport sind die Lieblingsfächer der 14-jährigen Gymnasiastin, die in ihrer Freizeit, seit ihrem 11. Lebensjahr, aktiv beim SV Dransfeld schießt. „Mein Opa hat mich in der ersten Zeit trainiert und mir die Grundlagen beigebracht.“ Seit Oktober 2017 ist sie Mitglied des „Landeskader Pistole des Niedersächsischen Sportschützenverbandes“. Auch ihre Eltern und Großeltern seien Sportschützen und nahmen Franziska und ihre Schwester schon früh auf Veranstaltungen und Wettkämpfe mit.

Die wichtigsten Eigenschaften für einen erfolgreichen Sportschützen sind nach Einschätzung der 14-jährigen vor allem gute körperliche und mentale Fitness, Konzentrationsfähigkeit und Körperbeherrschung. Zur Vorbereitung auf Wettkämpfe trainiert und aktiviert sie ihren Körper und die Muskulatur mit Dehnübungen sowie Hand- und Auge-Koordinationsübungen. Dafür jongliert sie auch schon mal mit Bällen. Und am Wettkampftag selbst heißt es: „Tief durchatmen und sich auf die Aufgabe zu konzentrieren.“ Dabei hat sie einen Grundsatz: „Es ist viel wichtiger zu wissen, wie man eine Zehn schießt, als das man sie schießt. Die Zehn kommt von alleine!“

Neben Schule, Freunden und ihren Hobbies wie Leichtathletik und Bücherlesen trainiert Franziska zwei Mal pro Woche auf dem Schießstand in Gertenbach und absolviert ein zusätzliches Ausdauertraining und Kräftigungsübungen. Alle drei bis vier Wochen reist sie zum Kadertraining nach Hannover. „Dort stehen dann Techniktraining, Leistungskontrollen, Athletik und Sporttests auf dem Programm.“ Gleichzeitig werden die Aufgaben für das heimische Training besprochen. „Zudem gibt es im Rahmen des Landeskaders über das Jahr verteilt



Franziska Thürmer, Olympiahoffnung aus der Region. Foto: privat

noch Wettkämpfe, an denen ich teilnehme.“ Diese nationalen Ausscheide führten das Sporttalent im vergangenen Jahr nach Berlin, Frankfurt a.M., Dortmund und München.

Nach diversen Erfolgen im Rahmen von landesübergreifenden Kaderwettkämpfen sowie dem Erringen mehrere Landesmeistertitel im Einzelwettkampf und mit der Mannschaft gewann Franziska Thürmer im vergangenen Jahr zwei deutsche Meistertitel mit der 5-schüssigen Luftpistole. „Ich habe es erst nicht richtig wahrgenommen. Die beiden Titel an einem Tag, innerhalb von vier Stunden, zu gewinnen, musste ich erstmal verarbeiten.“ Ihre mitgereisten Eltern, Großeltern, Freunde und der Trainer haben sich mit ihr gefreut. Auch Zuhause habe sie noch viele Glückwünsche erhalten, aber „begriffen habe ich das Ganze erst Tage später, als es etwas ruhiger wurde und ich die beiden Medaillen in meinem Zimmer hängen sah.“

Erklärtes Ziel der jungen Sportschützin ist die Qualifikation für den Bundeskader des Deutschen Schützenbundes. Dort möchte sie an internationalen Wettkämpfen teilnehmen und Erfahrungen sammeln. Franziskas großer Traum ist jedoch die Teilnahme an den Olympischen Spielen. „Das ist das Größte, was man als Sportler erreichen kann.“

Sontra stellt sich vor

Einst Grenzgebiet und heute in der Mitte Deutschlands

Die alte „Berg- und Hänselstadt“ Sontra lag lange Zeit auf thüringischem Boden und hat eine bewegte Grenzlandgeschichte hinter sich. Im Gespräch mit Bürgermeister Thomas Eckhardt fragten wir nach, was „das Sontra von heute“ so besonders macht.

mein WMK: Seit wann sind Sie Bürgermeister der Gemeinde Sontra und was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Thomas Eckhardt: Inzwischen bin ich 5 Jahre und 5 Monate Bürgermeister in Sontra. Besonders wichtig ist mir der Ausbau und die Sanierung der vorhandenen Kindertagesstätten, damit Sontra auch weiterhin als sehr kinder- und familienfreundliche Stadt wahrgenommen wird.

Darüber hinaus nimmt die Verbesserung der gesundheitlichen Versorgungssituation eine zentrale Rolle ein. Mit unserem neuen interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrum sind wir auf dem richtigen Weg. Die Aufnahme der Stadt Sontra in das Förderprogramm „Aktive Kernbereiche“ sowie das Dorfentwicklungskonzept ermöglicht es uns, die Infrastruktur in der Kernstadt und in den Stadtteilen zu verbessern. Gemeinsam mit dem Geo-Naturpark Frau-Holle-Land entwickeln wir uns auch in touristischer Hinsicht weiter. Schon bald können Einheimische und Gäste Touren auf dem „Glück-Auf-Radweg“ unternehmen. Eine gute Infrastruktur sowie attraktive Freizeitangebote sind wichtige Kriterien für den Wohnstandort Sontra. Die aktive Vermarktung des Husarenparks soll flankierend neue Arbeitsplätze schaffen.



Thomas Eckhardt,
Bürgermeister
in Sontra
Foto: Stadt Sontra

Entspannen im Snoozleraum

Ergotherapie-Praxis Annemone Philipp seit einem Jahr in Sontra



Annemone Philipp ist die Frau für Entspannung in Sontra. Seit einem Jahr hilft sie ihren Patienten in ihrer Praxis für Ergotherapie, Göttinger Straße 5, aus der Schmerz- und Stressspirale. Wie genau das geht, hat sie den Besuchern während der ersten Gesundheitswoche in Sontra märchenhaft gezeigt.

Im Snoozleraum, übersetzt: Kuschelraum, konnten die Besucher auf einer Klangliege Platz nehmen und Annemone Philipp lauschen. Sie hat den Teilnehmern Märchen vorgelesen und mit ihrer Stimme die Klangliege in Vibration versetzt. Diese sorgen für den Entspannungseffekt.

Die Klangliege gehört in Philipps Praxis zu den Therapie-Highlights. Über Licht-Akkustik und Vibrationsreize wird der Körper in einen Entspannungszustand, der Stress abbaut, die Bewegungsfreiheit unterstützt und den Muskeltonus positiv beeinflusst. Diese Therapieform eignet sich für Patienten, die unter Grübelzwang, Hyperaktivität und Stress leiden.

Annemone Philipp ist seit 18 Jahren als Ergotherapeutin tätig. Ihre erste eigene Praxis hat sie in Sontra vor einem Jahr eröffnet und bietet ihrer Patienten zahlreiche Möglichkeiten, um ihr Stresslevel zu senken.

Dazu zählen diese Methoden:

- > Psychomotoriktherapie/ SI für Erwachsene und Kinder
- > Konzentrationstraining bei ADHS/ADS
- > Attentioner
- > Lerntherapie bei Lese-Rechtschreibschwäche und Rechenschwäche
- > ADL-Training, auch im häuslichen Umfeld
- > Gesprächsführung
- > Freizeitgestaltung, Hobbyfindung
- > Entspannung: über Traum- und Fantasiereisen, snoozlen und kreatives Gestalten
- > Arbeitstherapie
- > Schmerztherapie
- > Rehabilitation/ Validation

- Tests: Minimental bei Demenz, Mot-Test, DTVP 2-Test nach Frostig, Zareki, Göppinger, Schuleignungstests



Tel.: 01514 0012641
Göttinger Str. 5
36205 Sontra



Wandern zur Boyneburg.

Welches ist Ihr persönlicher „Lieblingsort“ in Sontra?

Der Holstein in Sontra ist für viele Wanderer, Touristen und natürlich auch für mich ein besonderer Ausflugspunkt. Er bietet einen wunderschönen Blick in das Tal und ist mein persönlicher Lieblingsort.

Welche Ausflugsziele empfehlen Sie unseren Lesern?

Unser Bergbaumuseum informiert über die Geschichte des Kupferschieferbergbaus, jahrhundertlang die wichtigste Einnahmequelle der Stadt. Ein Erlebnis ist die fast 1000jährige Ruine Boyneburg, einst „Lieblingsburg“ von Kaiser Barbarossa, der 420 Meter hohe Holstein oder auch



Rathaus Sontra. Fotos: Stadt Sontra

der Premiumwanderweg P20 Ulfener Karst. Unser idyllisch gelegenes Freizeit- und Erlebnisbad ist ebenso immer einen Besuch wert. Regelmäßige Feste, Märkte und Messen zeigen, dass Sontra auch heute eine sehr lebendige Stadt ist.

Highlights im Frühjahr

Vereinsjubiläum MGV Ulfen 1870 e. V.

Ihr 150jähriges Jubiläum feiern die Mitglieder des Männergesangsvereins MGV Ulfen vom 13. bis 15. März. Der MGV blickt auf eine lange Tradition zurück und hat auch die Wirren der beiden Weltkriege überlebt. Er gilt als einer der ältesten Vereine in Sontra. ►

Hörstudie: Künstliche Intelligenz erstmals für besseres Hören

Mit der Hörstudie haben Menschen mit Hörminderung die Gelegenheit, sich vom Nutzen neuester Technologien selbst zu überzeugen. Für die Hörstudie stellt der Hersteller Widex sein Hightech-Hörsystem „Evoke“ zur Verfügung.

Audiologische Präzision für das beste Hörerlebnis in jeder Situation

Widex Evoke ermöglicht mit seiner intelligenten Automatik, sich präziser als jemals zuvor auf die unterschiedlichen Anforderungen verschiedener Hörsituationen einzustellen. Das Hörsystem erkennt, in welcher Hörsituation Sie sich gerade befinden, z. B. in einem belebten Restaurant oder beim Abendessen mit der Familie zu Hause – und sorgt fließend für die Konfiguration aller Funktionen, maßgeschneidert auf die jeweilige Situation. Ein besonders klares Sprachverstehen in Hörumgebungen mit starker Geräuschkulisse ermöglicht dabei die patentierte Sprachhervorhebung.

So profitieren Hörgeräte-Träger von künstlicher Intelligenz

Widex Evoke bietet zudem einzigartige Möglichkeiten, das Hörsystem direkt in der aktuellen Hörsituation auf individuelle Klangvor-

lieben einzustellen. Widex setzt dabei als weltweit erster Hersteller auf künstliche Intelligenz. Die Funktion SoundSense Learn nutzt maschinelles Lernen, um zu erfahren, wie Sie in einer bestimmten Hörsituation hören möchten. Dazu erhalten Sie für Ihre aktuelle Hörsituation zwei unterschiedliche Klangeindrücke und wählen über die Smartphone-App für Evoke die Variante aus, die Ihrem Hörwunsch mehr entspricht. Das Hörsystem lernt von Ihren Eingaben und optimiert nachfolgende Klangbeispiele so, dass Sie in Echtzeit zu Ihrem personalisierten Klangerlebnis gelangen.

So einfach nehmen Sie teil

Sie tragen Widex Evoke 1 Woche in Ihrem persönlichen Umfeld Probe. Die Hörstudie vermittelt Ihnen ein aussagekräftiges Bild Ihrer aktuellen Hörsituation und Sie können erleben, was moderne Hörsysteme Ihnen bieten. Im Anschluss an die Testphase freuen wir uns auf Ihre Meinung!

Melden Sie sich jetzt an!

Anmeldung bis zum
30. April 2020.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen.



hörgeräte rode

Niederstadt 7 • 37605 Sontra
Tel. 05653 9170770
info@hoergeraete-rode.de
www.hoergeraete-rode.de

Öffnungszeiten
Mo–Fr: 09–13 Uhr
Mo, Di, Do, Fr: 14–18 Uhr
Sa: Termine nach Vereinbarung



sachen, der am Samstag, 21. März, von 9:30 Uhr bis 12 Uhr im Bürgerhaus der Stadt Sontra an der Thingstätte stattfindet“, so die Veranstalter.

Sontra aus der Vogelperspektive

Das traditionelle Maifliegen auf dem Segelflugplatz startet am 1. Mai ab 10 Uhr. Es werden Rundflüge mit modernen Segelflugzeugen und Motorsegler angeboten. Die Flugtickets können vor Ort erworben werden. Alle interessierten Gäste können sich im „Flugzeugpark“ verschiedene Segelflugzeugmodelle anschauen, probesitzen und fotografieren. Die Piloten des Vereins stehen für Informationen zur Verfügung. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, es stehen auch Getränke und das traditionelle Kuchenbuffet in der Flugzeughalle bereit. Der Eintritt auf dem Segelflugplatz Sontra, Flugstraße 1, ist frei.

Maifliegen auf dem Segelflugplatz.
Foto: pixabay

Heute hat der Männergesangverein rund 25 aktive Sänger die sich wöchentlich im Dorfgemeinschaftshaus zusammenfinden. Am 13. März beginnen die Feierlichkeiten um 19 Uhr mit einem Festkommers und anschließenden Ehrungen. Am Abend des 14. März findet ein großes Chorkonzert mit befreundeten Chören statt. Der Sonntag startet um 11 Uhr mit einem Gottesdienst unter Mitwirkung verschiedener Kirchenchöre bevor man den Tag beim gemeinsamen Mittagessen sowie Kaffee- und Kuchenklatsch, der von den Landfrauen ausgerichtet wird, ausklingen lässt. Das Vereinsjubiläum wird in der Sport- und Kulturhalle Ulfen, Rendaerstraße in Sontra ausgerichtet.

Basar für Kinder- und Spielsachen

Bereits zum 9. Mal richtet das Basar-Team „Kleine Strolche Sontra“ am 21. März um 9:30 Uhr einen Kinder- und Spielsachenmarkt aus. „Eine Kommune in Richtung Kinder- und Familienfreundlichkeit weiterzuentwickeln, ist eine ebenso zukunftsweisende wie anspruchsvolle Aufgabe. Grundsätzlich gilt es, die Bedürfnisse und Ideen der Bürgerschaft mit einzubeziehen. So auch beim 9. Basar für Kinder- und Spiel-



Basar für Kinder- und Spielsachen.
Foto: pixabay



Besuchen Sie uns in Sontra!

Entdecken Sie auf dem 11 Kilometer langen, qualitätsgeprüften Premiumweg, P20 Ulfener Karst, die besondere Karstlandschaft im südlichen Ringgau mit ihren Quellen, einem Trockental, sagen-

umwobenen Wichtellöchern, hohen Muschelkalkwänden und mit weitem Ausblicken bis nach Thüringen. Unsere Gastgeber empfangen Sie gerne nach Ihrer Wanderung.

Weitere Infos: www.sontra.de und www.sontra.digital

Ihr Laden für alle Fälle

traditionelle Handwerksbäckerei,
mit vielen regionalen Spezialitäten,
Lebensmittel- und Getränkemarkt.



Kontakt

Thomas und Heiko Liese GbR
Hauptstraße 14, 36205 Ulfen
Tel. 05653 / 1296
info@ulfe-landbaecker.de

Ulfen Landbäcker



EDEKA-Markt



Physiotherapie Siemon
Die Wohlfühlpraxis

Wir heißen Sie
herzlich Willkommen
in unseren neuen Praxisräumen!

Physiotherapie Präventionskurse
Wellnessbehandlungen

www.physiotherapie-sontra.de

· IGVZ · Hinter der Wachtmauer 3 · 36205 Sontra · Tel.: 05653 8078 ·



” **Der Zimmermann
von heute verbindet
traditionsreiches
Handwerk mit
modernster Technik.** “

meinwmk

Wirtschaft

Foto: pixabay

Beim Hausbau läuft nichts ohne den Zimmerer

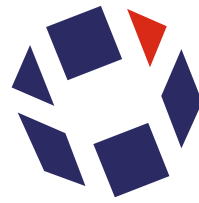
Traditionshandwerk nutzt modernste Techniken

Nachdem wir Ihnen in den vergangenen Ausgaben des *meinWMK* Handwerksberufe aus der Bau- und Elektroinnung vorgestellt haben, widmen wir uns heute - in Zusammenarbeit mit der Kreishandwerkerschaft - dem Ausbildungsberuf des Zimmerers.

Jeden Tag arbeitet ein Zimmerer mit dem nachwachsenden Baustoff Holz und erschafft anspruchsvolle Konstruktionen für Wohn- und Geschäftshäuser. Dächer, Treppen, Wand- und Deckenbekleidungen sowie Trennwände und

Fußböden werden von ihm entworfen, konstruiert und eingebaut.

Auch der Neubau hochmoderner Holzhäuser, die nach ökologischen Standards gefertigt werden, fällt in das Aufgabenspektrum des Zimmerers. Zur Erstellung technischer Zeichnungen nutzen Holzbaubetriebe ausgereifte Computer-Programme und für die Fertigung der Bauteile kommen CNC-gesteuerte Abbundmaschinen zum Einsatz. Aber auch die Handarbeit ist nach wie vor gefordert. Zimmerer ist eben ein moderner Beruf mit uralter Tradition. ►



Ausbildung und Aufstiegschancen

Die duale Ausbildung zum Zimmerer wird, wie viele andere Berufe in der Baubranche, in zwei Stufen absolviert: Die ersten zwei Jahre erfolgt eine Grund- und Fachausbildung mit möglichem Abschluss zum Hochbau-, Ausbau- oder Tiefbaufacharbeiter. Das letzte Jahr, die so genannte Spezialisierungsphase, endet mit der Gesellenprüfung als Zimmerer. Nach dem Abschluss und entsprechender Praxiserfahrung besteht die Möglichkeit zur Meisterprüfung. Absolventen mit Fachabitur können im Anschluss ein Fachhochschulstudium in Richtung Architektur oder Bauingenieurwesen aufnehmen.



Stephan Schenker,
Geschäftsführer
der Kreishand-
werkerschaft
Werra-Meißner.
Foto: Schreivogel

Ausbildungsinhalte

Neben der Unterrichtung in Arbeitsrecht, Organisation, Sicherheit, Betriebsabläufe und Umweltschutz lernen die Zimmerer-Azubis vor allem das Herstellen von Holzkonstruktionen, den Einbau von Dämmstoffen, die Produktion von Unterkonstruktionen und Bekleidungen, das Bedienen von Holzbearbeitungsmaschinen sowie das Instandsetzen



Das traditionsreiche Handwerk erfordert handwerkliches Geschick und Liebe zum Holz.
Foto: pixabay

the Holz- & Dachspezialist aus der Region

Holz- und Dachbau Immig GmbH

- Zimmererei
- Dachdeckerei
- Fachwerkrestauration
- Innenausbau
- Schimmelpilzsanierung

Andreas Immig

- Zimmerermeister
- Restaurator im Zimmererhandwerk
- Dachdeckermeister

Hilberlachestr. 5 • 37242 Bad Sooden-Allendorf • Telefon 05652 5986
E-Mail: info@holzunddachbau-immig.de

Dachdeckermeister Christian Weiß

- Dachdeckerarbeiten
- Klempnerarbeiten
- Fassaden- u. Schornsteinsanierungen
- Gründächer • Dachreparaturen

Gerbershausen • Rasenstraße 63
Tel. (036081) 6 86 34 • Mobil (01 75) 178 19 68
E-Mail: ddm_christian_weiss@gmx.de

WWW.HANDWERK.DE

Wir sind Handwerker. Wir können das.

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

malermeister Többen
Andreas

Architektur trifft...
...Form und Farbe

■ Mittelgasse 3 ■ Tel.: (05656) 92 30 195
■ 37284 Waldkappel ■ Fax.: (05656) 92 35 97

www.maler-toebben.de



Räumliches Vorstellungsvermögen und mathematische Kenntnisse sind wichtig für angehende Zimmerer. Foto: pixabay

und damit den Erhalt von Konstruktionen, wie beispielsweise in Fachwerkhäusern.

Hoher Praxisanteil

Überbetriebliche Ausbildungszentren (ABZ) stellen die Schnittstelle zwischen allen an der Berufsausbildung zum Zimmerer beteiligten Personen und Institutionen dar. Sie gewährleisten einen hohen Praxisanteil und eine gleichwertige Basisausbildung für alle Azubis der regionalen Unternehmen. Bis zu 37 Wochen besuchen die angehenden Zimmerer hier speziell auf sie zugeschnittene überbetriebliche Lehrgänge.

Unser Handwerk für Ihre Ideen aus Holz

KAULICH

Sägewerk
Zimmerei
Holzhandlung
Kranverleih
Dacheindeckung
Gepr. Restaurator
Gepr. Energieberater

Kaulich GmbH & Co. KG
Im Rohr 3
37297 Berkatal-Frankershausen

Tel. 0 56 57 / 10 83
Fax 0 56 57 / 76 96
E-Mail: info@kaulich-web.de
Internet: www.kaulich-web.de

NILS BRÜCHMANN
Dachdeckermeister
Hohengandern // Neu-Eichenberg

- Dachdeckerei
- Fassaden
- Gerüstbau

Kratzenburg 13 | 37318 Hohengandern
Mobil: 0178 / 1799345 | Tel.: 036081 / 60323
Fax: 036081 / 60406 | Nils.Bruechmann@gmx.de

Schiedrum
Dach- und Fassadenbau

Hessenring 5 · Eschwege
Telefon: 05651 9225 0
www.schiedrum-dach.de

- Dachbegrünung
- Dachdeckungen
- Klempnerarbeiten
- Wärmedämmtechnik
- Photovoltaik-Anlagen
- Flachdachabdichtungen

Küllmer Bau

Im Lindenhof 2
37287 Wehretal
Telefon +49 5651 9498 0
Fax +49 5651 949894
info@kuellmer-bau.de

Ihr Partner im Straßen- und Tiefbau www.kuellmer-bau.de

• Fassadengestaltung • Designboden
• Malerarbeiten • Balkonsanierung

SVEN HORNER
maler + lackierer
www.maler-sontra.de

Chattenlohstraße 35 · Meißner-Weidenhausen
0 56 57 / 9 19 12 99
Hinter der Wachtmauer 4a · Sontra
0 56 53 / 26 55 70

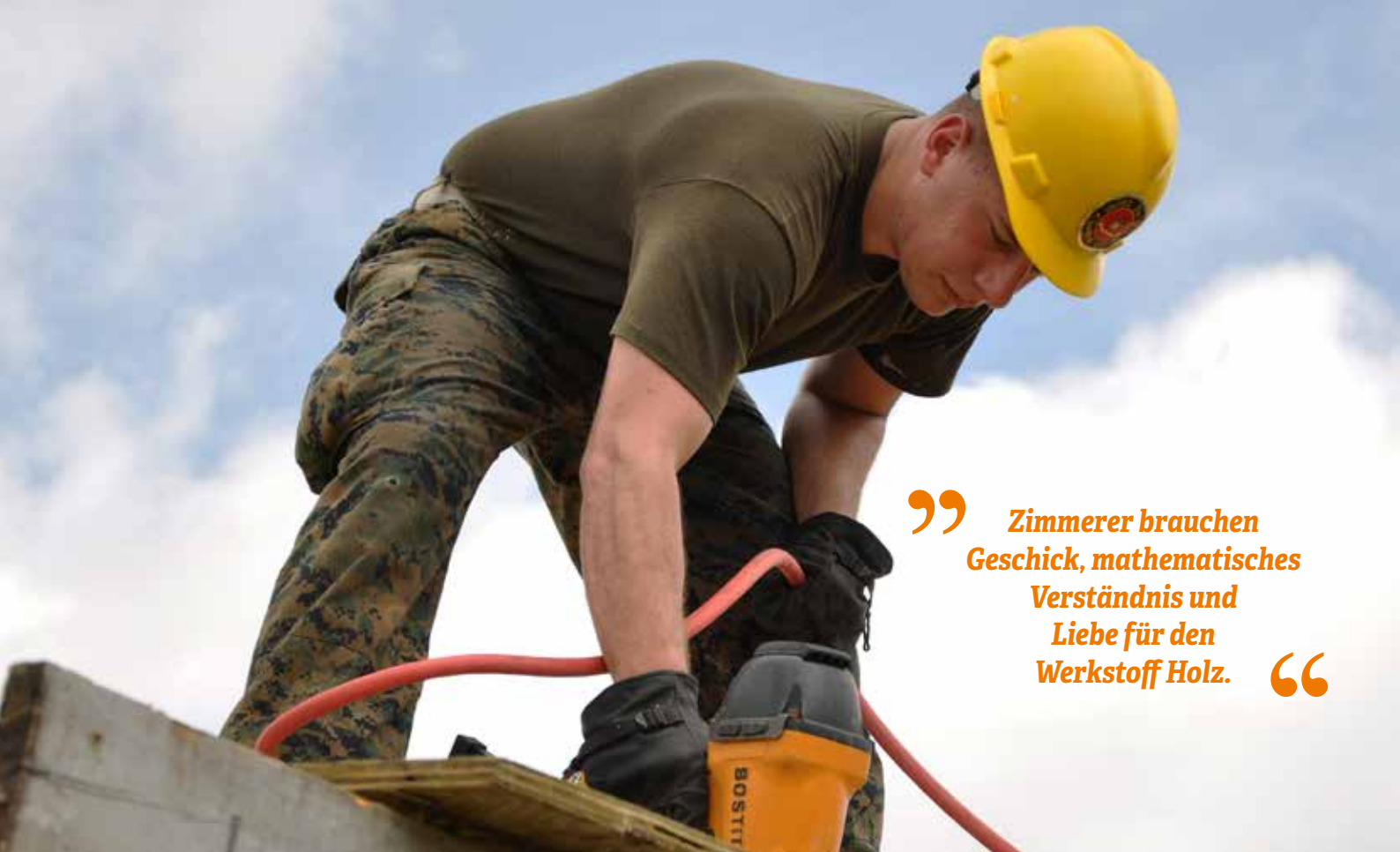
DEMIR KONSTRUKTIONEN
Metallbau mit System und Technologie

Sonderanfertigungen aus Meisterhand!

Wintergärten
Carports
Hauseingangsanlagen
Fenster & Türen
Beschattungsanlagen
Aluminium- und Edelstahl-
geländer

In der Aue 6 | 37213 Witzenhausen
Tel.: 0 157 - 55 19 17 55
Fax: 0 55 42 - 500 600
E-Mail: info@demir-konstruktionen.de
Internet: www.demir-konstruktionen.de

METALLHANDWERK



” *Zimmerer brauchen
Geschick, mathematisches
Verständnis und
Liebe für den
Werkstoff Holz.* “

**HUPFELD &
SCHLÖFFEL**

METALLBAU
FENSTER · TÜREN · FASSADEN
SONDERKONSTRUKTIONEN

Schule aus?
Erst groß Party.
Dann groß rauskommen.

BEWIRB DICH JETZT!

Du bist handwerklich geschickt, hast ein gutes technisches Verständnis und Lust auf einen interessanten Ausbildungsberuf mit Zukunft?

Dann werde Azubi bei **Hupfeld & Schlöffel** !

Zum **01.08.2020** suchen wir Auszubildende für den Bereich:

- **Metallbauer m/w**
Fachrichtung Konstruktionstechnik

Als mittelständisches Familienunternehmen bieten wir vielseitige und herausfordernde Aufgaben mit besten Bedingungen für Deine berufliche Entwicklung. Abwechslungsreiche Tätigkeiten in verschiedenen Bereichen sowie eine Vielzahl an Seminaren und Schulungen zu ausbildungsrelevanten Themen und die Möglichkeit zur späteren Übernahme in unserem Unternehmen.

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Deine aussagekräftige
Bewerbung. Sende Deine Unterlagen an:

Hupfeld & Schlöffel Metallbau GmbH
Frau Nadine Cassel

Im Rohr 14 · 37297 Berkatal
e-mail: nadine.cassel@hupfeld-schloeffel.de

DAS HANDBWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

WIR brauchen DICH!

Mediaberater

(m/w/d)

in Voll-/ Teilzeit
für die Vertriebsgebiete
Süd-niedersachsen, West-Thüringen
und Werra-Meißner-Kreis

Deine Bewerbung bitte an:
apel@mundus-online.de



full-service werbeagentur

Mundus Marketing & Interactive GmbH
Kasseler Straße 18-20, 34346 Hann. Münden
Tel. 05541 95799-0

Unsere Medien im Überblick:



„Wasser und Klimawandel“ – bewusster Umgang mit der Ressource

Am 22. März ist Weltwassertag

Seit 1993 erinnert er jedes Jahr am 22. März an die besondere Bedeutung der Ressource – der Tag des Wassers. In diesem Jahr hat die UN ihn unter das Motto „Water and Climate Change“ (Wasser und Klimawandel) gestellt.

Nicht nur durch die beiden langen heißen Sommer 2018 und 2019 ist das Thema auch in Deutschland präsent. Der bewusste Umgang mit der lebenswichtigen Ressource ist gefragt. Und jeder Verbraucher ist aufgerufen, seinen Beitrag dazu zu leisten: Trinkwasser bewusst zu genießen. Lebensmittel und andere Waren, in denen ebenfalls viel virtuelles Wasser steckt, nachhaltig zu verwenden und nicht so viele Produkte wegzuerwerfen.

Wasserversorger wie der Wasserverband Peine widmen sich bereits dem Thema Wasser und Klimawandel: Mit Investitionen in die Infrastruktur beugen sie Wasserverluste vor.



Die Qualität des Lebensmittels haben die erfahrenen Fachkräfte immer im Blick. Fotos: Wasserverband Peine

Trinkwasser, das sie zum heimischen Hahn senden, spart Plastikflaschen und damit CO₂ ein. Sie nutzen Ressourcen nachhaltig und rufen auch die Verbraucher zum bewussten Umgang mit Wasser in allen seinen Verwendungsformen auf.

Ressourcenschonende Technik im Blick, für eine gute, nachhaltige Trinkwasserversorgung aus der Region. Sie spart lange Transportwege auf der Straße und damit CO₂ – auch das ist ein Beitrag zum Klimaschutz.



Zur Besprechung eine Karaffe Leitungswasser auf dem Tisch, beim Wasserverband Peine üblich. Denn Trinkwasser aus dem Hahn trägt mit der Plastikflaschenvermeidung zur CO₂-Einsparung bei – und das ist ein kleiner Klimabeitrag.

Jeder schläft anders!

Für den Laien ist kaum erkennbar, ob eine Matratze für ihn geeignet ist

Gibt es die eine Matratze oder das eine Bett, das für alle Menschen gleichermaßen geeignet ist? Die Antwort auf diese Frage lautet eindeutig nein. Denn die Menschen sind so verschieden, dass eine einzige Matratze gar nicht für jeden passend sein kann. Körperliche Unterschiede bei Schulter-, Taillen- und Beckenbreite, beim Körpergewicht oder auch bezüglich der Schlafposition (Bauch, Seite oder Rücken) bestimmen maßgebend die individuellen Anforderungen an die Schlafstätte. Die sind z.B. bei einem großen schweren Mann komplett anders als bei einer kleinen leichten Frau. Schließlich gibt es auch nicht den einen Schuh, der jedem Menschen gleichermaßen gut passt.

Klar ist aber auch: Für den Laien ist kaum erkennbar, ob eine Matratze für ihn geeignet ist. Für die notwendige Beratung nimmt man sich

im Bettenfachhandel gerne Zeit. Ein ausgiebiges Probeliegen ist dabei Pflicht. Dabei wird speziell bei Seitenschläfern auch das passende Kissen ermittelt, das je nach Einsinktiefen der Schulter unterschiedlich hoch sein muss, um Nackenschmerzen zu verhindern. Dazu wird der Kunde oftmals regelrecht vermessen, sodass Fehlkäufe nahezu ausgeschlossen sind. Trotzdem gewähren etliche Bettenhäuser ihren Kunden als zusätzliche Sicherheit eine großzügige Zufriedenheitsgarantie für den Fall, dass dennoch Probleme auftreten.

Damit man im Geschäft nicht unnötig warten muss, reservieren viele Bettenhändler gerne separate Beratungstermine. Auf Wunsch kommen sie sogar zum Kunden nach Hause. Mehr Infos unter www.jederschlaf Anders.de. (spp-o)

AKTIONSANGEBOT!

NATURA Alpin

Kern: 7-Zonen-Kaltschaumkern
Bezug: Tencel-Doppeltuchbezug, absorbiert Feuchtigkeit, Bezug abnehmbar
Härtegrad: mittelfest H2, fest H3 oder extrafest H4
Höhe: ca. 19 cm

NUR
€ 199,-

Beim Kauf einer neuen **NATURA Alpin Matratze** entsorgen wir Ihre alte Matratze kostenlos!

MÖBELKREIS
 EINRICHTUNGSHAUS

Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
 Thüringer Str. 6 - 37269 Eschwege - Telefon: 05651 9217-0 - info.esw@moebelkreis.de
www.moebelkreis-eschwege.de - Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09 - 19 Uhr, Sa. 09 - 14 Uhr



Auf dem Weg zu Kraft und Lebensfreude

Wohngruppe St. Annen „SecondHome“ in Bad Sooden-Allendorf

” **Manche Worte
treffen Menschen an Stellen,
wo ihre Wunden
nicht heilen** “

Ein Zuhause steht für Schutz, Geborgenheit, Liebe und Wohlfühlen. Nicht alle Kinder und Jugendlichen haben das Glück, dieses Gefühl im Elternhaus erfahren zu dürfen. Und so kommen die Jungen und Mädchen in der Wohngruppe St. Annen „SecondHome“ in Bad Sooden-Allendorf, aus ganz unterschiedlichen Lebens- und manchmal auch Krisensituationen in die Kurstadt.

In der Einrichtung, die in direkter Nachbarschaft zu Wald, Wiesen und der Werra einen neuen Raum für Entwicklung und gemeinsame Erfahrungen bietet, erleben sie mitunter zum ersten Mal seit langem wieder ein funktionierendes familiäres Umfeld.

Ein Team von sozial- und heilpädagogischen sowie psychologischen Fachkräften steht den Kindern auf ihrem neuen Lebensweg zur Seite. „Eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und seine individuelle Entwicklung steht im Mittel-

punkt unserer Arbeit, die durch Wertschätzung der Person, durch Respekt, Humor und eine lebendige Gruppendynamik gestützt wird.“ Unter diesem Leitsatz geben die Mitarbeiter neuen Mut, fördern die Stärken ihrer Schützlinge und arbeiten daran, Schwächen abzubauen. Das Ziel seien Gesundheit und Lebensfreude.

„Entsprechend dem Alter der Kinder und Jugendlichen orientiert sich die pädagogische Arbeit des Teams am Alltag, an einer verlässlichen Struktur und der Entwicklung der Persönlichkeit. Gemeinsame Mahlzeiten, eine begleitete Hausaufgabenzeit und das Engagement, in einem der zahlreichen Vereine der Kurstadt, geben dem Tag der Jugendlichen einen festen Rhythmus“, erklärt Karolina Hix.

Sport und Bewegung sowie zahlreiche gemeinsame Projekte und Ausflüge regen zum Mitmachen an und sorgen für einen Ausgleich im Alltag.

Das große Grundstück der Wohngemeinschaft mit alten Obstbäumen, Bienenstöcken, einer Feuerstelle und Fußballtoren bietet den Kindern und Jugendlichen den Raum, den sie für Aktivitäten brauchen und der ihnen ein zweites Zuhause gibt.

Die Geschichte des „Tapferen Kängurus“

DIPLOMA Grafik-Design Student greift Australiens Waldbrände in Semesterprojekt auf

Im Rahmen eines „Bilderbuch-Projekts“ hat der Grafik-Design Student der DIPLOMA Hochschule Julius Kampfmann eine besondere, wie auch gesellschaftlich hoch aktuelle Illustration ausgearbeitet.

„Die Erarbeitung des Themas „Waldbrand in Australien“ hat mich zur gegebenen Zeit so beschäftigt, dass ich dieses gerne in meiner Abschlussarbeit für das Modul „Darstellen“ als Thema wählen wollte. Gerne beschäftige ich mich in meinen Designs mit aktuellen gesellschaftlichen Themen. Das Aufarbeiten von diesen Themen, um hierfür Aufmerksamkeit zu schaffen, war einer der Gründe, weshalb ich als Designer beruflich tätig werden wollte“, erklärt der ausgebildete Media Designer, der sich momentan im zweiten Semester seines Fernstudiums befindet

Mit der Geschichte des „Tapferen Kängurus“ will Julius Kampfmann einerseits auf die prekäre Lage vor Ort aufmerksam machen und trotzdem Hoffnung wecken. Es sollen sowohl Kinder als auch Erwachsene angesprochen werden. Außerdem verfolgt er mit seiner Illustration noch eine weitere Idee: „Die Idee, die durch das Buch entstandenen Einnahmen zu spenden, hat mich sehr motiviert, noch mehr aus diesem Semesterprojekt herauszuholen. Wie auch in der freien Wirtschaft als Designer,



Auszug aus Julius Kampfmanns Abschlussarbeit.
Foto: DIPLOMA Hochschule

sollen auch in dieser Arbeit die Emotionen der Menschen geweckt werden, um eine Aktion auszulösen - die Spendenhandlung.“

Die Spendeneinnahmen möchte er gerne an die IFAW weitergeben. Der IFAW ist bereits seit dem Ausbruch der verheerenden Buschbrände im September 2019 vor Ort im Einsatz, um betroffene Tiere gemeinsam mit örtlichen Partnern zu retten und zu versorgen.



DIPLOMA

Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Studienberatung

Freitag 13.03. 14–18 Uhr
Bad Sooden-Allendorf

*** NEU!**

Unsere Präsenzstudiengänge: Soziale Arbeit*, BWL, Tourismusmanagement, Medienmanagement, Mechatronik, Kindheitspädagogik*.

Ausbildung und Studium zum/r Physiotherapeut/in

DIPLOMA Hochschule
Am Hegeberg 2
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652 – 58 77 70
www.diploma.de/standorte



**BERND
BLINDOW
SCHULEN**
BERND
BLINDOW
GRUPPE

In Kooperation mit den:

G. Stricagnolo

Energiespeichersysteme Photovoltaikanlagen





Solarzentrum Werra-Meißner

Tel.: 05651 / 992 7517

Forschungswerkstatt Plastik und Stärke

KinderFerienUni im Tropengewächshaus Witzenhausen vom 6.-8. April



Agraringenieurin
Ines Fehrmann.
Foto: privat

Was haben Verpackungen, Teller und Tüten gemeinsam? Man kann sie statt aus Erdöl auch aus Pflanzen herstellen! Mais, Weizen und Kartoffeln machen uns satt, aber sie liefern auch Material für Biokunststoffe. In der Forschungswerkstatt der KinderFerienUniversität Witzenhausen haben die Teilnehmer drei Vormittage die Möglichkeit, sich mit Hilfe von kleinen Experimenten, Spielen und praktischem Arbeiten mit Plastik, Stärke, Kunststoffen, Plastikmüll und Pflanzen auseinanderzusetzen. Sie hinterfragen, forschen und erkunden das Thema unter fachlicher Anleitung aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Was ist Stärke und wozu ist sie gut? Am Montag erforschen die Kinder Stärke als pflanzlichen Energiespeicher und –spender. Die ForscherInnen finden heraus, was Kartoffeln, Reis, Süßkartoffeln und Weizen gemeinsam haben und wo und wie diese wachsen. Sie führen einen Stärkenachweis, gewinnen Stärke aus Kartoffeln, stellen Kleber und „Wabbeleier“ her und kochen Pudding. Der Dienstag gehört den Plastikdetektiven: wo besteht der Zusammenhang zwischen einer Kartoffel und einer Tüte? Plastik ist überall – doch wo raus stellt man eigentlich Plastik her und was passiert, wenn wir es nicht mehr brauchen? Ist das in anderen Ländern genauso? Ist Plastik hilfreich und unersetzlich oder nur schädlich? Und was soll mit dem Müll passieren? Die Kinder überlegen, was sie aus Plastik-Müll noch Tolles machen können – mit ein wenig handwerklichem Geschick und kreativen Ideen zaubern sie Stiftehüllen, Protomonnaies, Schubladenboxen oder ein kleines Kunstwerk.

Eine Plastikflasche ist erst nach voraussichtlich 450 Jahren im Meer abgebaut: Am Mittwoch beschäftigen sich die Kinder mit eigenen Möglichkeiten, die Plastikflut zu reduzieren. Hier kommt wieder die Stärke ins Spiel. Kann man wirklich aus Pflanzen Kunststoffe herstellen? Und ist das gut? Kleine Experimente helfen beim Nachdenken. Die Kinder nehmen ihren eigenen Alltag unter die Lupe: Schaffen wir es, ein plastik- und verpackungsfreies, leckeres Frühstück zu fabrizieren? Finden wir Alternativen zu Zahnpastatuben, Müllbeuteln oder Frischhaltefolie?

Anmeldung verbindlich bis: 30.03.2020 Universität Kassel, Tel: 05542-72812, tropengewächshaus@uni-kassel.de
Kooperationspartner: Stadt Witzenhausen, HERO, BTE

Im Gespräch mit Agraringenieurin Ines Fehrmann

Frau Fehrmann, wie wichtig ist es Ihnen, den Kindern die Themen Nachhaltigkeit und verantwortungsvollen Umgang mit Rohstoffen nahe zu bringen?

Mir ist es sehr wichtig, Kindern in der Altersgruppe von 8-12 diese Themen auf eine kindliche Art und Weise zu vermitteln. Es geht uns darum, Bildungsarbeit zu leisten, um den Kindern alternative Möglichkeiten aufzuzeigen und sie mit Freude an neue Themen heranzuführen.

Welche pädagogischen und didaktischen Methoden verwenden Sie, um die Kinder für diese Themen zu sensibilisieren und zu begeistern?

Wichtige Stichpunkte sind hier das freie und praktische Arbeiten und das unabhängige Forschen je nach persönlichen Interessen. Grundsätzlich versuchen wir, so wie es auch in den Statuten der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) verankert ist, auf Verknüpfungen und den Alltagsbezug, z.B. beim Kauf von Plastikspielzeug, hinzuweisen und auch Alternativen aufzeigen, wie weiter geben oder länger nutzen.

Sind Kinder, Ihrer Erfahrung nach, sensibler und kritischer im Umgang mit Plastik und Verpackungsmaterial?

Die Frage kann man nicht pauschal beantworten: Wenn Kinder anfangen, Dinge zu hinterfragen, wenn sie zum Beispiel Müllberge am Meer gesehen haben, sind sie viel kritischer und motivierter, etwas zu unternehmen. Es geht uns aber nicht um Verbote, sondern nur darum, die Kinder auf Probleme hinzuweisen und eigenes Handeln abzuwägen. Hier ist auch der globale Bezug wichtig, wie z.B. unser „Müll“ ins Meer gelangt oder in anderen Ländern Probleme bereitet - also auch einmal aus einer anderen Perspektive auf das Thema schauen.

Wie beliebt ist die KinderFerienUni bei Kindern, welche künftigen Themen werden Sie anbieten und was sollten interessierte Eltern beachten?

Sehr beliebt! Sie finden seit 10 Jahren statt und sind immer voll besetzt! Auf der Homepage des Tropengewächshauses sind die Veranstaltungen bereits aufgeführt. Telefonische Anmeldungen sind schon jetzt möglich.



Mobiler Frühling

Caravaning ist in Deutschland so beliebt wie nie zuvor. Das zeigt die seit Jahren steigende Nachfrage nach neuen, gebrauchten und gemieteten Reisemobilen und Caravans. Das individuelle Reisen, das sich vor allem durch die Unverbindlichkeit bei Abfahrt, Weiterreise und Aufenthaltsdauer definiert, wird um einige emotionale Features ergänzt.

So genießen Urlauber das Gefühl der Freiheit und Unabhängigkeit, wenn sie mit Bett und Küche an Bord durch die Lande ziehen. Sie sind Teil einer wachsenden Gemeinschaft, die sich auf den Campingplätzen trifft, um bei einem kühlen Getränk den Sommerabend ausklingen zu lassen. Man hilft sich, spricht die gleiche Sprache und kann auch mal in Jogginghose aus der eigenen Kajüte kriechen. Trotz der hohen Dichte auf den zahlreichen Campingplätzen schätzen viele Camper das Gefühl, der Ruhe und des "eigenen Nestes".

Gern verreisen die Deutschen im Inland. Das mag nicht nur an den zu überbrückenden Kilometern in ferne Länder liegen. Vielmehr zeigt sich der Trend zu Kurztrips und Spontanurlauben. Dafür sind Reisemobile und

Campingwagen der ideale Begleiter. Moderne Gefährte sind nicht nur mit Dusche und Kochnische ausgestattet, sondern verfügen auch über technische Details und Raffinessen, die den Ausstattungen heimischer Wohnzimmer in nichts nachstehen.

Für die Ausflüge vor Ort können Fahrräder und E-bikes mühelos mitgenommen werden und unterstützen so die individuelle Tagesgestaltung an jedem beliebigen Ort. Und auch die Campingplätze haben den Trend erkannt und differenzieren ihre Angebote. So gibt es inzwischen Abenteuerplätze mit Hochseilgarten und Dschungelgolf, idyllische Biotope an Naturbadeseen, spezielle Familienziele mit großen Sandkästen und einer Vielzahl an Spielmöglichkeiten oder strandnahe Einrichtungen für den kurzen Weg zum Sonnenbad.

„Mit Wohnmobil erkundet man die Welt anders“

Reisen mit dem Wohnmobil oder dem Wohnwagen liegen voll im Trend. Immer mehr Menschen schätzen die Freiheit, ihren Urlaub flexibel verbringen zu können und dabei stets mobil zu sein.

Das Unternehmen Wohnwagen Becker aus Fulda bietet seinen Kunden bereits seit 1982 eine große Auswahl an Wohnmobilen, Wohnwagen und passendem Zubehör. Über die Jahre ist das Angebot stetig gewachsen und die über 60 Mitarbeiter sind bestens auf die Wünsche und Anliegen ihrer Kunden vorbereitet.

„Das beginnt bei unseren Miet-Fahrzeugen, geht über die Neu- und Gebrauchtwagen und endet noch lange nicht im großen Shop, wo man alles findet, was das Camper-Herz begehrt“, erklärt Sarah Becker, die 2013 die Geschäftsleitung übernommen hat.

Denn als klassischer Vollsortimenter bietet Wohnwagen Becker auch den kompletten Service rund um die Fahrzeuge an. Dazu gehört selbstverständlich die eigene, meistergeführte, Fachwerkstatt mit mehr als 25 Mitarbeitern.

„Wenn Kunden zum ersten Mal zu uns kommen, fragen wir sie, ob sie schon einmal im Wohnmobil oder mit dem Wohnwagen unterwegs waren“, berichtet die Firmenchefin, die selbst begeistert ihre Urlaube im Wohnmobil verbringt. „Wir erkundigen uns nach ihren Vorlieben, ob sie zum Beispiel lieber getrennt oder zusammen schlafen wollen, ob sie die Küche viel nutzen oder lieber vor Ort Restaurants aufsuchen möchten und nicht zuletzt, wie lange sie im Wohnmobil unterwegs sein werden.“ Langsam ermittelt man so gemeinsam das per-

ferke Fahrzeug für jeden Einzelnen.

Kunden können aus einer großen Auswahl an Neu- und Gebrauchtfahrzeugen der Marken Hymer, Hobby, Bürstner, Pössl, Carado, Eriba, Roadcar, HymerCar, VanTourer und T@b wählen und finden dort mit Sicherheit das richtige Gefährt für ihren Traumurlaub.

„Wir raten unseren Kunden oft, das Reisen im Wohnmobil vor einem Kauf zunächst einmal auszutesten. Vielleicht eine Woche lang damit an die Küste zu fahren. Dazu bieten wir mehr als 90 Wohnmobile und Wohnwagen in allen Kategorien zur Miete an. Diese sind übrigens nicht älter als zwei Jahre und top ausgestattet“, so Sarah Becker.

Die Vermietung der Fahrzeuge erfolgt in Kooperation mit dem ADAC. Auf diese Weise können Mieter sicher sein, dass hohe Standards erfüllt werden und sind im Falle einer Panne mit einem Schutzbrief abgesichert. Das umfangreiche Service-Paket von Wohnwagen Becker beinhaltet außerdem die professionelle Einweisung in das Fahrzeug sowie die Außenreinigung bei Rückgabe.

„Wenn man mit dem Wohnmobil unterwegs ist, erkundet man die Welt einfach anders“, ist Sarah Becker überzeugt.

Am 21. und 22. März 2020 veranstaltet Wohnwagen Becker von 10 bis 17 Uhr einen großen Frühjahrsmarkt mit Sonderpreisen in allen Abteilungen und vielen Gast-Ausstellern (Campingplätze, Tourismusregionen, begleitete Wohnmobiltouren für Einsteiger, PKWs, Schlafsysteme, etc.) Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt.



+++UNSERE WOHNMOBILVERMIETUNG+++

Jetzt buchen, noch Termine frei

BEI UNS: **WOHNMOBIL
VERKAUF & VERMIETUNG.**

Vogelei
Tel. 0 55 42 - 93 57 0 www.autohaus-vogelei.de

**AHORN
Camp**

Ihr Renault-Partner mit Tradition

RENAULT **Vogelei**
Tel. 0 55 42 - 93 57 0

Am Eschenbornrasen 16
37213 Witzenhausen
www.autohaus-vogelei.de



GROSSER FRÜHJAHRSMARKT
21. & 22. März 2020 • jeweils 10 - 17 Uhr

Reisen Sie der Sonne entgegen mit
WOHNWAGEN BECKER
Nordhessens und Südniedersachsens erste Adresse für Caravaning

WOHNWAGEN BECKER 

Dörnbergstr. 15 + 17
Direkt an der B3 KS - GÖ www.wohnwagen-becker.de 34233 Fulda b. Kassel
Tel. 0561/ 9 81 67-11

Camping ist IN

Immer mehr Deutsche verbringen ihre Ferien auf Campingplätzen

Der Winter neigt sich langsam dem Ende zu, die Tage werden wärmer, die Vögel zwitschern und der Duft nach Frühling kommt. Dazu kommen noch die Sonnenstrahlen, die sich oft schon nach dem Sommer anfühlen.

Und genau dann steht endlich die warme Jahreszeit vor der Tür: Die Campingausrüstungen und das Gefährt können aus ihrem Winterstand geholt und fertig für die nächste Reise gemacht werden. Wer noch keinen Camper daheim stehen hat, sollte sich jetzt über die tollen Möglichkeiten informieren, die der mobile Urlaub bietet. Freiheit, wie sie kein Hotel der Welt bieten kann, die Möglichkeit jeden Tag an einem anderen Ort zu verbringen und Erlebnisse, die man nie mehr vergisst: Das alles bietet der Urlaub mit einem rollenden Heim. Jahrzehnte der Erfahrung machen heutige Modelle zu den perfekten Rück-



zugsorten bei der Urlaubsreise. Nicht nur kann man Verweilen wo man will, man muss auch auf nichts verzichten. Die Mobile sind mit allem denkbaren Komfort ausgestattet, der die Freizeit zur absoluten Erholzeit macht.

Ab sofort könnt Ihr Euer Urlaubsmobil für die Saison 2020 buchen

Natürlich kommen wieder tolle Fahrzeuge mit umfangreicher Sicherheits- und Komfortausstattung für Euch ins Angebot. Bei uns finden Sie Ihr Traummobil für Ihren Urlaub. Selbstverständlich reisefertig ausgestattet mit Gasflaschen, Stromanschluß etc. Vom kleinen Dethleffs Globebus bis hin zum integrierten Dethleffs Trend oder Pulse für die ganze Familie. Auch unser Campervan, der CROSSCAMP ist wieder am Start.

Jetzt Traumurlaub sichern...
...erlebe die neuen Modelle
bei uns in Göttingen...

www.campingherzog.de



reisemobil
**caravan
herzog**

Schmaligweg 4 - 6 / 37079 Göttingen
Tel. 0551 - 61304
info@campingherzog.de



CROSSCAMP

Dethleffs
Ein Freund der Familie

Bitte Regeln beachten

So parkt das Wohnmobil am besten

Wo stellt man bloß das rollende Appartement sicher ab? Vor dieser Frage stehen immer wieder viele Urlaubs-Heimkehrer. Denn das gute Stück soll ja die Wartezeit bis zum nächsten Start un-



Wer seinen Wohnwagen längerfristig abstellen will, muss einige Vorschriften beachten.
Foto: ACE/mid/ak

beschadet überstehen – und der Besitzer will kein Bußgeld riskieren.

Wenn kein Straßenschild das Parken verbietet, das Fahrzeug eine gültige TÜV-Plakette aufweist und weniger als 7,5 Tonnen wiegt, wenn die Markierungen beachtet werden und auch noch ein Abstand von mindestens drei Metern zur gegenüberliegenden Straßenseite gewahrt wird – dann erst steht einem zeitlich unbegrenzten Parken nichts im Wege. Ganz anders sieht es bei Wohnmobilen mit einem Gewicht von über 7,5 Tonnen aus. Die dürfen nämlich in Wohngebieten und Erholungsgebieten sowie innerhalb geschlossener Ortschaften wochentags zwischen 22 und 6 Uhr und an Sonn- und Feiertagen nur mit einer Sondergenehmigung abgestellt werden.

Auch bei Wohnwagen sind besondere Regeln zu beachten: Laut Straßenverkehrsordnung (StVO) dürfen sie ohne Zugfahrzeug maximal zwei Wochen geparkt werden. Den Wohnwagen nach 14 Tagen um ein paar Meter zu verschieben, reicht nicht aus. Angekoppelt am Zugfahrzeug einen anderen Parkplatz in der Nebenstraße aufzusuchen, ist dagegen, zumindest rechtlich gesehen, eine Alternative. Aber nur, wenn am neuen Stellplatz für ausreichend Beleuchtung etwa durch eine Straßenlaterne gesorgt ist. Grundsätzlich sind Dauerparker – egal, ob Wohnmobil oder Wohnwagen – auf öffentlichen Straßen nicht gerne gesehen. Wer also über mehrere Wochen einen oder gar mehrere Pkw-Parkplätze in der Nachbarschaft besetzen will, sollte sich zuvor nach Möglichkeit mit den Anwohnern absprechen, um Konflikte zu vermeiden. (mid/ak)

AUTOLACK BLOSS

· Lackierungen · Spot Repair ·
· Hol- & Bring-Service · Felgenlackierungen ·
· Karosseriereparaturen u.v.m.

☎ 05604/915040

Ihr Ansprechpartner
für Lackierungen
in Großalmerode
und Umgebung!

Vor dem Scheuerchen 3
37247 Großalmerode
www.autohaus-bloss.com

Sorglos Urlaub buchen

Der
Reise-
tipp

+++Corona News +++ Sicherheit und Service werden groß geschrieben +++ ab sofort kostenfreie Stornierungs- und Umbuchungsmöglichkeiten für alle Neubuchungen +++

Die großen Reiseveranstalter TUI, DER, Alltours, Schauinsland, FTI usw. kümmern sich um eine sorgenfreie Urlaubsplanung für die schönsten Wochen des Jahres. Nähere Informationen bekommen Sie in Ihrem Reisebüro.

Jetzt Service-Gutschein* sichern!

Kauf von Sommer-/Ganzjahresreifen

Noch bis zum 30.04.2020 erhalten Sie beim Kauf von Sommerreifen/-rädern oder Ganzjahresreifen ausgewählter Marken im Autohaus Horn als Dank einen Gutschein* im Wert von 15 Euro (bei Kauf von 2 Reifen/Rädern) bzw. 30 Euro (bei Kauf von 4 Reifen/Rädern). Dafür registrieren Sie sich lediglich unter www.volkswagen.de/servicegutschein und laden Ihre Rechnung hoch. Anschließend erhalten Sie Ihren Servicegutschein per Mail. Diesen können Sie dann bis zum 31.10.2020 für Serviceleistungen sowie den Kauf von VW Original Teilen, VW Economy Teilen, VW Original Zubehör oder Lifestyle-Artikel einlösen. Außerdem erhalten Sie bei jedem Reifenkauf 36 Monate Reifen-Garantie kostenlos dazu.

Geld-Zurück Aktionen

Erhalten Sie bis zu 50 Euro zurück beim Kauf incl. Einbau von VW Bremsen, bis zu 60 Euro beim Kauf von VW Zubehör Fahrradträgern bzw. bis zu 100 Euro beim Kauf incl. Einbau von

VW Original Anhängervorrichtungen. Nähere Informationen erhalten Sie im Autohaus Horn. Das Serviceteam berät Sie kompetent – auch bei sonstigen Fragen rund um's Auto - und unterbreitet Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

*Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, keine Barauszahlung möglich. Gültig nur für Privatkunden.



Reifenkauf mit Garantie in Ihrem Autohaus Horn.
Foto: pixabay

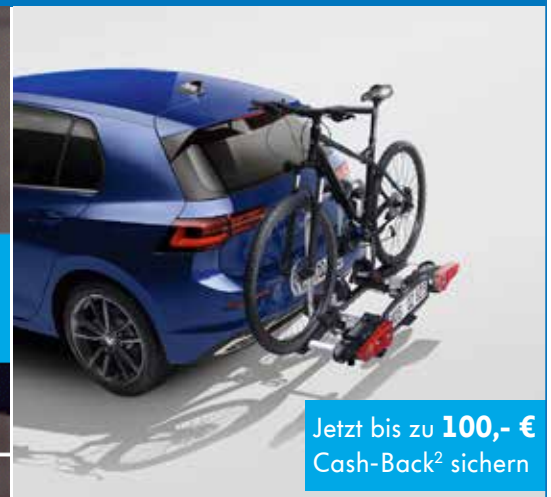
Jetzt mit unseren Cash-Back-Aktionen sparen

**Wir wechseln,
Sie profitieren**

Unser Angebot für
Ihren Bremsenwechsel

Volkswagen Service

Jetzt bis zu
50,- €
Cash-Back¹



Jetzt bis zu **100,- €**
Cash-Back² sichern

Lassen Sie bei uns:

- ✓ ihre Bremsen oder die Windschutzscheibe erneuern oder
- ✓ rüsten Sie bei uns im Hause eine Original VW Anhängerkupplung nach oder
- ✓ kaufen bei uns einen Original VW Fahrradträger Compact II oder Premium
- ✓ und erhalten Sie je nach Aktion 25 € bis 100 € nach Registrierung auf volkswagen.de/myvolkswagen zurück.

Autohaus Horn GmbH & Co. KG



37235 Hessisch Lichtenau
Tel. (0 56 02) 91 62-0
www.autohaus-horn-heli.de

Nähere Informationen erhalten Sie bei uns im Autohaus.

Autofinanzierung

Günstige Zinsen können teuer sein

Über 65 Prozent der Käufer von Neu- und Gebrauchtwagen nutzen eine Finanzierung ihres Neuwagens. Marktführer unter den Anbietern sind die herstelleregebundenen Autobanken. Umfragen zufolge liegt das vor allem daran, dass Kunden im Autohaus einen besonders

guten Zinssatz erhalten. Was wenige jedoch wissen: Solche vermeintlich günstigen Zinssätze müssen vom Autohaus subventioniert werden – sie sind kein Geschenk der Autobanken.

Holt sich ein Autokäufer das Geld von einer freien Bank, kann er als Barzahler im Autohaus auftreten und maximale Rabatte rausschlagen. Um insgesamt einen günstigen Autokauf zu tätigen, sollte er genau schauen, bei welcher Bank er sein Geld holt. Als besonders günstig gelten Kfz-Kredite von Online-Banken. Einige von ihnen bieten spezielle Autofinanzierungen an. Die SWK Bank, die als Kreditspezialist gilt und zu den digitalsten Banken Deutschlands zählt, bietet zwei verschiedene Autokredite an: einen klassischen und einen Schlussraten-Kredit. Mit letztgenanntem können Kreditnehmer ihre monatliche Belastung weitestgehend selbst bestimmen. Dabei gilt: Je höher sie die Schlussrate wählen, desto niedriger ist die monatliche Belastung. Trotz dieser Flexibilität gibt es einen günstigen Festzinssatz über alle Laufzeiten. (spp-o)



Foto: pixabay.com/akz-o

STYLISCH UND VIELSEITIG
Die Kia SUVs Stonic und Sportage.



Kia Stonic 1.2 EDITION 7
für € 13.990,-

Kia Sportage 1.6 GDI EDITION 7
für € 20.990,-

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.

KIA
The Power to Surprise

Erleben Sie unsere Kia SUVs Stonic und Sportage hautnah. Der Kia Stonic ist mit 23 Farbvarianten¹ und vielen Individualisierungsmöglichkeiten für den Innenraum ausgesprochen abwechslungsreich. Der Kia Sportage begeistert neben seinen leistungsstarken und effizienten Motoren durch fortschrittliche Mild-Hybrid-Technologie². Hier kommt zusätzlich zum innovativen 2.0 CRDi EcoDynamics+ Dieselmotor eine 48-Volt-Lithium-Ionen-Batterie zum Einsatz. Für volle Dynamik bei bis zu 10 % weniger Kraftstoffverbrauch³ und weniger Emissionen⁴. Freuen Sie sich bei beiden Modellen auf weitere Highlights und profitieren Sie von der 7-Jahre-Kia-Herstellergarantie⁵, dem Kia Qualitätsversprechen.

+++ KIA Store Eschwege +++ besuchen Sie unseren neuen KIA Store Niederhoner Straße 17 Eschwege +++

Kraftstoffverbrauch Kia Stonic 1.2 EDITION 7 (Super, Manuell (5-Gang)), 62 kW (84 PS), in l/100 km: innerorts 6,9; außerorts 5,4; kombiniert 5,9. CO₂-Emission: kombiniert 136 g/km. Effizienzklasse: D.⁶

Kraftstoffverbrauch Kia Sportage 1.6 GDI EDITION 7 (Super, Manuell (6-Gang)), 97 kW (132 PS), in l/100 km: innerorts 8,1; außerorts 6,1; kombiniert 6,8. CO₂-Emission: kombiniert 158 g/km. Effizienzklasse: C.⁶

2 Kraftstoffverbrauch Kia Sportage 2.0 CRDi 185 AWD EcoDynamics+ mit SCR (Diesel, Manuell oder Automatik), 136 kW (185 PS), in l/100 km: innerorts 6,2–5,2; außerorts 5,4–5,1; kombiniert 5,8–5,2. CO₂-Emission: kombiniert 153–138 g/km. Effizienzklasse: B–A.⁶

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie die Kia Modelle bei einer Probefahrt. +++ Auch im KIA Store Eschwege +++ Niederhoner Straße 17 Eschwege +++

AUTOHAUS BACHMANN
Inh. Ingo Bachmann

Reichensächser Straße 19
37287 Wehretal-Hoheneiche
Tel.: 05658-1028 • Fax: 8498
www.kia-bachmann-wehretal.de

* Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Batterie, Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter www.kia.com/de/garantie.
1 Zweifarb-Lackierungen und Metalllackierungen gegen Aufpreis.
2 3 km Vergleich zum Kia Sportage 2.0 CRDi (Schaltgetriebe oder Automatik), 136 kW (185 PS), MJ 2018. Einsparnis ausstattungsabhängig zwischen 7,8 % und ca. 10 % (MJ 2019).
3 Bluetooth®-Wortmarken und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Bluetooth®- bzw. iPod®-Verbindung nur mit kompatiblen Geräten.
4 Die Wortmarken Apple CarPlay ist Eigentum der Apple Inc. Die Wortmarken Android Auto ist Eigentum der Google Inc.
5 Die Wortmarken Apple CarPlay ist Eigentum der Apple Inc. Die Wortmarken Android Auto ist Eigentum der Google Inc.
6 Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken.



Standort Wehretal
- 37287 Wehretal, Reichensächserstraße 19 -



KIA Store Eschwege
- 37269 Eschwege, Niederhonerstraße 17-21 -



Nico Dietrich
Verkaufsführer KIA Store

Ingo Bachmann
Geschäftsführer

Karl Saakel
Verkaufsführer Haupthaus

Unsere Dienstleistungen:

- Abschleppdienst
- KIA Vertragspartner
- E-Tankstelle, Wallbox
- Karosserie-Instandsetzung
- Klimaanlage-Service (r1234yf)
- Lackierarbeiten, auch Kunststoff-⁶
- Finanzierung, Leasing und Garantie
- Vermittlung Neu-/Jahres- und Gebrauchtwagen



Gücking in Wanfried ist mit hochmoderner Portalwaschanlage zurück

Waschstraße eröffnet nach Umbau

Vor gut einem Jahr schloss die Gücking GmbH ihre Waschstraße. „Nach 20 Jahren Dienstzeit war das gute Stück einfach zu sehr in die Jahre gekommen. Da unsere Kunden das Angebot aber immer sehr gerne angenommen haben, wollten wir nicht auf eine Anlage verzichten und haben uns auf die Suche nach einem Ersatz gemacht“, berichtet Michael Gücking von der Gücking GmbH aus Wanfried. Fündig wurden sie bei dem deutschen Marktführer Christ Waschtechnik. „Wir haben uns für eine hochmoderne Portalwaschanlage entschieden und sind sehr glücklich damit.“ Die neue Waschanlage kann nun, nach dem Einbau und Planung abgeschlossen sind, von den ersten Kunden getestet werden. Der Umbau dauerte ein halbes Jahr, wodurch die Abmessungen der Waschstraße auf 2,47 Meter in der Höhe und 2,40 Meter in der Breite vergrößert wurden, sodass nun mehr Platz vorhanden ist. Auch für größere Fahrzeuge ist die Anlage jetzt geeignet. Sie bietet ausreichend Platz für Transporter und Fahrzeuge mit einem langen Radstand. Zudem bietet die neue Anlage ein extra Pickup-Programm für Fahrzeuge mit einer offenen Ladefläche sowie ein berührungsloses Einfahrtsystem, das besonders bei hochwertigen Alurädern Sinn macht. Eine weitere Neuheit ist die Protect-Shine-Xpress-Versiegelung, die das Fahrzeug poliert und mit einem langlebigen Lack versiegelt. „Wir freuen uns sehr, unseren Kunden die neue Waschstraße präsentieren zu können und bieten Großkunden und Firmen wie gewohnt Waschen auf Sammelrechnung an“, so Michael Gücking.



Kunden sind herzlich eingeladen die neue Waschstraße zu testen.

Kfz.- & Motorrad-Meister-Werkstatt Reifenfachhandel Point'S Gücking GmbH

Die TOP-Adresse für Reifen
Beratung – Dienstleistung und Service



Einfach Meisterhaft!

auto
reparatur



JETZT ZUGREIFEN!

Es ist wieder so weit.

Unsere Vorbestell-Aktions-Wochen!

Riesen-Auswahl an Sommer-/Motorradreifen
bzw. Komplettträgern aller Marken!!!

Kompletter Montage-Service sowie eine
professionelle Räder-Reinigung und Einlagerung.

Vorbestell-Aktion

Bis 21. 3. 2020 zu TOP-PREISEN!

Aktion A: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche* 28 €

Aktion B: wie Aktion A zusätzlich: Pkw-Frühjahrs-Check* mit
Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 39 €

Aktion C: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche,
Rädereinlagerung inkl. Versicherung und Frühjahrs-Check*
mit Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 49 €

* bis 17 Zoll Räder

Unser großes Meisterhaft-Leistungsangebot
immer in bewährter Qualität:

Der perfekte, freundliche Service rund um Ihr Auto

Die Biker-Saison wird kommen.

KEINE LANGEN WARTEZEITEN!
Nutzen Sie JETZT unseren Inspektionsservice!



Kfz.- & Motorrad-Meisterwerkstatt
Gücking GmbH

Gücking



Reifenfachhandel · Waschcenter · Zubehör
Autogasumrüstung · Prins-Service-Partner
Automatik-Getriebeöl-Service



In der Werraau 4 · 37281 Wanfried
05655/1754 · www.reifen-gücking.de



Alles rund um Ihr Kfz in einem Haus –

professionell und aktuell. Verbinden Sie Ihren Reifenservice mit einer Inspektion,
Haupt- und Abgasuntersuchung (DEKRA-KÜS-TÜV) – täglich –
oder einem Frühjahrs-, Urlaubs-, Fahrwerks-Check und einer abschließenden
Pkw-Wäsche mit Protect Shine Xpress Versiegelung

SOLL IHR AUTO SO AUSSEHEN?



HANDELN SIE!

Die Reinigung mit dem Trockeneis-Strahlverfahren ist vergleichsweise einfach, hängt aber vom richtigen Know-how ab. Und das haben wir: Die Pellets müssen in Dosierung, Größe und Form perfekt aufeinander abgestimmt sein, ebenso wie Luftdruck und Luftmenge. Vor allem dort, wo es Rückstände komplett zu entfernen gilt, zeigt sich der klare Vorteil des Eisstrahlens. Wo sonst lang-

wierige Arbeiten per Hand von Nöten wären, beispielsweise bei komplizierten geometrischen Formen oder empfindlichen Oberflächen sowie beim üblicherweise benötigten, aber kostspieligen Ein- und Ausbau von Karosserieteilen, schaffen wir dies mit Hilfe des Strahlverfahrens.

Unser Team berät Sie gerne bei größeren Schäden durch Korrosion, die wir in unserer Lackiererei beseitigen können.

KONSEQUENZEN FÜR SIE

- Teure Reparaturkosten
- Unnötige Werkstattaufenthalte
- Verunstaltetes Erscheinungsbild
- Sicherheitsrelevante Fahrzeugteile wie Traggelenke, Bremsanlagen etc. verrosten
- Schlechter Wiederverkaufswert

JG Fahrzeuglackierung hilft Ihnen bei der professionellen Reinigung Ihres Fahrzeugs: Wir strahlen mit Trockeneis vorm Auftragen des Unterbodenwaxes. Das schont das Material und bringt Ihr Auto sicher durch den Winter!



Wir strahlen Wohnmobile

Das Wohnmobil ist für viele Camper das Heiligtum. Es ist ein rollendes Zuhause zugleich, welches Ungebundenheit und Freiheit vermittelt. Umso wichtiger ist die richtige Pflege, da Camping auch seine Schattenseiten hat: Das Wohnmobil ist starken Belastungen ausgesetzt. Die empfindlichen Kunststoffe, Lacke und Windschutzscheiben sind oftmals sehr stark verschmutzt. JG Fahrzeuglackierung entfernt Ihnen starke Verschmutzungen, Salzreste und unterbricht Korrosion, durch die Eisstrahltechnik mit Eispellets, damit der Caravan eine lange

Lebzeit hat. Für alle Fahrzeuge bis 3,5 Tonnen oder bis zu 7 Metern geeignet.

Anwendung: Festes Kohlendioxid (Trockeneis) wird mit einer Temperatur von -78°C verwendet. Die zu behandelnde Oberfläche wird mit speziellen Trockeneispellets bestrahlt. Bei hoher Geschwindigkeit gehen die Pellets vom festen in den gasförmigen Zustand über. Somit wird sichergestellt, dass der Schmutz schonend gelöst wird ohne die Oberfläche zu beschädigen.

HI-TEMP WAX

Zur Unterboden- wie auch Hohlraumversiegelung empfiehlt sich langlebiges Hi-Temp Wax. Es basiert auf verseiften Fettsäuren und ist ein ausgezeichneter Rostschutz für Blechteile und Hohlräume. Durch sein

hervorragendes Eindringungs- und Wasserverdrängungsvermögen dringt es selbst in kleinste Hohlräume und Spalten und schützt lange und zuverlässig vor Korrosion.



In folgenden Farben erhältlich:

○ Transparent

● Dunkelbraun

● Schwarz



1 Liter Normdose

Jetzt Jubiläumspreise sichern!

10

10 Jahre Hetzler mit Hyundai in Kassel

Hyundai i10
Celebration 1.0/49 kW (67 PS)

UVP **12.700 €** Jubiläumspreis** **9.990 €**

- Klimaanlage
- ZV mit Funkfernbedienung
- Radio mit USB
- El. Fensterheber vorn
- Isofix uvm.

Hyundai KONA
Celebration 1.0/88 kW (120 PS)

UVP **22.430 €** Jubiläumspreis** **18.990 €**

- Klimaautomatik
- Sitzheizung
- Navi mit Rückfahrkamera
- Licht- und Regensensor
- Alufelgen
- Tempomat
- Bluetooth uvm.

Hyundai Tucson
Celebration 1.6/97 kW (132 PS)

UVP **28.640 €** Jubiläumspreis** **23.990 €**

- Klimaautomatik
- Navigation mit Rückfahrkamera
- Sitz- und Lenkradheizung
- Tempomat
- Bluetooth Freisprecheinrichtung
- 18" Alufelgen
- Isofix

HETZLER

Hetzler Automobile GmbH
Leipziger Str. 196, 34123 Kassel
Tel.: 0561-473 910 0
www.autohaus-hetzler.de

HYUNDAI

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 8,2-6,6; außerorts 6,6-4,2; kombiniert 7,2-5,1 CO₂ Emission 165g - 117g Co₂ Effizienzklasse E - C. Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

5 Jahre Garantie ohne Kilometerlimit*

* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannendienst und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft). 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Diese Hyundai Herstellergarantie für das Fahrzeug gilt nur, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunden verkauft wurde. Abb. zeigen z.T. aufpreispflichtige Sonderausstattung. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. ** inkl. Überführung. Angebote gültig solange Vorrat reicht

Nachfolger im Büro Witzenhausen gesucht

Vermögensberatung Georg Zeuner

Ihr Büro für Deutsche Vermögensberatung Georg Zeuner in Witzenhausen sucht einen Nachfolger im Standort Witzenhausen. Die Übergabe soll spätestens in zwei Jahren geschehen, der Eintritt und die Einarbeitungszeit können aber ab sofort erfolgen.

Die Arbeit als Vermögensberater bietet Ihnen gute Verdienstmöglichkeiten. Voraussetzung sollte eine Ausbildung im Finanz- und Versicherungsbereich oder gerne auch im kaufmännischen Bereich sein.

Senden Sie mir Ihre Bewerbungsunterlagen an die bestehende Adresse. Ich freue mich auf Ihr Schreiben.

Starten Sie als Vermögensberater
in unserem Team.



Deutsche
Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Büro für
Deutsche Vermögensberatung
Georg Zeuner

Kespermarkt 4
37213 Witzenhausen
Telefon 05542 502813
Georg.Zeuner@dvag.de

Sorglos Urlaub buchen

Der
Reise-
tipp

+++Corona News +++ Sicherheit und Service werden groß geschrieben +++ ab sofort kostenfreie Stornierungs- und Umbuchungsmöglichkeiten für alle Neubuchungen +++

Die großen Reiseveranstalter TUI, DER, Alltours, Schauinsland, FTI usw. kümmern sich um eine sorgfreie Urlaubsplanung für die schönsten Wochen des Jahres. Nähere Informationen bekommen Sie in Ihrem Reisebüro.



mein **wumk** Gesundheit

Tipps für Allergiker

Pollen, Hausstaub, Schimmel

Jeder dritte Deutsche entwickelt im Laufe seines Lebens eine Allergie. Je nach Auslöser leiden Betroffene unter Symptomen wie starkem Schnupfen, Niesen, juckenden oder tränenden Augen, Juckreiz oder Hautekzemen. Erkrankungen wie Asthma und Neurodermitis können die Folge sein. Allergiker können unter anderem auf Medikamente wie Antihistaminika oder Kortison-Präparate zurückgreifen. Es gibt aber noch mehr zu beachten.

Pollen und Hausstaub

Während des Pollenflugs von Frühjahr bis Sommer leiden Allergiker an saisonalem Heuschnupfen. Wussten Sie, dass bestimmte Einflüsse wie Zigarettenrauch oder Chlorwasser die Symptome verschlimmern können? Diese am besten meiden. Fenster während der Hochsaison tagsüber möglichst geschlossen halten. Damit keine Pollen ins Schlafzimmer, vor allem auf das Kopfkissen, ►



Dr. Fladimir Tarabain

Fachzahnarzt für Kieferorthopädie im Werra-Meißner-Kreis

Individuelle Behandlung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.
Das richten von Zähnen und Kiefer ist unsere Berufung.

Unser Team

Herr Dr. Fladimir Tarabain und seine Teams freuen sich darauf Sie kompetent, ausführlich und fair zu beraten. Ihm stehen freundliche, fortgebildete und motivierte Teams in modernen volldigitalen Praxen zur Seite. Seine eigene Erfahrung gibt Herr Dr. Fladimir Tarabain seit einigen Jahren an auszubildende Fachzahnärzte der Kieferorthopädie weiter.

Unsere Praxen

Die Praxen sind mit modernen Behandlungseinheiten und strahlungsarmen, digitalem Röntgen und elektronischer Erfassung und Auswertung ausgestattet.

Behandlungsangebot

- Zusammenarbeit mit Chirurgen, Logopäden,
- Physiotherapeuten, Zahn- und Kinderärzte und weiteren Partnern
- Schnarchertherapie mit Anti-Schnarchschiene
- Platzhalter bei frühem Zahnverlust
- Korrekturen auch im Milchgebiss
- Apparaturen
 - herausnehmbar
 - festsitzend
 - unsichtbar
 - modern
- Das vorrangige Ziel ist es keine Zähne zu ziehen
- Retainer zum Sichern des Behandlungserfolges
- Normaler Sportschutz sowie für Extremsportler



Ihr Vorteil

Für Patienten gehören damit lange Fahr- und Wartezeiten zu bzw. bei Fachzahnärzten der Vergangenheit an.

Die Beratung ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, auch in Abständen mehrfach, Leistung der gesetzlichen Krankenkasse.

Lassen Sie sich jetzt beraten.

Wir bitten Beratungstermine telefonisch zu vereinbaren und sich exklusive zu reservieren. Eigene Praxisparkplätze sind an den Standorten vorhanden.

37213 Witzenhausen
Tel.: 05542 4646

36205 Sontra
Tel.: 05653 9764-0



Dr. Tarabain Fladimir
Ermschwerder Str. 54
37213 Witzenhausen

Herr Dr. Tarabain hat im vergangenen Jahr die Kieferorthopädische Betreuung von Patienten im Werra-Meißner Kreis übernommen.

gelangen, Kleidung nicht dort wechseln und Haare lieber abends waschen. Im Bett tummeln sich außerdem Hausstaubmilben. Für Allergiker gibt es deshalb Matratzen mit milbenundurchlässigem Schutzbezug und spezielle Allergiker-Bettwäsche.

Hilfe von innen

Die Behandlung von Allergien kann durch die Einnahme bestimmter Mikronährstoffe unterstützt werden. So können Probiotika und Schwarzkümmelöl die Symptome bei allergischem Schnupfen bessern. Ebenso Omega-3-Fettsäuren. Sie bekämpfen außerdem die Entzündungsprozesse in den Bronchien bei leichtem Asthma. Allergische Symptome werden in der Regel durch die Freisetzung des Botenstoffs Histamin im Körper ausgelöst. Der Pflanzenstoff Quercetin sowie die Vitamine C und E können diesen Prozess hemmen, wodurch die Symptome gemildert werden. Infos unter: www.vitamindoctor.com/Allergien

Schimmelpilze

Man findet sie nicht nur auf verdorbenen Lebensmitteln, sondern auch auf abgestorbenen Pflanzenteilen. Menschen mit einer Schimmelpilzallergie sollten deshalb Zimmerpflanzen lieber nicht ins Schlafzimmer stellen. Außerdem: Pflanzen sparsam gießen und die Blumenerde häufiger austauschen. Um die Belastung generell so gering wie möglich zu halten, sollten Wohnräume regelmäßig stoßweise gelüftet werden. An Stellen,



an denen die Luftzirkulation eingeschränkt ist, zum Beispiel an Wänden hinter Schränken, kann sich Feuchtigkeit sammeln, sodass Stockflecken entstehen. Die Verwendung von Silikatfarben und Kalkputz kann der Ansammlung von Schimmelpilzen entgegenwirken. (akz-o)

Foto: pixabay.com/vitamindoctor.com/akz-o

Gynäkologische Praxis in Hessisch Lichtenau

Wir haben unser Team verstärkt - wir nehmen wieder Patientinnen auf!

Gynäkologische Praxis
Zweigpraxis des MVZ Luisenstraße
Heinrichstraße 21b
37235 Hessisch Lichtenau
Tel: 05602 9136710



Herr Dr. Armin Fischer
Facharzt für Gynäkologie & Geburtshilfe
Urogynäkologie AGUB III

Sprechzeiten:

Mo 08.00 – 16.00 Uhr
Di 08.00 – 18.00 Uhr
Mi 08.00 – 18.00 Uhr
Do 08.00 – 12.00 Uhr
Fr 08.00 – 13.00 Uhr



Frau Dr. Lucas-Wesemeier
Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!



Leistungsschwerpunkte u.a.:

- + Schwangerschaftsvor- und nachsorge
- + Krebsfrüherkennung und Nachsorge
- + Urogynäkologie
- + Gutartige und bösartige Geschwülste
- + Kinderwunsch- und Teeniesprechstunde
- + Empfängnisverhütung



Frau De la Cruz-Loebelt
Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe



MVZ Werra-Meißner
Gesellschaft für Medizinische Versorgungszentren

Erfahren Sie mehr: www.klinikum-werra-meissner.de

Medizinisches Therapiezentrum Kopp GmbH

Jeder hat das Geburtsrecht, ganzheitlich behandelt zu werden...

...sagen die Geschäftsführer Leonhard Kopp und Baris Alan. Eine Praxis für Physiotherapie oder Osteopathie ist in der heutigen Zeit eine gängige Einrichtung, die bei körperlichen Leiden wie Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Kopfschmerzen, Schulter-/ Hüft-/ Knieproblemen, Tinnitus und Schwindel, und bei vielem mehr aufgesucht wird. Umso wichtiger ist es in der heutigen Zeit, ganzheitlich behandelt zu werden. Im Medizinischen Therapie-Zentrum Kopp in Fürstentagen werden Sie ganzheitlich und anders behandelt. Die „Da-wo's“-Therapie findet in der Praxisphilosophie des MTZ Kopp GmbH keinen Platz. Hier wird nicht nur dort therapiert, wo es weh tut („da, wo's weh tut“), sondern wichtige anatomische und funktionelle Zusammenhänge werden ebenfalls berücksichtigt und entsprechend untersucht und behandelt. Wer den Namen Leonhard Kopp, kurz „Leo“ hört, weiß, dass er die Initialzündung für das ursprüngliche Medizinische TherapieZentrum Kopp vor über 30 Jahren in Fürstentagen war.

Nach gut zwei Jahren Pause hat Leonhard Kopp erneut die physiotherapeutische Praxis in Fürstentagen eröffnet. Die Praxisräume in der Leipziger Straße 26 wurden renoviert. Neu eingerichtet, mit großzügigen Behandlungsräumen und einer gemütlichen Atmosphäre präsentiert das Team der MTZ Kopp GmbH „eine leise Medizin in einer



Leonard Kopp und Baris Alan. Foto: M. Zgoll

lauten Zeit“. Leonhard Kopp ist Diplom-Physiotherapeut und besitzt eine großartige fachliche Kompetenz und Jahrzehnte an Erfahrung in der Physiotherapie und alternativ-komplementären Methoden wie die Traditionelle chinesische Medizin, Hawaiian Healing und andere, oft vernachlässigte Methoden. Ganzheitliche Medizin war schon immer ein Teil seiner Philosophie. In der Geschäftsleitung der MTZ Kopp GmbH ist ein neues und doch altbekanntes Gesicht dazu gekommen. Der 35-jährige Baris Alan kommt gebürtig aus Frankfurt am Main. Er hatte eine Privatpraxis für Physiotherapie und Osteopathie in der Goethestraße, die er sieben Jahre lang erfolgreich führte. Wie Leonhard Kopp ist er Diplom-Physiotherapeut und hat noch weitere Berufsausbildungen vorzuweisen. Er ist Heilpraktiker, Osteopath, Blackroll-Trainer (Faszientherapie und -Training) und Kiefergelenkstherapeut.

Durch seine jahrelange Praxistätigkeit als Physiotherapeut im Werra-Meißner-Kreis ist er auch ein bekanntes Gesicht. Nun ist er wieder zurück nach Nordhessen gekommen und hat das neue Medizinische TherapieZentrum in Fürstentagen mitbegründet. Sein Schwerpunkt ist die osteopathische Untersuchung und Behandlung von Neugeborenen und Säuglingen. Daher bietet der Osteopath, frischgebackenen Eltern für Ihren Säugling ein „osteopathisches Neugeborenen-Screening“ an. Dazu wird Baris Alan auf der nächsten Seite, in einem Artikel näheres zu diesem Thema berichten. „Aber auch Erwachsene profitieren sehr stark von meinen osteopathischen Behandlungen“, sagt Baris Alan. Besonders Patienten mit Kiefergelenksbeschwerden bzw. Kopf-/Gesichtssymptomen, sind bei Baris Alan herzlich Willkommen. Denn seit über 10 Jahren hat der leidenschaftliche Therapeut Erfahrungen mit Kiefergelenkspatienten. Hier geht er mit seinem ganzheitlichen Kiefergelenkstherapie Konzept an die Behandlungsbank.

Zum Team der MTZ Kopp GmbH in Fürstentagen zählen auch Elisabeth Heepe und Domenic Appel. Ab März 2020 wird Dorothea Putz, Physiotherapeutin und Manualtherapeutin mit Ihrer hohen fachlichen Kompetenz und jahrelangen Erfahrung am Patienten das Team in Fürstentagen unterstützen. „Wir sind in allen Bereichen sehr gut aufgestellt und bieten Therapieformen, die nicht jede physiotherapeutische Praxis hat“, sind sich Leonhard Kopp und Baris Alan sicher. „Das Faszien-system ist eine wichtige Anlaufstelle in unseren Behandlungen und somit ein wichtiger Bestandteil unserer Praxisphilosophie.“

das ORIGINAL
MEDIZINISCHES THERAPIEZENTRUM KOPP GMBH

Praxis für Manuelle Therapie, vestibular- und Physiotherapie

Manuelle Therapie
Kiefergelenks-Behandlung
Faszientherapie (Blackroll®)
Vestibulartherapie
Migränetherapie nach Kern
Manuelle Lymphdrainage
Krankengymnastik
CranioSacralTherapie*

jetzt wieder in der Leipziger Str. 26 in Fürstentagen!

Praxis für Ergotherapie

sensoriell-perzeptive Behdlg.
motorisch-funktionelle Behdlg.
psychisch-funktionelle Behdlg.
Hirnleistungstraining/neuropsychologisch orientierte Behdlg.
Integrations-/Arbeitsplatzberatung
Training der Aktivitäten des tägl. Lebens
Hausbesuche**

Tel.: (05602) 9195 399

Termine nach Vereinbarung
Partner aller gesetzlichen und privaten Kassen

www.mtz-kopp-gmbh.de
*Sprecht uns gerne an! **in einem bestimmten Umkreis

Einmal mehr hinschauen kommt dem Säugling zu Gute

Osteopathisches Neugeborenen-Screening wirkt Dysfunktionen entgegen

In diesem Artikel informiert Baris Alan vom Medizinischen Therapiezentrum Kopp GmbH in Fürstenhagen über Osteopathie bei neuen Erdenbürgern:

Die Geburt ist eine eigenständige und tiefgreifende Erfahrung, sowohl für die Mutter als auch für das Baby. Jede Geburt erzählt ihre eigene Geschichte. Dabei müssen die Erfahrungen für die Mutter und den Säugling nicht gleich sein. Eine schnelle Geburt kann möglicherweise für die Gebärende schön und gut sein, aber für das Kind ist es vielleicht ein anstrengender Prozess. Auch eine stressige und komplexe Geburt für die Mutter, kann emotionale Zustände auf das neugeborene Kind übertragen. Dies kann auch zur Erschöpfung bei dem Säugling führen. Ereignisse vor, während und nach der Geburt sowie komplexe Geburtsvorgänge in Form von Kaiserschnitt, Zangengeburt, Sauglockengeburt, Frühgeburt, Beckenendlagegeburt, Sturzgeburt und die perinatale Medikamentengabe können Dysfunktionen im kindlichen Organismus hervorrufen. Um diesen Dysfunktionen frühzeitig entgegenzuwirken, bietet der Dipl. Physiotherapeut, Heilpraktiker und Osteopath Baris Alan, frischgebackenen Eltern für ihren Säugling ein „osteopathisches Neugeborenen-Screening“ an.

Sie ist eine Form der manuellen Therapie, welche den gesamten Organismus in seiner Ganzheitlichkeit berücksichtigt. Dr. Andrew Taylor Still war ein amerikanischer Arzt und der Begründer der Osteopathie. Ein Ziel seiner Untersuchungen und Behandlungen lag darin, mit den Händen Bewegungseinschränkungen im Gewebe aufzuspüren, um diese dann zu behandeln. Eine veränderte Gewebespannung und die daraus folgenden Dysfunktionen können verschiedene Ursachen haben. Die Verbindungen zwischen dem myofaszialen (Bewegungsapparat), viszeralen (innere Organe) und cranosacralen System (Hirn- und Nervensystem) werden in der Untersuchung und Behandlung ganzheitlich berücksichtigt, um die Selbstheilungskräfte des gesamten Organismus zu aktivieren und eine verbesserte innere Beweglichkeit zu ermöglichen.



Die frühzeitige Untersuchung bei Neugeborenen ist wichtig, um bei Auffälligkeiten den Organismus schnellstmöglich zu unterstützen.

Wann ist ein osteopathisches Neugeborenen-Screening sinnvoll?

Es hat sich bewährt, sich möglichst frühzeitig in die Untersuchung und Behandlung von Neugeborenen zu begeben, um schnellstmöglich bei Auffälligkeiten den kindlichen Organismus in seiner Regulation zu unterstützen. Idealerweise sollte das Kind in den ersten vier bis sechs Wochen nach der Geburt untersucht und behandelt werden.

Hier kann die Osteopathie Ihrem Kind helfen:

- Saug-/ Trinkschwäche
- Stillprobleme
- Verdauungsstörungen
- Blähungen und Koliken
- Schädeldeformitäten
- KISS-Syndrom
- Schiefhals
- Entwicklungsverzögerungen
- Unruhe und Schreien
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Bronchitis

Sind weitere osteopathische Behandlungen notwendig?

Baris Alan gibt Auskunft: „Das entscheidet sich immer individuell nach dem Befund des Kindes. Erfahrungsgemäß ist meistens ein Folgetermin notwendig, um den aktuellen Ist-Zustand des Kindes zu untersuchen und entsprechend zu behandeln. Dies wird allerdings erst drei bis sechs Wochen nach dem Neugeborenen-Screening empfohlen, damit der kindliche Organismus die Zeit hat, die erste Behandlung zu verarbeiten und Regulationsmechanismen durchlaufen können.“



Baris Alan, Geschäftsführer MTZ Kopp GmbH

Praxis für Osteopathie und ganzheitliche Kiefergelenktherapie



Die **Osteopathie** ist eine **sanfte Form** der manuellen Therapie, die den Organismus **ganzheitlich** betrachtet und behandelt.

Hier bekommen Sie **Osteopathie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene**.

Ein weiterer **Schwerpunkt** meiner Praxis ist die **Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden**.

Die Osteopathie bewährt sich **bei Babys** bei
 - Saug- und Trinkbeschwerden bzw. **Stillproblemen**,
 - **KISS-Syndrom**, **Schreikindern** und Schlafproblemen,
 - **Koliken** und Verdauungsproblemen.

Erwachsene können von der Osteopathie bei
 - **Gelenksbeschwerden** und **Wirbelsäulensyndromen**,
 - **Kiefergelenksbeschwerden (CMD)**,
 - funktionellen **Verdauungsstörungen**
 und vielen anderen Beschwerden profitieren.

Baris Alan

Osteopath
 Dipl.-Physiotherapeut (FH)
 Heilpraktiker
 Leipziger Str. 26
 37235 Fürstenhagen

Tel.: (05602)

9195 398

www.physio-alan.de

info@physio-alan.de

Termine nach Vereinbarung

Warum bin ich so müde?

Phänomen Frühjahrsmüdigkeit: Woher sie kommt und was dagegen hilft



Andrea Bräutigam,
Apothekerin,
Foto: privat

Während die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, die ersten bunten Blüten sichtbar werden und in der Tierwelt der erste Nachwuchs geboren wird, fallen uns Menschen die Augen zu. Frühjahrsmüdigkeit heißt das Phänomen, dass in den ersten warmen Frühlingstagen so ziemlich jeden Menschen trifft. Warum? Apothekerin Andrea Bräutigam, Inhaberin der Adler Apotheke, beantwortet diese Frage und gibt nützliche Tipps, die uns wach machen.

Hormone außer Rand und Band

Als Ursache für die Frühjahrsmüdigkeit galt lange Zeit, dass der Mensch im Winter deutlich weniger Obst und Gemüse esse und die Vitamin- und Mineralstoffspeicher deshalb leer seien. „Mit der Globalisierung und dem großen Angebot an Zusatzpräparaten fällt die These“, sagt Andrea Bräutigam. Denn wir haben das ganze Jahr über Zugriff auf frisches Obst und können mit Hilfe von Präparaten einen Nährstoffmangel mit wenigen Tabletten ausgleichen. Ärzte und Schlafexperten gehen deshalb davon aus, dass die



Foto: pixabay

Frühjahrsmüdigkeit durch ein Ungleichgewicht der Hormone Serotonin und Melatonin sowie einen zu niedrigen Blutdruck verursacht wird. „Serotonin wird durch Lichteinfluss produziert, aktiviert den Körper und sorgt für gute Laune“, erklärt Bräutigam. Das trifft auf ein Überangebot des Schlafhormons Melatonin. Der Hormonhaushalt ist nicht im Gleichgewicht. Die Folge: Müdigkeit, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen. Etwa zwei bis vier Wochen braucht der Körper, bis er zwischen den beiden Hormonen die Wage wiederhergestellt hat.

Erweiterte Blutbahnen

„Das Frühjahr ist in der Regel ein Mix aus warmen und kalten Wetterphasen“, sagt Andrea Bräutigam. Das wirkt sich auf den Blutdruck aus. „Wärme sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße erweitern, das Blut zirkuliert schneller, der Blutdruck fällt ab“, sagt sie. Eine Achterbahnfahrt, die müde macht. Deshalb sind Menschen, die ohnehin einen niedrigen Blutdruck haben, im Frühjahr eher schläfrig.

Bewegung macht wach

Je fitter ein Mensch ist, desto weniger leidet er an Frühjahrsmüdigkeit. „Deshalb heißt das Hallo-Wach-Elixier gegen die Schläfrigkeit im Frühling: Bewegung an der frischen Luft. Viel trinken ist immer gut und ab und zu ein Besuch in der Sauna ist Ausdauertraining für die Blutgefäße“, rät Bräutigam. Sollten Müdigkeit und Abgeschlagenheit dennoch über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, sollten Betroffene zum Arzt gehen.

**SOS-HILFE
BEI ALLERGIE**

LA ROCHE-POSAY
DERMALLERGO

TOLERIANE ULTRA
DERMALLERGO
SERUM
ULTRA-HEUßSENSIBILE
MIT THERMALWASSER
AUS LA ROCHE-POSAY

**Jetzt neu!
& bei uns erhältlich**

Adler
A P O T H E K E

Wir beraten Sie gerne!

Obermarkt 23
37269 Eschwege
Telefon: 05651 335430
Fax: 05651 9919984
info@adler-apotheke-esw.de
www.adler-apotheke-esw.de

VENEN FACHCENTER
MFG. BY BELSANA

Kennen Sie Ihr Cholesterin Risiko?

Lassen Sie sich regelmäßig checken

Europaweit stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nr. 1 bei unter 65-Jährigen dar (Nichols et al. 2012). Allein in Deutschland sterben jährlich 344.500 Menschen an deren Folgen (Destatis 2017).

Neben Rauchen oder Übergewicht ist ein zu hoher Cholesterinspiegel mit ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wird als solcher leider allzu oft unterschätzt. Vor allem ein erhöhter Wert des sogenannten „schlechten“ LDL-Cholesterins (LDL-C) spielt bei der Bildung von arteriellen Plaques, eine zentrale Rolle. Mögliche Folgen: Herzinfarkte, Schlaganfälle oder periphere arterielle Verschlusskrankheiten.

Auch zahlreiche Studien zeigen eine eindeutige Verbindung: Je höher das LDL-Cholesterin, desto

höher das kardiovaskuläre Risiko (FERENCE et al. 2017). Darum empfehlen die europäischen Herz- und Atherosklerose-Fachgesellschaften (ESC und EAS) klar: Je höher das individuelle kardiovaskuläre Risiko, desto niedriger sollen die LDL-C-Werte sein (Mach et al. 2019). Das bedeutet: Wenn man beispielsweise an Diabetes mellitus erkrankt ist, sollten idealerweise häufig Werte von unter 70 mg/dl erreicht werden. Bei Menschen, die bereits z. B. einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, sollten die LDL-C-Werte sogar idealerweise unter 55 mg/dl gesenkt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt – er kann Ihre Cholesterinwerte bestimmen und Ihren LDL-C-Zielwert individuell festlegen!

Online unter www.cholesterin-neu-verstehen.de finden Sie weiterführende Informationen. (spp-o)

Zahntechniker m/w/d

mit Schwerpunkt Modellguss- und Kombinationsprothetik gesucht.

Es erwarten Sie

- hochqualifizierte Kollegen
- eine unbefristete Festanstellung in Vollzeit
- leistungsgerechte Vergütung
- umfassende Weiterbildungsmöglichkeiten
- flexible und individuell gestaltbare Arbeitszeiten

Haben Sie Interesse? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



... für Ihr gesundes Lächeln.

**Drössler
Dental**[®]

Zentrum für zahnärztliche Prothetik und Zahnimplantologie

Drössler-Dental GmbH • 37269 Eschwege • Forstgasse 21
Tel. 05651 2 27 55 27 • info@droessler-dental.de

AOK: Stabiler Preis, stark für den Werra-Meißner-Kreis

Zusatzbeitragssatz bleibt auch 2020 stabil



Die AOK Hessen ist die größte gesetzliche Krankenkasse in Hessen und mit 54 Beratungszentren für ihre rund 1,7 Millionen Kundinnen und Kunden da. Klaus Herwig leitet das Beratungszentrum in Eschwege. Er sagt: „Während so mancher Wettbewerber seinen Zusatzbeitragssatz deutlich anhebt oder sein Geschäftsstellennetz ausdünn, bleibt die AOK Hessen in jeder Hinsicht verlässlich.“

Klaus Herwig (kniend, links) mit Team. Neben dem Beratungszentrum sind in Eschwege weitere 55 AOK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter beschäftigt. Foto: privat



Die wichtigste Nachricht: Der AOK-Zusatzbeitragssatz bleibt auch 2020 mit 0,9 Prozent stabil. Das heißt im Klartext: Bei der Gesundheitskasse zahlt man weniger für eine hervorragende Gesundheitsversorgung als bei vielen anderen Kassen. Gleichzeitig können sich die Leistungen sehen lassen, insbesondere für Familien: Ab sofort unterstützt die AOK Hessen Schwangere auch bei der Stillberatung, der Hebammenrufbereitschaft und dem Toxo-

plasmose-Test. Auch die Kosten für Online-Geburtsvorbereitungskurse werden erstattet. Durch das jüngst erweiterte Schwangerschaftspaket können Leistungen im Wert von bis zu 500 Euro abgerufen werden, davon 100 Euro für eine bei der AOK Hessen versicherte Begleitperson. Insgesamt 17 Leistungen werden bezuschusst, darunter zusätzliche Ultraschalluntersuchungen, nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel, ein Familienzimmer im Krankenhaus und sogar eine Tele-Hebammenberatung. Für die klassische Hebammenrufbereitschaft stehen bis zu 300 Euro zur Verfügung.

Fit und gesund bleiben

Ebenfalls erwähnenswert: das Gesundheitskonto: „Jedem Versicherten stehen 400 Euro jährlich für Extra-Leistungen zur Verfügung – z.B. für Osteopathie oder spezielle Reiseschutzimpfungen“, erklärt Klaus Herwig. Mit dem Gesundheitskonto kann eine vierköpfige Familie 1.600 Euro pro Jahr in Gesundheitsleistungen investieren, die aus dem Katalog der gesetzlichen Krankenversicherung normalerweise ausgeschlossen sind.

Wer fit und gesund bleiben möchte, kann auch einen der zahlreichen im Werra-Meißner-Kreis angebotenen AOK-Präventionskurse nutzen, Hatha-Yoga zum Beispiel, Anti-Stress-Angebote oder moderne, kreative Kochschulen.

Weitere Informationen unter www.aok.de/hessen oder bei www.facebook.de/aokhessen



mein **wmk**

Aktiv leben

Gesund essen

Auf eine ausgewogene Ernährung achten

Der intensive und köstliche Geschmack der Lieblingsspeise verleitet dazu, diese immer wieder zuzubereiten – Sauerbraten mit Rotkohl könnte man gar nicht oft genug essen. In späteren Lebensphasen lässt dieses Bedürfnis allerdings nach, denn die Geschmacksnerven in der Zunge werden zunehmend unempfindlicher. Mahlzeiten schmecken dann nicht mehr so intensiv, der Appetit lässt allmählich nach. Doch nicht nur der Geschmackssinn verringert sich mit den Jahren, auch Hunger und Durst verspüren Ältere immer seltener. Während Jugendliche also kaum satt zu bekommen sind, nimmt die Nahrungsaufnahme im Alter immer mehr ab.

Obst und Gemüse als Vitaminlieferanten besonders wichtig

Wenn die körperliche Aktivität mit den Jahren nachlässt, sinkt auch der Energiebedarf. Was viele jedoch nicht wissen: Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich oder erhöht sich sogar leicht. Kann dieser dann nicht mehr nur über die Nahrungsaufnahme gedeckt werden, entsteht eine Versorgungslücke.

Laut der nationalen Verzehrstudie II ist beispielsweise die Versorgung mit Magnesium bei über 90 % der 65- bis 80-jährigen kritisch. ►

Schöne, feste Zähne - Na Claar!

Praxis-Team an zwei Standorten in Kassel
für seine Patienten tätig



Das Zahnärzteteam der Praxis Dr. Claar



Dr. Mirjam Mujakovic und Dr. Michael Claar

Feste und schöne Zähne – Na Claar! Unter diesem Motto bietet die Kasseler Zahnarztpraxis Dr. Claar an zwei Praxisstandorten in Kassel modernste Zahnheilkunde an: an der Leipziger Straße 164 in Bettenhausen und an der Druseltalstraße 178 in Bad Wilhelmshöhe, der erst im Jahr 2017 eröffnet wurde. Elf Behandlungsräume, modernste technische Ausstattung und ein zahntechnisches Meisterlabor bieten bestmögliche Voraussetzungen für zahnmedizinische Behandlungen auf höchstem Niveau. Zudem verfügt die verkehrsgünstig gelegene Praxis über kostenfreie Parkplätze und eine hauseigene Tiefgarage.

»Es ist unser Ziel, patientenorientierte Zahnheilkunde anzubieten, die ästhetischen und funktionell höchsten Ansprüchen gerecht wird«, erläutert Dr. Michael Claar, Zahnarzt und Fachzahnarzt für Oralchirurgie. Neben den normalen zahnärztlichen Behandlungen ist das Team auf die Zahnimplantologie spezialisiert – die hochwertigste und optisch ansprechends-

te Form des Zahnersatzes. Selbst wenn der Kieferknochen stark geschädigt sei, könne man dank diverser Möglichkeiten des Knochenaufbaus ein Implantat setzen. »Eine häufig angewandte Methode ist das Auffüllen des Knochendefekts mit Knochenaufbaumaterial biologischen Ursprungs«, sagt Dr. Claar. Innerhalb weniger Monate werde das Material vom Körper in Knochensubstanz umgewandelt, was den Kiefer deutlich stabilisiert.

Das Einsetzen eines Implantats ist ein Routine-Eingriff, der mit einem kleinen Schnitt durch die Schleimhaut einhergeht. Dr. Michael Claar bietet aber auch das schonende Implantieren ohne Skalpell an: »Voraussetzung sind ein intakter Kieferknochen und eine gute Planung des Eingriffs.« Dafür steht in der Praxis ein hochmodernes 3-D-Röntgengerät zur Verfügung. Älteren Patienten, denen es oft an ausreichender Knochensubstanz und mehreren Zähnen fehlt, bietet er sogenannte Mini-Implantate an, auf denen eine Prothese unkompliziert

befestigt wird. Sie sind deutlich schlanker und können meist ohne Schleimhautöffnung eingebracht werden. Eines ist Dr. Michael Claar bei jeder Lösung wichtig: ein Plus an Lebensqualität für seine Patienten. Denn nicht umsonst lautet das Praxiscredo seit 1929: Feste und schöne Zähne – Na Claar!

CLAAR ZAHNÄRZTE

Praxis Bad Wilhelmshöhe

Druseltalstraße 178
34131 Kassel
Tel. 0561-574 32 60

Praxis Leipziger Platz

Leipziger Str. 164
34123 Kassel
Tel. 0561-510 880 00

www.dr-claar.de

happy feet

med. Fußpflege



Justyna Kurth

mobile und stationäre Fußpflege

Kirchstraße 59
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652 / 587918
Mobil: 0173 / 4033288
web: www.happy-feets.eu

Deshalb ist es besonders in späteren Lebensphasen wichtig, darauf zu achten, ausreichend Obst und Gemüse zu essen. Weiche Bananen enthalten viel Magnesium, aber auch leckere Smoothies helfen den Bedarf an Mikronährstoffen zu decken – besonders wenn Probleme mit den Zähnen, beim Kauen oder ein verminderter Speichelfluss eine angemessene Nährstoffaufnahme erschweren.

Konstant hoher Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen

Es gibt viele Gründe, warum die optimale Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen gerade bei älteren Menschen nicht mehr in vollem Maße gewährleistet ist. Hier kann es sinnvoll sein, die eigene Ernährung mit einem Multivitamin-Präparat (z. B. A-Z Komplexratiopharm) gezielt zu unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – für eine rundum gute Versorgung. Dabei genügt bereits die Einnahme einer Tablette am Tag, um den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen zu decken. Zur leichteren Einnahme kann diese auch geteilt werden. Die Tabletten sind frei von Gluten, Laktose, Gelatine und Zucker und in allen Apotheken erhältlich. (akz-o)



Foto: pixabay



Ambulantes Pflorgeteam
Kleeblatt

Silvia Krengel

Moritz-Werner-Str. 16	Kirchstraße 87
37269 Eschwege	37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 0 56 51 / 61 89	Tel.: 0 56 52 / 48 50
Fax: 0 56 51 / 7 16 06	Fax: 0 56 52 / 48 08

Sanitätshaus Mielke

Witzenhausen • Ermschwerder Str. 23
Tel. 05542 / 91 01 12

Großalmerode • Marktplatz 15
Tel. 0 56 04 / 63 92

Hess. Lichtenau • Landgrafenstr. 7
Tel. 0 56 02 / 91 47 72

Werra-Reha-Klinik BSA • Berliner Str. 3
Tel. 0 56 52 / 951-555

ergoflix®-Beratung nur in Witzenhausen



Faltbarer Elektrorollstuhl
ab 3.290,00 Euro

Beantragung über die Krankenkasse ist möglich.





HAUS SALEM WITZENHAUSEN
EVANGELISCHE ALTENHILFE
GESUNDBRUNNEN

Witzenhausen

MENSCHLICHKEIT PFLEGEN

– Mit 125 Jahren Erfahrung –

Unsere Leistungen

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Palliative Pflege
- Eingestreuete Tagespflege
- Demenzbereich
- Mobiler Mittagstisch

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.
05542 5036-300
Am Johannisberg 4, 37213 Witzenhausen
info@witzenhausen-gesundbrunnen.org
witzenhausen.gesundbrunnen.org



Systemische Beratung Eschwege

Einzel-, Paar-, Familienberatung

Sabine Theile

An den Anlagen 7

37269 Eschwege

05651 4744141

www.systemische-beratung-eschwege.de



larbig
Haustechnik

Installation • Heizung • Bäder • Klima
Fachunternehmen für Mess- & Aus-
trocknungstechnik • Fachbetrieb für
senioren- und behindertengerechte
Installation • SFA-Kundendienst

Telefon (0 56 51) 97 98 0 • www.larbig-haustechnik.de




wmk service

Verkehr

Nahverkehr Werra-Meißner (05651) 7475-0
Nordhessischer VerkehrsVerbund
(0800) 939-0800

Abfall

Zweckverband Abfallwirtschaft (05657) 9895-0
Abfallwirtschaft/-beratung
(05651) 302-4750 / 4751

Beratung

EUTB Ergänzende unabhängige
Teilhabeberatung (05651) 3390170
Friedrich-Wilhelm-Str. 50, Eschwege
Öffnungszeiten: Mo. 9–14 Uhr, Di. 13–17 Uhr,
Do. 14–18 Uhr und nach telefonischer Absprache

Kultur + Tourismus

Kultur Werra-Meißner (05651) 302-1161
Museumsverbund Werra-Meißner (05651) 70511
Geo-Naturpark Frau-Holle-Land (05651) 99233-0

Notrufnummern

Rettungsdienst	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftnotruf	(06131) 19240
Krankentransport	(05651) 19222
Zahnärztlicher Notfalldienst	(0180) 5607011
Tierärztlicher Notruf	(05652) 919555
	(05651) 8588 oder (05542) 1001
Frauenhaus Eschwege	(05651) 32665

Augenoptik Heitzenröder



„Das Leben ist bezaubernd,
man muss es nur durch die
richtige Brille sehen.“

**Wir erfüllen Ihnen fast
jeden Wunsch!**

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in



SÖÖDEN

37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. 0 56 52 / 91 85 55

DIE EXPERTEN FÜR REIFEN UND AUTOSERVICE

REIFEN-CENTER VOGT
PARTNER VON EUROMASTER

Vereinbaren
Sie jetzt auch
online Ihren Termin!
[www.reifen-
vogt.de](http://www.reifen-
vogt.de)

**Jetzt
Sommerreifen
sichern!**



www.euromaster.de

Kasseler Landstr. 16
37213 Witzenhausen
Tel. 05542 911525
[www.reifen-
vogt.de](http://www.reifen-
vogt.de)



**Wir beseitigen kleine Dellen oder Hagelbeulen
mit sanfter Drücktechnik ohne zu lackieren.**

Hessenring 28 | 37269 Eschwege | Telefon 05651•962 45

zum Ausschneiden ✂

Der
Versicherungs-
tipp

private Kranken- Zusatzversicherung

Eine private Kranken-Zusatzversicherung kann die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen sinnvoll ergänzen und so das Kostenrisiko für Sie mindern. Bei der Mecklenburgischen Versicherung können Sie sich jetzt ihre Wunschtarife individuell zusammenstellen.

Die Tarife im ambulanten Bereich bieten Extras für den Besuch beim Arzt, Optiker, Hörgeräteakustiker, Apotheker oder Zahnarzt. Sie beinhalten zum Beispiel die Erstattung von Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen, Seh- und Hörhilfen sowie von gesetzlichen Zuzahlungen, wie zum Beispiel für Medikamente.

Auch die stationäre Behandlung im Krankenhaus kann durch Zusatztarife optimiert werden. Je nach Modul beinhalten sie Leistungen wie freie Krankenhauswahl, Behandlung durch den Chefarzt oder einen Spezialisten, Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer und Rooming-In.

Die Kombination unterschiedlicher Tarife ermöglicht es Ihnen, ihren Versicherungsschutz an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

Erste-Hilfe-Kurs

Geeignet auch für Führerscheinbewerber und Ersthelfer im Betrieb, 1 Tag, insgesamt 9 Unterrichtseinheiten, mit Teilnahmebescheinigung nach Absolvierung des Kurses
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Eschwege
An den Anlagen 10a, Eschwege (05651) 74260
35,00 € pro Teilnehmer

Kommende Termine: Sa. 22.2. - Sa. 7.3. - Fr. 13.3. - Sa. 21.3.
- Sa. 4.4. - Mi. 15.4. - Fr. 24.4. - Sa. 25.4. - Sa. 9.5.

DaBeTec

Dachbeschichtung & Bautenschutz

Udo Möller

Tel. 06621 / 7994710
Fax 06621 / 7994711
Mobil 0151 / 16765490



Inh.: Marcus Böttger

Taxi Herud

24h
05651 - 66 00
oder 76 000

- alle Arten von Personentransport
- Krankenfahrten sitzend • Kurierfahrten



Kommende Führungen

März Do. 12.03. und Fr. 27.03. um 15:00h
April Sa. 04.04. um 11:00h & Fr. 17.04. um 15:00h

unter allen wipfeln ist ruh.

RuheForst Werraland Herleshausen

TREFFPUNKT AM EINGANG ZUM WALDFRIEDHOF

weitere Termine erhalten Sie unter

www.ruheforst-werraland.de und Tel. 05654 92 30 42

RUHEFORST WERRALAND
37293 HERLESHAUSEN

RuheForst. Ruhe finden.



Marcel Bernhardt

Tel.: 05604 919 944 9
Fax: 05604 919 945 0
Mobil: 0177 572 417 6

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr., 09:00 - 13:00 Uhr
Do. 15:00 - 19:00 Uhr
Mi. geschlossen
Weitere Termine nach Vereinbarung.

- Kleiner Kirchrain 7 · 37247 Großalmerode -



Lassen Sie sich beraten...

Impressum
Geschäftsführender Herausgeber: Jörg Christian Bornhoff | Mundus Marketing & Interactive GmbH, Kasseler Straße 20, 34346 Hann. Münden, Tel. 05541 95799-0, info@mundus-online.de, www.mundus-online.de | **Redaktion:** redaktion@mundus-online.de | **Grafik & Layout:** Karin Hildebrand (Ltg.), Ahmed Granica, Hannah Marten | **Verkauf:** Karin Apel (Objekt- und Anzeigenleitung), H. Wegener-Kerff, Emilie Rozycki, Nadine Rohpeter, Frank Marx, Sinja Nordhausen | **Eigenvertrieb:** Erscheint zweimonatlich, Auslage an ausgewählten Ablagestellen im Werra-Meißner-Kreis sowie in Teilen der Landkreise Kassel, Göttingen und Eichsfeld, auch im Umland | **Druck:** Silber Druck oHG, Otto-Hahn-Straße 25, 34253 Lohfelden | **Auflage:** 25.000 Stk. | Bild- und Textnachweis, soweit nicht anders angegeben, Mundus Marketing & Interactive GmbH, Adobe Stock, Shutterstock, Fotolia, Pixabay, bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen.



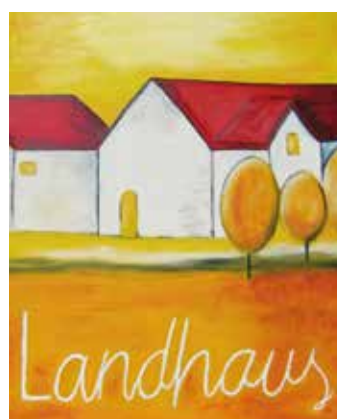
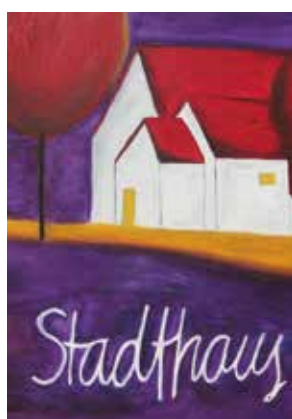
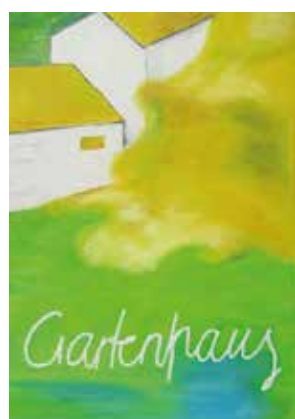
Laut MDK-Prüfung
vom 07.10.2019
Note „1,4“

Das ForstgartenStift eröffnete am 1. November 2013 und ist nach dem Hausgemeinschaftsprinzip konzipiert. Die Einrichtung besteht aus vier unterschiedlichen Wohnbereichen/Hausgemeinschaften mit jeweils 10 Bewohnern. Und zwar dem Kurhaus, dem Gartenhaus, dem Stadthaus und dem Landhaus. Der Grundgedanke dieses Konzepts ist, dass die Bewohner sich – soweit es ihnen möglich ist – selbst versorgen und ihren Alltag selbst gestalten mit Hilfe der betreuenden und pflegenden Mitarbeitern.

Jeder Bewohner hat ein Einzelzimmer. Im Zentrum jeder Hausgemeinschaft befinden sich eine große Wohnküche sowie ein offenes gemeinschaftliches Wohnzimmer. In der Wohnküche spielt sich der Alltag der Bewohner ab und dennoch hat jeder Bewohner die Möglichkeit, sich in seinem Zimmer bei Bedarf zurückzuziehen.

Regelmäßig finden gemeinsame Veranstaltungen statt wie z. B. die gemeinsame Weihnachtsfeier, Fasching, Gottesdienst, Grillfeste etc. Dazu steht den Bewohnern, Angehörigen sowie Mitarbeitern ein großer Veranstaltungsraum, der „Wichteltreff“ zur Verfügung. Außerdem haben die Bewohner die Möglichkeit, an Ausflügen teilzunehmen, da dem Haus zwei Kleinbussen zur Verfügung stehen. So ist ein Ausflug in die nähere Umgebung oder in ein beliebtes Café eine gern genommene Abwechslung. Angehörige integrieren sich in den Alltag der Bewohner durch regelmäßige Besuche. Beim gemeinsamen Spielenachmittag oder hausinternen Veranstaltungen freuen wir uns auf Besuche der Angehörigen.

Alltagsnormalität statt Pflegealltag, das sind unsere Ansätze, um unsere Bewohner in den verschiedenen Wohnbereichen glücklich zu machen.



Wir verstehen uns als moderner Dienstleistungsanbieter im Bereich der Seniorenbetreuung. Eine hohe fachliche Pflegequalität ist uns ebenso wichtig wie der Respekt und das Verständnis für die Bedürfnisse des Einzelnen. Menschliche Wärme und kompetente Pflege machen unsere Einrichtung für unsere BewohnerInnen zu einem Ort der Ruhe und Zufriedenheit. Sie wünschen weitere Informationen über unser Haus oder haben Fragen? Dann vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächs- und Besichtigungstermin mit Frau Volland unter der Rufnummer 05651 – 2285000. Wir freuen uns auf Sie!



Unser Leitungsteam



Frau Hüther – Pflegedienstleitung, Frau Hempelmann – Wohnbereichsleitung, Frau Schulze – Wohnbereichsleitung (v. li. n. re.) und Frau Volland Verwaltungsleitung (vorne)



Unsere Dachterrasse ist eine Oase der Entspannung und lädt bei Sonnenschein zum Verweilen ein.



Unsere Gemeinschaftsräume laden ein zum verweilen und gemütlichen Klöntreff.



ForstgartenStift
Hayngasse 7 / 37287 Reichensachsen
05651-2285000

Unser Team



Das Pflege- und Betreuungsteam des ForstgartenStift's besteht aus 39 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verschiedener Berufsgruppen.

Eine wichtige Aufgabe unserer Teams ist die Kontinuität der Pflege- und Betreuung zu gewährleisten.

Ein regelmäßiger Austausch zwischen den Pflege- und Betreuungsteams bzw. zu anderen Berufsgruppen, sowie der Pflegedienstleitung ist für uns sehr wichtig, damit unsere Bewohnerinnen und Bewohnern und deren Angehörige sicher sein können, dass sie von uns auch die richtige Hilfeleistungen bekommen.



Lichtdurchflutete Zimmer in Kombination mit ihren eigenen Möbeln, bringen ein Stück Heimat für sie mit.



Wir freuen uns auf Sie!



www.wolf-pflege.de

Wissen, was kommt

Mit der richtigen Wetter-App bleiben Senioren nicht im Regen stehen

Der Generation 60plus ist eine genaue Regen- oder Sonnenschein-Vorhersage besonders wichtig. In einer Umfrage unter rund 500 Bundesbürgern ab 60 Jahren gaben 77 Prozent der Smartphone-Besitzer an, ihr Handy

für Wetterberichte zu nutzen. Wetter-Apps werden damit häufiger genutzt als Navigationsdienste, Fahrplanauskünfte oder Banking-Services, so ein Ergebnis der Seniorenstudie „Smart im Alltag“, die vom Seniorenhandyhersteller emporia Telecom gemeinsam mit der Deutschen Seniorenliga durchgeführt wurde.

Ein Nachteil vieler Wetter-Apps sind jedoch die kleine Darstellung und oftmals fummelige Bedienung. Um auch ungeübten Nutzern oder Personen mit eingeschränktem Sehvermögen die Anwendung dieser Apps zu ermöglichen, gibt es spezielle Senioren-Smartphones mit kontraststarken Displays und großen Symbolen. emporia geht einen Schritt weiter und verzichtet bewusst auf technische Spielereien. Die einfache Bedienbarkeit und eine sinnvolle Vorauswahl wichtiger Funktionen, wie z. B. die Wetter-App, genießen stattdessen oberste Priorität. emporia-Chefin Eveline Pupeter weiß, dass Senioren damit „die Scheu vor vermeintlich komplizierter Technik ablegen und die Vorteile der digitalen Welt genießen können“. Eine seriöse Wetterprognose kann zudem vor gefährlichen Überraschungen schützen. Besonders beliebt ist die WarnWetter-App vom Deutschen Wetterdienst (DWD). Diese bietet präzise Wetterwarnungen und eignet sich deshalb sehr gut für Wanderer, die zum Beispiel gerne in unwegsamem oder einsamen Gegenden unterwegs sind. (spp-o)



**PFLEGEDIENST
OLIVER RITZ**

Einfach gut aufgehoben.

Sie benötigen Hilfe, möchten aber so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben? Wir unterstützen Sie gern dabei, Ihr gewohntes Leben in vertrauter Umgebung weiterführen zu können.

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Leipziger Str. 40 | Nahkauf
37296 Rgg. Datterode
www.pflege-ritz.de

Tel. **05658 923633**
Tel. **0172 3230375**



Genießen Sie bei uns ...

-  Ahle Wurst
-  nordhessische Gastlichkeit
-  entspannte Nächte

Metzgerei - Restaurant - Hotel
Am Teich 5
37296 Ringgau-Grandenborn
Tel 05659/810 Fax 92131
www.derteichhof.de



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Gaststätte: Di-So 11-22 Uhr / Hofladen: Di-So 10-18 Uhr



Foto: pixabay

mein **wmk** Geschmackvoll

So schmeckt das Jahr 2020

Plastikfrei, nachhaltig und regional

” **Du bist,
was du isst...** “

lautet ein altbekanntes Sprichwort. Gemünzt auf die aktuelle Gesellschaft lässt sich entsprechend folgendes ablesen: Wir sind Patrioten, die ihr Essen ungern in Plastik packen, Gluten und Zucker den Kampf ansagen. Für die Supermarktregale heißt das: Sie werden gefüllt mit Produkten aus der Region, die nachhaltig angebaut wurden, glutenfreiem Mehl aus Früchten und Gemüse, pflanzlichen Eiweißquellen und Zuckeralternativen aus Kartoffeln.

Schon in den vergangenen Jahren hat sich gezeigt: Mehl muss nicht zwangsläufig aus Getreide gewonnen werden. Reismehl und Nussmehl ist den meisten Ernährungsfans bereits bekannt. Der Vorteil: sie enthalten kein Gluten, eignen sich also hervorragend für Zöliakie-Patienten und enthalten wenig Kohlenhydrate.

Sie bekommen in den nächsten Monaten Gesellschaft von Mehlen aus Früchten und Gemüse, wie Bananen- und Blumenkohlmehl. Bananenmehl wird dabei aus unreifen, geschälten und getrockneten Kochbananen gewonnen. ►



Soja als Alternative zu tierischen Produkten.
Foto: pixabay

Daraus entsteht eine Koch- und Backzutat, die viele Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß enthält.

Die Backwaren aus alternativen Mehlen lassen sich gut mit Butter-Alternativen aus Kircherebensen, Wassermelonen- und Kürbiskernen kombinieren. Sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen und werden 2020 in die Supermarktregale einziehen. Dazu gesellen sich zahlreiche Zuckeralternativen. Der Trend weg vom Industriezucker hin zu Süße aus

Früchten zeichnet sich schon seit einigen Jahren ab. 2020 wächst die Auswahl an Alternativen um Süßkartoffelnektar, Granatapfelkernsirup und Mönchsfruchtzucker. Doch auch bei den Alternativen gilt: weniger ist mehr. Denn der Stoffwechsel behandelt die Zuckeralternativen genauso wie das raffinierte Original.

Daraus lässt sich ein weiterer Trend ablesen: Die Gesellschaft setzt aktuell auf nachhaltig hergestellte Produkte und hat tierischen Lebensmitteln damit abgeschworen. Sie greift zu Alternativen aus Soja, Erbsen oder Weizen. Auch hinterfragen die Verbraucher immer häufiger die Herkunft ihrer Lebensmittel. Die sollen in Zukunft also am besten aus der Region stammen und gerade Saison haben. Eine Ausnahme bleiben da diejenigen Früchte und Gemüsesorten, die in unseren Breitengraden einfach nicht wachsen, wie Bananen und Avocados. Die Devise bleibt in dieser Hinsicht also: global. Keine Kompromisse werden da im Hinblick auf die Verpackung gemacht: ob globale oder lokale Früchte und Gemüse, beide gehören nicht in Plastikverpackungen. Der Handel reagiert bereits mit Alternativen aus wiederverwertbaren und pflanzlichen Stoffen.

Wolfs knusprige Frische



Fit in den Frühling!

Regional und nachhaltig hergestellte Brot- und Brötchenspezialitäten für eine gesunde Ernährung

z. B. Roggenvollkornbrot mit purem Geschmack aus frischgemahltem Vollkornmehl aus eigener Mühle.

Filialen in Eschwege
Stammgeschäft Wallgasse 21
Tel. 05651 33550

Stad 38, Tel. 05651 70064
Goldbachstr. 2, Tel. 05651 6526
Boyneburger Straße 8a
Tel. 05651 220326

Filiale im Bahnhof
Tel. 05651 2277407

Augustastraße 63
im Herkules-Markt
Tel. 05651 65446

Bahnhofstraße 25-27
im tegut
05651-3357262

Filiale in Wanfried
Bahnhofstraße 1
Tel. 05655 923546

Filiale in Bad Sooden Allendorf
Werrastr. 6 im Tegut Markt
Tel. 05652 918331

Brunnencafé, Rothesteinstraße 4
Tel. 05652 4020

Kirchstraße 83 im REWE-Markt
Tel. 05652 6343

Weiterhin finden Sie unsere
Rewe-Filialen
Niederhone-Eschwege
Taschegasse 4

Ringgau-Datterode
Leipziger Str. 40



BÜRO & BETRIEB

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Ich freu mich auf
mein Mittagessen!

Probieren Sie es aus:
bestellen Sie gebührenfrei unter **0800-150 150 5***,
der lokalen Rufnummer **0561-500 494 50** oder online
unter **www.meyer-menue.de** *nur vom Festnetzanschluss

Produktqualität überzeugt nicht nur Experten

Bäckerei Hufgard aus Eschwege

Wenn man die Bäckerei Hufgard in Eschwege betritt, strömt dem Kunden der Duft von frischen Backwaren in die Nase. Das traditionsreiche Familienunternehmen setzt auf hochwertige und naturbelassene Rohstoffe und Zutaten. "Unsere Brote backen wir ausschließlich mit selbst gemachtem Natursauerteig. Dabei verwenden wir keinerlei industrielle Backmittel oder Fertigmischungen."

Neben dem konventionellen Sortiment führt die Bäckerei, unter der Leitung des Inhabers Bodo Zeuch, auch ein hochwertiges glutenfreies und laktosefreies Angebot. Die Produktqualität überzeugt dabei nicht nur die Kunden, die aus dem ganzen Werra-Meißner-Kreis kommen, sondern auch die Jury der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG). Hier nahm die Bäckerei an einer internationalen Qualitäts-

prüfung teil und wurde jetzt vom Testzentrum Lebensmittel mit zwei Gold- und drei Silbermedaillen ausgezeichnet. Bewertet wurden neben der Verpackung und Kennzeichnung vor allem die so genannten sensorischen Produktmerkmale Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz.

Besonders stolz ist die Bäckerei Hufgard auf ihr "UrLinseln Laib". Dieses vegane Mehrkornbrot wird ohne Brotweizen, linsenbasiert, hergestellt. Durch die Verwendung der Hülsenfrüchte zeichnet das Brot eine hochwertige Proteinzusammensetzung aus. Die lange Verzehrfrische verspricht darüber hinaus ein Brot, ganz im Sinne des aktuellen Ernährungstrends.



Herr Zeuch mit Enkel Maximilian, Namensgeber des neuen Urbrot
Foto: privat



Hufgard

Inh. Bodo Zeuch, Eschwege, Neustadt 66/68
www.baekerei-hufgard.de

Glutenfreier Genuß 
unser Angebot für Sie:



- ✔ Laugenbrötchen
- ✔ Körnerbrötchen
- ✔ Naturbrötchen
- ✔ Natur- und Körnerbrot
- NEU!**
- ✔ Leckeres Nussbrot

NEU+NEU+NEU
Maximilians Urbrot

Linsenbrot, Vegan und ohne Verwendung von Brotweizen



Unser März-Angebot:

500g nur 2,70 €

Gesundes Fett aus Nüssen und Fisch

Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland seien zu schwer, informiert in Berlin das Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik in Berlin. Erschreckend sei, dass immer mehr Kinder unter Übergewicht und sogar Fettsucht (Adipositas) leiden.

Solange auf Nahrungsmitteln und Speisen keine Ampelkennzeichnung vom Gesetzgeber gewünscht ist, muss der Bürger anderweitig Hilfe finden. In der im renommierten Trias Ver-

lag erschienenen Low-Carb-Ampel präsentiert Sven-David Müller den glykämischen Index und den Kohlenhydratgehalt von Tausenden von Lebensmitteln, Fast Food, Industrieprodukten und natürlich Getränken und Speisen. Erstmals liegt damit eine umfangreiche GLYX-Tabelle vor.

Optimal ist eine Ernährungsweise, die relativ arm an Kohlenhydraten ist, und die zugeführten Kohlenhydrate sollten den Blutzuckerspiegel möglichst langsam erhöhen. Das reduziert den Insulinspiegel. Insulin ist das Hormon, das Hunger macht und den Fettabbau hemmt. Wer aber wenig Insulin hat, kann einfach abnehmen, informiert Müller, der in seinem Buch auch die Low-Carb-Ernährungsweise ausführlich vorstellt.

Fett muss rehabilitiert werden, denn Fette aus Nüssen, Samen, Fischen wie Lachs und Makrele oder veganer Margarine helfen bei der Gewichtsreduktion, da sie den Fettstoffwechsel und die Hunger-Sättigungs-Regulation optimieren.

Unter www.svendavidmueller.de gibt er kostenlos die besten Tipps für eine gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion und Kalorienkiller-Rezepte. (akz-o)

Bilstein - Berggaststätte
Bilstein Straße 1, 37247 Großalmerode



Wurst aus eigener
Kammer hier in der Hütte.

Gruppen sind
uns jederzeit
willkommen!

Öffnungszeiten (Auch an Feiertagen)
Von April bis Ende Oktober: Mi. bis So., 11-19 Uhr.
Von November bis Anfang April: Fr. 13 - 18 Uhr; Sa., So. 11 - 18 Uhr.

Inh. Cornelia Ludolph · Mobil: 015739631664 · Festnetz: 05604 7366 ·
E-mail: connyundlui@web.de

Landbäckerei
Bechthold · Stange

- ✓ ohne Backmittel
- ✓ ohne Zusätze
- ✓ lange Teigruhe
- ✓ regionales Getreide
- ✓ hauseigener Sauerteig



Steinofenbrot

Leipziger Straße 27 - 37287 Wehretal-Hoheneiche

Ganzjährig
geöffnet

Direkt am
Werratal-Radweg

Feldladen
Kanngießer

In der Saison:
Erdbeeren und Spargel aus eigenem Anbau
Salat und Gemüse vom Feld
Blumen zum Selberschneiden

Vesperstube am Radweg
Eingemachte Spezialitäten
Hausmacher Wurstwaren
Regionale Produkte

Rasenstr. 20
37281 Wanfried-Aue

Tel.: +49 5651 60365
oder +49 5651 70737

Email: info@feldladen.de
www.feldladen.de

Öffnungszeiten: Di. - Do. & So. 10:00 - 18:00 Uhr Fr. 10:00 - 22:30 Uhr Sa. 7:30 - 18:00 Uhr Mo. Ruhetag



meink

Kultur und Freizeit

Foto: pixabay

Marsch durch die Natur!

Wanderer haben im Werra-Meißner-Kreis über 300 Strecken zur Auswahl

Das beste Mittel gegen Frühlingsmüdigkeit ist Bewegung. Am wirkungsvollsten ist die natürlich in der Natur. Der Werra-Meißner-Kreis bietet vor allem Wanderern malerische Panoramen, verwunschene Lichtungen und gedankenvolle Wege durch die Region.

Entspannender Fettkiller

Lange Zeit wurde Wandern als bieder und verstaubt erklärt. Doch spätestens seit die Gesellschaft täglich in rasantem Tempo über sich

selbst hinauswachsen will, und Hape Kerkeling mit seinem Reisebericht über seine Pilgerwanderung den Bestseller „Ich bin dann mal weg“ geschrieben hat, wird das gemächliche Gehen durch die Natur wieder beliebt. Tendenz steigend.

Inzwischen schwören bereits über 30 Millionen Deutsche darauf, ihre seelischen und körperlichen Akkus beim Wandern aufzuladen. Mit gutem Grund: kaum eine andere Aktivität verbindet Entspannung und Sport so gut wie Wandern. ►



Frische Luft tut gut.

Frische Luft atmen und den Blick auf ein prächtiges Panorama genießen, das steht bei den Wanderfreudigen im Fokus. Ganz nebenbei verbrennen sie bei ihrem Marsch jede Menge Kalorien. Der bewusste Gang durch die Natur stärkt Selbstwertgefühl, Herzmuskel und Ausdauer – vor allem dann, wenn es steil bergauf geht. Proportional dazu sinkt der Stress- und Cholesterienpegel, der Blutdruck sinkt und die Fettpolster schmelzen.

Beliebte Routen im Werra-Meißner-Kreis

Ein wenig Wettbewerbsstimmung gefällig?! Was für den Läufer der Marathon ist, ist für den

Wanderer der Mammutmarsch. Die Herausforderung: In 24 Stunden werden 100 Kilometer gewandert. Die Wettbewerbe gibt es in ganz Deutschland und Österreich. Die nächste Route in Werra-Meißner-Kreis-Nähe ist der Little Mammutmarsch im Rheingau. Die Teilnehmer können zwischen einer 30 und 55 Kilometer langen Strecke wählen. Zum Üben bietet der Werra-Meißner-Kreis über 300 abwechslungsreiche Strecken. Dazu zählen unter anderem der rund 20 Kilometer lange Elisabethpfad von Waldkappel nach Ringgau, der rund 14 Kilometer lange Wanderweg Hoher Meißner, und – für die Kunstfreunde unter den Wanderern – der Ars Natura rund um Hessisch Lichtenau, Werleshausen, Bad Sooden-Allendorf, Wanfried und Herleshausen. Für Wanderneulinge empfiehlt sich mit kurzen Strecken zu beginnen und diese eher spazieren zu gehen. Dafür eignen sich in der Region die knapp sieben bis zehn Kilometer langen Strecken Heiligenberg Bühlchen, Meinhard und der Wacholderpfad.

Wandern oder Walken durch die Wälder im Werra-Meißner-Kreis
Fotos: pixabay



WIZ- Hundelshausen • Tel. 0 55 42 - 7 14 38 • mobil: 0 172 - 92 86 779 • eMail: gottschalk-treckertours@web.de

Gottschalk's Kutsch- & Planwagenfahrten



- Kirschblüte / Werratal
- Schloss Berlepsch
- rund um den Meißner
- vom Frau Holleteich bis zum "Niester Riesen"
- Kaufunger Wald / Bilstein
- Königsalm / Niester
- uvm. – fragen Sie uns!



Neu!
Hochzeits-
Kutschen-
fahrt



Familien • Betriebe • Vereine • wetterunabhängig
www.gottschalk-planwagenfahrten.de

Tel. 0 55 42 - 7 14 38

Höhenmeter sammeln im Kletterpark

Für diejenigen, die dann lieber doch hoch hinaus wollen und ihr Adrenalin kitzeln wollen, ist der Eschweger Kletterpark am Leuchtberg das richtige Ausflugsziel. Sechs Parcours ziehen sich durch die Baumwipfel des Leuchtbergs. Per Seilbahn, über Klötze, Brücken und Schlingen klettern die Besucher von Baumplattform zu Baumplattform. Die Schwierigkeitsgrade und Höhen variieren dabei, sodass dort jeder schwindelfreie Besucher seine ganz persönliche Herausforderung finden kann.

Die aktive Alternative bei schlechtem Wetter

Sollte sich der Frühling mal von der regnerischen und stürmischen Seite zeigen, ist das kein Grund, die Couch zu hüten.

Im Göttinger LasersportsCenter können sich junge und ältere Besucher auf einem mehrere tausend Quadratmeter großen überdachten Spielplatz vergnügen. Ob beim Lasertag, Mini-golfen im Neonlicht oder beim Rätsel lösen im Escape Room, aktive Möglichkeiten gibt es in der Göttinger Willi-Eichler-Straße 1 so einige.



Abenteuer im Kletterwald



Naturpark-Express

Mit dem Planwagen durch den Naturpark Kaufunger Wald!
 Brennholzhandel Schmidt · Frank Schmidt, Nieste
 Tel.: 0172 2996933 · E-Mail: info@planwagenfahrten-schmidt.de

Reisebüro Schmauch

relexa Hotel Stuttgarter Hof ****

zentral, nahe Potsdamer Platz,
 am Anhalter Bahnhof

Hinweis: Angebot nur gültig für
 Reisen von März bis Mai

Leistung KA0083
 Einstiegspreis gültig:
 Fr. - Sa. vom 7.3 – 18.4
 25.4 – 9.5, 17 – 18.5
 24. – 30.5

Brückenstr 3
 37213 Witzzenhausen
 Tel. 05542-507850
 Fax 05542-507861
 info@reisebüro-schmauch.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
 Mo. – Fr.: 09.00 – 13.30
 14.30 – 18.00
 Sa.: 10.00 – 13.00



TUI BLUE HOTELS DESIGNED FOR YOU

TUI BLUE bietet modernen, qualitativen Hotelurlaub. Das weltweite Angebot umfasst Hotels, die auf die Bedürfnisse von Familien, Erwachsenen und Entdecker zugeschnitten sind.



TUI BLUE FOR TWO Kos, Kardamena

TUI BLUE Atlantica Belvedere Resort****
 1 Woche ab Paderborn
 vom 09.05.-16.05.2020
 Pro Person im Doppelzimmer
 mit Halbpension

ab **606 €**

Ihren Traumurlaub in den Sie bei uns im:

Reisebüro Ideal, Inh. Elisabeth Burghardt-Heyerhoff e.K.
 Quedlinburgerstr. 8, 34346 Hann. Münden
 Tel. 05541 4456, Fax 05541 4523
 reisebueroideal@t-online.de
 www.reisebueroideal.de



Eschwege überrascht mit vielen Facetten

Tolle Ausflugsziele ganz in der Nähe

Freizeit- und Urlaubsspaß sowie Stadterlebnisse laden zu einer spannenden Entdeckungsreise an Werra und Werratalsee ein.

Langeweile gibt es sicher nicht

Bei einer der zahlreichen Erlebnis-Stadtführungen oder einem Stadtbummel begegnet man in der Altstadt neben mehr als 1.000 Fachwerkbauten einigen Besonderheiten: imposante Kirchen, das Alte Rathaus mit Glockenspiel, das ehem. Landgrafenschloss mit der Diemann-Kunstuhr und dem Frau-Holle-Brunnen und vielem anderen mehr.

Zinnfigurenkabinett, eine echte Besonderheit

Im Eschweger Zinnfigurenkabinett kann man 200 Dioramen und 15.000 Zinnfiguren bestaunen mit Szenen aus der Eschweger Geschichte, dem Stadtbild, aber auch aus der Weltgeschichte. Den kleinsten Matrosen der Welt (1,2 mm) gibt es hier ebenso zu sehen wie Szenen aus der Fantasy- und Westernwelt.

Wandern auf ausgezeichneten Rundwegen – ein Genuss für alle Sinne

Der Premium-Rundwanderweg Blaue Kuppe-Leuchtberge (19 km) führt zu einem erloschenen Vulkan, durch den Schlierbachswald, auf die Leuchtberge mit Bismarckturm und zurück in die Altstadt. Für all jene, die lieber kürzere Runden mögen, empfehlen sich die Rundwege an den Leuchtbergen, um den Werratalsee oder die Tour „Altstadt – Bismarckturm“.



Die Kreisstadt Eschwege bietet Freizeitspaß für jeden Geschmack. Fotos: Tourist-Information Eschwege/T. Eschstruth/schellenberger

Radrundtouren

Auf ausgewählten Radrundtouren von 7–95 km gibt es viele Kleinode zu entdecken und zahlreiche Gasthäuser und Cafés laden zu einer Einkehr am Wegesrand ein. In der Cantus-Bahn nimmt man sein Rad übrigens kostenfrei im NVV-Gebiet mit.

Wasserspaß für Groß und Klein

Das espada Freizeitbad mit dem espadino WasserSpaßGarten (ab April) garantiert Spiel, Spaß und Erholung zu jeder Jahreszeit. Sportlich wird es im Hallenbad mit Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich, Sprungbrett und -turm. Entspannung bietet das Fitness-Relax-Becken (33°C) und die kleinen Besucher können sich im Eltern-Kind-Bereich austoben. Tolle Attraktionen sind auch die Kinderrutsche sowie die 80 m lange Black-Hole-Rutsche.

Spiel- und Bewegungslandschaft und Werratalsee

Auf dem Weg zum stadtnahen Werratalsee ist die Spiel- und Bewegungslandschaft eine tolle Abwechslung. Eine Brücke über die Werra führt direkt zum Werratalsee mit Abenteuer-spielplätzen, KNAUS Campingpark und Wohnmobilhafen, im Sommer zum Baden und mit Ausflugsschiff Werranixe.
www.werratal-tourismus.de





Unser Ausflugstipp Kletterwald Eschwege

Saisonstart
04.04.20

Auf 6 Parcours geht es hoch hinaus und ihr kommt den Baumwipfeln ganz nahe. Gut gesichert geht ihr über Wackelbalken und Seilbrücken, genießt eine Fahrt mit dem Bobby-Car und mit dem Schlitten über das Seil oder übt euch im Balancieren und das alles in 3 bis 14 m Höhe!

Infos zu Preisen, Öffnungszeiten und Aktionen auf www.kletterwald-eschwege.de



©Hessen Tourismus

Eschweger Zinnfigurenkabinett



Ehemaliges Landgrafenschloss



Radtouren im Werratal

Tourist-Information Eschwege
Hospitalplatz 16 • 37269 Eschwege

Telefon 05651 807-111

www.werratal-tourismus.de

[f /funtastischeNaturtalente](https://www.facebook.com/funtastischeNaturtalente)

11.3. 15 Uhr

Erlebnis-Stadtführung:
Fachwerkstädtchen mit
Charme **Eschwege** Tou-
rist-Information Eschwege,
Infos: [www.werratal-
tourismus.de](http://www.werratal-
tourismus.de)

14.3. 18 Uhr

Konzert: Martin Palmeri
– Misa a Buenos Aires
Eschwege Neustädter
Kirche St. Katharina,
Infos: [www.werratal-
tourismus.de](http://www.werratal-
tourismus.de)

17.3. 19.30 Uhr

Autorenlesung „Tod
im Dibben“ von Ralph
Nowag **Bad Sooden-
Allendorf** St. Crucis-Kir-
che, Infos: [www.werratal-
tourismus.de](http://www.werratal-
tourismus.de)

21.3. 10.30 Uhr

Ostermarkt im Alten
Kloster **Witzenhausen**
am 22.3. mit verkaufs-
offenem Sonntag in der
Innenstadt, Kunsthand-
werk, Steinstr. 19, Infos:
www.kirschenland.de

22.3. 11 Uhr

Märzenbechermeer,
alte Kaiserburg und der
Himmel voller Würste
Grandenborn Wanderung,
Infos: [www.regionale-ent-
deckugen-wmk.de](http://www.regionale-ent-
deckugen-wmk.de)

27.3. 20.30 Uhr

Schwimmbaddischo **Hess.
Lichtenau** Eintritt frei!
Arschbombenkontest! gute
Musik! riesen Oktopus!
Hallenbad, [www.facebook.
com/aktionjugendheli/](http://www.facebook.
com/aktionjugendheli/)



Witzenhäuser Kirschblüte
Foto: Halpape

29.3. 10.30 Uhr

Stadtspaziergang in
„grün“ **Eschwege** inter-
essante Grünanlagen und
Gärten, Infos:
www.werratal-tourismus.de

5.4. 10 Uhr

Zwei-Burgen-Tagestour
**Burg Ludwigstein –
Burg Hanstein** oberster
Parkplatz Ludwigstein,
bei Wendershausen, Infos:
[www.naturparkfrauholle.
land](http://www.naturparkfrauholle.
land)

1.-2.4. 10 Uhr

Österlicher Krammarkt
Eschwege Marktplatz,
Infos: [www.werratal-
tourismus.de](http://www.werratal-
tourismus.de)

5.4. 12 Uhr

Mobilitäts- und Auto-
mobilausstellung mit
verkaufsoffenem Sonn-
tag **Eschwege** Altstadt

4.4. 10 Uhr

Basar für Kindersachen
und Spielzeug der Freiwil-
ligen Feuerwehr Eschwe-
ge e.V. **Eschwege** Berufl-
iche Schulen Eschwege,
Infos: [www.werratal-
tourismus.de](http://www.werratal-
tourismus.de)

9.4. 19.30 Uhr

Junge Eschweger Phil-
harmonie **Eschwege**
Abschlusskonzert der
Orchesterwoche mit ca. 65
jungen Instrumentalisten



Stadtspaziergang in „grün“
Foto: www.werratal-tourismus.de



Das traditionelle Osterfeuer in vielen Ortschaften im Werra-Meißner-Kreis. Foto: pixelio.de

aus ganz Deutschland, Kulturfabrik im alten E-Werk, Mangelgasse 19, Infos: www.werratal-tourismus.de

11.4. 18 Uhr

Traditionelles Osterfeuer **Sontra** Schützenhaus am Ziegenberg, Infos: www.sontra.de

11.4. 19 Uhr

Osterfeuer am Werratalsee **Eschwege** Knaus Campingpark, Infos: www.werratal-tourismus.de

18.-26.4.

Woche der Witzenhäuser **Witzenhausen** „Witzenhausen ist bunt und wir sind mittendrin!“, verschiedene Aktivitäten der Witzenhäuser, Highlights aus den Ortsteilen am 19.4., Infos: www.kirschenland.de

18.4. 14 Uhr

Kirschblüte mit Kirschweinprobe **Witzenhausen** Geführte Wanderung, Streckenlänge ca. 3 km, Hof Kinder-vatter, mit Anmeld., Infos: kirschbluetefrauholle.land

21.4. 15.30 Uhr

„Wer kann mir was erzählen“ **Eschwege** Stadtführerin Hertha Darimond lädt ein zum Erzählen über die alten Zeiten in Eschwege bei Kaffee und Kuchen. Pippartsche Scheune, Am Plan, Infos: www.werratal-tourismus.de

24.4. 15 Uhr

Stauden- und Pflanzen-Flohmarkt **Eschwege** Ev. Familien-Bildungsstätte, An den Anlagen 14A www.fbs-werra-meissner.de

25.4. 10 Uhr

Marktspektakel der Eschweger Gästeführer **Eschwege** interessante

Persönlichkeiten der Stadtgeschichte zu Gast auf dem Wochenmarkt, Infos: www.werratal-tourismus.de

25.4. 18 Uhr

Lokal Runde! Witzenhäuser Live-Musik-Abend **Witzenhausen** Konzerte verschiedenster Musikrichtungen von Pop über Rock'n Roll bis hin zu Folk in Kneipen, Bistros und Restaurants, Infos: www.kirschenland.de

26.4. 14 Uhr

Frühlingskräuterwanderung **Burg Ludwigstein** oberster Parkplatz, bei Wendershausen, Infos: www.burgludwigstein.de



Bärlauch & Co. Foto: pixelio.de

2.5. 14 Uhr

Essbare Kräuter - Wieslein deck dich! **Meißner-Vockerode** Geheimnisse und Verwendung der vielfältigen Wildkräuter, Parkplatz am Barfußpfad, Infos: www.naturparkfrauholle.land



Lokalrunde in Witzenhäuser. Foto: www.kirschenland.de

Die Woche der Witzenhäuser
vom 18. bis 26. April

Wow!tzenhausen

Wow!
WOCHE DER WITZENHÄUSER 2020

1. WITZENHÄUSER WANDERTAG

3. WITZENHÄUSER LOKALRUNDE

WITZENHAUSEN UNSERE ORTSTEILE

APRIL
18. – 26.

VR-Bank Mitte eG
Sparkasse Werra-Meißner

www.kirschenland.de

WITZENHAUSEN

Liebe Witzenhäuser/innen,
liebe Freunde und Bekannte,

die Woche der Witzenhäuser bereichert nun seit sechs Jahren das kulturelle Programm Witzenhausens und bietet an diesen neun Tagen erneut eine Vielzahl an verschiedenen Programmpunkten. Ganz nach dem Motto: „Witzenhausen ist bunt und wir sind mittendrin!“, können Einwohner und Besucher unsere Region in dieser Woche für sich neu entdecken. Es präsentieren sich die örtlichen Institutionen, Vereine und Museen der Kernstadt mitsamt Ortsteilen, um sich mit ihren verschiedensten Aktivitäten den Witzenhäusern und natürlich auch unseren Gästen vorzustellen. Ob Konzerte, Vorträge, Workshops, Feste, und Führungen. Für jeden ist etwas Passendes dabei.

Um die große bunte Vielfalt der Kirschenstadt im Werratal aufzuzeigen, gibt es in diesem Jahr ein besonderes Highlight. Zum ersten Mal findet am Sonntag, den 19. April die Veranstaltung „Witzenhausen – unsere Ortsteile“ statt. Denn so wie die Kirsche zu Witzenhausen gehört, gehören auch die Ortsteile zur Stadt Witzenhausen. Jeder Ort ist einzigartig, hat seinen eigenen Charme und macht die Kirschenstadt zu einer besonderen Stadt für Besucher und Einwohner. Auf dem Marktplatz gibt es an diesem Tag viele Highlights aus den Ortsteilen zu entdecken und Sie erfahren Wissenswertes über die umliegenden Ortschaften.

Diese präsentieren sich mit eigenen Ständen und einem tollen Bühnenprogramm.

Auch zum ersten Mal in diesem Jahr erwartet Sie am 25. April der erste Wandertag in Witzenhausen mit einem vielfältigen Programm. Mit etwas Glück auch passend zur wunderschönsten Zeit des Jahres in Witzenhausen, zur Kirschblütenzeit! Die Kräuter-, Abenteuer-, kulinarische Wanderung und einiges mehr machen diesen Tag zu einem ganz besonderen Erlebnis für Groß und Klein.

Im Anschluss an den Wandertag findet dann auch in diesem Jahr die dritte Witzenhäuser Lokal-Runde statt. Ziehen Sie von Bar zu Bar und genießen Sie die verschiedenen Konzerte und entdecken Sie Witzenhausens-Lokalitäten.

Am 26. April herrscht buntes Treiben im und um das Tropengewächshaus sowie in der Stadt, denn auch in diesem Jahr ist der Pflanzenmarkt am Tropengewächshaus wieder Teil der Woche der Witzenhäuser.

Details zu den vielfältigen Aktivitäten in der Woche der Witzenhäuser erhalten Sie dann in unserem begleitenden Programmheft, welches zeitnah vorliegen wird.

Weitere Informationen erhalten Sie dann auch auf www.kirschenland.de. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in Witzenhausen.

Ihr Team der Pro Witzenhausen GmbH

„Es gibt so viele Familien, die so wenig haben“

Gewinner Dieter Schüffler verschenkt Weihnachtsbaum weiter

In unserer Weihnachtsausgabe *meinWMK* verlostet wir einen Tannenbaum, der schon bald im Wohnzimmer eines glücklichen Gewinners stehen sollte. Doch es kam anders: Unsere Glücksfee zog die Postkarte von Dieter Schüffler aus Eschwege. „Ich lese gern in Zeitungen, weil mein Vater als Redakteur arbeitete und ich mich sehr für unsere Region interessiere.“ Deshalb habe er am Gewinnspiel teilgenommen. Doch als wir ihm die frohe Botschaft überbrachten und den Weihnachtsbaum nach Eschwege lieferten, verschenkte ihn der Gewinner weiter. „Ich wohne nicht weit entfernt von der Eschweger Tafel und ich sah gerade in der Vorweihnachtszeit so viele Familien mit Kindern, die wenig haben.“ Da war die Idee geboren. Schüffler spendete den prächtigen Baum an die Institution, die ihn an eine bedürftige Familie mit fünf Kindern weitergab. „Es war eine Bauchentscheidung und ich bin mir sicher, dass der Baum im letzten Jahr einige Kinder-
augen strahlen ließ.“



Dieter Schüffler und sein Sohn Christian übergaben den gewonnenen Weihnachtsbaum an die Mitarbeiterinnen der Eschweger Tafel. Foto: privat

Deutsch, Englisch, Latein, Französisch, Russisch, Spanisch, Mathematik, Biologie, Physik, Chemie & WL

Steinstraße 2 | 37213 Witzenhausen | Tel. 05542/999812 und 05542/8969
Mo. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung
www.witzenhausen-nachhilfe.de

Edeltraut Schmidt

Hüte-Handarbeiten-Wolle

Walburger Str. 30 37213 Witzenhausen Tel.: 05542 9689886

Bobbel-Wolle

Zauberball-Wolle

Bobbel-Wolle
ab 12,95 € in über 40 Farben

Zauberball-Wolle
ab 11,50 € in über 70 Farben
(Polyamidanteil organisch abbaubar!)

Beispiel Zauberball-Wolle

Öffnungszeiten: in Witzenhausen
Mo. – Mi. 8.00 – 18.00 Uhr
Do. – Sa. in der Markthalle Kassel

Einzigartige Wohnaccessoires mit Mehrwert

Design aus Gestein

In vielen Lebensbereichen achten Menschen heute auf Nachhaltigkeit und naturnahe Materialien. Diese Entwicklung macht auch vor den eigenen vier Wänden nicht halt. Ob aus Allergiegründen oder weil man eine nachhaltige Lebensweise pflegt: Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für natürliche Materialien bei der Gestaltung des eigenen Wohnraums. Gesteine wie Marmor und Granit sind Natur pur und sind im Wohnbereich immer stärker gefragt, etwa als Küchenarbeitsplatte, im Badesign oder bei kleinen Accessoires. Vasen, Schalen oder dekorative Motive zu saisonalen Anlässen wie z. B. Ostern oder Muttertag sind somit beliebte Dekorationselemente im eigenen Zuhause.

Steinmetz Alexander Hanel hat diesen Trend erkannt und ihm kam eine Idee. Der Geschäftsführer aus Mittelfranken wurde mit seinem „Fashionlabel für Grabsteine“ bekannt und hat im Rahmen seiner Arbeit mit den Design-Grabsteinen bemerkt: Das gleiche Gestein eignet sich auch hervorragend, um daraus hochwertige und nachhaltige Wohnaccessoires zu fertigen. Daher startet Hanel mit „Rokstyle Living“ nun eine Designmarke, die Accessoires

wie Windlichter, Vasen oder Teller komplett aus Naturstein anbietet.

Erhältlich sind die Accessoires unter www.rokstyleliving.com. Als persönliches Geschenk sind sie etwas Besonderes. (spp-o)



Fotos:
rokstyle living/spp-o

WIR WÜNSCHEN IHNEN
EIN SCHÖNES OSTERFEST!



Eine kleine Welt unter einem Dach
Nettling
SENIORENZENTRUM GmbH & Co. KG

Rothesteinstraße 42 • 37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. 05652 9555-0 • Fax 05652 9555-40
Gnettling@aol.com • www.senioren-zentrum-nettling.de

FILZRING

Technische Großhandels OHG

KFZ Teile

PKW- u. Industrielacke

Klebstoffe & Dichtmassen

Werrastraße 3-4

Bad Sooden-Allendorf

www.filzring.de



Frohe Ostern

Tel. 05652 919621

Edeka Brandl
Hessisch Lichtenau

Frohe
Ostern!

Heinrichstraße 19

37235 Hessisch Lichtenau

Tel.: 05602 9190099



Wir lieben Lebensmittel.

Minicar A.H.



VIP
Fuhrpark

Minicar Heer
Inhaber Andrea Heer
Gelsterstraße 4
37247 Großalmerode
Telefon: 05604/1792
Fax: 05604/916369

Wir sind für Sie da!

Wir bieten Ihnen:

Personenbeförderung sitzend
Krankenfahrten Dialysefahrten
Strahlefahrten Rollstuhlfahrten
Flughafentransfer
Fifty-fifty Taxi
Disco Hin- und Rückfahrten AST
Mobilfalt
Shuttle Service

Wir wünschen Ihnen
Frohe Ostern



Osterzopf nach altem Hausrezept

vom Bäcker Hufgard



Foto: pixabay

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept

Wir sind auf den Geschmack gekommen und schon auf der Suche nach dem nächsten Lieblingsrezept. Dazu brauchen wir Ihre Hilfe, liebe Leser.

Senden Sie uns Ihre Lieblingsrezepte mit einem köstlichen Foto an redaktion@mundus-online.de. Wir drucken die besten Kreationen an dieser Stelle im nächsten *meinWMK* ab.

Hefeteig - Das ist drin

Für eine Portion:

Weizenmehl

Milch

Zucker

Salz

Hefe

mit Eigelb bestrichen

*Und so wird's was:
Viel Teigruhe und
mit dem Gefühl des
Bäckerhandwerks!*

Kretzschmar & Lehmann Ladenbau
Ihr Partner für individuelle Verkaufs- und Objekteinrichtungen



Helgoländer Str. 16 · 37269 Eschwege
Tel. 056 51 - 228 69 46
www.lehmann-ladenbau.de




seit 1990 zu Ihren Diensten
CONTAINER JÜNEMANN LENTERODE

- Containerdienst
- Kies, Sand, Schotter, Erde
- Sperrmüll, Bauschutt, Asbest
- Industrie- und Gewebermüll
- Metalle und Schrott
- Sondermüll
- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Abfallberatung

37318 Lenterode, Friedensstraße 60 • Tel. 036087971772



Offen für Ihren Einkauf.
Montag - Samstag
von 7
bis 22 Uhr geöffnet.

REWE Drietchen oHG
Städtersweg 1
37242 Bad Sooden-Allendorf

Jeden Tag ein bisschen besser. **REWE**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20, 31565 Krehle, Nieder- und Ober-Elm, Partnermarkt für Markt, unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 01807 606235. TÜV-Certifizierung zum Gebrauch: Zulassungsbereich 20, Gültig bis Ende



DAS SCHWEDISCHE SUV.



DER VOLVO XC60.

Der Volvo XC60 ist ein Premium-SUV, das in jeder Hinsicht mit skandinavischer Exzellenz hervorsteht. Elegant. Markant. Dynamisch. Innovativ.

JETZT PROBE FAHREN.



HETZLER-AUTOMOBILE GMBH & CO.KG

HEILIGENRÖDER STRASSE 27 • 34123 KASSEL

TEL: 0561/570090

WWW.VOLVOCARS-PARTNER.DE/HETZLER-AUTOMOBILE

AUTOHAUS HETZLER GMBH & CO. KG

WOLFHAGER STR. 5 • 34560 FRITZLAR

05622/ 99300

WWW.VOLVOCARS-PARTNER.DE/HETZLER-KG



Foto: pixabay

meinwmk

Trends

Frühlingsgefühle im Kleiderschrank

Pastellgelb, Jeans, Organza – das ist jetzt im Trend

Endlich weg mit Schal, Winterjacke und Mütze. Her mit frischen Farben und Stoffen. Die Modemacher setzen im Frühjahr auf durchsichtige Blusen aus Organza, Jeans und lange Blazer mit asymmetrischen Details. Auch die Farbe Gelb bleibt weiterhin im Kleiderschrank, wenn auch deutlich aufgehellt in Pastell und Neon.

Blusen und Kleider lassen im Frühling tief blicken, denn sie bestehen aus Organza. Der dünne Stoff ist längst nicht mehr nur am Hochzeitskleid ein Muss, sondern in der aktuellen

Saison auch Teil des Alltagsoutfits. Die Modeschöpfer kreieren ihn bevorzugt als hauchdünne XL-Bluse oder als Kleid und setzen dabei auf Pastellfarben. Beides lässt sich perfekt mit langen Blazern kombinieren, die eher an einen Mantel als an ein Sakko erinnern.

Beides lässt sich perfekt mit diesem Modetrend kombinieren: Denim. Jeans-Jacke, Hose mit Schlag oder Karotten-Schnitt, XL-Denimhemd in Kombination mit auffälligen Waschungen und Ziernähten zählen in den nächsten Monaten zum guten Modeton. ►

An den Füßen dürfen im Frühjahr bunte Akzente nicht fehlen. Sneaker müssen 2020 gelb, pink, türkis sein. Welche Farbe an die Füße kommt ist ganz egal, Hauptsache sie bekennen Farbe. Das gilt im Frühling für das komplette Outfit.

HEAD_{UG}
(Haftungsbeschränkt)
IHR FRISEUR FÜR DIE GANZE FAMILIE
...in ist wer drin ist...

Sandrina Kühn-Heuckeroth
Geschäftsführerin
Mobil 0160 / 6 54 74 99
friseursalon.head@gmail.com

Eschwege:
Am Stad 9 / Tel. 05651 333555
Am Stad 32 / Tel. 05651 333555 2

Bad Sooden-Allendorf:
Kirchstr. 39 / Tel. 05652 589 589
Klinikum Kassel:
Mönchebergstr.41-43 / Tel. 0561 87054497

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9:00 – 18:00 Uhr, Sa. 9:00 – 14:00 Uhr

Denn in den ersten warmen Wochen des Jahres dürfen Outfits in Neon leuchten. Zu viel gibt's bei diesem Trend nicht, eher zu wenig. Teile in allen Pink-Nuancen dürfen ebenfalls nicht im Schrank fehlen. Sie lassen sich am besten im Kontrast zu Lederjacke oder -hose kombinieren. Modebewusste, die es lieber etwas ruhiger angehen lassen wollen, greifen mit den Farben cognac, beige und weiß bestimmt nicht daneben. Pfennig-Absätze werden High-heel-Fans 2020 vergeblich suchen. Sie weichen den sogenannten Artsy Heels, also kegelförmigen Absätzen.

Hose
von Good Morning
Universe Preis

99.99

Blazer
von FREE/QUENT

59.99

Bluse Smith & Soul

49.99



Denim, Must-have
im Frühjahr 2020!

Holiday
by testoni
Marktstraße 2 | Eschwege

FREE/QUENT

Holiday
by testoni

Wir suchen Persönlichkeiten!

Modeberater
in Teilzeit, Aushilfe (450 €)
m|w|d

Wir freuen uns auf
Ihre aussagekräftige Bewerbung unter:

testoni
Manuela Busold-Schabel
Das alte Feld 24 | 36132 Eiterfeld
oder
schabel.busold@web.de oder Sie rufen uns an.
0179 | 6904692



Jeansjacke

79.99

Streifenhose

69.99



gesehen bei

Holiday
by testoni



Sorglos Urlaub buchen

+++Corona News +++ Sicherheit und Service werden groß geschrieben +++ ab sofort kostenfreie Stornierungs- und Umbuchungsmöglichkeiten für alle Neubuchungen +++

Die großen Reiseveranstalter TUI, DER, Alltours, Schauinsland, FTI usw. kümmern sich um eine sorgenfreie Urlaubsplanung für die schönsten Wochen des Jahres. Nähere Informationen bekommen Sie in Ihrem Reisebüro.

Lassen Sie Natur in Ihre Haut!



KOKO®

Dermatological Cosmetics

Dermatologische Kosmetik mit individuellem Konzept.

Wirkstoffkosmetik

Make-up mit Naturkosmetik

Maniküre · Schöne Augen

Haarfrei mit Sugaring (Zucker)

Naturkosmetik Doris Englisch

Kurhausstraße 2 · 37242 Bad Sooden-Allendorf

www.de-meinenaturkosmetik.de

Telefon (05652) 589577

Seit über 69 Jahren zu Tietze

Ihrer Figur zuliebe



Träumen Sie sich in den Frühling mit den **neuen Nachtwäsche-modellen** für Sie und Ihn von

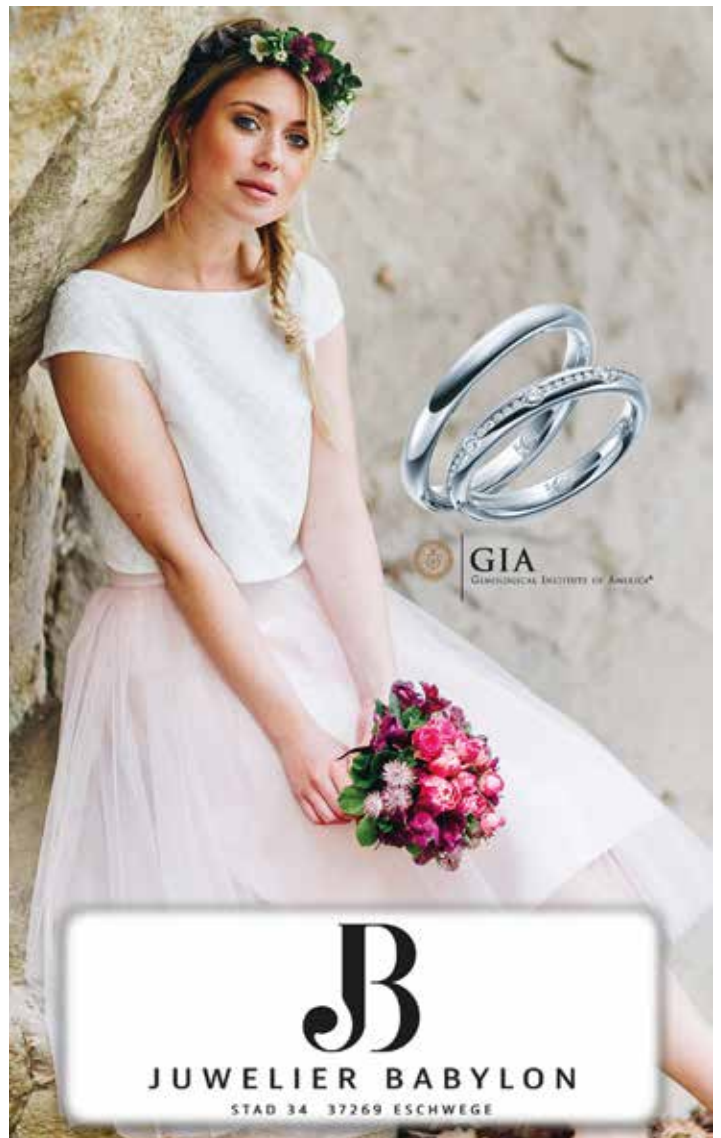
CALIDA

RINGELLA

**ANNEMARIE
TIETZE**

Inh. T. Schobeß • Eschwege • Forstgasse 20

Donnerstags geschlossen



B

JUWELIER BABYLON

STAD 34 37269 ESCHWEGE

Black is beautiful

Schwarz wird immer mehr zur Wohnfarbe

Schwarz ist die geheimnisvollste aller Farben und wirkt auf größeren Flächen außergewöhnlich edel. Auffällig oft wird sie von kreativen und jungen Menschen



Schwarz vermag einem Raum Tiefe zu geben und Möbel und Accessoires besonders zur Geltung zu bringen. Foto: Caparol Farben Lacke Bautenschutz/akz-o

bevorzugt, die sich ein cooles oder auch zeitlos modernes Image geben wollen. Anders als Rot oder Orange drängt sich Schwarz nie auf. In der Innenarchitektur spielte die vermeintliche Nicht-Farbe bislang nur eine Nebenrolle – nun wird ihre atmosphärische Wirkung zunehmend bei der Gestaltung von Räumen genutzt. Sie repräsentiert Klarheit, Ausdrucksstärke und Selbstbewusstsein und erzeugt dabei Ruhe.

Damit Schwarz wirken und einen Überraschungseffekt auslösen kann, muss es an die Raumsituation angepasst sein. Je nach Lichtfall und Oberflächenbeschaffenheit sorgt das dunkelste Dunkel für eine unergründliche Atmosphäre. Es vermag einem Raum Tiefe zu geben und Möbel und Accessoires, die als farbliche Gegengewichte komponiert werden, besonders zur Geltung zu bringen. Das erfordert vom Handwerker und Gestalter Können und Fingerspitzengefühl.

Mehr Infos unter [www.caparol.de/gestaltung/farbtonkollektionen/schwarz\(akz-o\)](http://www.caparol.de/gestaltung/farbtonkollektionen/schwarz(akz-o))

Werksberatung durch diverse Hersteller

Ausstellungsstücke bis zu 70% reduziert

Finanzierung 0,0% bei 48 Monaten Laufzeit

Extra Messe-Rabatt auf Markenmöbel

Aktionen:

Freitag:
**Show-
kochen**
ab 14 Uhr
präsentiert
von MIELE

Samstag
**»Pasta,
pasta«**

Lassen Sie sich von
unserem Hauskoch
verwöhnen!

MULSANO
EXCLUSIVE LUXURY CARE

mit einer
kleinen Auswahl
an Fahrzeugen

An beiden
Tagen:

ENERGETIX
RINGEN
Magnetschmuck

37213 Witzhausen
Mündener Str. 19e | Tel. 05542 603-25

Öffnungszeiten

Mo. – Fr. 9:30 – 19:00 Uhr
Sa. 9:30 – 16:00 Uhr | April – September
Sa. 9:30 – 18:00 Uhr | Oktober – März

Kinderschminken,
Sekttempfang, Kaffee &
Kuchen, Bratwurst
uvm.

CJ Möbel Jaeger ist ein Unternehmen der CJ Möbel Jaeger GmbH & Co. KG, Mündener Str. 19e, 37213 Witzhausen

Möbelmesse

20.-21.3.2020

IN WITZENHAUSEN

Sie sind eingeladen: Zur großen Möbelmesse bei Möbel Jaeger am 20. und 21. März 2020. Freuen Sie sich auf fantastische Sparmöglichkeiten, informative Werksberatungen und einen leckeren Imbiss.

Entdecken Sie die neuesten Trends der Inneneinrichtung und lassen Sie sich für Ihr Zuhause inspirieren. An beiden Messetagen sind Berater von großartigen Marken bei uns zu Gast und sehr gern mit ihrem Fach-

wissen für Sie da. Damit aus „möchten“ auch „machen“ wird, haben wir für Sie Ausstellungsstücke bis zu 70 Prozent reduziert – und Markenmöbel erhalten Sie mit extra Messe-Rabatten besonders günstig.

Buntes Programm für die ganze Familie
Für den kleinen Hunger ist gesorgt: mit Kaffee, Kuchen und Bockwurst. Ein Sekttempfang rundet den Genuss ab. Großen Spaß gibt es für die Kleinen beim Kinderschminken.

MÖBEL
JAEGER
macht glücklich

www.moebel-jaeger.de



meinwunk

Garten im Frühling

Sattes Grün wie aus dem Bilderbuch

Diese Pflege braucht der Rasen im Frühjahr

Die ersten warmen Strahlen der Frühlingssonne streicheln uns bereits um die Nase und küssen auch die Natur behutsam aus ihrem Winterschlaf. Im Garten ist daher ab sofort einiges zu tun, um dem Rasen für die nächsten Monate ein sattes Grün zu verpassen.

Moos und Filz entfernen

Im Winter haben Schnee und permanente Nässe dem Rasen die Luft zum Atmen geraubt. Perfekte Bedingungen für Moos und Verfilzungen. Grau-Braun verfärbte Stellen im Rasen deuten

auf Schneeschimmel hin. Ist der Rasen nach dem letzten Schnitt im Herbst nicht nachgewachsen, muss er nicht gekürzt werden. Rechnen Sie die Grünflächen im ersten Schritt gründlich ab. Dadurch werden Herbstlaub, Moos, Filz und abgestorbene Grashalme entfernt, der Rasen kann wieder atmen.

Vertikutieren: Ja oder nein?

Ein Vertikutierer ritzt die Grasnarbe tief an. Falsch eingesetzt, kann Vertikutieren den Rasen zusätzlich strapazieren. Profi-Gärtner raten daher eher davon ab. ►



*Hand anlegen
für einen schönen,
gepflegten Rasen.
Foto: pixabay*

Fällt die Entscheidung im eigenen Garten dennoch pro Vertikutieren, ist das Wetter für ein optimales Ergebnis entscheidend: Der Rasen muss schnell nachwachsen können. Dafür braucht er Feuchtigkeit und Wärme.

Kraftspender Frühjahrs-Dünger

Die geschwächten Graswurzeln dürsten im Frühjahr nach Nährstoffen. Organisch-mineralische Frühjahrs-Langzeitdünger (in jedem Baumarkt erhältlich) liefern ihnen den passenden Regenerations-Cocktail. Wichtig ist dabei, den Dünger passend dosiert und gleichmässig zu verteilen, denn zu viel des Guten wirkt wiederum kontraproduktiv.

Auch nach dem Düngen gilt: Gesunder Rasen braucht Feuchtigkeit. Dass die Grünfläche Nährstoffe braucht, wird unter anderem am Moos deutlich. Es ist ein natürliches Anzeichen für Nährstoffmangel.

Nach dem Vertikutieren und Düngen ist der Boden aufnahmebereit. Sind die Bodentemperaturen konstant über acht Grad Celsius, sollten Grassamen ausgestreut werden. Jetzt heißt es: Warten und den Rasen in Ruhe lassen. Stimmen die Wetterbedingungen präsentiert sich der Garten spätestens im Mai in einem satten Grün.



Zur Maiglöckchenzeit präsentiert sich Ihr Rasen bei richtiger Pflege in sattem Grün. Foto: pixabay

BORNMANN **TECHNIK** 
IHR MOTORGERÄTESPEZIALIST

Frühling

~~Winter~~



Entdecken Sie unser breites Sortiment:



Besuchen Sie uns!

37284 Bischhausen, Steinweg 5 ☎ 05658-92000
37235 Walburg, Am Tanzplatz 1 ☎ 05602-915222

www.bornmann.de

www.bornmann-shop.de

Tipps bei Heuschnupfen

Freude an der Gartensaison

Es geht wieder los: Mancherorts sind die Pollen von Haselnuss oder Erle unterwegs, Weidenkätzchen und Birken folgen bald. In Deutschland leidet nach Schätzungen des Verbandes Deutscher Allergologen (ÄDA) etwa jeder Dritte unter Symptomen wie ständigem Niesen, juckenden und geschwollenen Augen bis hin zu Atemproblemen. Die sogenannte „allergische Rhinitis“ tritt nicht nur bei immer mehr Kindern auf, sondern auch bei älteren Menschen, die bisher keine Beschwerden hatten. (spp-o)

Lindern

Die überschießende Reaktion des Organismus kann durch die Einnahme von Antihistaminika gedämpft werden. Auch homöopathische Wirkstoffe wie Luffa operculata, Galphimia glauca und Cardiospermum können Heuschnupfen-Symptome lindern und machen nicht müde (z. B. Heuschnupfenmittel DHU, Apotheke).

Abwaschen

Es ist hilfreich, sich sofort nach der Gartenarbeit umzuziehen, zu duschen und die Haare zu



Foto: pixabay.com/akz-o

waschen. Um die Pollen zu entfernen, hilft auch Nasenduschen mit einer Kochsalzlösung (Salz und Nasendusche gibt es in der Apotheke).

Vermeiden

Es gibt im Internet und als App Kalender, die tagesaktuell zeigen, wann und wo die Pollen fliegen, etwa vom Deutschen Wetterdienst: www.dwd.de/pollenflug



Perfekt bauen - gezielt modernisieren.
Ihr starker Partner für






• **Neubau** • **Ausbau** • **Modernisierung**

Telefon 056 02/93 52-0 Am Reichenbacher Weg 2-10
Telefax 056 02/93 52-23 37235 Hess. Lichtenau

MS

Gärten... einfach schön

Gartengestaltung

Frische
Wasserpflanzen

Großer Ideengarten in Hedemünden

Teiche

Schwimnteiche

Wasserspiele

Gestaltung – Pflanzung – Pflege

Wassertechnik und Wasserpflanzen

Hofverkauf

Untere Trift 1 • 34346 Hann. Münden
Tel. 05545 1053 / 6544
E-Mail: info@ms-gartengestaltung.de
www.ms-gartengestaltung.de

	Öffnungszeiten:	
Mo-Fr	09.00 – 17.00 Uhr	
Sa	10.00 – 13.00 Uhr	

Firma Dirk Luhn

- Baggerarbeiten
- Schachtarbeiten
- Pflasterbau
- Außenanlagen



Tel. 05655 923083
Email: bauen@dirk-luhn.de
Von-Steuben-Straße 13 • 37281 Wanfried

Metall ums Haus

Tage der offenen Tür
am 14. und 15. März 2020

Am 14. und 15. März 2020 von 10 bis 17 Uhr veranstaltet die Firma Franz Rönnau ihren traditionellen Tag der offenen Tür. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und lassen Sie sich an beiden Tagen vom „Metall ums Haus“-Team mit allerlei Leckereien verwöhnen.

Neuheiten wie das exklusive Terrassendach „Veranda Cube“ von Düpmann oder die Traumhaustüren von Kompotherm, sowie Markisen von namhaften Herstellern und vielen anderen Angeboten werden keine Wünsche offen lassen. Nutzen Sie die Gelegenheit das eigene Heim in eine Wohlfühlloase zu verwandeln.



Wir beraten Sie gern bei der Planung ihres Terrassendachs.
Foto: pixabay

Eine Hecke für Vögel

Naturschutz im eigenen Garten

Hecken dienen als Schutz vor Lärm, Wind und Blicken von außen und geben dem Garten als ‚grüne Wände‘ Struktur. Darüber hinaus sind sie aber auch wertvoller Lebensraum, Unterschlupf und Nistplatz für viele Tierarten. Für Vögel sind fruchttragende Gehölze zusätzlich eine große Bereicherung ihrer Ernährung. Holunder, Weißdorn, Liguster oder Berberitze – die Auswahl an Gehölzen, die sich für eine Vogelschutzhecke eignen, ist sehr groß. Vögel lieben nicht nur ihre Früchte, sie nisten auch gerne hier, da sie die Insekten in den Hecken für die Aufzucht ihrer Jungvögel brauchen. Wer schnellwachsende Pflanzen sucht, sollte Feldahorn, Eberesche, Hainbuche oder Salweide wählen. Und wer auch selber die Früchte genießen möchte, greift auf Haselnuss, Johannisbeere, Brombeere oder Sanddorn zurück. Für eine schöne und dichte Hecke werden die Pflanzen mehrreihig und versetzt gepflanzt. Dabei kommen Gehölze wie Eberesche oder größere Sträucher nach hinten und kleinere Arten nach vorne. Hohe Sträucher sollten einen Pflanzabstand von einem Meter haben, kleinere Sträucher circa 70 Zentimeter. Bei den Fachberatern in den Baumschulen oder unter www.gruen-ist-leben.de finden Gartenbesitzer viele weitere Tipps. (spp-o)

Neuheiten 2020
präsentieren wir Ihnen live in unserer Ausstellung

FRANZ RÖNNAU
Metall ums Haus

Ideen aus
Metall & Glas

www.metall-ums-haus.de
Ludwig-Frölich-Str. 2-4 (ehemals Oststraße)
Hessisch Lichtenau im Gewerbegebiet Ost

Tel. 05602 70826

- Erdarbeiten
- Pflasterarbeiten
- Teichanlagen u.v.m.

**Ihr kompetenter Ansprechpartner für
Garten- Neu-/Umgestaltung und Pflege**
Beratung, Planung, Gestaltung und Ausführung aus einer Hand

Gutenbergstraße 18 • 37235 Hess. Lichtenau - Hirschhagen
Tel.: 05602-914697 • Fax: 914698 • Mobil: 0177-4382467
Email: s.mayer@mayer-heli.de • Bürozeiten: Mo.-Fr. 8.00-16.30 Uhr

Ein Weg, der sich lohnt.



www.persch-die-kueche.de

Ein starkes Team
für Ihre Küche.



Peter Persch
... die Küche!

Sportlicher, dynamischer und digitaler als je zuvor

Jetzt bei uns
Probe fahren



Der neue Golf

Golf Life 2.0 TDI SCR 85 kW (115 PS) 6-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 4,0/außerorts 3,2/kombiniert 3,5/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 91.

Ausstattung: Klimaanlage, Digital Cockpit, 16" LM-Räder, LED-Scheinwerfer, Leuchtweitenregulierung dynamisch, Park-Distanz-Control vorn und hinten, Verkehrszeichenerkennung, Navi, Lederlenkrad heizbar, Sitzheizung, CD-Radio m. MP3 u. v. m.

Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis):	28.090,00 €	Laufzeit:	48 Monate
Sonderzahlung:	5.046,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	1,41 %	Gesamtbetrag:	14.406,00 €
Effektiver Jahreszins:	1,41 %	48 mtl. Leasingraten à	195,00 €¹

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen.

Abbildungen zeigen Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Stand 03/2020. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Angebot gültig bis 31.03.2020.

¹Inkl. Überführungskosten, zzgl. Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. ²Bei allen neuen Modellen 2 Jahre Herstellergarantie und bis zu max. 3 Jahre Anschlussgarantie durch den Hersteller optional. Garantiegeber ist die Volkswagen AG, Berliner Ring 2, 38440 Wolfsburg. Weitere Voraussetzungen bzw. Beschränkungen der Garantie, insbesondere den Beginn der Garantielaufzeit, entnehmen Sie bitte den Garantiebedingungen unter www.volkswagen.de oder erfragen Sie bei uns.



Ihr Volkswagen Partner

stöber / Ein Unternehmen der
Glincke Automobilgruppe

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG

Werrastraße 13, 37242 Bad Sooden-Allendorf

Tel. +49 5652 95840, volkswagen-autohaus-stoeber.de