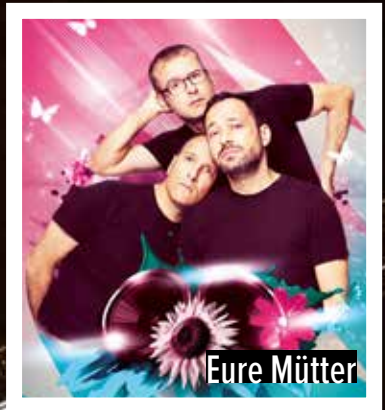
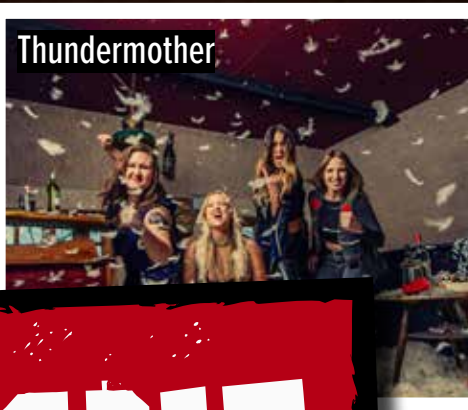
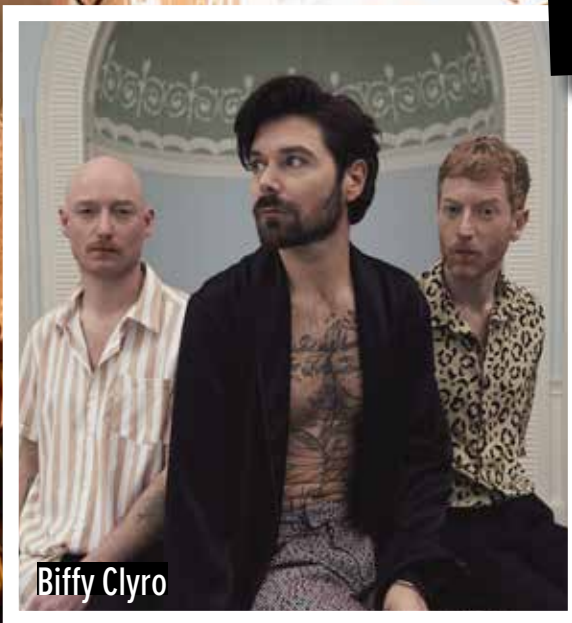


mein **wumk**

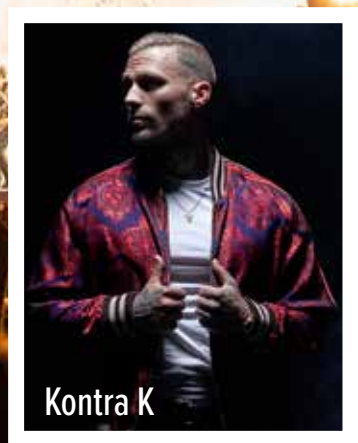
Ausgabe 06 | August 2022 **Das Gesellschaftsmagazin für den Werra-Meißner-Kreis**



OF OPEN FLAIR FESTIVAL



vom 10. bis 14. August in Eschwege



Gesundheit:
Gutes Sehen ist
Lebensqualität



Versorgung:
Pflegetypen
für Ihre Lieben



Recycling:
So wichtig ist
Wiederverwertung

25%¹ Rabatt

Nordhessen-DSL

Wir werden 25 – feiern Sie mit!
Sichern Sie sich jetzt auf Ihr Internet

6 Monate lang 25 % Rabatt¹

und bei Abschluss im Webshop

zusätzlich 49 € Online-Vorteil²!

Nur auf netcom-kassel.de

25
JAHRE
Netcom
Kassel

¹ Aktion gültig für die Produkte Nordhessen-DSL mit 25, 50 und 100 Mbit/s bei 24 Monaten Vertragslaufzeit. Gültig nur für Neukunden im Aktionszeitraum vom 02.05.2022 bis 31.08.2022. 25 % Rabatt auf die Grundgebühr für Nordhessen-DSL 25 Mbit/s in den ersten 6 Monaten, danach 34,95 €/Monat. 25 % Rabatt auf die Grundgebühr für Nordhessen-DSL 50 Mbit/s in den ersten 6 Monaten, danach 39,95 €/Monat. 25 % Rabatt auf die Grundgebühr für Nordhessen-DSL 100 Mbit/s in den ersten 6 Monaten, danach 44,95 €/Monat. Alle Preise sind inkl. der gesetzlichen MwSt. Je nach technischer Verfügbarkeit. Nordhessen-DSL ist nur außerhalb der Stadt Kassel verfügbar. Konkrete Verfügbarkeitsprüfung auf netcom-kassel.de.
² Der Online-Vorteil wird einmalig gewährt und ist nur gültig im Webshop auf netcom-kassel.de innerhalb des Aktionszeitraums für die Produkte Nordhessen-DSL 50 Mbit/s und Nordhessen-DSL 100 Mbit/s. AGB und Leistungsbeschreibung unter netcom-kassel.de. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: Juli 2022

25 für 25
JUBILÄUMSAKTION

Liebe Leserinnen und Leser,

heute starte ich einen Aufruf und dieser heißt: Leser loben ihre Nachbarn und erzählen ihre Geschichten, denn es ist einfach schön, hier im Werra-Meißner-Kreis zu leben und was wären wir ohne unsere Nachbarn. In Treppenhäusern, von Balkon zu Balkon, Wand an Wand oder bei Begegnungen in der Einfahrt kommen wir mit den Menschen aus unserem allernächsten Wohnumfeld auf besondere Art und Weise in Kontakt.

Nachbarschaft sollte bedeuten: Mehr als nur sich Zucker auszuleihen und Pakete anzunehmen. Ein guter Nachbar steht uns in schweren Zeiten bei und macht uns durch viele Kleinigkeiten das Leben schöner. Berichten Sie uns von Nachbarschaftstreffen, -feiern oder auch, wie Sie vielleicht während der Corona-Zeit zusammengehalten haben. Wir freuen uns auf Ihre Erlebnisse und berichten gerne in unserem Magazin in einer eigenen Rubrik über Ihre Geschichten.

Lassen Sie uns also teilhaben und schreiben Sie uns, gerne auch mit Foto an:
stoeneberg@mundus-online.de

„Gute Nachbarn sind ein echter Schatz!“

Herzlichst
Martina Stöneberg-Hofmeister



**Martina
Stöneberg-Hofmeister**
Redaktion meinWMK

Vom Azubi zum Chef

40. Dienstjubiläum von Torsten Stöber



Torsten Stöber

Vor 40 Jahren begann die berufliche Laufbahn von Torsten Stöber im gleichnamigen Autohaus in BSA. Er übernahm bereits früh, während der Ausbildung zum Kfz-Mechaniker, auch Verantwortung und Aufgaben im Verkauf, Service sowie in der Betriebsleitung. Also von Anfang an ein „Mann für alle Fälle“.

Sowohl Torsten Stöber als auch das Unternehmen entwickelten sich stetig weiter. So hat er, gemeinsam mit seiner Frau Andrea, das Wachstum des Unternehmens in jeglicher Form gestaltet. Mit unternehmerisch-strategischen Entscheidungen und zahlreichen baulichen Maßnahmen, bei denen er auch selber „so manchen Stein bewegt hat“.

Nach dem Standort in BSA kam die Erweiterung im Markt 1998 nach Witzenhausen und 2013 nach Eschwege, dabei wuchs die Belegschaft von 12 auf 120 Mitarbeiter. Die Aus- und Weiterbildung, sowie Qualifizierung der Mitarbeiter steht dabei immer im Fokus.

Bei der Unternehmensführung durch Torsten Stöber steht der Mensch im Mittelpunkt - wo er übrigens nicht gerne steht. Er hält stets engen Kontakt zu Mitarbeitern, Kunden und Lieferanten und weiß so stets was los ist. „Ohne die geht's nicht“, weiß Torsten Stöber.

Seine Mitarbeiter schätzen seinen familiären Führungsstil und seine fachliche Kompetenz. Er ist ein Chef mit Humor, Herz und Verstand, Know-How und einer klugen Strategie. Ein echter „Macher“.

Glasreparatur
ab 0,00 €¹

Glasreparatur Service
Behalten Sie den Durchblick – mit dem kostenlosen¹ Glasreparatur Service für alle Volkswagen

Viele Glasschäden, beispielsweise verursacht durch Steinschlag, können wir mit einer modernen Füllharzmethode reparieren: schnell und effektiv – für die meisten Kaskoversicherten sogar kostenlos¹. Das Ergebnis: Sie sehen fast nichts mehr davon und sind genauso sicher unterwegs wie zuvor. Fragen Sie uns.
volkswagen.de/service

¹ Im Rahmen der Kaskoversicherung zahlen die meisten Versicherer den Schaden ohne Ihre Kostenbeteiligung. Andernfalls fragen Sie nach unserem individuellen Angebot. Aus Sicherheitsgründen unter anderem keine Reparatur im Fernsichtbereich des Fahrers und in der Randzone, Beschädigung nicht größer als 5 mm (Einschlag) und 40 mm (Bruchstelle). Reparatur auch im günstigsten Fall nicht ganz unsichtbar.



Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG
Werrastraße 13, 37242 Bad Sooden-Allendorf, Tel. 05652 95840

Autohaus Stöber GmbH & Co. KG
Bischhäuser Aue 3, 37213 Witzenhausen, Tel. 05542 60000
www.volkswagen-autohaus-stoerber.de

OPEN FLAIR 2022

Nach zwei Jahren Corona-bedingter Pause ist das Open Flair Festival endlich in voller Größe zurück: Rund 150 Künstler werden vom 10. bis 14. August in Eschwege auftreten, dabei internationalen Top-Bands wie Biffy Clyro, AnnenMayKantereit, The Gaslight Anthem, SDP, Clueso, Flogging Molly, Kontra K oder Fever 333. „Wir freuen uns wahnsinnig, dass dieses Open Flair, welches wir seit 2019 planen, nun endlich stattfinden kann“, erklärt Geschäftsführer Alexander Feiertag, „die Vorfreude bei Gästen, Crew und Künstlern ist gleichermaßen riesig“. Rund 20.000 Besucher werden dafür wieder aus ganz Deutschland in Eschwege erwartet. Seit 2007 ist das Festival, welches 2019 als „bestes Festival“ mit dem Publikumspreis Helga! ausgezeichnet wurde, in jedem Jahr ausverkauft.

10. – 14. AUGUST

Auch in diesem Jahr fehlt nicht mehr viel, um dieses Ziel zum 13. Mal in Folge zu schaffen. Wer dabei sein möchte, sollte sich also sputen. Das Open Flair ist aber viel mehr als ein reines Musikfestival: Es gibt eine extra Bühne für Kleinkunst, Comedy und Kabarett die in diesem Jahr etwa mit Eure Mütter, Florian Schroeder, Johann König, Suchtpotenzial, Gästeliste Geisterbahn und vielen mehr hochkarätig besetzt ist. Auch für die jüngsten Besucher gibt es ein eigenes Programm und ein riesiges Spielfeld, so dass auch für Kinder und Jugendliche viel zu erleben ist. Im Elektrogarten werden dieses Jahr unter anderem Mausio und VIZE auftreten, die in den vergangenen zwei Jahren zu Stars der Elektroszene herangewachsen sind.

Neben dem Hauptgelände und dem Schlosspark bietet das Open Flair seit 2009 zudem ein Gelände direkt an Hessens zweitgrößten See, dem Werratalsee. Auf und vor der Seebühne wird das Festival bereits am Mittwoch mit einer Warm-up-Party eröffnet. Auch Donnerstag, Freitag und Samstag wird dort ein perfekt gerahmtes Live-Programm geboten. Ob Hauptgelände oder Seebühne, Schlosspark oder Campingplatz - alles ist nur wenige Minuten von der historischen Fachwerkstadt und den Einkaufsmöglichkeiten Eschweges entfernt. Ein so innenstadtnahes Festival findet man in dieser Größenordnung kein zweites Mal in Deutschland!

„Die Innenstadtnähe und die Kulisse sind Dinge, die unsere Besucher total schätzen, und die Gäste lernen so Eschwege kennen und lieben, es gibt Leute, die wegen dem Open Flair in den Werra-Meißner-Kreis gezogen sind oder hier ein Grundstück gekauft haben“, so Alexander Feiertag weiter.

Was 1985 als kleines Festival der Region begann, hat sich längst zu einem bunten Spitzenspektakel mit internationaler Ausstrahlung entwickelt.

OF
OPEN FLAIR
FESTIVAL
ESCHWEGE

In den vergangenen Jahren konnten nationale und internationale Top-Acts wie Iggy & The Stooges, Korn, Die Toten Hosen, Limp Bizkit, Die Ärzte, The Offspring, Die Fantastischen Vier, Billy Talent, Beatsteaks, Seeed, Rise Against, Kraftklub, Marteria und viele mehr ins nordhessische Eschwege geholt werden.

Von Anfang an wurde das Festival immer ehrenamtlich organisiert, mittlerweile helfen rund 1700 Menschen mit, damit vor und hinter den Bühnen alles glatt läuft: Schon im Vorfeld werden kilometerlange Zäune gestellt, neue Gestaltungselemente gebaut, Müll aufgesammelt, für Künstler gesorgt oder die Bühnen aufgebaut. „Diese Gemeinschaft ist unglaublich, hier wird sofort geholfen und mit angepackt, ich glaube das ist etwas, was Besucher und Künstler gleichermaßen spüren“, erklärt Feiertag weiter.

„Wir freuen uns darauf, alle Gäste und Künstler wiederzusehen und auf ein großartiges Open Flair Festival 2022“, so Alexander Feiertag abschließend.

5 TAGE

150 BANDS

20.000 BESUCHER

POETRY-SLAM IM E-WERK

KABARETT IM SCHLOSSPARK

KINDERPROGRAMM UND WALKACTS

BANDS:

BIFFY CLYRO, ANNENMAYKANTEREIT, SDP, CLUESO, THE GASLIGHT ANTHEM, FLOGGING MOLLY, KONTRA K, FEVER 333, FINCH, FERDINAND FKA LEFT BOY, CLUTCH, ANTILOPEN GANG, DIE ORSONS, SKINDRED, SELIG, STEVE 'N' SEAGULLS, ASH, GROSSSTADTGEFLÜSTER, THE BOUNCING SOULS, SONDASCHULE, SPIDERGAWD, EMIL BULLS, THE BUSTERS, FIDDLER'S GREEN, NATHAN GRAY, TURBOSTAAT, MASSENDEFEKT, FATONI, FERRIS, MONSTERS OF LIEDERMACHING, THUNDERMOTHER, ROGERS, BAZZOOKAS, MILLIARDEN, MAJAN, KAFFKIEZ, BRUTUS, PLANLOS, ROY BIANCO & DIE ABBRUNZATI BOYS, HII SPENCER, BLOND, BOPPIN' B, JADU, YOUTH OKAY, 100 KILO HERZ, RAUM27, DEINE COUSINE, STEINER & MADLAINA, KOPFECHO, PAUL WEBER, GO GO GAZELLE, THE DEADNOTES, CHAOSBAY, ALTER KAFFEE, COPERNIQUO, SPIT, DECENT ROMANTICS, BOOMHORNS u.v.a.

Tickets: Karten für das 36. Open Flair Festival vom 10. – 14. August 2022 sind auf der Homepage www.open-flair.de sowie über den direkten Link <https://shop.open-flair.de> erhältlich - das Kombiticket inklusive Camping und Müllpfand für 179 Euro.

Einrichtungstrends live erleben!

Jetzt Planungstermin mit unseren Einrichtungsprofis sichern!

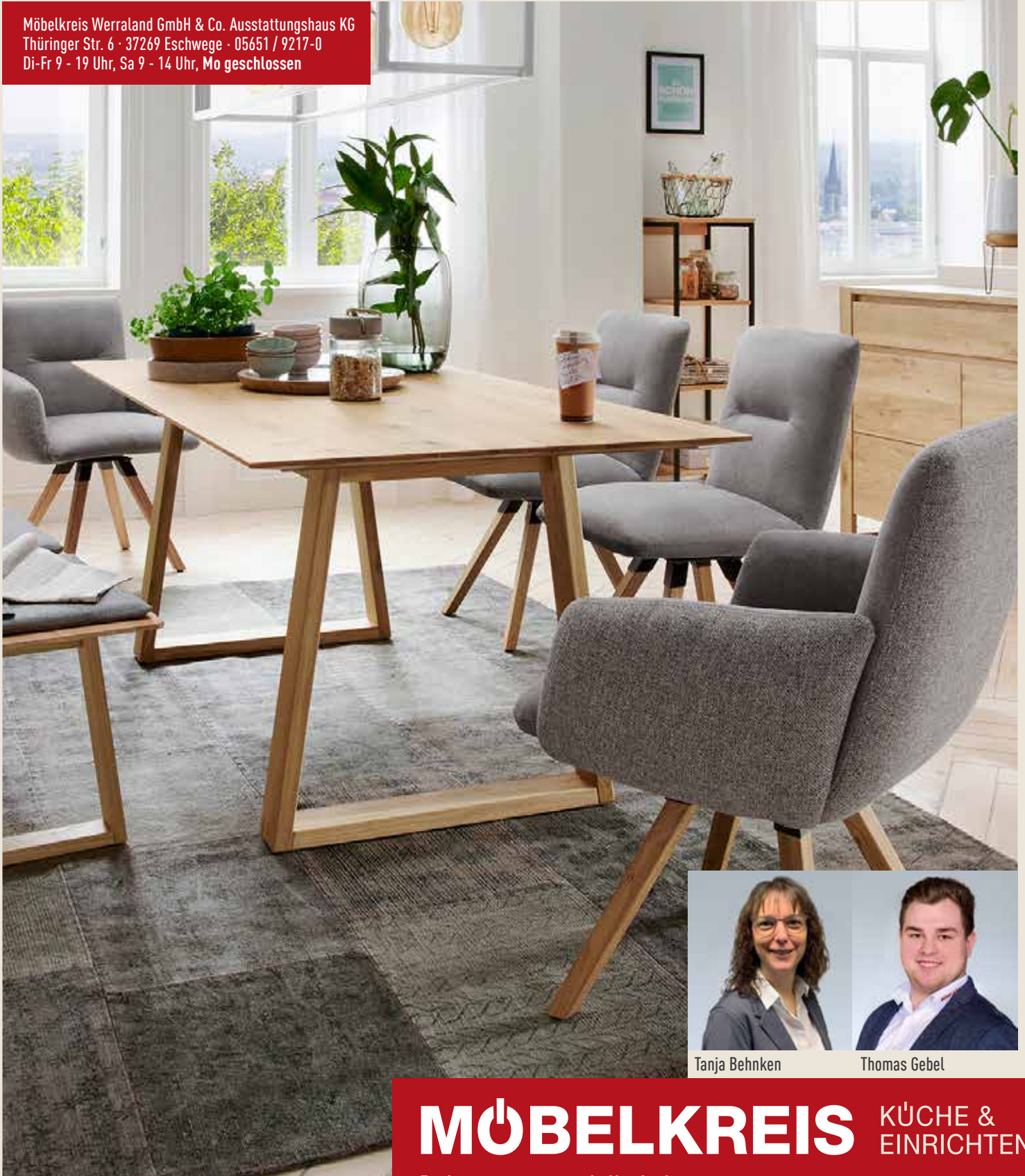
Einfach QR-Code scannen und Termin vereinbaren. Mehr unter www.moebelkreis.de



Gemeinsam die Wälder von morgen sichern. Vom 1.6. bis 31.10.2022. Für jeden Möbel- und Küchenkauf pflanzen wir einen Baum und unterstützen die Stiftung „Unternehmen Wald“ (www.wald.de).



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege · 05651 / 9217-0
Di-Fr 9 - 19 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr, Mo geschlossen



Tanja Behnken

Thomas Gebel

MÖBELKREIS KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de



Grüße, Glückwünsche und einen Scheck vom Werra-Meißner-Kreis überbrachte die Erste Kreisbeigeordnete Heike Nölke.



Musik ist ein zentrales Medium der Jugendgruppen und Bündischen, die sich nach der Pandemie nun wieder regelmäßig auf der Burg treffen können.



Zahlreiche Gäste und Gratulanten kamen zum offiziellen Festakt und machten sich ein Bild von den vielen Möglichkeiten vor Ort.



Selina Eckhoff und Miriam Kinkel moderierten den Festakt, der überwiegend von Jugendlichen organisiert wurde.

Mit großen Zielen für die Zukunft gewappnet

100 (plus2) Jahre Jugendburg Ludwigstein

Weit in sichtbar thront die Jugendburg Ludwigstein. Sie ist Herberge und Erlebnisstätte, Ausflugsziel fürs Wochenende und Forschungsort für Bündische. Die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden finanziellen Einbrüche zwangen die Betreiber und die zahlreichen ehrenamtlich Aktiven zu Umstrukturierungsmaßnahmen und einer Neuausrichtung der Burg.

Was bleibt: Die Jugendburg liegt malerisch und bietet mit ihrem weitläufigen Gelände die ideale Herberge für Ausflugsfahrten jeder Couleur – egal, ob Schulklasse, Jugendfreizeit, Vereinsfahrt oder als Treffpunkt für Bündische und Pfadfinder. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, das Gelände und die Räumlichkeiten aber auch für Workshops, Meetings und als Tagungsort zu nutzen. Eine umfangreiche moderne technische Ausstattung bietet die Chance, zu präsentieren, zu vernetzen, zu schulen und zu arbeiten. Auch für Chöre oder Musikgruppen gibt es Übungsräume und ein großes Repertoire an Instrumenten.

In diesen Tagen gab es auf Burg Ludwigstein Grund zum Feiern, denn vor 100 (plus 2) Jahren wurde die Burg von

der Gruppe der Wandervögel mit dem Ziel erworben, das historische Gemäuer zu erhalten, zu renovieren und für Jugendliche aus aller Welt zugänglich zu machen. Seither haben sich unzählige Jugendliche aus mehr als fünf Generationen dem Ziel erklärt, ihre Ideen und Kraft zur Weiterbelebung der Burg einzusetzen. Seit 1922 vor Ort ist auch das Archiv der Deutschen Jugendbewegung. Hier werden Dokumente von Jugendverbänden und Jugendkulturen von etwa 1890 bis heute bewahrt, gesammelt und wissenschaftlich erforscht.

„Mit der Öffnung und Neuausrichtung unserer Aktivitäten wollen wir nicht nur die finanzielle Basis unserer Burg sichern. Vielmehr geht es darum, die Themen Bildung und Erholung zu forcieren und möglichst breit aufgestellt in die Zukunft zu gehen“, erklärt Holger Pflüger-Grone, ehrenamtliches Mitglied des Stiftungsvorstands. „Wir freuen uns auf Tagesgäste wie Wanderer und Familien, auf Tagungsgruppen und Netzwerktreffen.

Wir haben einen Biergarten im Innenhof eröffnet und bieten auch einen tollen Rahmen für Familienfeiern, Hochzeiten und Jubiläen“, ergänzt Thorsten Metz, hauptamtlicher Stiftungsvorstand. Weitere Informationen: www.burgludwigstein.de

50 Jahre

LVM Versicherungsagentur Elmar Woltmann

50 Jahre im Dienst der Kunden: Die LVM-Versicherungsagentur Woltmann feierte in diesen Tagen ihr besonderes Jubiläum. Zu Gast waren zahlreiche Gratulanten, Kunden, Freunde und Wegbegleiter der Familie. Bereits 1932 nahm die Firmengeschichte ihren Anfang als Urgroßvater Conrad Woltmann mit der Vermittlung von Hagelversicherungen begann. Dies war die Konsequenz des damaligen Landwirtes aus dem großen Unwetter in Blickershausen, das zahlreiche, unversicherte Anwohner um Hab und Gut

brachte. Anfang der 60er Jahre knüpfte Großvater Fritz Woltmann erste Kontakte zur LVM. Schon bald wurde er von Vater Heinz Woltmann in der Agentur unterstützt. Am 1. Juli 1972 schließlich wurde die LVM Agentur Woltmann als hauptamtliche Agentur von Mutter Gisela eröffnet. Der jetzige Agenturinhaber Elmar Woltmann übernahm das Familienunternehmen mit Stammsitz in Blickershausen und einer Filiale in Hann. Münden nach seiner Ausbildung in 2008.



Bürgermeister Daniel Herz gratulierte Elmar Woltmann zum 50. Firmenjubiläum.



Elmar und Heinz Woltmann (Mitte) mit ihrem Service-Team der LVM-Versicherung.



Bereits in vierter Generation führt Elmar Woltmann die Versicherungsagentur.



Stammsitz in Blickershausen: Zur großen Jubiläumsfeier begrüßt Elmar Woltmann zahlreiche Gäste.



Dirk Hambach, LVM Abteilungsleiter Vertriebsgebiet Süd (links) und Andre Bucker, LVM Außendienstleiter Hessen kamen als Gratulanten.



Für ein buntes Rahmenprogramm sorgte die Künstlerin Romy Hildebrand.



Wie es sich für einen runden Geburtstag gehört: Die Gäste wurden mit einem leckerem Kuchenbuffet empfangen.



Auch die Witzenhäuser Kirschenkönigin gab sich zum Agenturjubiläum die Ehre und beglückwünschte Familie Woltmann.



Bereits 2011 verlieh die Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN) Doris und Manfred Graf (hier mit Prämienhänger Graf Faedo) die Ehrenplakette in Gold für ihre Erfolge in der deutschen Pferdezucht.

Ehrenurkunde an Manfred Graf und die Altefelder Zucht

Seit 25 Jahren ist Manfred Graf vom Gestüt Altefeld Mitglied im Zuchtverband für deutsche Pferde (ZfdP): Für die lange Mitgliedschaft und seine züchterischen Erfolge in dieser Zeit wurde ihm nun die Ehrenurkunde des ZfdP verliehen.

Seit seiner Gründung 1913 war das Gestüt Altefeld eine bedeutsame Stätte deutscher Pferdezucht – Besitzer Manfred Graf und seiner Familie war der Erhalt dieses Vermächnisses eine Herzensangelegenheit.

Zucht mit Kopf und Herz: Dem sind hier auf Gestüt Altefeld zahlreiche Züchterfolge entsprungen. So gingen aus Altefelder Zucht während dieser Jahre drei vom ZfdP gekörte Hengste hervor: Der Prämienhengst Graf Faedo wurde in Viernheim gekört, Götterfunken in Wietzendorf und Graf Skalde in Kreuth. Auch die Altefelder Stutenzucht konnte mit den Bundessiegerstuten der ZfdP-Bundesschau unvergessene Erfolge erzielen: Hier stachen die Stuten Ravenna,

Ghandara, Lieberose, Florencia, Daffodil und Dornröschen hervor. Das ZfdP-Reitpferdechampionat in Altefeld war für Graf's Zuchten ebenfalls eine Gelegenheit, Erfolge zu erzielen: Hier erzielten Graf Skalde, Götterfunken und Liliencron Siege. Immer wieder zeigte sich auch, dass sich früh übt, wer ein Meister werden will: Zu den Bundessieger-Fohlen aus der Altefelder Zucht gehören unter anderem die Fohlen My Queen, Dobby und Florencia.

Bedeutende Erfolge außerhalb des ZfdP konnte Altefelds Rob Roy als Europameister der ländlichen Reiter in der Vielseitigkeit erzielen. Altefelds Freischütz gewann zweimal die Landesmeisterschaft der Vielseitigkeit in Thüringen.

Im Zuchtverband für deutsche Pferde war Manfred Graf stellvertretender Vorsitzender im Landesverband Hessen, Delegierter und Mitglied im Kör- und Schlichtungsausschuss.



Wandern auf dem P5

Aus dem Werratal steigen Sie durch den romantischen Elfengrund, dessen Wasserfall sich über Kalktuff ergießt, hinauf zu artenreichen Kalkbuchenwäldern und streifen dabei Spuren der Geschichte im alten Grenzland. Der Premiumweg führt direkt an das Grüne Band. An der Steilwand des Plessefelsens brütet der Wanderfalke und auch der Uhu ist hier zu Hause. Auf dem Muschelkalkplateau mit seinen Fels- und Schutthängen haben sich seltene Pflanzen wie Kalkaster, Orchidee, Enzian und Türkenbundlilie angesiedelt. Der Aussichtspunkt am Plesseturm erlaubt einen grandiosen Blick hinunter ins Werratal. (Quelle: naturparkfrauholle.land)

Regionale Erzeugnisse aus eigener Produktion

Direkt vom Hof schmeckt's besonders gut. In unserem Hofladen in Völkershäusern erwartet Sie eine Auswahl an frischen Erzeugnissen aus eigener Produktion und der Region. Wir legen Wert auf Nachhaltigkeit und artgerechte Haltung unserer Tiere. Das spiegelt sich auch in der Qualität unserer Produkte wieder.

Es erwartet Sie bei uns eine feine Auswahl an Fleisch- und Wurstwaren und wenn Sie Erzeugnisse frisch vom Bauern lieben, so finden Sie in unserem Hofladen alles, was Ihr Herz begehrt. Wir freuen uns darauf, Sie bald in unserem Hofladen begrüßen zu können.

Natürlich. Regional.

- Ahle Wurst, Wurstgläser
- Schlachtetage
- Kartoffeln
- jeden Samstag wechselndes Kuchenangebot
- Honig, Weine, Ziegenkäse uvm.

Unsere Öffnungszeiten:
Montag & Mittwoch: geschlossen
Dienstag & Donnerstag: 9-12 & 16-18Uhr
Freitag: 15-18Uhr
Samstag: 8-12Uhr

TEST
OUTDOOR-
MAGAZIN
06/22
SEHR GUT



7-fache Schnürung

robustes Nubukleder

Zehenkappe

stabile Laufsohle



PASSIONE per lo SPORT

Instagram: @jacalu.de
Facebook: @jacalu.de
www.jacalu.de

UVP: 99,90€

Jacalu Kani/Seta



Weniger Atemnot, mehr Fitness

Sport treiben tut gut. Das gilt auch für Patientinnen und Patienten mit der Lungenkrankheit COPD. Doch manche meiden aus Angst vor Atemnot körperliche Aktivitäten. Schonung ist aber der falsche Ansatz. Zumindest die Atemnot von COPD-Patienten nicht allein auf die eingeschränkte Funktion der chronisch verengten Lunge zurückzuführen ist, sondern auch darauf, dass der Körper nicht trainiert genug ist. Damit können alltägliche Aktivitäten wie das Einkaufen oder der Weg ins Café schon eine Atemnot auslösen. Damit es nicht soweit kommt, gibt es den sogenannten Lungensport. ►



Aktiv leben

Was Lungensport bewirken kann

Der hat viele Facetten. «Wichtig ist, sich zunächst von Profis individuell anleiten zu lassen», sagt der Fürther Lungenfacharzt Prof. Heinrich Worth. Er ist Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Lungensport. Ziel des speziellen Trainings ist es, die Koordination von Muskeln, Bändern und Gelenken zu verbessern.

Dabei übt man unter anderem, die Atmung an die körperliche Belastung anzupassen. «Man lernt zum Beispiel, wie man beim Treppensteigen oder Tragen von Lasten atmen muss», sagt Worth. Zudem gehe es dar-

um, Kraft und Beweglichkeit des Brustkorbs zu erhalten - so könne der Patient oder die Patientin besser abhusten.

«Die körperliche Ertüchtigung steht im Mittelpunkt», sagt Prof. Adrian Gillissen, Direktor der Abteilung für Innere Medizin und Pneumologie an der Ermstalklinik Bad Urach bei Reutlingen.

Es sind übrigens nicht nur COPD-Patienten, die vom Lungensport profitieren. Auch für Patienten mit Asthma bronchiale, Lungenfibrose, Mukoviszidose oder Lungenkrebs ist das Training von Vorteil.

Auch Training von daheim aus ist möglich

Lungensportgruppen treffen sich meist einmal pro Woche. «Patienten können auch daheim üben, wenn es ihr Gesundheitszustand erlaubt und sie Lust dazu haben», sagt Gillissen, der stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Lungenstiftung ist.

Die AG Lungensport zum Beispiel bietet einmal pro Woche übers Internet eine Einheit Lungensport an, wofür die Patienten sich anmelden können. Das virtuelle

Sanitätshaus Mielke 

Für Rücken-/Seiten- & Bauchschläfer, mit kühlenden Gel Trigger Spots.

149,-
14 Tage-Geld-zurück-Garantie

TMX TRIGGER PILLOW

ZUR LINDERUNG FOLGENDER BESCHWERDEN:

- » Schlafstörungen
- » Nacken- und Schulterschmerzen
- » Schluckbeschwerden
- » Halswirbelsäulen Syndrom/-Überstreckung
- » Kopfschmerz
- » Kieferbeschwerden
- » Rückenschmerzen
- » Rundrücken

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

Kaufungen • Leipziger Str. 277
Tel. 05605 / 92 72 700

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

D

DrösslerDental®

Perfekte Zähne für ein strahlendes Lächeln

Ihr Dentallabor im Werra-Meißner-Kreis

Dentale Technologie auf höchstem Niveau

Made in Germany

Wir produzieren ausschließlich in Deutschland.

sichere Implantologie

Wir verwenden nur Implantat-Originalteile.

modernste Technologien

Zahn technische Handwerkskunst mit modernsten computergestützten Fertigungstechniken.

Material-Technologie

Wir verwenden ausschließlich zertifizierte Qualitätswerkstoffe.

qualifizierte Mitarbeiter

Alle Mitarbeiter sind hoch motiviert und bestens weitergebildet.

geprüft, zuverlässig, konstant

Drössler-Dental GmbH

Zentrum für zahnärztliche Prothetik und Zahnimplantologie

Forstgasse 21 • 37269 Eschwege • Tel.: 05651.2275 527 • Fax: 05651.2275 528 • info@droessler-dental.de • www.perfektezähne.de




Training erfolgt in Eigenverantwortung. Die AG stellt online auch Übungsvideos bereit, die man sich jederzeit anschauen kann (lungensport.org/videos).

Wichtig ist die Kontinuität. «Es kommt nicht darauf an, immer neue Höchstleistungen zu erbringen, sondern sich regelmäßig körperlich zu betätigen», sagt Worth. Häufig ist das in einer Gruppe motivierender als alleine. Zudem hilft, wenn plötzlich Probleme auftreten, der Trainingsleiter. Zu Hause ist das nicht möglich.

Für den Notfall gewappnet sein

Asthma- oder COPD-Patienten, die alleine trainieren, sollten immer ein Bedarfsspray griffbereit haben. Hilfreich ist außerdem, wenn Sie einen aktuellen Arztbrief oder zumindest eine Medikamentenliste mit sich führen, damit sich im Ernstfall ein Notarzt schnell einen Überblick über die Krankheitsvorgeschichte machen kann. Gillissen rät Patienten, die weniger als 50 Prozent ihrer allgemeinen Sollleistung - dieser Wert wird ärztlich ermittelt - erreichen, davon ab, alleine zu trainieren. Sie seien in ambulanten Rehasportgruppen mit speziell ausgebildeten Übungsleitern besser aufgehoben.

Doch finden solche Trainings angesichts der Corona-Pandemie statt? Worth zufolge Ja: Unter Einhaltung von Hygiene- und Abstandsregeln könnten sich Lungensportgruppen derzeit zumeist wieder treffen.

Vor einer Teilnahme am Lungensport muss ein Arzt oder eine Ärztin attestieren, dass man dafür fit genug ist. Wenn es von ärztlicher Seite grünes Licht gibt, gilt laut Worth: „yDas Training führt in jedem Fall zu einem Plus an Lebensqualität für die Patienten.“

**Je gesunder die Lunge,
um so niedriger das Infektionsrisiko**

Bei Vorlage dieser Anzeige :
10% Rabatt auf Wellnessanwendungen
1,00 € Rabatt auf den Eintritt in die Grotte



**Totes-Meer
SALZGROTTE**
In der WerratalTherme Bad Sooden-Allendorf

SALMARE UG & Co.KG
Am Gradierwerk 2a 37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. 05652/9587-51

Mo-So 10.00 - 18.00 Uhr

Schöne Zähne - NA CLAAR





Praxis Bad Wilhelmshöhe
Druseltalstrasse 178
34131 Kassel

Praxis Leipziger Platz
Leipziger Str. 164
34123 Kassel

Tel +49 (0) 561 5743260
info@dr-claar.de

Tel +49 (0) 561 5743260
info@dr-claar.de

 @claar_zahnaerzte
 @praxisdrclaar

Wir suchen Dich!

Ja, Du bist perfekt!



MEDIZINISCHES
THERAPIEZENTRUM
KOPP



MTZ
KOPP
GMBH

ERGO- UND
PHYSIOTHERAPIE
KOPP



Unsere Teams in Fürstenhagen und Mühl- hausen brauchen Dich als Verstärkung!

Du bist Physio- oder Ergotherapeut*in (m/w/d) und möchtest in einem familiären, liebevollen Umfeld ohne Stress und Hektik arbeiten, bringst viel Engagement und Freude am Beruf mit, möchtest Dich mit uns weiterentwickeln und hast Spaß an gemeinsamen Team-Aktivitäten?

Dann bewirb Dich gleich heute:

MTZ Kopp GmbH
Herr Leonhard Kopp
Neustadt 114

37269 Eschwege

oder als PDF an mtzl.kopp@gmx.de

Bitte gib stets an, für welchen der Standorte (Medizinisches TherapieZentrum Kopp, Fürstenhagen bzw. Ergo- und Physiotherapie Kopp, Mühlhausen) Du Dich bewirbst.

Das ist anders bei uns: Ein Arbeitsplatz ohne die übliche 20-Minuten-Taktung, weil das für alle Beteiligten viel zu viel Belastung ist. Für Hausbesuche steht ein Dienstwagen zur Verfügung, der auch privat genutzt werden darf. Urlaub und Vergütung sind über dem ortsüblichen Durchschnitt in unserem Beruf, Deine berufliche Entwicklung wird nicht nur finanziell gefördert und unsere regelmäßigen Teamaktivitäten und -ausflüge sind einfach nur unbeschreiblich! :)

Wir freuen uns auf Dich!



Das Auge

Rötungen und Tränen: Augenreizungen können viele Ursachen haben

Das Auge ist rot, es trânt: Deshalb gleich in die Arztpraxis? Nicht unbedingt. Es kann auch ganz harmlos sein.

«Mitunter kommt es vor, dass ein kleines Blutgefäß in der Bindehaut platzt und eine Blutung an der Augenoberfläche auftritt», sagt der Essener Augenarzt Ludger Wollring. Das sieht oft beunruhigend aus, ist aber zumeist harmlos.

Auch ein Staubkörnchen, das ins Auge geraten ist, kann zu einer Rötung der Bindehaut führen. Die lässt aber in

aller Regel schnell wieder nach. «Dauern die Beschwerden länger als ein bis zwei Tage an, sollte auf jeden Fall eine augenärztliche Untersuchung Klarheit über die Ursache schaffen», rät Wollring.

Ist die Rötung gefährlich?

Manchmal rühren die Beschwerden daher, dass dem Auge einfach Tränenflüssigkeit fehlt. Die Folge: Die Augenoberfläche ist gereizt und rötet sich. Ein rotes Auge kann aber etwa auch mit einer Allergie oder mit einer Infektion durch Viren oder Bakterien einhergehen. ►

Entzündet sich die mittlere Augenhaut (Uvea), hat dies ebenfalls oft eine Rötung des Auges zur Folge. „Unbehandelt kann eine solche sogenannte Uveitis zu Sehbehinderung oder im schlimmsten Fall sogar zur Erblindung

führen“, sagt Wollring, der Sprecher des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands ist.

Entzündungen an Hornhaut oder Bindehaut

Eine weitere mögliche Erklärung für ein rotes Auge sind eine Bindehaut- oder eine Hornhautentzündung. Eine Bindehautentzündung bringt typischerweise verstärkten Tränenfluss und Juckreiz mit sich.

„Eine Hornhautentzündung ist dagegen oft, aber nicht immer, sehr schmerzhaft“, sagt Prof. Philipp Steven vom Zentrum für Augenheilkunde an der Uniklinik Köln. Bei einer Hornhautentzündung kann es dazu kommen, dass das Sehvermögen mehr oder weniger stark eingeschränkt ist. Weitere mögliche Anzeichen für eine Hornhautentzündung können ein „Brennen“ sowie das Gefühl sein, einen Fremdkörper im Auge zu haben.

Sind Augenentzündungen ansteckend?

„Das kommt darauf an“, sagt Steven, der auch Mitglied der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) ist. Sind Viren oder Bakterien Auslöser der Binde- oder Hornhautentzündung, dann ist auch ein Ansteckungsrisiko gegeben. Erkrankte sollten peinlich genau auf Hygiene achten und sich beispielsweise nicht die Hände an einem Handtuch abtrocknen, das auch andere nutzen. „Keine Ansteckungsgefahr besteht, wenn eine Pollenall-

Emmelmann zieht Augen an.

Fachgeschäft für Augenoptik



Optik Emmelmann
Fachgeschäft für Augenoptik

Aus Rathaus in Allendorf

*Wir freuen
uns auf Sie!*

Marktplatz 6 · Bad Sooden-Allendorf · Tel. 0 56 52 - 9 15 50

Augenoptik Heitzenröder

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in



37242 Bad Sooden-Allendorf · Telefon 05652/918555
www.augenoptik-heitzenroeder.de



Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in Sontra

Kommen
Ihnen eine
der Situationen
bekannt
vor ??

Wir haben DIE Lösung, lassen Sie sich beraten!

Brillen • Gläser • Kontaktlinsen • Lupen & andere Sehhilfen • Accessoires rund um gutes Sehen

Augen Blick

Gönnen Sie Ihren Augen den perfekten Blick

Tel.: (0 56 53) 91 99 350 Hinter der Mauer 31 · 36205 Sontra

Inh. Anika Werkmeister • staatlich geprüfte Augenoptikerin & Augenoptikermeisterin



Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr & 14.30 bis 18.00 Uhr • Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr

ergie die Ursache für die Entzündung ist“, sagt Ludger Wollring. Gleich gilt für eine Uveitis, die etwa im Rahmen einer rheumatischen Erkrankung auftreten kann - sie ist nicht ansteckend.

Die Dauer der Beschwerden hängt vom Auslöser ab, jedoch auch von der Behandlung. Ein bakterieller Infekt dauere im Schnitt oft zwischen drei und fünf Tagen, ein viraler Infekt mehrere Wochen und länger, sagt Philipp Steven. Steckt eine Allergie hinter der Entzündung, können Wochen bis Monate vergehen, bis alles ausgeheilt ist.

Bildschirmarbeit lieber drosseln

Gegebenenfalls muss man tägliche Routinen zugunsten der Heilung etwas anpassen. Bildschirmarbeit zum Beispiel könne ein Austrocknen der Augenoberfläche begünstigen und die Entzündung eher verstärken, so Ludger Wollring. Daher sollte man sie wohl dosieren, ebenso wie andere Tätigkeiten, die die Augen beanspruchen - etwa Lesen.

Und sonst? „Gegen einen Spaziergang oder lockeres Joggen an der frischen Luft spricht in den meisten Fällen wenig“, sagt Wollring. Ein Besuch im Schwimmbad oder in der Sauna, wo das Risiko besteht, dass neue Keime ins Auge geraten können, ist weniger ratsam. (dpa)

Merkzett(e)
Komfort-Sonnenschutz für Ihre Augen!
Aktionstage vom 04.07. - 30.07.2022
 Sonnenbrillen-Gläser, Kunststoff | braun, grau, grün 75 o. 85 %
Einstärkenkunststoffglas Stk. ab **19,90 €***
Gleitsichtkunststoffglas Stk. ab **79,90 €***



Perfekter Schutz und Kontrasterhöhung bei Sonne, Wind und Staub. Beim E-Biken, Sport und Freizeit!

Fassungsneuheiten: **B** **BLOOMDALE** EYEWEAR
 TOMMY HILFIFIGER

ZEISS Vision® Partner
udozettl 
augenoptik

Brillen · Contactlinsen · Sehberatung
 37235 Hessisch Lichtenau · Landgrafenstraße 38
 Telefon/Fax: 0 56 02 - 7 08 75
 E-Mail: zettl-augenoptik@t-online.de · www.optik-zettl.de

* Für Ferne oder Nähe
 *beim Kauf einer Brille,
 Gläser aus leichtem Kunststoff, Stärke sph bis +/-6,0, cyl +2,0 dpt (Add: +3,0), andere Stärken + Ausführungen, Preis auf Anfrage.



GUTSCHEIN
 im Wert von **100€***
 beim Kauf von einem Paar Brillengläser Ihrer Wahl **ab 250€**. Gutschein gültig bis 06.08.2022. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern. Pro Brillenglaspaar 1 Gutschein einlösbar.

GUTSCHEIN
 im Wert von **150€***
 beim Kauf von einem Paar Brillengläser Ihrer Wahl **ab 350€**. Gutschein gültig bis 06.08.2022. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern. Pro Brillenglaspaar 1 Gutschein einlösbar.

GUTSCHEIN
 im Wert von **250€***
 beim Kauf von einem Paar Brillengläser Ihrer Wahl **ab 500€**. Gutschein gültig bis 06.08.2022. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern. Pro Brillenglaspaar 1 Gutschein einlösbar.

Eschwege
 Stad 36
 Tel.: (0 56 51) 22 90 85 0

41-mal in und um Hessen
 Eine Information der Neusehland Hartmann GmbH & Co. KG, 35396 Gießen, Schöne Aussicht 5 • neusehland.de

*Sie sparen bis zu 250€. Brillenglas-Gutscheine nicht kombinierbar mit anderen Aktions- und Komplettangeboten und nicht im Neusehland Webshop.

neusehland 
 Mein Augenoptiker



Auch eine Überlastung der Augen kann für Sehstörungen sorgen. Dann sind Entspannung und Schlaf angesagt. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Sehstörungen: Lichtblitze oder Punkteregen im Auge sind Notfälle



**Brillen & Hörgeräte Studio
in Witzenhausen**

Brückenstraße 11 | Telefon 05542 50 73 290
Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr | Samstag 10 – 13 Uhr

BRILLEN + HÖRGERÄTE
STUDIO SUSANNE

Wir setzen auf Nachhaltigkeit

Wir führen ausgesuchte Brillenkollektionen aus nachhaltiger Produktion. Für Menschen von heute, die Verantwortung für morgen tragen.

Tut etwas Gutes – mit Brillen aus unserer **SeazSee Kollektion**.
Hergestellt aus recyceltem Kunststoff, der in den Meeren gesammelt wird.

Oder mit Brillen von **Berlin Eyewear**
Seit 2021 sind die Brillen und Etuis 100 % nachhaltig. Denn sie sind kompostierbar, biologisch abbaubar, 100 % recyclebar.



SEA2SEE
RECYCLABLE WOOD

Mit Seazsee und Berlin Eyewear die Zukunft vor Augen haben

Willkommen auf unserer neuen Website:
www.hoergeraete-susanne.de

Manche Sehstörungen sind lästig, aber undramatisch. Dazu gehören vereinzelte kleine schwarze Flusen im Gesichtsfeld. Der Fachbegriff dafür ist „Mouches volantes“, im Deutschen „fliegende Mücken“. In der Regel eine harmlose Alterserscheinung, beruhigt das Kuratorium Gutes Sehen.

Auch eine Überlastung der Augen kann für Beschwerden sorgen: Ein Zucken der Lider, das Gefühl eines Fremdkörpers im Auge. Wichtig ist, dem Auge immer wieder Pausen zu gönnen, zu blinzeln und die Augäpfel zu kreisen.

Wer dagegen plötzlich viele kleine schwarze Punkte sieht, die sich in die gleiche Richtung bewegen, sollte umgehend zum Arzt. Auch diese Symptome weisen auf einen Notfall hin: Wiederholt auftretende Lichtblitze, unscharfes Sehen gepaart mit Übelkeit oder Doppelbilder mit starken Kopfschmerzen oder sogar Lähmungserscheinungen. (dpa)

Kostenlos und unverbindlich!

Sehtest

Nehmen Sie sich einmal im Jahr 5 Minuten Zeit. Ihren Augen und Ihrer Sicherheit zuliebe! Sie sind jederzeit willkommen!

staatl. gepr. Augenoptiker
Augenoptikermeister · Kontaktlinsenspezialist

Eckart Gust

Bad Sooden-Allendorf · Kirchstraße 51 · Tel.: 05652 3176



Brille+Linse
Fachgeschäft für Augenoptik
Inb. Eckhart Gust

Viel mehr als nur Augenoptik

Otto – Visuelles Kompetenz Zentrum

Durch einen stetig wachsenden Reiz durch Umwelteinflüsse und neue Technologien, ist unser visueller Sehapparat mehr Belastungen ausgesetzt denn je.

Mehr als 80 Prozent aller Informationen nehmen wir über die Augen auf. Gutes Sehen ist Lebensqualität. Im visuellen Kompetenz Zentrum von Regina Otto dürfen Sie mehr als einen Standard-Sehtest erwarten. Hier wird ein umfassendes Sehprofil für Sie angefertigt und als Grundlage für die Beratung genutzt.

Seit Anfang dieses Jahres betreibt die sympathische Reichensächserin ihr visuelles Kompetenz Zentrum für Augenoptik in Eschwege und hat so Raum für etwas Neues geschaffen. Helle, großzügige Räume sowie eine hochwertige Auswahl an Fashion Brillen kombiniert mit effizienter Technik für bessere Sehqualität und zur Früherkennung von Augenkrankheiten, all das finden Sie bei Regina Otto.

Ihr visuelles Kompetenz Zentrum steht für den Wandel vom reinen Augenoptiker zum Gesundheitsdienstleister und darin sieht Regina Otto die Möglichkeit, ein Bindeglied zwischen dem Augenarzt und dem Optiker darzustellen und das ohne lange Wartezeiten.

Neben fundierten und umfangreichen optometrischen Screenings sowie klassischen Augenglasbestimmungen – das Dienstleistungskonzept umfasst eine umfangreiche Vorsorge von der Hornhaut bis zur Netzhaut der Augen. Zu den klassischen Augenglasbestimmungen zählen die optimierte Anpassung von Brille und Kontaktlinse.

Insbesondere die Erkrankungen im Bereich trockene Augen und Migräne sind in den letzten Jahren angestiegen. Daher bietet das visuelle Kompetenzzentrum Otto eine spezielle Sprechstunde für Kunden mit solchen Beschwerden an. Im Rahmen dieser speziellen Sprechstunden finden gezielte Analysen statt, mit denen dem Problem auf den Grund gegangen wird. Jedoch auch die Untersuchung der Netzhaut ist ein Herzstück des Zentrums.

Aber auch auf die präventive Arbeit mit Kindern wird im visuellen Kompetenz Zentrum großen Wert gelegt, denn fast 90 Prozent dessen, was ein Kind lernt, nimmt es mit den Augen auf. Deshalb ist die Früherkennung möglicher Sehschwächen auch so wichtig.

Profitieren Sie von der engen Zusammenarbeit mit den Augenärzten und buchen Sie noch heute einen Termin im visuellen Kompetenz Zentrum Eschwege.



Augenoptikermeisterin Regina Otto und Augenoptikgesellin Stefanie Landau

AUGENVORSORGE

OTTO

VISUELLES KOMPETENZ ZENTRUM

WIR RÜCKEN IHRE AUGENGESUNDHEIT IN DEN FOKUS!





HERRENGASSE 9
37269 ESCHWEGE
TELEFON: 05651/ 2290802



Pflege



Pflegemodelle

Wir leiten Sie durch den Pflegedschungel und zeigen Ihnen verschiedene Pflegemodelle auf

Pflege betrifft uns fast alle irgendwann einmal. Sei es, dass wir selbst im Alter auf Hilfe angewiesen sind oder unsere pflegebedürftigen Verwandten pflegen. Pflege, insbesondere die Altenpflege, wird in der Gesellschaft immer wichtiger. Die Zahl der Pflegedienste, Pflegeheime, Altenheime und Seniorenheime steigt stetig, weil wir immer älter werden. Auch die Einrichtungen der Tagespflege und Nachtpflege gewinnen an Bedeutung.

Allerdings macht die häusliche Pflege durch Angehörige den weitaus größten Teil der Pflege in Deutschland aus. Natürlich wünschen sich die Menschen so lange wie möglich – am besten bis zum Lebensende – in den eigenen vier Wänden zu verbringen und eben auch dort gepflegt zu werden, wenn es notwendig wird. Unterstützt werden Sie dabei durch die vielen freigemeinnützigen und privaten Pflegedienste.

Manchmal bleibt aber aus verschiedensten Gründen nur noch die Möglichkeit des Umzugs in ein Pflege- beziehungsweise Altenheim. Rund 20 Prozent der Pflegebedürftigen werden dort rund um die Uhr versorgt. Aber es gibt auch das Bestreben mit neuen Wohnformen oder mehr Unterstützung bei der Pflege zu Hause, die Unterbringung im Alten- oder Pflegeheim zu vermeiden oder so lange wie möglich hinauszuzögern. Dabei gilt es, den Wunsch älterer Menschen nach einem möglichst selbstbestimmten Leben zu berücksichtigen. Ob Pflegeheim,

ambulante Dienste oder seniorenrechtliches Wohnen – Wir leiten Sie durch den Pflegedschungel und zeigen Ihnen verschiedene Pflegemodelle auf.

Stationäre Pflege – Pflegeheime / Altenheime

Die Pflegeeinrichtung ersetzt das häusliche Umfeld und die Menschen werden entsprechend ihres Bedarfs und Pflegegrads 24 Stunden am Tag versorgt.

Kosten: Da die Kosten von Einrichtung zu Einrichtung variieren, gibt es keine einheitliche Kostenübersicht. Durchschnittlich kann man jedoch von einer privaten Zuzahlung von 1.500 € pro Monat ausgehen - und das auch nur, wenn die betroffene Person einen Pflegegrad von 2 oder höher vorweisen kann. Je nach Art des Heimes können die Kosten aber auch deutlich höher ausfallen. Gibt es keinen Pflegegrad, muss der Gesamtbetrag ohne staatliche Unterstützung gezahlt werden.

Ambulante Pflege - Pflegedienste

Die Pflegefachkräfte in mobilen Diensten führen die professionelle Pflege bei den pflegebedürftigen Personen zu Hause aus.

Kosten: In der Regel wird bei der ambulanten Pflege Pfle-

gegeld von der gesetzlichen Pflegeversicherung gezahlt. Die gesetzliche Pflegeversicherung ist Teil der gesetzlichen Krankenversicherung. Die Höhe des Pflegegelds richtet sich nach dem jeweiligen Pflegegrad.

Tages- und Nachtpflege

Die Tages- und Nachtpflege ergänzt die häusliche Versorgung, wenn nicht rund um die Uhr eine Betreuungsperson vor Ort ist bzw. entlastet sie pflegende Angehörige. Diese teilstationäre Versorgungsform betreut pflegebedürftige Personen tagsüber oder in seltenen Fällen auch nachts in einer Pflegeeinrichtung.

Kosten: Je nach Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse dafür monatlich einen Zuschuss entsprechend des Sachleistungsbetrags des jeweiligen Pflegegrades zusätzlich zum vollständigen Anspruch auf die jeweilige ambulante Pflegesachleistung, die Kombinationsleistung oder das Pflegegeld.

Kurzzeitpflege

Diese vorübergehende vollstationäre Pflege finanziert die Pflegekasse für maximal 8 Wochen pro Kalenderjahr, während dessen wird das Pflegegeld zur Hälfte weitergezahlt. Nicht im Kalenderjahr verbrauchte Leistungen der Verhinderungspflege können für die Kurzzeitpflege genutzt werden.

Verhinderungspflege

Die Verhinderungspflege kommt bei einem Ausfall der privaten Pflegeperson in Frage. Sie kann in stationären Pflegeeinrichtungen oder zu Hause erfolgen. Bei der häuslichen Versorgung übernimmt eine Ersatzpflegekraft (Privatperson oder ambulanter Pflegedienst) die Pflege in der Regel im häuslichen Umfeld des Pflegebedürftigen. Dies kann stunden- oder tageweise erfolgen.

Kosten: Für die Verhinderungspflege stehen pro Kalenderjahr für bis zu 6 Wochen maximal 1.612 Euro zur Verfügung, das Pflegegeld wird während dessen (bei tageweiser Inanspruchnahme hälftig) weitergezahlt. Bis zu 50% der Kurzzeitpflegeleistungen (max. 806 Euro) können zusätzlich für die Verhinderungspflege verwendet werden. Eine erstmalige Inanspruchnahme der Verhinderungspflege setzt sechs Monate der häuslichen Pflege voraus.

24 Stunden Betreuung

Bei der 24 Stunden Betreuung handelt es sich um die pflegerische Unterstützung eines Pflegebedürftigen, damit dieser weiterhin im eigenen Zuhause leben kann. Häufig kommen 24 Stunden Betreuungspersonen aus Osteuropa oder anderen europäischen Ländern. Die 24 Stunden Betreuung kann aber auch von Angehörigen, Bekannten oder Pflegediensten geleistet werden.

Kosten: Die monatlichen Kosten der 24 Stunden Betreuung betragen meist zwischen 2000 und 3000 €. Hierbei ist anzumerken, dass sich diese Kosten mithilfe mehre-

rer Faktoren senken lassen. Zum einen können Sie einen Betrag von der Einkommensteuer abziehen. Außerdem erhalten Sie staatliche Zuschüsse, wenn Sie einen Pflegegrad vorweisen können.

Tagesbetreuung

Die Tagesbetreuung ist ein Angebot für Menschen, die in ihrer Lebensgestaltung Unterstützung brauchen, jedoch weiterhin zu Hause oder bei Angehörigen leben möchten. Pflegebedürftige können die Tagespflege dann in einer Tagespflegestelle in Anspruch nehmen. Die Tagespflege bietet Abwechslung, neue soziale Kontakte und praktische Fähigkeiten.

Kosten: Für die Leistungen erhalten Sie i.d.R. einen Zuschuss aus der Pflegeversicherung.

Haushaltshilfe, Einkaufs-Service etc.

Viele Pflegedienste bieten als Ergänzung zur ambulanten Pflege auch den Service einer Haushaltshilfe an, die hauswirtschaftliche Aufgaben, Einkäufe usw. für die Senioren übernimmt. ▶

Eine kleine Welt unter einem Dach

Nettling

SENIORENZENTRUM GmbH & Co. KG

Rotheisteinstraße 42 • 37242 Bad Sooden-Allendorf
 Tel. 05652 9555-0 • GmbH & Co. KG • Fax 05652 9555-40
 Gnettling@aol.com • www.seniorenzentrum-nettling.de

**Ambulantes
Pflegeteam**

Kleeblatt

Silvia Krengel

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

RUNDUM GUT VERSORGT!

Diakonie

ESCHWEGE-LAND

☎ 05658 93293

<p>Team Herleshausen Am Anger 4, 37293 Herleshausen</p> <p>Team Meißner Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode</p> <p>Team Ringgau Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode</p>	<p>Team Sontra Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra</p> <p>Team Waldkappel Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

info@diakonie-esw-land.de
www.diakonie-esw-land.de

Kosten: Die Aufwendungen für dieses Angebot werden i.d.R. von der Pflegekasse bezuschusst.

Betreutes Wohnen

Spezielle altersgerechte Wohnanlagen ermöglichen den Senioren ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung. Darüber hinaus werden vom Betreiber der Wohnanlage Zusatzleistungen wie beispielsweise ein Essensservice oder ein Pflegedienst angeboten. Das Betreute Wohnen gibt den Senioren die Möglichkeit, mit einem großen Maß an Selbstständigkeit zu leben, trotzdem erhalten Sie die Sicherheit, im Bedarfs- und Notfall gut versorgt zu sein. Eine Alternative zum Betreuten Wohnen ist eine Senioren-WG oder eine Seniorenbetreuung.

Kosten: Verfügen Sie über einen Pflegegrad, erhalten Sie Pflegekassen-Leistungen wie den Entlastungsbetrag oder Pflegegeld (ab Pflegegrad 2).

Hausnotrufsystem

Über einen Knopf, der z. B. als Armband am Körper getragen wird, kann per Knopfdruck eine direkte Sprechverbindung zu einer Hausnotrufzentrale hergestellt werden.

Je nach vorliegender Situation leistet die Hausnotrufzentrale bedarfsgerechte Hilfestellung, indem sie Angehörige, Nachbarn, den Hausarzt, Pflegedienst oder Rettungsdienst verständigt.

Kosten: Mit anerkanntem Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse in der Regel die Kosten des Basistarifs und die einmalige Anschlussgebühr.

Die ersten Schritte bei Pflegebedürftigkeit: Was muss ich wissen?

Die wenigsten von uns haben sich mit dem Thema wirklich beschäftigt, bevor es sie selbst oder einen Angehörigen oder eine Angehörige betrifft. Das Wichtigste, wenn wir Pflege planen müssen:

Pflegebedürftigkeit:

Laut Gesetz liegt diese vor, wenn eine Person gesundheitlich derart beeinträchtigt ist, dass sie Hilfe benötigt.

Leistungen der Pflegekasse beantragen:

Den Antrag stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse. Von dort wird dieser an die angeschlossene Pflegeversicherung weitergeleitet.

Die Pflegegrade: Der Pflegegrad dient zur Unterscheidung der Pflegebedürftigkeit. Es gibt fünf Pflegegrade (früher drei Pflegestufen), in die ein pflegebedürftiger Mensch eingestuft werden kann. Je nach Pflegegrad entscheidet sich, welche Leistungen der Pflegekasse in Anspruch genommen werden kann.



Haus Salem
Witzenhausen
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen



Zur Neuausrichtung suchen wir Sie als Verstärkung unseres Teams zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- Stellv. Pflegedienstleitung (m/w/d)
- Wohnbereichsleitung (m/w/d)
- Examierte Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Pflegehelfer, 1-jährig qualifiziert (m/w/d)
- Pflegehilfskräfte (m/w/d)
- zusätzl. Betreuungskraft nach § 43b (m/w/d)

Bei Interesse oder Fragen gerne anrufen: **05542 5036-300**

Die ausführlichen Stellenbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage witzenhausen.gesundbrunnen.org

haussalemwitzenhausen



Pflegedienst Oliver Ritz
Leipziger Str. 40 | Nahkauf
37296 Rgg. Datterode

Tel. 05658 923633
Tel. 0172 3230375
www.pflege-ritz.de

Betreuung in familiärer Atmosphäre

Senioren erleben schöne Stunden

Seit mittlerweile 14 Jahren gibt es die Tagesbetreuungseinrichtung der DiaCom Altenhilfe & Tochtergesellschaft „Wie gewohnt“ gGmbH in Witzenhausen, (Bad Sooden-Allendorf hält ähnliches Angebot vor). Diese niedrigschwelligen Tagestreffen verstehen sich in erster Linie als Ort der Begegnung älterer Menschen mit der Zielsetzung, die Selbstständigkeit zu erhalten, zu fördern und Anregungen in deren Alltag zu bringen.

Angehörige haben zudem die Gewissheit, dass ihre Lieben in der Tagesbetreuung gut versorgt sind. Mit diesem Wissen können sie durchschnaufen, einkaufen oder Termine wahrnehmen. Dadurch erfahren Angehörige eine Entlastung, die sie möglicherweise lange nicht mehr erlebt haben.

Warme, freundliche Farben bestimmen die Räume der Einrichtung. Viel Platz gibt es für gemeinsame und kreative Aktivitäten. Am großen Tisch auf der Terrasse wird unter dem Schutz von Sonnenschirmen gerade gespielt und sich nebenbei angeregt miteinander unterhalten. „Die Besonderheit und ein wesentlicher Wohlfühlfaktor ist die familiäre Atmosphäre in unserer Einrichtung“, beschreibt Mitarbeiterin Elke Stellpflug die ausgelassene Stimmung unter den Senioren.

Im Ruheraum macht eine der Gäste, wie die Mitarbeiterinnen die Kundinnen und Kunden nennen, nach dem Mittagessen ein Schläfchen. Die anderen erkunden den wunderschön angelegten Sinnesgarten auf trittsicherem Rundweg hin zu schattigen Bänken, Liegesesseln und dem Hochbeet.



In geselliger Runde

Elke Stellpflug gehört seit 2018 zum Team und hängt mit Herzblut an der Ausgestaltung der Angebote: „Am Ende des Tages soll jeder Gast mit Wohlgefühl die Heimfahrt antreten und sich auf das Wiedersehen freuen“, berichtet die Alltagsbegleiterin. Das Team besteht aus drei Festangestellten und vielen ehrenamtlichen Helfern. Zu den Angeboten gehören unter anderem Gymnastik, Singen, Vorlesen, Bingo spielen, Gesprächsrunden ▶



Haus Salem
Witzenhausen
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen



Gemeinsam mit
Leidenschaft
pflegen!

Sie möchten diese Leidenschaft mit uns teilen? Verstärken Sie unser Team zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Pflegedienstleitung (m/w/d)

Bei Interesse oder Fragen gerne anrufen: Ulf Schäfer, Leitung Personal, 05671 882-230

Die ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage

www.gesundbrunnen.org

haussalemwitzenhausen



Grone

Die Förderung nach SGB II und III ist möglich

Staatlich anerkannte Akademie für Pflege- und Gesundheitsberufe Hess. Lichtenau
Kompetenzpartner in Sachen Pflege

WIR BILDEN AUS:

Staatlich anerkannte
generalistische Pflegefachkraft
(m/w/d)

Beginn: 01.09.2022



Staatlich anerkannte/-r
Altenpflegerhelfer/in

Beginn: 01.09.2022

WEITERBILDUNGEN:

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Praxisanleiter/in auf Anfrage

Betreuungskraft § 53 c, SGB XI

Beginn: 31.10.2022

Kontakt: Grone-Akademie für Pflege- und Gesundheitsberufe Hess. Lichtenau
Mühlweg 22 · 37235 Hessisch Lichtenau, Tel.: 05602 3325 · Fax: 05602 3543
E-Mail: hessisch-lichtenau@grone.de

www.grone.de

Grone-Bildungszentren Hessen
GmbH – gemeinnützig –



Inh.: Marcus Böttger

Taxi Herud

24h  **05651 - 66 00**
oder **76 000**

- alle Arten von Personentransport
- Krankenfahrten sitzend • Kurierfahrten
- Dialysefahrten • Chemo-/Bestrahlungsfahrten

und auch Tagesausflüge z.B. zur Königsalm und zum Weserstein. „Kreatives Gestalten findet besonders Anlass bezogen zur Weihnachts- und Osterzeit statt“, erzählt Stellpflug.

Der Tag beginnt um 9 Uhr mit der Abholung. In der Gemeinschaft gibt's am Vormittag bei kleinem Snack eine Zeitungsrunde. „Hier entdecken wir immer Interessantes und einige unserer Gäste berichten von früher“, beschreibt Mitarbeiterin Janine Spyra die morgendlichen Gespräche. Um 12 Uhr gibt es Mittagessen, anschließend können sich die Gäste in den Ruheraum zurückziehen und sich ausruhen, bevor man wieder zur Nachmittagsrunde zusammenkommt.

„Wir bemühen uns darum, dass sich die Menschen wohlfühlen und einen freudvollen Tag erleben. Unsere Aktivitäten fördern und fordern und tragen so zur körperlichen und geistigen Fitness bei“, so Janine Spyra.

– geöffnet ist dienstags und freitags von 9.30 bis 16.00 Uhr (ein weiterer Tag ist in Planung)

– Kosten: Der Tag kostet 55 Euro inkl. Verpflegung

– der Fahrdienst kann zusätzlich gebucht werden

– die Leistungen können mit Zuschüssen aus der Pflegeversicherung finanziert werden.

Kontakt: Mehr Informationen gibt es unter der Telefonnummer 05542 / 911433.

Minicar A.H.



VIP
Fuhrpark

Wir sind für Sie da!

Wir bieten Ihnen:
 Personenbeförderung sitzend
 Krankenfahrten Dialysefahrten
 Strahlfahrten Rollstuhlfahrten
 Flughafentransfer
 Fifty-fifty Taxi
 Disco Hin- und Rückfahrten AST
 Mobilfalt
 Shuttle Service

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

Private Pflegeabsicherung in jeder Lebensphase notwendig

Anzeige



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...


Pflegebedürftigkeit ist keine Frage des Alters. Auch junge Menschen können plötzlich durch Krankheit oder Unfall auf Hilfe angewiesen sein. Die Leistungen der gesetzlichen Pflegepflichtversicherung decken dann häufig nicht die tatsächlich entstehenden Kosten ab. Die Versorgungslücke lässt sich mit einer privaten Pflegeabsicherung schließen. Sie stockt die gesetzlichen Leistungen auf und übernimmt bestimmte Notfall- und Beratungsleistungen.

Die Anzahl älterer pflegebedürftiger Menschen wird durch die demografische Entwicklung in Deutschland weiter ansteigen. Auch in jungen Jahren kann man von heute auf morgen durch Unfall oder Krankheit zum Pflegefall werden.

Seit 1995 hat jeder Anspruch auf Leistungen der gesetzlichen Pflegepflichtversicherung. Diese entsprechen jedoch häufig nicht den tatsächlichen Kosten. Flexible Pfl egetagegeldtarife bietet zum Beispiel die Mecklenburgische Krankenversicherung an. Versicherte können wählen, ab welchem Pflegegrad und in welchem Umfang sie die Pflege absichern möchten, unter anderem für Besorgungen und Einkäufe, Körperpflege oder Reinigung der Wohnung.

Wer sich genau ausrechnen lassen möchte, wie viel Geld ihm bei Pflegebedürftigkeit im Monat fehlen würde und wie sich die Lücke ausgleichen lässt, kann sich von Marcel Bernhardt gern beraten lassen.

ALLES UNTER EINEM DACH

Hausnotrufe | Krankenfahrtdienst | Menüservice | Ambulanter Pflegedienst

HAUSNOTRUF



DRK-HAUSNOTRUFSERVICE – JETZT AUCH ALS MOBILE NOTRUFLÖSUNG FÜR UNTERWEGS

Unser DRK-Hausnotrufservice ist weiterhin für Sie da, damit Sie beruhigt und sicher unterwegs sein bzw. zu Hause bleiben können.

AKTIONSANGEBOT FÜR NEUKUNDEN:

Sie erhalten als Neukunde ein Hausnotrufgerät inkl. Service für den ersten Monat **KOSTENFREI!** Ein Hausnotrufgerät ermöglicht im Notfall sofortige Hilfe, auch wenn das Telefon nicht erreicht werden kann.

SO FUNKTIONIERT IHR HAUSNOTRUFGERÄT:

Ein Druck auf die **Notfalltaste 1** oder den **Funksender 2** baut eine direkte Verbindung zur rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentrale auf. Das Gespräch erfolgt über eine integrierte **Freisprecheinrichtung 3**. Zusätzlich Sicherheit gibt auf Wunsch die **Tagestaste 4**. Diese wird täglich gedrückt, um zu signalisieren: alles in Ordnung! Bleibt die Meldung aus, schlägt das Hausnotrufgerät automatisch Alarm. Bei längerer geplanter Abwesenheit kann die Tagestastenfunktion über eine **An-/Abmeldetaste 5** zeitweise deaktiviert werden.

Ansprechpartner: Dirk Dietzel | Tel.: 05651 / 7426-23 | E-Mail: hausnotrufservice@drkeschwege.de

WIR BRINGEN SIE SICHER AN IHR ZIEL!

- Im Tragestuhl
- Im Rollstuhl
- Sitzend
- Liegend

KRANKENFAHRDIENST

Unser Krankenfahrtdienst gilt für Menschen, die nicht akut verletzt sind, aber medizinischer Betreuung bedürfen und aufgrund Ihres Zustandes kein Taxi benutzen können – z.B. Dialyse-, Bestrahlungspatienten, bettlägerige Patienten oder Gehbehinderte.

Wir bringen die Patienten kostengünstig, sicher und zuverlässig mit unseren modern ausgerüsteten Fahrzeugen an Ihr gewünschtes Ziel, auf das unser qualifiziertes und freundliches Personal zurückgreifen kann.

Bei uns können Begleitpersonen **kostenfrei und versichert mitfahren**.

Für Fahraufträge bitte anrufen unter: Tel.: 05651/3354054

KRANKENFAHRDIENST



Wir sind ein Unternehmen für Pflege- und Rettungskräfte,
von daher sind Initiativbewerbungen immer herzlich willkommen!

MENÜSERVICE



Foto: appetito AG

GENIEßEN SIE DEN SOMMER MIT UNSEREM DRK-MENÜSERVICE...

- große Auswahl aus über 220 Menüs
- heiße oder tiefkühlfrische Lieferung
- verschiedene Kostformen (z.B. pürierte Menüs, Diabetiker-Menüs)

UNSER JUBILÄUMSANGEBOT IM JAHR 2022 (50 JAHRE MENÜSERVICE):

Bestellen Sie **7 traditionelle Menüs** und das **kostenlose Jubiläumsmenü** zum günstigen Komplettpreis

(Lieferbar solange der Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten.)

von **45,- €**

Ansprechpartnerin: Daniela Schäffer | Tel.: 05651 / 7426-11 | E-Mail: menueservice@drkeschwege.de

SIE BENÖTIGEN UNTERSTÜTZUNG IN DER HÄUSLICHEN PFLEGE ODER HAUSWIRTSCHAFT?

Unser ambulanter Pflegedienst ist für Sie da und sorgt dafür, dass diese Hilfe so lange wie möglich zu Hause in vertrauter Umgebung stattfinden kann.

Zur persönlichen Beratung nehmen Sie gerne Kontakt mit unserer Pflegedienstleitung auf.

Nähere Infos finden Sie auch unter: www.drkeschwege.de/angebote/soziale-dienste/ambulante-pflege

Frau Dietrich (Pflegedienstleitung) | Tel.: 05651 / 7426-56

E-Mail: pflegedienst@drkeschwege.de

AMBULANTER PFLLEGEDIENST



Foto: Andre Zelck / DRK-Service GmbH

An den Anlagen 10A | 37269 Eschwege
Telefon: 05651/7426-0
E-Mail: info@drkeschwege.de | www.drkeschwege.de

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Eschwege e.V.

Freiheit auf vier Rädern



Der neue Kia Niro EV.



Der neue Kia Niro. Als Hybrid, Plug-in Hybrid oder vollelektrisch. Jetzt bei uns!



LMC Starten Sie mit uns in den Sommer!



Wohnmobil-Vermietung ab € 99,- pro Tag!

Caravan und Wohnmobil Service

- Reparaturen
- Gasprüfung
- Zubehör

Gottschalk 

Auto & Garten Gottschalk e.K.

KIA ISUZU STIHL LMC

37213 Witzenhausen
Unter den Weinbergen 2
Tel. 05542 - 507180
www.autogottschalk.de

Kia Niro EV 64,8-kWh-Batterie (Elektromotor/Reduktionsgetriebe): 150 kW (204 PS); Stromverbrauch kombiniert 16,2 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert 0 g/km; Effizienzklasse A+++ . Bis zu 460 km Reichweite*
Kia Niro Plug-in Hybrid 1.6 GDI (Benzin/Strom/Automatik): 134,6 kW (183 PS); Kraftstoffverbrauch kombiniert 1,6 l/100 km; Stromverbrauch kombiniert 13,0 kWh/100 km; CO₂-Emission: kombiniert 36 g/km. Effizienzklasse A+++.
Kia Niro Hybrid 1.6 GDI (Benzin, Automatik): 103,6 kW (141 PS); Kraftstoffverbrauch kombiniert 4,2 l/100 km; CO-Emission kombiniert 97 g/km. Effizienzklasse A+ . Abbildungen zeigen kostenpflichtige Sonderausstattung.

Neuer Trend: Auf dem Auto schlafen

Was man bei Dachzelten beachten muss



Auf dem Dach zelten? Wer nicht auf dem Boden schlafen will, kann auf Dachzelte zurückgreifen. Sieben Modelle ohne Hartschale hat der ADAC in seinem aktuellen Test überprüft und alle gelobt. Foto: Rasmus Kaessmann/ADAC/dpa-mag

Auf dem Autodach zu zelten klingt im ersten Moment ungewöhnlich, kann aber viele Vorteile haben: In Dachzelten sind Camper vor Schlamm und unebenem Boden geschützt. Doch passt jedes Zelt auf jedes Auto? Worauf Sie vor dem ersten Campingtrip achten sollten.

Wer ein Dachzelt auf seinem Auto montieren möchte, sollte vorab prüfen, wie hoch die Dachlast ist. Laut ADAC müsse man mit fünf bis zehn Kilo für das Grundgerüst, also den Dachquerträger rechnen. Beträgt die gesamte Dachlast dann beispielsweise 75 Kilo, dürfe das Autodach maximal mit weiteren 60 Kilo belastet werden - also auch die darin schlafenden Personen eingerechnet.

Vorab checken, ob Auto Montagebedingungen erfüllt

Grundsätzlich können Camper laut ADAC aber auf jedem Modell, das eine Dachlast erlaubt, ein Dachzelt montieren. In der Betriebsanleitung des Fahrzeugherstellers und auch auf der Webseite des ADAC finden sich entsprechende Informationen dazu. Für manche Modelle seien jedoch eine Dachreling - eine Strebe, die über die gesamte Dachlänge angebracht ist - oder zumindest ein Anschraubpunkt für Dachquerträger notwendig.

Daran werden die Zelte im Anschluss mit vier Klemmschellen befestigt. Wer bereits Dachträger für eine Dachbox oder einen Fahrradträger besitzt, könne diese für das Dachzelt ebenso nutzen, so der ADAC.

Kaufentscheidung: Hartschale oder Klappdachzelt?

Eignet sich das Auto für die Befestigung, stellt sich die Frage: Ein Zelt mit Hartschale oder doch eher ein ►

Jetzt buchen!

CARAVAN KONRAD GmbH

Service Vermietung Verkauf

www.caravan-konrad.de - Tel.: 05621 96557-89
Giflitzer Str. 12 - Bad Wildungen



Klappdachzelt? Laut ADAC ähneln Modelle mit einer Hartschale einer sehr großen Dachbox und sind wetterbeständiger, aerodynamischer und innerhalb weniger Sekunden aufgebaut.

Klappdachzelte bieten hingegen meist mehr Liegefläche und Innenhöhe, sind leichter und in zusammengefaltetem Zustand in der Regel auch kleiner und brauchen daher weniger Dachfläche. Zudem seien diese Modelle meist günstiger.

Testergebnis der Dachzelte fällt positiv aus

Sieben Modelle ohne Hartschale hat der ADAC in seinem aktuellen Test überprüft und alle gelobt. Sechs haben die Note «gut» und das Modell «Thule Tepui Autana» sogar die Note «sehr gut» erhalten. Überprüft wurden der Auf- und Abbau, die Verarbeitung, Wetterfestigkeit, die Schadstoffbelastung sowie der Komfort beim Camping.

Wer gute Qualität haben will, muss laut Testergebnis zwar nicht das teuerste Modell wählen. Mehr Geld als für herkömmliche Zelte sollte man dennoch einplanen. Die getesteten Modelle lagen zwischen 2000 und über 3 000 Euro. Der Rat der Tester lautet daher: Vor dem ersten Ausflug am besten ein Modell probeweise ausleihen und sich beim Kauf gut beraten lassen. Außerdem sollten mindestens zwei bis vier Menschen beim Aufbau helfen. Denn einige Dachzelte seien sehr schwer. (dpa)

**WOHNMOBIL
VERKAUF &
VERMIETUNG**
ab 85,- € *

* Preis gilt für unseren Ahorn ECO 680 / Ahorn Camp A595 in der Nebensaison (Oktober bis März)

Vogelei
Tel. 0 55 42 - 93 57 0

RENAULT

Autohaus Heinrich Vogelei Söhne Nachf. KG
Am Eschenbornrasen 16
37213 Witzhausen
Tel. 0 55 42 - 9 35 70
www.autohaus-vogelei.de

KS
AUTOGLAS
Klare Sicht. Klare Sache.

AHORN
Camp

Caravaning-Urlaub 2022

Knappes Angebot erfordert gute Planung mit Wohnwagen Becker

Wer derzeit mit dem Gedanken an den Kauf oder das Mieten eines Reisemobils oder Wohnwagens spielt, muss sich in diesem Jahr auf einige Besonderheiten einstellen. Kurzfristig geht kaum etwas. Der Grund: Caravaning hat während der vergangenen Monate einen Absatzboom erlebt.

Auch viele Neueinsteiger, die ein Reisemobil oder einen Wohnwagen fürs Frühjahr oder den Sommer mieten wollten, müssen unter Umständen umdisponieren.

Vorab muss der Fahrzeugtyp festgelegt werden. Ist Ihnen ein fester Aufbau oder die Mobilität mit dem Pkw wichtiger? Hat man dies einmal geklärt, sollte man nicht lange warten – egal ob Kaufen oder Mieten. Kümmern Sie sich frühzeitig, so haben nicht nur Sie, sondern auch wir die Planungssicherheit.

Für den technischen Check brauchen Sie sich nicht zu kümmern und auch für Ihre ausführliche Einweisung sorgen wir.

Und noch ein Tipp von uns: Verschaffen Sie sich eine Übersicht über Ihre geplante Reiseroute und nehmen Sie möglichst nur unverzichtbare Dinge mit. Ein wichtiger Punkt, den man im ganzen Vorbereitungsstrubel leicht übersehen kann, sind die notwendigen Dokumente. Checken Sie vorab noch einmal alles durch.

Viele Hinweise, Tipps, Informationen und Checklisten finden Sie unter www.wohnwagen-becker.de.

Caravaning ist Freiheit

Seit fast 40 Jahren

WOHNWAGEN BECKER
Nordhessens und Südniedersachsens erste Adresse für Caravaning

WOHNWAGEN BECKER

ADAC **INTERCARAVANING KASSEL**

Dörnbergstr. 15 + 17
Direkt an der B3 KS - GÖ www.wohnwagen-becker.de 34233 Fulda b. Kassel
Tel. 0561/ 9 81 67-89

EHYMER **Hobby** **büchner** **POSSL** **carado** **ROAD CAR** **VAN TOURER** **W&M**

Matratzen für Camper, Vans und Wohnmobile

Optima Schlafsysteme in Hessisch Lichtenau – Quentel

Matratzen für's Schlafzimmer sind Standard – doch guter Schlaf im ausgebauten Campingbus bedarf einer besonderen Matratze. In Hessisch Lichtenau hat sich das Unternehmen „Optima Schlafsysteme“ bereits in vierter Generation dem „gesunden Schlaf verpflichtet“ und gilt als Vorreiter der modernen und orthopädischen Matratzentechnik.

Im Quenteler Familienbetrieb wurde in den vergangenen Jahren eine neue Produkt-Sparte etabliert: Die mobilen Schlafsysteme sorgen für besten Komfort in jedem Wohnmobil oder Wohnwagen, in ausgebauten Vans oder in Dachzelten. „Wir sind breit aufgestellt“, berichtet der Geschäftsführer Felix Blumenstein. „Wir setzen auf regionale Handwerkskunst, kombiniert mit modernen Materialien von ausgesuchten Rohstofflieferanten europaweit.“

„Während der Corona-Pandemie haben sich viele Menschen auf alternative Urlaubsmöglichkeiten eingestellt. Camper, Wohnmobile und Vans haben eine echte Konjunktur erlebt und ihre Nutzer erheben den gleichen Anspruch an Schlafkomfort wie zuhause“, erklärt Blumenstein. Auch Matratzen für Boote und LKW-Schlafplätze werden in Quentel gefertigt. „Wir haben mehr als 50 verschiedene Standard-Größen für jede erdenkliche Möglichkeit mobiler Schlafsysteme.“ Oft kämen aber auch Kunden*innen mit eigenen Skizzen und Aufmaßen für ihr individuelles Gefährt. „Wir können aufgrund unseres modernen Maschinenparks zentimetergenaue Anfertigungen für nahezu jeden Schlafplatz fertigen“, so Blumenstein. Dabei müsse auf das Gewicht, die zur Verfügung stehenden Höhen im Fahrzeug und auf Klima-Beständigkeit geachtet werden. Denn Matratzen in Fahrzeugen sind nie Standard und immer etwas individuelles!



Optima Schlafsysteme

Akazienweg 9 – 11, 37235 Hessisch Lichtenau
Tel.: 05602 93670, www.optima-schlafsysteme.de



MATRATZEN DIREKT BEIM HERSTELLER KAUFEN

Lattenroste, Massivholzbetten, Kissen, Decken – alles aus einer Hand

Persönliche Beratung vor Ort
Lieferung frei Haus



SCHLAFSYSTEME
Optima

info@optima-schlafsysteme.de • Telefon 05602 – 93670

www.optima-schlafsysteme.de

Auf diese Trägersysteme passen E-Bikes

Das Fahrrad stets dabei



Das schwere E-Bike muss auf jeden Fall mit in den Urlaub? Dann eignet sich ein Fahrradträger für Anhängerkupplungen.
Foto: Patrick Pleul/dpa-Zentralbild/dpa-mag

Ab in den Urlaub, am besten kommt das Rad auch mit. Doch geht das auch mit dem E-Bike, das deutlich schwerer ist? In der Zeitschrift „Auto Straßenverkehr“ wurden drei Trägersysteme für das Auto unter die Lupe genommen.

Dachträger

Am günstigsten sind Träger, die auf dem Autodach befestigt werden. Ist der Grundträger, also die Grundkonstruktion für den Fahrradträger vorhanden, fehlen nur noch

Schienen. Diese kosten laut dem Fachmagazin zwischen 20 bis 100 Euro. Für diese Art der Fahrradbefestigung ist bei Fahrrädern, die gerne mal um die 30 Kilogramm wiegen, allerdings Muskelkraft gefragt. Außerdem könne es beim Befestigen zu Lackschäden kommen.

Und auch das Auto sei oftmals für solch eine Last nicht geeignet, so die Einschätzung der Tester. Bereits zwei Elektroräder könnten die Dachlast überschreiten. Für leichte Rennräder etwa seien Dachträger aber eine gute Lösung. Aber: Durch die Räder auf dem Dach verändert sich das Fahrverhalten des Autos in der Kurve und bei Seitenwind.



Kfz-Prüfstelle

- Hauptuntersuchungen inkl. Teiluntersuchung Abgas
- Änderungsabnahmen im Auftrag der KUS



**Ingenieurbüro
Deschka & Kreuz GbR**

Unter den Weinbergen 2
37213 Witzenhausen
www.küs-witzenhausen.de

Wir machen Urlaub

Vom **25.07.** bis **08.08.2022**
ist unsere Prüfstelle geschlossen

Weitere Leistungen:

- ✓ Schadengutachten
- ✓ Prüfung von Flüssiggasanlagen in Campingfahrzeugen



AUTOLACKIERUNG CLAUS

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

Hessenring 28 | 37269 Eschwege | Telefon 05651•962 45

Außerdem gilt ein Tempolimit von 120 Stundenkilometern und auch der Spritverbrauch steigt rapide.

Heckträger


Mit einem Preis zwischen 50 bis 250 Euro etwas teurer, dafür aber für schwerere Räder besser geeignet sind Heckträger. Diese können an der Heckklappe oder auf dem Kofferraumdeckel montiert werden. Die Tester raten dazu, bei Kauf auf ein geeignetes Trägermodell zu achten, das an das eigene Fahrzeug angepasst ist. Andernfalls drohen Kratzer am Lack.

Die Tester sehen den Vorteil des Modells beim Fahren: Die Räder stehen nicht im Wind, können leicht eingehängt und gesichert werden. Dafür lasse sich die Gepäckraumklappe wohl nur schwer oder gar nicht öffnen.

Träger für die Anhängerkupplung

Als die komfortabelste Lösung für schwere E-Bikes bewerten die Tester Transportplattformen, die man auf den

Kopf der Anhängerkupplung setzt und dort mit einem Spannhebel arretiert. Allerdings handle es sich auch um die teuerste Transportmöglichkeit (150 bis 400 Euro) besonders, wenn man die Anhängerkupplung nachrüsten muss. (dpa)




VOLVO

Immer sicher unterwegs.

Erleben Sie die Premium-Mobilität von Volvo.

Jetzt Probefahrt vereinbaren.



Heiligenröder Str. 27
34123 Kassel
Wolfhager Str. 5
34560 Fritzlar

Tel. 0561/570090
Tel. 05622/99300
www.volvocars-haendler.de/hetzler/hetzler-automobile
www.autohaus-hetzler.de

Achtung Explosionsgefahr!

Handy und Deo im Sommer nicht im Auto lassen

Eines ist klar: Kleinkinder und Haustiere haben im Sommer nichts in parkenden Autos verloren. Der Innenraum heizt sich in der Sonne schon nach wenigen Minuten stark auf - es droht Lebensgefahr. Doch auch im Auto herumliegende Flaschen und Kanister können bei Hitze gefährlich werden. Darauf weist der Auto Club Europa (ACE) hin. Denn leicht entflammbare Flüssigkeiten oder Gase können ab 50 Grad Explosionen verursachen. Eine Temperatur, die im abgestellten Auto schon bei 28 Grad Außentemperatur nach einer Stunde möglich ist. Wer also Deospray, Desinfektionsmittel, Frostschutzmittel vom letzten Winter oder auch Reinigungsprodukte für die Autowäsche im Auto liegen lässt, riskiert bei praller Sonne Unfälle. Und auch elektronische Geräte wie Akkus, Handys, Powerbanks oder E-Book-Reader sollten bei sommerlichen Temperaturen nicht im Auto gelassen werden. Sie können bei direkter Sonneneinstrahlung ebenfalls explodieren.

Besser in den Kofferraum packen

Wer auf Powerbank und Co. im Auto nicht verzichten möchte, sollte die Geräte am besten im Kofferraum lagern, rät der ACE: „Hier ist es meistens kühler, und eine mögliche Explosion richtet weniger Schaden an.“

Übrigens: Auch Wasser und andere Flüssigkeiten dehnen sich bei Wärme aus. Damit nichts ausläuft, sollten Olivenöl, Mineralwasser und Co. im Sommer am besten direkt nach dem Einkauf aus dem Auto genommen werden. (dpa)



Ein Handy ist im Auto fast immer mit dabei. Hier liegen lassen sollte man es bei sommerlichen Temperaturen aber besser nicht. Foto: Christin Klose/dpa-mag

„HIER, VOR ORT, KENNT MAN SICH (AUS).“

Stöber – immer nah dran.

Jens Scharff aus BSA – in unserem Teiledienst Ihr kompetenter und verlässlicher Ansprechpartner – besorgt Ihnen Ihre Original Ersatzteile von Volkswagen und Audi.



stöber

Ein Unternehmen der Glinicke Automobilgruppe





Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG, Werrastraße 13, 37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon 05652 95840 www.glinicke.de

Wohn dich glücklich!



couchliebe.

Dein Sofa nach Wunsch

1 | Moderne Stoffgarnitur **1998,-**

Ohne Dekokissen.

PREISGARANTIE
ohne Teuerungszuschlag

2 | Elegante Ledergarnitur **3333,-**



3 | Polstergarnitur **1698,-**



- 1 | **Moderne Stoffgarnitur (wie abgebildet)** in vielen verschiedenen Bezügen und Zusammenstellungen erhältlich, Stellmaß ca. 178 x 285 cm, inkl. 3 Kopfstützen, 2 x Sitztiefeverstellung und 3 Nierenkissen.
- 2 | **Elegante Ledergarnitur (wie abgebildet)** besteht aus Sofa 2,5-Sitzer und Sofa 3-Sitzer, inkl. 3 Kopfstützen und echtem Rücken, andere Farben und Zusammenstellungen möglich.
- 3 | **Polstergarnitur (wie abgebildet)** in einem pflegeleichten Stoffbezug, ca. 293 x 235 cm, inkl. Kopfteilverstellung und echtem Rücken.

4 | Zeitlose Garnitur **1111,-**



5 | Rundecke **1749,-**



6 | Ledersofa **2998,-**



Longlife
by himolla

HUKLA[®]

So will ich sitzen

- 4 | **Zeitlose Garnitur (wie abgebildet)** in einem pflegeleichtem Stoffbezug, in vielen verschiedenen Möglichkeiten planbar, besteht aus Sofa 3-Sitzer ca. 192 x 96 x 89 cm, Sofa 2-Sitzer ca. 140 x 96 x 89 cm, inkl. echtem Rücken, 2 Kopfstützen und 2 Kissen 40 x 40 cm.
- 5 | **Rundecke (wie abgebildet)** in einem pflegeleichten Stoffbezug ca. 319 x 222 cm, inkl. Kopfteilverstellung. Mehrpreis **elektrischer Vorzug 499,-**, Mehrpreis **Sitztiefenverstellung 99,-** (je Sitz), Mehrpreis **Hocker 399,-** (ca. 126 x 76 cm)
- 6 | **Ledersofa (wie abgebildet)** in hochwertigem Longlife Leder, in vielen Variationen planbar, inkl. Rückenverstellung.



MÖBEL
JAEGER
macht glücklich



www.moebel-jaeger.de

1 | Massives Eiche-Programm



- 1 | Modernes massives Eiche-Programm (wie abgebildet)** mit Baumstammapplikationen, in vielen Möglichkeiten planbar, Wohnwand, Couchtisch, ca. 125 x 75 cm, Highboard, ca. 173 x 125 x 44 cm.
- 2 | Wohnwand (wie abgebildet)** Kerneiche Umato massiv, Oberfläche gebürstet, Glasapplikation in Mattglas weiß, ca. 324 x 223 x 24-49 cm.

4 | Wohnwand **3998,-**



4 | Wohnwand **2698,-**



5 | Wohnwand **3898,-**

QUALITÄT.
DESIGN.
INDIVIDUALITÄT.



4 | **Wohnwand** Korpus Eiche graphit, Front Lack taupe, Preisgruppe 2, ca. 363,2 x 161,6 x 49,2 cm, Abbildung abweichend, ca. 330 x 219 x 49,2 cm.

5 | **Wohnwand (wie abgebildet)** Lack weiß, Preisgruppe 1.

www.moebel-jaeger.de

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

1 | Wohnraumprogramm **3998,-**



2 | Wohnraumprogramm **2797,-**



MODERN UND GEMÜTLICH

3 | Eckschränklösung **5998,-**



- 1 | Wohnraumprogramm (wie abgebildet)** in verschiedenen Farbtönen und Maßen erhältlich. Stellmaß B x H, ca. 298 x 268 cm. Grundpreis 2647,-, Kommode je 327,-, (B x H x T, ca. 45 x 132 x 40 cm), Beleuchtung 697,-
- 2 | Wohnraumprogramm (wie abgebildet)** modernes Wohnraumprogramm individuell planbar. Mehrpreis Wohnwand 1799,- (B x H x T, ca. 390 x 215 x 53 cm), Mehrpreis Sideboard 599,- (B x H x T, ca. 150 x 91 x 40 cm), Mehrpreis Beleuchtung 399,-
- 3 | Eckschränklösung (wie abgebildet)** in Sonoma Eiche Nachbildung, Absetzungen seidengrau, Griffe Chrom, Doppelbett mit Bettkästen und Unterbauverblendungen, Liegefläche ca. 180 x 200 cm, Polsterkopfteil, gerade.

4 | Ledersofa **3799,-**



PREISGARANTIE

ohne Teuerungszuschlag

5 | Sessel **899,-**



6 | Modulsofa 3-Sitz 3002 **1999,-**



4 | Ledersofa Bezug Echtleder Black PG B, Kissen und Kopfstütze gegen Mehrpreis. 5 | Sessel (wie abgebildet) in Echtleder PG B.

6 | Modulsofa 3-Sitz 3002 (wie abgebildet) in Echtleder PG D, (2 x 90 cm Sitz), Kissen und Kopfstütze gegen Mehrpreis.

MÖBEL
JAEGER
macht glücklich



www.moebel-jaeger.de

Service rund ums Haus

Schützen Sie sich für die Zukunft vor den hohen Energiekosten. Wir installieren das für Sie richtige HEIZSYSTEM.

3 **5** **WATER Weich GmbH**

Wir informieren Sie gern! Sprechen Sie uns an!

HEIZUNG • SANITÄR
Bauklempnerei • Rohrreinigung

KLIMA
WIZ (0 55 42)
1540

Beratung • Planung • Installation • Service

Schiedrum
Kant- und Schweißtechnik

Kanten | Schneiden | Sägearbeiten | Konstruktionen
Schweißen MIG-MAG, WIG | Profilieren von Stehfalzblechen

Schlesienstraße 14 | Eschwege
Telefon 0 56 51 / 22 87 88
www.schiedrum-metall.de

4

larbig
Haustechnik

Bäder • Heizungsanlagen • Installationen

Wir sind Ihr kompetenter Partner für barrierefreie Bäder, Installationen & Heizungsanlagen.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung. Wir beraten Sie gern.

Lessingstraße 3
37269 Eschwege
Telefon (0 56 51) 97 98 - 01

3 **5**

BARRIEREFREI
BAUEN + WOHNEN

www.feuer-wasser-larbig.de

WIR STELLEN UNSERE BETON-PRODUKTION EIN!

6 **MS** **Gärten... einfach schön**

Gartengestaltung

Teiche
Schwimmteiche
Pflaster- und Steinarbeiten
Gestaltung – Pflanzung – Pflege
Hofverkauf
Stauden – Kräuter – Wasserpflanzen
Wassertechnik – OASE Kompetenz-Partner

ABVERKAUF TRÖGE – WASSERSPIELE – PLATTEN ETC.

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

Öffnungszeiten:
Mi. - Fr. 9.00 – 17.00 Uhr
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr



Erleben Sie Ihr Bad schon im Voraus hautnah!

3D-Planung mit virtueller Brille

Unsere Leistungen im Überblick:

- Fliesen-, Platten- und Natursteinverlegung
 - Komplettbadbau
 - Treppen
 - Steinteppiche
 - Herstellung von Fliesen Formteilen
 - Bodenbeläge
 - Beratung und Verkauf
 - Spanndecken
- 3**

Fliesen Lukas

Steinweg 12 | 37287 Wehretal

Tel.: 0151 / 73047817

Mail.: info@fliesen-lukas.de

Facebook: @fliesenlukas

Instagram: @fliesen_lukas



Planen Sie schon jetzt Ihre Renovierung für die kalte Jahreszeit

Es dauert nicht mehr lange und die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Planen Sie also schon jetzt Ihre Renovierung für Herbst und Winter – denn die Durchführung von Innenarbeiten, die farbige Raumgestaltung, Designfußböden, Anstrichtechniken, das Anbringen von Tapeten oder eine fachgerechte Schimmelentfernung bieten sich besonders in der kalten Jahreszeit an. Die erfahrenen Malerinnen des Malerbetriebes Sven Horner führen jegliche Tätigkeit sachkompetent und fachkompetent zu Ihrer Zufriedenheit durch. Vereinbaren Sie also noch heute einen Termin beim „Malerfachbetrieb mit Frauempower“ Sven Horner in Meißner-Weidenhausen und Sontra.





- Fassadengestaltung
- Designböden
- Malerarbeiten
- Balkonsanierung

 Chattenlohstraße 35
Meißner-Weidenhausen

Maler + Lackierer
HORNER
...bringt Farbe in Ihr Leben!

05657 / 9191299
www.maler-sontra.de

Ein starkes Team




www.dabetec.de
Dachbeschichtung & Bautenschutz Udo Möller





Ihr Berater vor Ort:
Udo Möller
 Tel.: 06621 / 7994710 • Mobil: 0151 / 16765490
 E-Mail: info@dabetec.de • www.dabetec.de


HPE
 Hochbau Planung Ebrecht
 Staatl. gepr. Techniker Christian Ebrecht

HPE, immer eine gute Idee!

Beratung
 Planung
 Montage

für Renovierungen, Sanierungen und Modernisierungen

05602/8050627



Landgrafenstr. 5 · 37235 Hessisch Lichtenau kontakt@hpe-online.de · www.hpe-online.de


Vicky Bommhardt
 Elektro • Heizung • Lüftung • Sanitär
 Planung • Ausführung • Betreuung

Zur Verstärkung für unser Team suchen wir Dich!



Wird's mal tricky, frag das Team von Vickyl

Telefon 0 56 58 - 10 42
 Landstraße 51 - 53 | 37284 Waldkappel-Bischhausen
 Internet: www.bommhardt-haustechnik.de

Große Freude für die Bambini des SC Niederhone

Juwelier Babylon sponsert Trainingsanzüge



Zur Übergabe der Trainingsanzüge kamen Seyde Alp (zweite von links) und Tochter Tina Becker (Zweite von rechts) auf dem Sportplatz in Niederhone vorbei. FOTO: STÜCK

Große Freude bei der F-Jugend des SC Niederhone. Die kleinen Ballzauberer zeigen sich in neuem Outfit. Sie erhielten kürzlich vom Juwelier Babylon neue Trainingsanzüge in den Vereinsfarben des SC Niederhone geschenkt. Darüber hat sich die komplette Mannschaft inkl. des Trainerteams Gisbert Zinngrebe und Marcel Simon sehr gefreut.

Der Familienbetrieb, Juwelier Babylon, der seit über 25 Jahren sein Geschäft in der Eschweger Innenstadt betreibt, hat die aus Überzeugung gemacht. Zur Übergabe der kamen Seyde Alp (zweite von links) und Tochter Tina Becker (Zweite von rechts) persönlich auf dem Sportplatz in Niederhone vorbei, um zu schauen, wie die Trainingsanzüge angekommen sind.

IHRE FACHBERATUNG FÜR

Trauringe

DIE 1. WAHL BEI QUALITÄT

NEUE KOLLEKTION

Diamonds Graded by GIA

B

JUWELIER BABYLON
FACHGESCHAFT SEIT 1994

STAD 34 37269 ESCHWEGE TEL. 05651-70859

PowerSports

POWERDAYS

Mentale & körperliche Fitness
vom 10. bis 14. August 2022

QUS ZEIT
coaching • beratung • ernährung

Systemische Beratung
Eschwege
Sabine Thelle

Anmeldung und weitere Infos:
info@systemische-beratung-eschwege.de
basti.degenhardt@gmail.com

Edeka Brandl
Hessisch Lichtenau

Heinrichstraße 19
37235 Hessisch Lichtenau
Tel.: 05602 9190099

Wir haben Lebensmittel. **EDEKA**

meine **REGION** 365.de

Das Nachrichtenportal

Modisch im Trend in Pyjama und Bademantel

Nicht verschlafen: Trendsetter im Schlafanzug auf der Straße

Ist das etwa? Das kann doch nicht... doch! Wenn Ihnen demnächst Menschen scheinbar in Pyjamas und Bademäntel auf der Straße begegnen, dann sind das keine Schlafwandler. Sondern Modedefans und Trendsetter.

Vereinzelt findet man in den Mode-Kollektionen nun Stücke, die an Pyjamas und Bademäntel erinnern, aber definitiv nicht fürs Schlaf- und Badezimmer gemacht sind. Sie sind Teil des neuen gemütlichen Modestils - ein Erbe der Pandemiejahre, in denen wir es uns zu Hause in Schlafberkleidung gemütlich gemacht haben.

Doch nun geht diese Zeit hoffentlich ihrem Ende entgegen und wir wagen uns wieder raus. Aber wir nehmen die geliebte Kleidung mit: Jogginghosen, Sweatpullover und eben auch mal einen Schlafzimmer-Look. Doch modisch steckt so viel mehr in diesen Stücken, als der erste Schein vermuten lässt:

Baum und Pferdgarten zum Beispiel hat einen weißen, langen Mantel im Programm, der sich auf den Werbebildern sogar mit einem Blazer messen lassen kann (mit abnehmbaren Ärmeln für den Sommer). Oder eine Bluse und Hose in Apfelgrün, die gemeinsam getragen zwar ein wenig wie ein Schlafgewand wirken - aber einzeln sind sie fröhlich-leichte Sommerteile.

Selbst klassische Loungewear wirkt nach der Pandemie-Mode mit Jogginghose und Co. nun so alltäglich, dass man darüber nachdenkt, diese ebenso im Alltag anzuziehen - vor der Tür. Ein Beispiel dafür ist die Pyjamakombi von Plan Shop aus einem bauchfreien Top und einem offen getragenen Kimono zur weiten Hose: Eigentlich ein lässiger Baggy-Look.



Sehen Sie einen Widerspruch? Die bequemen Stücke des Athflow-Trends können sich sogar neben Anzug und Blazer sehen lassen. In dem Fall ist es ein ein weißer, langer Mantel im Stil eines Bademantels (r., mit abnehmbaren Ärmeln ca. 389 Euro).
Foto: Baum und Pferdgarten/dpa-mag

T · R · E · N · D · S

ANZEIGE

FEIN & RIPP: Fachgeschäft für Nachtwäsche und mehr...

Das Fachgeschäft FEIN & RIPP in Reichensachsen ist die Top-Adresse, wenn es um Nacht- und Unterwäsche sowie Berufsbekleidung und Berufsschuhe geht. Ein Blick in das Sortiment lohnt sich derzeit, denn die neuen Farben im Sommer versprechen im Bereich der Tag- und Nachtwäsche frischen Wind im Schrank. im Trend liegt Nachtwäsche aus dem Hause Hajo, Schiesser, Ammann und Ringella.

Neu im Sortiment der Damen ist die schöne Wäsche von Lisca und Sassa.

„Unser Vorteil ist die persönliche Nähe zum Kunden, da kennen ich und meine Mitarbeiterinnen Katrin Arnold-Herwig und Heike Bannwitz von Stammkunden schon die Größen und den Geschmack und können so gezielt“, so Silvia Grüneberg.

FEIN & RIPP hebt sich in Sachen Preispolitik gegenüber Mitbewer-

bern ab, die Hauspreise gelten für jeden gekauften Artikel, ohne Mindestumsatz.

Das Fachgeschäft stellt selbstverständlich auch Gutscheine aus, die genauso liebevoll wie die Wäsche als Geschenk verpackt werden.



Neue Modelle für Damen: Feines von Lisca und Sassa aktuell bei Fein & Ripp.

mey
SCHIESSER

RINGELLA

hajo

AMMANN

BP

FEIN & RIPP

Attraktive
Hauspreise

Wir führen:

- Damen - Unterwäsche und Nachtwäsche
- Herren - Unterwäsche und Nachtwäsche
- Berufsbekleidung
- Sicherheitsschuhe

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.30 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
Mi. 9.30 Uhr - 13.00 Uhr, nachmittags geschlossen
Sa. 9.30 - 13.00 Uhr

Landstraße 43 • 37287 Wehretal
Tel. 05651 9925100 • feinundripp@t-online.de
www.feinundripp-wehretal.de



Recycling

GROTE
Container

Container
von 1 – 40 m³ ab
30,- €

www.grote-container.de

Unsere Leistungen:

- Containerdienst
- Baggerbetrieb
- Fuhrunternehmen
- Reststoffentsorgung

Wir liefern Ihnen:

- Kies und Schotter
- Komposterde

Sie finden unseren Recyclinghof in Neu-Eichenberg (BHF) in der Ladestr. 1
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 8.00 – 16.30 Uhr • Sa. 10.00 – 12.00 Uhr

Tel.: 05542 2130 o. 0171 4635536 • Fax: 507909 info@grote-container.de



seit 1990 zu Ihren Diensten
**CONTAINER JÜNEMANN
LENERODE**

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

37318 Lenterode, Friedensstraße 60 • Tel. 036087971772

Elektronikaltgeräte und -bauteile: Was ist das genau und wo kann ich sie abgeben?

Elektronikaltgeräte und -bauteile sind alle Geräte, die mit Kabel, Akku oder Batterie betrieben werden. Aber auch Bauteile oder einzelne Speicherelemente (Chips) gehören zu dieser Abfallgruppe.

Elektronikaltgeräte und -bauteile sind wertvoll und gefährlich zugleich!!!

Wertvoll sind Elektronikaltgeräte und -bauteile aufgrund der hohen Gehalte an verschiedenen hochwertigen Metallen. Es handelt sich um Rohstoffe wie Gold, Silber, Kobalt oder Kupfer und dies in Konzentrationen, wie sie keine Lagerstätte vorweisen kann. So enthält eine Tonne Elektroabfall aus Computern und Laptops rund 70 Kilogramm Kupfer, 140 Gramm Silber und 30 Gramm Gold.

Den wertvollen Inhaltsstoffen stehen auch gefährliche gegenüber. Beispielsweise kommt es durch hochenergetische Lithium Akkus immer wieder zu Bränden oder Explosionen.

Weitere gefährliche Bauteile in Elektronikaltgeräten sind beispielsweise quecksilberhaltige Bauteile wie Schalter oder Lampen z.B. für die Hintergrundbeleuchtung von TV-Geräten, Kunststoffe mit bromierten Flammenschutzmitteln und asbesthaltige Bauteile in Haushaltskleingeräten (Toaster, Fön, Bügeleisen etc.)

Die entsorgten Elektronikaltgeräte und -bauteile-Berge wachsen drastisch an:

Allein für Unterhaltungselektronik geben Bundesbürger*innen jedes Jahr mehr als 25 Milliarden Euro aus.

2018 wurden in Deutschland 853 000 Tonnen Elektro- und Elektronikgeräte entsorgt. Das entsprach 10,3 Kilogramm pro Person, wie das Statistische Bundesamt anlässlich des Welt-Recycling-Tags am 18. März 2021 mitteilt.

Heute noch sind Smartphones, Flatscreens, Tablets, Computer und Spielekonsolen angesagt. Morgen können es schon Smartwatches, Fitness-Tracker und Virtual-Reality-Brillen sein. Nach einer Schätzung des Branchenverbandes Bitkom verfügt der deutsche Durchschnittshaushalt über mehr als 50 elektrische und elektronische Geräte.

Hinzu kommt:

Die Zeit, in der wir die Geräte nutzen, wird immer kürzer. Neue Produkte werden immer schneller zu Müll. Früher wurde ein Röhrenfernseher durchschnittlich noch 12 Jahre alt bevor er entsorgt wurde, heute sind es 5 Jahre.

Rohstoffe sind nur begrenzt auf unserer Erde verfügbar, das haben bereits viele Menschen erkannt.

Repair Cafés liegen im Trend. Dinge zu reparieren macht Spaß, spart Geld, ist nachhaltig und schont die Umwelt, weil weder Ressourcen noch CO₂ für neue Dinge verschwendet werden, während die „alten Geräte“ eigentlich noch funktionsfähig sind. Reparieren ist ein sehr wichtiger Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, erläutert Umweltdezernent Dr. Wallmann.

Der Bedarf an Reparaturen ist gerade bei Menschen mit kleinerem Geldbeutel sehr groß. Manchmal hängt man aber auch emotional an Dingen, die nicht mehr funktionieren. Man möchte sie nicht weg wer-

fen, kann sie aber selbst nicht reparieren. Dann führt der richtige Weg in ein Repair Café.

Noch funktionierende und defekte Klein-Geräte können auch zu den beiden Gebrauchtgüterzentren in **Witzenhausen Tel.: 05542 999922** oder **Eschwege Tel.: 05651 9920833** gebracht werden.

Die hier abgegebenen Geräte, die nicht mehr verwendet werden können, werden bei den Caldener Werkstätten, Einrichtung der Bau-nataler Diakonie, demontiert und die nutzbaren Bestandteile als so genannte Sekundär-Rohstoffe wieder verwertet.

Weitere Verwertungswege für Elektronikaltgeräte und -bauteile über die Abgabe bei:

- 1 Täglich auf dem Wertstoffhof der **Abfallentsorgungsanlage „Am Breitenberg“ in 37290 Meißner-Weidenhausen, Am Breitenberg 1**, zu den üblichen Öffnungszeiten abgeben, **Tel.: 05657 919530**
- 2 Zu den 2 x Mal jährlich stattfindenden **Straßensammlungen** oder
- 3 seit dem 01.07.2022 beim **Discounter:**

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Betreiber von Lebensmittel mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen, sind verpflichtet, bei Abgabe eines neuen Gerätes, eines der gleichen Gerätart unentgeltlich zurückzunehmen.

Bei kleinen Geräten bis zu 25 cm besteht eine Rücknahmepflicht unabhängig vom Neukauf. Die Abgabe ist jedoch auf maximal 3 Geräte beschränkt. (Elektro- und Elektronikgerätegesetz).

Für Auskünfte steht die Abfallberaterin Gabriele Maxisch telefonisch unter **05651 3024751** oder per Email:

gabriele.maxisch@werra-meissner-kreis.de gerne zur Verfügung.






Wir geben Ihrem Abfall eine zweite Chance!



www.bt-umwelt.de

B+T Group: Wir machen die Welt grüner

Das hessische Familienunternehmen macht auch die letzten Prozente der Wertstoffe nutzbar. Aus Industrie- und Haushaltsabfällen wird Energie. CO₂ wird damit reduziert.

Im Werra-Meißner-Kreis und international – ein Beitrag zum Klimaschutz

B+T ist seit 1854 nunmehr in siebter Generation aktiv. Das Unternehmen verwertet den nichtrecyclingfähigen Teil der Abfälle. Dank modernsten Sortier-, Aufbereitungs- und Verbrennungsanlagen werden Brennstoffe sicher und sauber gewonnen. So wird der globale Verbrauch von fossilen Brennstoffen reduziert, damit verbundene schädliche Emissionen vermieden und die Umwelt grüner. Im Sinne des Klimaschutzes wird somit in Deutschland und auf internationaler Ebene der Verbrauch von Kohle und Gas reduziert.




LADNER
Recycling GmbH

**Autoverwertung
Schrotthandel
Containerdienst**

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

Öffnungszeiten
Mo. – Fr.: 7.30 – 16.30 Uhr | Sa. 8.00 – 12.00 Uhr

Mehr als ein Schrottplatz

Die Ladner Recycling GmbH, gegründet im Jahr 1982 von Franz Ladner, ist seit vielen Jahren einer der führenden Entsorgungsbetriebe für Autoverwertung und Schrotthandel in der Region. Der Familienbetrieb feiert in diesem Jahr sein 40-jähriges Firmenjubiläum.

Was passiert mit Ihrem Auto, wenn es irgendwann von der Zeit eingeholt wird, es Altersschwächen aufweist oder nicht mehr fahrbereit ist? Bei der Ladner Recycling GmbH können Sie Ihr Altfahrzeug verschrotten lassen.

Geben Sie Ihr altes Auto in die Hände eines zertifizierten Entsorgungsbetriebes und profitieren Sie von einer umweltgerechten Verwertung. **Bei Ladner Recycling haben Sie sogar die Möglichkeit, sich ein Ersatzteil zu suchen und es selbst auszubauen. Das lässt jedes „Schrauberherz“ höherschlagen.**



Franz Ladner mit Tochter Denise und Enkeltochter Sarah

Aber nicht nur PKWs sondern auch LKWs, Traktoren, Mähdrescher und landwirtschaftliche Großgeräte holt die Firma Ladner gerne bei Ihnen ab.

Firmen stehen für die Entsorgung von Schrott und Metallabfällen diverse Container in den Größen von 10 – 40 cbm zur Verfügung und auch für Demontagen von Maschinenanlagen ist das Recyclingunternehmen aus Sontra ein professioneller Ansprechpartner.

Recycling vom Profi in Eschwege und Umgebung:

Wir sind ein zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb, für den der Handel mit Eisen und Nicht-Eisen Metallen zum Schwerpunkt gehört. Darüber hinaus bieten wir Ihnen weitere Leistungen wie z.B. Autoverwertung, Elektrogeräte-Erstbehandlung, Entsorgung anderer Abfälle (Baumischabfälle, Bauschutt usw.) und den fachgerechten Rückbau von Maschinen und Industrieanlagen an.

Wir kaufen Ihre Materialien zu Tageshöchstpreisen, ganz egal ob Privatperson, Industrie, Landwirtschaft, Baugewerbe, Handwerk oder Kommune. Wir betrachten unsere Kunden als Partner, mit denen wir dauerhaft und auf vertrauensvoller Ebene zusammenarbeiten möchten. Jeder kann einen wichtigen Anteil zum ordnungsgemäßen Recycling beitragen.

Bei Bedarf stellen wir Ihnen auch bei größeren Entsorgungsprojekten wie z.B. Haussanierungen, Baustellen oder Entrümpelungen die passenden Behälter zur Verfügung.

Unsere Türen stehen Ihnen von Mo-Fr von 7:00-15:00 Uhr sowie samstags von 9:00-12:00 Uhr offen. Eine Anlieferung ist ohne vorherige Anmeldung jederzeit zu den genannten Öffnungszeiten möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.remhof-esw.de oder unter 05651 – 8621.

REMHOFF
EISEN + METALL

EISEN & METALL CONTAINER & MULDEN

WIR SIND FÜR SIE DA:
Mo - Fr: 7:00 - 15:00 Uhr
Sa: 9:00 - 12:00 Uhr

MEHR INFO:
05651 - 8621
www.remhof-esw.de

DANN GEH DOCH ZU REMHOFF

Remhof Metall-Recycling GmbH & Co. KG -
Straßburger Straße 1a - 37269 Eschwege - Telefon 05651 86 21
Mail: info@remhof-esw.de - www.remhof-esw.de

Wohin mit: **Baum-schnitt?**

Wohin mit: **Bau-schutt?**

Wohin mit: **Sperr-müll?**

Container-Dienst?

Natürlich zu Heil!

Seit 1991 Ihr Fachmann für Recycling & Entsorgung!

Komplett-Service für Gewerbe-, Industrie- und Privatkunden:
Vom Rohstoffhandel über Aktenvernichtung, Container-Dienst oder Abfallentsorgung bis hin zu Transporten durch unseren eigenen Fuhrpark.

Wir sind Ihr Entsorgungsexperte!

Zertifiziert durch **TÜV THÜRINGEN** Entsorgungsfachbetrieb gemäß § 56 KrWG
- Sammeln
- Befördern
- Lagern
- Entsorgen



HeilRecycling
Hans Dieter Heil e.K.

Im kleinen Felde 28 • Witzenhausen
☎ 0 55 42 / 505 300
Mehr über uns: www.heil-recycling.de



Erntedank- und Heimatfest in Bad Sooden-Allendorf kommt

Fest findet vom 19. bis 23. August statt

Lange Tradition hat das Erntedank- und Heimatfest in Bad Sooden-Allendorf, doch in den vergangenen zwei Jahren mussten die Freunde des Festes auf die 5-tägige Feier verzichten. Bad Sooden-Allendorfs Bürgermeister Frank Hix und der Vorsitzende des Erntefest-Ausschusses, Stefan Lauer, freuen sich, endlich für Antworten sorgen zu können:

„Es wird wieder ein Erntedankfest in Bad Sooden-Allendorf geben! So planen wir als Erntefestausschuss seit Monaten die Wiederaufrechterstellung unseres beliebten Heimatfestes. Und das war und ist auch gerade angesichts des furchtbaren Geschehens in der Ukraine und der dadurch verursachten weltweiten Veränderungen auch für uns als ehrenamtliche Organisation eine echte Herausforderung.

Erfreulicherweise werden Sie nahezu alle Schausteller, die wir bereits für 2020 verpflichtet hatten, auch in diesem Jahr auf unserem Festplatz wiedersehen. Um die unzähligen Anfragen der letzten Wochen zu beantworten: Der traditionelle Festablauf wird in nahezu komplettem Umfang stattfinden.

Auch haben wir nach über 40 Jahren „Renshäuser Blasmusik“ einen ebenbürtigen Nachfolger gefunden. Sie werden viele Musikerinnen und Musiker wieder erkennen, doch mehr sei an dieser Stelle noch nicht verraten. Die Auftritte der Festkapelle betreffend ist eine kleine Änderung notwendig geworden. So wird am Montagabend kein Triolett auf dem Tanzplatz und auch nachts auf dem Marktplatz mehr gespielt. Dies ist weder eine Sparmaßnahme noch dem Covid 19 Virus geschuldet, sondern das letztmalige Tragen von Kranz und Krone stellt einen passenden und verdienten Abschluss dar.“



AIDA

MEIN HOTEL ZEIGT MIR DIE WELT

Dänemark & Norwegen ab Kiel
7 Nächte ab/bis Kiel mit AIDAnova
ab **649,- €*** p. P.

Dänemark & Norwegen ab Kiel

vom 20.08.2022 bis 27.08.2022 mit AIDAnova | Kreuzfahrt

Innenkabine [IV], Tarif: VARIO, Verpflegung: Vollpension inkl. Tischgetränke
Impfschutz ab 12 J. erforderlich.

Routenverlauf:

		Ankunft	Abfahrt
Samstag, 20.08.2022	Kiel		18.00 Uhr
Sonntag, 21.08.2022	Erholung auf See		
Montag, 22.08.2022	Kopenhagen	8.00 Uhr	16.00 Uhr
Dienstag, 23.08.2022	Kristiansand	9.00 Uhr	19.00 Uhr
Mittwoch, 24.08.2022	Oslo	9.00 Uhr	
Donnerstag, 25.08.2022	Oslo		17.00 Uhr
Freitag, 26.08.2022	Erholung auf See		
Samstag, 27.08.2022	Kiel	8.00 Uhr	

Die Reiseroute kann jederzeit durch die Kreuzfahrtgesellschaft geändert werden.
Die angegebenen Uhrzeiten sind unverbindlich und können sich jederzeit ändern.

Reisebüro Ideal

Inh. Elisabeth Burghardt-Heyerhoff e.K.
Quedlinburgerstr. 8.
34346 Hann. Münden | Tel. 05541 4456
WhatsApp: 0157 50396614
reisebueroideal@t-online.de
www.reisebueroideal.de



*AIDA VARIO Preis pro Person bei 2er-Belegung (Innenkabine), limitiertes Kontingent
Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Informationen des aktuellen AIDA Katalogs „März 2020 bis April 2021“.
AIDA Cruises • German Branch of Costa Crociere S. p. A. • Am Strande 3d • 18055 Rostock



Impressum

Geschäftsführender Herausgeber: Jörg Christian Bornhoff | Mundus Marketing & Interactive GmbH, Sichelsteiner Weg 2, 34346 Hann. Münden, Tel. 05541 95799-0, info@mundus-online.de, www.mundus-online.de | Kaufmännische Leitung: Claudia Tarsa | Verkauf: Nadine Rotherpeter (Ltg.), Heidrun Wegener-Kerff, Sinja Nordhausen, Frank Rothmeyer, Kathrin Hennemann | Redaktion: Susanne Wesche, Martina Stöber, redaktion@mundus-online.de | Grafik & Layout: Ahmed Granica (Ltg.), Alice Walter, Hannah Marten | Social Media: Viktoria Kuke, Janne Amend | Vertrieb: Jan Kerff | Erscheint monatlich, postalische Verteilung an alle Haushalte im Werra-Meißner-Kreis sowie Auslage an ausgewählten Ablagestellen | Druck: DDM GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel | Auflage: 60.000 Stk. | Bild- und Textnachweis – soweit nicht anders angegeben – Mundus Marketing & Interactive GmbH, Adobe Stock, Shutterstock, Fotolia, Pixabay, bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. <https://www.meinwmk.de>

Trocknet schnell aus: Dinkelteig nicht lange kneten

Wer Dinkel zum Backen von Brot und Brötchen verwendet, darf den Teig nicht so intensiv und lange kneten wie ein Weizenteig. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hin.

Denn das Dinkelgebäck trocknet - vor allem bei Vollkornmehl - schneller aus. Grund: Dinkel bindet in der Teigphase weniger Wasser. Die Haltbarkeit lässt sich aber erhöhen, etwa wenn man mit einem Sauerteig arbeitet.

Was sich aus Dinkel machen lässt

Dinkel punktet gegenüber Weizen mit mehr Eiweiß (17 g zu 11 g auf 100 g), mehr Magnesium (136 zu 97 mg) oder mehr Eisen (4,4 zu 3,2 mg) und lässt sich vielseitig einsetzen. Ganze Dinkelkörner als nussig-aromatische Beilage werden ähnlich wie Reis zubereitet: Mit der doppelten Menge Flüssigkeit kurz aufkochen und bei geringerer Hitze rund 25 Minuten weich dünsten und würzen. Dinkelschrot lässt sich für Gemüsebratlinge und Brotaufstriche, das Mehl für Spätzle und Pfannkuchen verwenden.

Grünkern ist eine Sonderform des Dinkels. Die saftig-weichen Körner werden unreif geerntet und sind nicht so lange haltbar. Aus diesem Grund werden sie nach dem Dreschen getrocknet und leicht geröstet, was ihnen eine olivgrüne Farbe und würziges Aroma verleiht. Grünkern wird wie Risotto zubereitet oder als nährstoffreiche Einlage für Suppen genutzt. Auch in Aufläufen und Bratlingen finden die Körner Verwendung. (dpa)



Ganze Dinkelkörner lassen sich wie Reis zubereiten. Wer Dinkelmehl zu Teig verarbeitet, sollte ihn nur kurz kneten. Sonst trocknet er aus.
Foto: Catherine Waibel/dpa-mag



Landbäckerei
Bechthold · Stange

- ✓ ohne Backmittel
- ✓ ohne Zusätze
- ✓ lange Teigruhe

- ✓ regionales Getreide
- ✓ hauseigener Sauerteig



Steinofenbrot

Leipziger Straße 27 - 37287 Wehretal-Hoheneiche



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

Jeden Tag ein bisschen besser. **REWE**

REWE Drietchen oHG

Städersweg 1

37242 Bad Sooden-Allendorf

FAMILIE
& DAHEIM

BÜRO &
BETRIEB

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

vom 25.07. – 31.07.2022 / 30. Woche

Montag – 25.07.2022

Dienstag – 26.07.2022

Mittwoch – 27.07.2022

Donnerstag – 28.07.2022

Freitag – 29.07.2022

Samstag – 30.07.2022

Menü 1

1 Königsberger Klöße
In feiner Kapensauce mit Salzkartoffeln und Gurkenhappen

1 Deftige Bauernplatte
Kaseler, Bräwurstchen "Hürner Art" und Bauchfleisch auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln

1 Hausgemachte Linsensuppe
2 Wiener Würstchen, dazu 1 Brötchen

1 Paniertes Schweineschnitzel
In herzhafter Sauce mit Kohlragemüse und Salzkartoffeln

1 Gebratenes Fischfilet
In Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln und Salat

1 Karlsruhader Rahmgulasch
mit Spätzle

Menü 2

2 Rindfleisch-Gemüsefrikadellen
auf einer Karottensauce, dazu Broccoli-Blumenkohl-gemüse und Kartoffelpüree

2 Hühnerfleisch "Indische Art"
mit Früchten und Reis

2 Schlemmerpfanne
Hähnchenfilet und Schweineschnitzelmedallions in Champignonrahmsauce, Broccoli-Karottengemüse und 2 Röststücken

2 Putengeschnetzeltes
In Champignonrahmsauce mit Reis

2 Gefüllte Paprikaschote
mit Hackfleisch, dazu Tomatensauce und Reis

2 Schweinerolbraten
In herzhafter Sauce mit Blumenkohl, dazu 5 Kartoffelklößchen

Menü 3

3 Chili con Carne
feurig-mexikanisches Bohnergericht mit Reis

3 Chikén Crossies
in knuspriger Parade mit Barbecue- und Broccoli-Tomatensauce

3 Fettucine "Florentiner Art"
Bandnudeln mit Hammerhälften in Sahnesauce und Blattspinat

3 Gebratene Cabanossi
mit roter Linsenbohnen- und dazu Spagetti

3 1/2 gegrigelte Schweinshaxe
auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

1 Hübertstraten
mit Gemüseris

Menü 4

4 Schnitzelbohnen-Eintopf
mit Fleischinlage

4 Frisches Fischfilet
gedünstet in Gemüserahmsauce und Petersilienkartoffeln

4 Schweine-Geschnetzeltes "Zürcher Art"
mit Champignons und Salzkartoffeln

4 Schweineschnitzel "natur"
mit Leipziger Allerlei in Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln

4 Grießhammer
mit eingeleigten Sauerkirschen

1 Hübertstraten
mit Gemüseris

Vegetarisch

5 Blumenkohl-Käse-Medallion
mit Röhre und Kräuterpüree

5 Rahm-Wirsing
mit einem Gemüsesüßkorn und Sesamkartoffeln

5 Tomaten-Makkaroni
mit Ziegenkäse gratiniert
Nur in Einzelverpackung lieferbar!

5 Frischkäse-Spinatnautaschen
in einer Spinat-Sahnesauce

5 Gemüsechnitzel
mit Erbsen und Möhren in Sauce Hollandaise mit Kräuterpüree

2 Hübertstraten
mit einer Waldpilzsauce, dazu Pariser Karotten und 5 Kartoffelklößchen

Kaltes Menü

6 2 Hacksteaks
mit Senf und Kartoffelsalat

6 1/2 Forellenfilet
mit Sahneerrettich, einem 1/2 Pfirsich und Waldorsalat

6 Kokosmilchreis
Milchreis gekocht in Kokosmilch mit Mango, Vollkornreis und Kokosraspeln
Wird in einer Kleinstpackung geliefert!

6 Gebratenes Schweinekotelett
mit Senf und Kartoffelsalat

6 Griechischer Bauernsalat
Tomaten, Gurken, Paprikasalat mit Hirtenkäse, Zwiebeln und Oliven, dazu Butter und Kornkustentrot

2 Hübertstraten
mit einer Waldpilzsauce, dazu Pariser Karotten und 5 Kartoffelklößchen

Salat

7 Sportler Salat
bunter Blattsalat mit Pute, Walnüssen, Kürbiss- und Pankenern, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen

7 Salat Provencale
frischer Blattsalat mit Tomaten, Kucora, in Speck getriebenen Champignons, dazu Balsamico-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen

7 Caesar-Salat
Römersalat mit Cocktailtomaten, Gurke, Crotons und gehobelnem Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen

7 Salat Hawaii
mit Schinken, Ananas, Gurken und Tomaten, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen

7 Knuspersalat
bunter Salat mit Erbsen, Crotons und Kürbiskernen, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen

2 Hübertstraten
mit einer Waldpilzsauce, dazu Pariser Karotten und 5 Kartoffelklößchen

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • lokale Tel. 0561-500 494 50 • www.meyer-menu.de

Sonntags-Menü (tiefgekühlt) – Lieferung am Freitag

1 Hübertstraten
mit Gemüseris

2 Hübertstraten
mit einer Waldpilzsauce, dazu Pariser Karotten und 5 Kartoffelklößchen

Samstags-Menü (gekühlt) – Lieferung am Freitag

1 Karlsruhader Rahmgulasch
mit Spätzle

2 Schweinerolbraten
In herzhafter Sauce mit Blumenkohl, dazu 5 Kartoffelklößchen

Steuererklärung: Das gilt es für Abgabepflichtige zu beachten

Abgabe bis 31. Oktober

Viele finden es lästig und schieben es vor sich her. Dabei lohnt es sich häufig, eine Steuererklärung zu erstellen - weil Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer meist Geld vom Finanzamt zurückbekommen. „Laut dem Statistischem Bundesamt sind das im Schnitt pro Person 1051 Euro“, sagt Jana Bauer vom Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine. Steuern, die zuvor zu viel entrichtet wurden.

Aber längst nicht jede oder jeder muss zwingend eine Steuererklärung abgeben. Wer verpflichtet ist, das für das Jahr 2021 zu tun, hat dafür bis einschließlich 31. Oktober 2022 Zeit. Eine Pflicht zur Abgabe der Steuererklärung besteht etwa, wenn neben dem Arbeitslohn weitere Einkünfte von mehr als 410 Euro im Jahr erzielt wurden. „Hierbei geht es beispielsweise um Einkünfte durch eine Nebentätigkeit oder um Mieteinnahmen“, so Bauer.

Wer Lohnersatzleistungen wie etwa Arbeitslosengeld, Elterngeld oder Kurzarbeitergeld von mehr als 410 Euro erhalten hat, steht ebenfalls in der Pflicht, eine Steuererklärung abzugeben. Das gilt auch, wenn eine Frau oder ein Mann mehrere Arbeitgeber nebeneinander hatte, oder wenn ein Freibetrag beantragt wurde und der Arbeitslohn im Jahr 12250 Euro - bei zusammenverlangten Ehegatten 23350 Euro - überstieg.

Haben beide Ehegatten Arbeitslohn bezogen und ist einer der beiden in Steuerklasse V oder VI eingestuft, oder hatte sich das Paar für das sogenannte Faktorverfahren (Steuerklasse IV/Faktor) entschieden, ist ebenfalls eine Steuererklärung fällig. „Das ist auch der Fall, wenn beispielsweise eine Ehe durch Tod oder Scheidung endet oder wenn der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin von einem Arbeitgeber eine Abfindung erhalten hat“, so Bauer.

Steuererklärungen können komplett digital übermittelt werden

Formulare für die Steuererklärung liegen beim Finanzamt aus. Alternativ kann man sie sich aus dem Internet herunterladen. Möglich ist aber auch, die Erklärung papierlos ans Finanzamt zu schicken. Das geht etwa über das elektronische Finanzamt Elster. Inzwischen helfen auch im Handel erhältliche Softwareprogramme, Online-tools oder Apps dabei, eine Steuererklärung zu erstellen.

„Die Steuerformulare 2021 unterscheiden sich für Arbeitnehmer nicht groß von denen des Jahres 2020“, sagt

Karbe-Geßler. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen mindestens den Mantelbogen - hier gehören unter anderem Name, Geburtsdatum und Adresse rein - ausfüllen. Außerdem die Anlage N für die Arbeitseinkünfte und die Anlage Vorsorgeaufwand für die Versicherungen. Eine vereinfachte Steuererklärung für Arbeitnehmer gehört seit dem Steuerjahr 2020 der Vergangenheit an.

Belege und Spendenquittungen sind nicht mehr beizufügen

„Belege oder Aufstellungen sind der Steuererklärung nicht mehr beizufügen“, sagt Bauer. Erst auf konkrete Nachfrage sind sie dem Finanzamt nachzureichen. Belege oder Spendenquittungen also besser nicht einfach entsorgen. Ab der Steuerfestsetzung, also ab dem Datum des Steuerbescheids, sind Spendenquittungen ein Jahr lang aufzubewahren“, so Daniela Karbe-Geßler.

Eine Ausnahme gibt es in Sachen Belege beifügen: Wer 2021 eine energetische Sanierung seines Wohnhauses hat vornehmen lassen, muss das in der neuen Anlage „Energetische Maßnahmen“ eintragen. „Außerdem ist die Bescheinigung des Fachbetriebs und des Energieberaters der Erklärung beizufügen“, erklärt Karbe-Geßler. (dpa)



Ihr Steuerberater in der Region
Eschwege - Witzenhausen - Kassel - Hofgeismar
www.dpc-steuerberater.de

Das Studium „Soziale Arbeit“ an der DIPLOMA Hochschule

Soziale Arbeit ist ein wesentliches Fundament des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Der Bedarf an gut ausgebildeten akademischen Fachkräften ist entsprechend groß. Die Aufgaben sind vielfältig. Sie reichen von der Betreuung von Kindern und Jugendlichen über die Unterstützung von Suchtkranken oder psychisch belasteten Menschen bis zum Lösen sozialer oder interkultureller Konflikte. Sich wandelnde rechtliche

Rahmenbedingungen und neue Ziele der Sozialarbeit verändern die Anforderungen an Spezialistinnen und Spezialisten der sozialen Arbeit.

Es reicht nicht aus, über wissenschaftliche Grundlagen, methodische Kenntnisse und pädagogische Fähigkeiten zu verfügen. Gefordert sind soziale und sozialpsychologische Kompetenzen, Empathie und der Wille, sich immer wieder an Veränderungen in der sozialen Arbeit anzupassen. Zusätzlich sind Fachkräfte gefragt, die Projekte konzipieren, durchführen und auswerten können und entsprechend teamfähig sind. Aus den hohen Anforderungen resultiert ein Bedarf an akademischen Fachkräften.

Das Studium Soziale Arbeit an der DIPLOMA Hochschule bereitet Sie auf die speziellen Herausforderungen am Arbeitsmarkt und in diesem sehr abwechslungsreichen Berufsfeld sehr gut vor. Sie profitieren von einer praxisnahen akademischen Ausbildung. Mit Ihren Qualifikationen unterstützen Sie Menschen in schwierigen Lebenssituationen, leiten Projekte und übernehmen Verantwortung. Durch Ihre Arbeit verbessern Sie das gesellschaftliche Miteinander. Das Studium Soziale Arbeit ist der ideale Startpunkt, um in diesem Berufsfeld Fuß zu fassen und eine Karriere im Sozialwesen zu starten.

Weitere Informationen unter Tel 05652 58777-0

Witzenhäuser
Nachhilfe
Die Nachhilfe-Profis für:  **NEU! Mathematik**
auch als Tele-Unterricht.

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

++ AB SOFORT – NUR FÜR KURZE ZEIT – BEI HEINMÜLLER ++

3 für 2

BEIM KAUF VON 3 ARTIKELN ZAHLEN SIE NUR 2!
DEN GÜNSTIGSTEN GIBT'S GRATIS
GILT FÜR SCHUHE, HANDTASCHEN UND RUCKSÄCKE!

Nur in Verbindung mit Ihrer Kundenkarte (direkt an der Kasse erhältlich), gültig bis Mittwoch, 31.8.2022.
Ausgenommen sind die Marken: On, Meindl, Lowa und Birkenstock – nicht mit anderen Aktionen kombinierbar!

DIE GRÖSSTE MARKENSCHUH-AUSWAHL DER REGION
Damen-, Herren-, Kinder-, Sport-, Wander- & Lifestyle-Schuhe

SCHUHAUS
heinmüller
www.heinmueller.com |  

Am Bornrain 3 | 34593 Knüllwald-Oberbeisheim
Mo-Mi 10-18:30 Uhr; Do-Fr 10-20 Uhr; Sa 10-17 Uhr
Am Flüthedamm 2 | 37124 Göttingen-Rosdorf
Mo-Fr 9.30-19 Uhr; Sa 9.30-17 Uhr

**Studium und Ausbildung
am Campus in
Bad Sooden-Allendorf!**

- Soziale Arbeit (B.A.)
- Kindheitspädagogik (B.A.)
- Betriebswirtschaft (B.A.)
- Tourismusmanagement (B.A.)
- Mechatronik (B.Eng.)
- Wirtschaftsingenieurwesen (B.Eng.)
- Physiotherapie (B.Sc.)
ausbildungsbegleitend
- Ausbildung Physiotherapie schulgeldfrei

**Beratungstag
am 22.07.2022
14-17 Uhr**

In Kooperation mit den
 **BERND BLINDOW
SCHULEN**

DIPLOMA
DIPLOMA HOCHSCHULE
Private Fachhochschule Nordhessen
University of Applied Sciences

Das komplette
Studienangebot unter:
diploma.de
+49 (0)5652 58777-0

TEIL RÄUMUNGS- VERKAUF

wegen Sortimentswechsel in unserer

BOUTIQUE

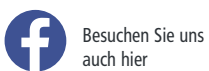
Abteilung

VIELES
bis zu

40%

DRASTISCH REDUZIERT

Bilder, Kissen Decken
Dekoartikel Accessoires
und vieles mehr



Besuchen Sie uns
auch hier



HARTMANN

WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0
Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9 -19 Uhr | Sa.: 9 -14 Uhr

www.hartmann-wohndeiden.de

HARTMANN
WOHNIDEEN

Wir suchen dich!

KÜCHEN & MÖBELMONTEUR



Sie liefern und montieren
Einbauküchen und
Großmöbel

- ✓ Attraktiver Arbeitsplatz
- ✓ Tariflicher Jahresurlaub
- ✓ Leistungsgerechte
Bezahlung
- ✓ Feste Arbeitszeiten
- ✓ Familiengeführtes
Unternehmen

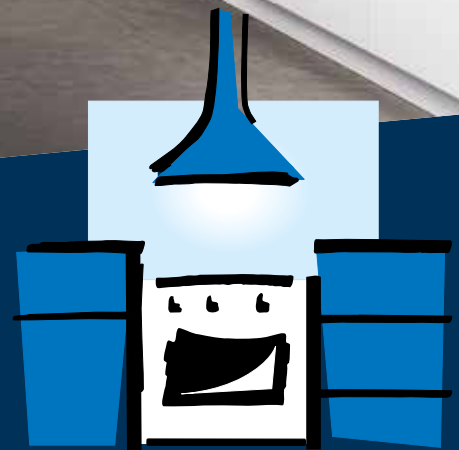
JETZT BEWERBEN

Frau Katharina Hartmann

kh@hartmann-wohndeiden.de
www.hartmann-wohndeiden.de



Küchen à la carte



Peter Persch
... die Küche!

Donnershag 4 · 36205 Sontra · Telefon (05653) 91949-0

www.persch-die-kueche.de