



Thea Welland aus Witzenhausen
stellt Naturseife aus Schafmilch her

„Meine besten
Mitarbeiter sind Schafe!“



**Bauplätze
sind begehrt**

Stadtportrait Hessisch Lichtenau



**In Eschwege
durchstarten**

Start Ups gesucht



**Leben mit
Lipödem**

Betroffene spricht Klartext



Einfach gut aufgehoben.

Der Pflegedienst Oliver Ritz ist seit 2015 ein Unternehmen der häuslichen Krankenpflege mit Sitz in Nordhessen, Ringgau-Datterode.

Wir sind Arbeitgeber für 20 Mitarbeiter aus der Region in Voll- und Teilzeit sowie Ausbilder. Unser Ziel ist es, pflegebedürftige Menschen im familiären Umfeld professionell und qualifiziert zu versorgen.

Wir sehen unsere Pflicht und Aufgabe darin, unser Unternehmen ständig zu verbessern und weiter zu entwickeln.

Unser Pflegedienst steht für:

- ✘ Häusliche Krankenpflege sowie Betreuung, Begleitung und Hauswirtschaft
- ✘ 24 h Rufbereitschaft an 7 Tagen die Woche
- ✘ Qualifiziertes und ständig geschultes Personal
- ✘ Maximal mögliches Pflegeresultat und höchste Patientenzufriedenheit
- ✘ Zusammenarbeit mit regionalen Unternehmen der Gesundheitsbranche
- ✘ Mitglied der bpa

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

Tel. 05658 923633

Tel. 0172 3230375



PFLEGEDIENST OLIVER RITZ

Einfach gut aufgehoben.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir nähern uns der bunten Zeit des Jahres. Die Felder sind abgeerntet, die Apfel- und Pflaumenernte steuert auf ihren Höhepunkt zu. Und bald schon werden sich die Bäume in ihr rotes, gelbes und braunes Herbstoutfit hüllen. Auch wir dürfen demnächst unsere Garderobe der Jahreszeit anpassen. In dieser *meinWMK*-Ausgabe haben wir uns die neuesten Mode- und Wohntrends für Sie einmal genauer angesehen. Das sei schon verraten: Es wird wild und kuschlig. So bequem war der Herbst noch nie.

Kuschlig wird es auch im Hinblick auf unsere Titelgeschichte. Schäferin Thea Welland hat uns Einblick in ihren landwirtschaftlichen Alltag gegeben. In Eigenregie führt sie ihren Betrieb und ihre 80 vierbeinigen und flauschigen „Mitarbeiter“. Aus der Milch ihrer Schafe stellt sie Naturseife her und bestätigt damit: Produkte aus den Erzeugnissen der regionalen Landwirte sind besser im Geschmack und machen auch noch schön.

Der Werra-Meißner-Kreis hat nachhaltiges Potenzial – vor allem im Handwerk. Wie sich die Firmen und Kommunen gemeinsam dafür stark machen, zeigen wir Ihnen im großen Wirtschaftsteil. Die Projektentwicklungsgesellschaft unterstützt mit dem Projekt „Durchstarten“ Gründer dabei, ihre Geschäftsidee zu verwirklichen. Die Kreishandwerkschaft setzt sich zusammen mit der Fleischer- und Bäckerinnung für das Handwerk ein. Auf dem Wurschtfest in Eschwege wird das interessant und dazu schmackhaft präsentiert.



Gabriela Grau,
Redaktion
meinWMK

All diese Leckereien lassen sich mit nur wenigen Griffen ins Glas packen und mit in die kalte Jahreszeit nehmen. *meinWMK* zeigt Ihnen, wie Sie sich ein Stück Sommer für den Winter aufbewahren und wie Sie Ihr Immunsystem gegen Erkältungsviren stark machen.

Im Werra-Meißner-Kreis gibt es viel zu entdecken. Ich wünsche Ihnen jetzt viel Spaß auf der Lesereise durch Ihr Magazin aus Ihrer Region.

HÖREN SIE NUR QUACK!

KOSTENLOSER HÖRTEST



*Mitglieder der gesetzl. Krankenkassen mit Anspruch & Verordnung bezahlen 10,- € gesetzl. Zuzahlung

HÖRGERÄTE
Mähler

☎ 33 8377
ESCHWEGE
Marktstr. 44
(Ecke Alter Steinweg)

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

WWW.HÖRGERÄTE-MÄHLER.DE

EAM
90
JAHRE

Seit 90 Jahren
in der Region
für die Region.



Jetzt zur EAM wechseln*

☎ 0561 9330-9330 ☑ www.EAM.de

Die Zukunft zu gestalten hat bei uns eine lange Tradition. Bereits seit Generationen sorgen wir für die Versorgung mit Energie in unserer Region. Für alle Generationen, die da noch kommen werden.



Inhalt

73

Mode-, Haar- und Wohntrends im Herbst

9

Durchstarten im WMK

18

Neuer SPK-Vorstand im Interview

56

Eine Tasse voller Glück: Das kann Tee



26

Schönheitselixir Schafmilch

53

Reifenwechsel gewinnen

28

Stadtporträt Hessisch Lichtenau

47

Mutige Rentnerin rettet Leben

38

Neues Gesundheitszentrum in Sontra

35

Lebensfreude durch neue Therapie

Wir sind die Mediaberater von meinWMK



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

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



Nadine Rohpeter
 rohpeter@mundus-online.de
 Tel. 05541 95799-15



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

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



Jörg C. Bornhoff
 bornhoff@mundus-online.de
 Tel. 05541 95799-0

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



Open Flair 2019

Festival-Feeling in Eschwege

Was für ein Festival! Fünf Tage lang befand sich Eschwege im Ausnahmezustand. Das Festivalgelände am Werratalsee war der zentrale „place to be“, aber auch in der Innenstadt war das Open Flair allgegenwärtig. Zahlreiche Festivalbesucher tummelten sich in den Straßen und Gassen der Kreisstadt. Rund 100 Bands und Solokünstler sorgten für Action auf den sieben Bühnen rund um die Werrainsel.

Musiker und Fans feiern gemeinsam

Die Indie-Rocker Madsen gaben neben ihren eigenen Hits auch eine emotionale Coverversion von Oasis' „Wonderwall“ zum Besten, bei dem natürlich das gesamte Publikum mit einstimmt. Die Toten Hosen rissen wie erwartet die Bühne ab und spielten neben Krachern wie „Altes Fieber“ und „Weil Du nur einmal lebst“ auch zahlreiche Zugaben. Für die Band selber war das Festival „großartig“. Eine gelungene Rückkehr zum Open Flair – zuletzt waren die Punkrocker vor 14 Jahren in Eschwege zu Gast. Die Auftritte von den großen Acts wie Bosse oder den Fantastischen Vier gehörten zu den Highlights. Doch auch Acts, die nicht allen Besuchern bekannt waren, sorgten für Stimmung: Beim Song „Cordula Grün“ von Josh gingen Begeisterungstürme durch das Publikum vor der Freibühne und als Roughton Reynolds, Sänger der englischen Trancecore-Band Enter Shikari, seinen Auftritt mitten in die Menge verlegte, gab es kein Halten mehr.



Besucher räumten Festivalgelände auf

Abseits der Bühnen hat das Open Flair zum Glück weniger Spuren hinterlassen. Um die Beseitigung der Pfandbecher hatte sich die Initiative Viva von Agua de Sankt Pauli gekümmert. Mithilfe der Besucher sammelte das Team 10.699 Becher und kann den Erlös als Spende für eigene Projekte verwenden. Neben Pfandbechern wurde auch sonstiger Müll komplett vom Festivalgelände entfernt. Bereits im Vorfeld des Festivals hatten die Organisatoren zur #cleanofChallenge aufgerufen und die Gäste dazu animiert, den Campingplatz und das Gelände sauber zu hinterlassen. Die Besucher halfen kräftig mit, und der Campingplatz konnte bereits am Tag nach dem Festivalende komplett gesäubert an die Landwirte zurückgegeben werden. Wenn nicht gerade Festival ist, wird den Rest des Jahres Landwirtschaft betrieben.



Bierkisten-Challenge – Wer klettert am höchsten?



Vorverkauf bereits gestartet: Jetzt Tickets für 2020 sichern

Kugelrunder Auftritt im Spaßball.

Mit 20.000 Besuchern war das Flair zum elften Mal in Folge ausverkauft. Für alle treuen Gäste und interessierte Neulinge gilt: Nach dem Festival ist vor dem Festival! Der Ticket-Vorverkauf für das Open Flair 2020 ist bereits gestartet – mehr als die Hälfte der Tickets ist schon weg. Alle Infos dazu gibt's auf open-flair.de.



Stylisher Lärmschutz – Auch die kleinsten Besucher hatten Spaß an der Musik.



Gute Stimmung: Kafvka aus Berlin rocken die Bühne.



Philipp Mock aus Eschwege siegt beim Werraman

Triathlon zum ersten Mal über olympische Distanz



Einsame Spitze: Auf den letzten Metern durch die Eschweger Innenstadt lief Philipp Mock mit knapp vier Minuten Vorsprung allen Kontrahenten davon. Foto: privat

Seit 15 Jahren findet in und um Eschwege jährlich das Triathlon-Event Werraman statt. In diesem Jahr erwartete die mehr als 650 Teilnehmer neben der Jedermann-Strecke erstmalig auch einen Wettbewerb über die olympische Distanz. Als erster Sieger in dieser neuen Disziplin überquerte der Eschweger Philipp Mock (31) die Ziellinie.

Premiere nach achtmaligem Gewinn

Auf der Jedermann-Distanz (400 m Schwimmen, 23 km Radfahren, 5 km Laufen) hat Philipp Mock den Werraman seit 2011 durchgehend gewonnen. Am 17. August konnte er nun auch auf der neuen olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) einen Sieg feiern. „Ich habe wie bei jedem Rennen einfach das Beste gegeben. Dann hier bei der Premiere der neuen Distanz direkt zu gewinnen, war natürlich etwas Besonderes,“ verrät der Lokalmatador. Dass der Sieg am Ende so deutlich ausfallen würde, hat den mehrfachen Ironman-Teilnehmer selbst überrascht. „Nach dem schnellen Start hatte ich gedacht, dass es knapp werden würde“, erzählt Mock. Am Ende schaffte er das Rennen unter zwei Stunden und ging mit einer Zeit von (1:59:46) knapp vier Minuten vor seinem Konkurrenten Maurice Herwig (21) aus Baunatal ins Ziel.

Sieger hofft auf noch mehr Teilnehmer 2020

Die Erweiterung des Werraman um die Olympische Distanz sieht Mock positiv: „Die Region ist prädestiniert für den Triathlon. Mit den zwei Seen, der Landschaft entlang der Radfahrstrecke und dem Einlauf in der Innenstadt von Eschwege. Das ist eine einmalige Atmosphäre.“ Deshalb hofft er neben zunehmender Teilnahme auf der neuen Strecke auch auf weiteren Zulauf beim Jedermann-Wettbewerb: „Gerade die Menschen aus der Region sollten die Chance nutzen und teilnehmen, ganz unabhängig von einer Platzierung. Es geht einfach darum Spaß zu haben und bei diesem Event dabei zu sein.“ Der nächste Werraman startet am 29. August 2020 in Eschwege. Wenn terminlich alles passt, ist Philipp Mock auf jeden Fall wieder dabei.



Braun
Bauelemente

Heiligenbachweg 8 • 37308 Kella
Tel. 036082 90027 • Mobil 0171 3787544
info@braunelemente.de
Aktuelle Infos: www.braunelemente.de



Wir machen das Tor!



SEKTIONAL-
TOR ISO 20 INKL.
PREMIUM-ANTRIEB &
DESIGN-FERNSTEUERUNG
Statt 1.577,- €* nur
899,- €

**GARAGENTOR-RENOVIERUNGS-
WOCHE** BEI NOVOFORM

AKTION BIS ZUM 31.12.2019

Mehr Infos unter www.novoform.de

A man with short brown hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt, is sitting at a white desk. He is smiling warmly at the camera. He has a blue pen in his right hand, which is resting on his chin. In front of him is a silver laptop. The background is a blurred office setting with a white shelf and a window with blinds.

mein **wmk**
Wirtschaft

Durchstarter gesucht

Gründer starten in Eschwege durch

Projektförderung ab sofort ausgeschrieben

Leerstand ist in zahlreichen Städten Gang und Gäbe. Besonders in ländlichen Regionen wird er teilweise akut, die Innenstädte sterben aus, die Lebensqualität sinkt. Eschwege zählt zu den wenigen Kleinstädten, die die Wende geschafft haben. Der Leerstand in der Innenstadt ist inzwischen wieder bei unter zehn Prozent. Ein guter Wert, bedenkt man, dass noch vor rund zehn Jahren mit der Schließung des Großkaufhauses Hertie ein großes Loch in der Innenstadt entstanden ist. Etwa vier Jahre hat die Stadt gekämpft, um aus dem Tief zu kommen und das Konzept Schlossgalerie erfolgreich umzusetzen. Mit Erfolg. „Inzwischen müssen wir nach Leerständen suchen, die wir noch vermieten können“, sagt Wolfgang Conrad, Geschäftsführer der Projektentwicklungsgesellschaft mbH (PEG), Wirtschaftsförderer der Kreisstadt und Ideengeber des Projekts „Durchstarten“. Das Projekt richtet sich an Gründer, die in Eschwege ihren Geschäftsstandort einrichten wollen. Gerade in der Gründungsphase gilt es, kostengünstig zu bleiben. „Genau da setzt unser Angebot an“,

erklärt Conrad. „Wir stellen Gründern Geschäftsräume bis zu zwölf Monaten mietfrei zur Verfügung. Sie müssen lediglich die Nebenkosten zahlen. Nach der Förderungsphase können sie die Räume übernehmen oder sich etwas Neues suchen.“ Ab sofort können sich wieder Gründer für die Förderung bewerben.

Netzwerk unterstützt Entwicklung

Zwei Start-ups haben das Angebot in den letzten zwölf Monaten genutzt: Die Social Media Agentur Maalia und die Entwicklerinnen der Protein-Backmischung Make Cake. Beide haben Räume in der Eschweger Fußgängerzone bezogen und dort im letzten Jahr ihre Unternehmen wachsen lassen. Beide werden die Geschäftsräume fest mieten und empfehlen die Projektteilnahme weiter. „Ich kann ‚Durchstarten‘ nur empfehlen“, sagt Madeleine Iffert, Inhaberin der Agentur Maalia in der Marktstraße 4. „Es ist eben mehr als nur mietfreie Geschäftsräume für den Anfang. Es ist vor allem ein Netzwerk, das auf Geben und Nehmen beruht.“ Maalia

Angebote der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB)

Zu allen Fragen der Teilhabe können Sie sich kostenlos und bundesweit bei einem der zahlreichen EUTB-Angeboten beraten lassen. Die Berater*innen unterstützen Sie zum Beispiel bei folgenden Themen:

- Im Vorfeld der Beantragung von Leistungen, wie beispielsweise einer Leistung zur medizinischen Rehabilitation und der Zuständigkeit der Rehabilitationsträger.
- Die Beratung soll Ihnen helfen, dass Sie selbstbestimmt leben können.
- Zu all Ihren Fragen rund um das Thema Teilhabe, wie beispielsweise der Teilhabe am Arbeitsleben. Teilhabe am Arbeitsleben heißt, ihre Möglichkeiten beruflicher Perspektiven entdecken, den passenden Arbeitsplatz finden und erhalten.

Die EUTB-Angebote beraten Sie nach dem Motto „Eine für alle“, das bedeutet, Sie

erhalten bei jedem EUTB-Angebot Rat zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe.

Die EUTB-Angebote beraten Sie unabhängig und auf „Augenhöhe“, damit Sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen können. Und zwar:

- ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen
- unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen, oder von Leistungserbringern
- ergänzend zur Beratung anderer Stellen.

Die Beratung in den EUTB-Angeboten soll von Betroffenen für Betroffene erfolgen, das sogenannte Peer Counseling. Peers nennt man Personen aus einer Gruppe mit gleichen oder ähnlichen Erfahrungen. In den EUTB-Angeboten arbeiten viele Peer-Berater*innen, die selbst mit einer Behinderung leben. Sie können in einer vertrauensvollen Atmosphäre alle Themen offen mit Ihnen besprechen.



Die EUTB ist zentrale Anlaufstelle für Belange von Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohten Menschen, Ihren Angehörigen sowie allen Interessierten in Ort bzw. Landkreis.

www.teilhabeberatung.de

EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
Friedrich-Wilhelm-Straße 50
37269 Eschwege
Tel. 05651 3390170
Fax. 05651 3390159

Eine Einrichtung der WeBeG GmbH
Hessenring 1
37269 Eschwege
Tel. 05651 926-0
Fax. 05651 926-150

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Wolfgang Conrad, Foto: PEG



Das Maalia-Team (v.li.): Lina Eisenhuth, Madeleine Iffert, Viola Schake Foto: Maalia



Joanna Wöhl und Mayra Werner von Make Cake (v.li.): Foto: Make Cake

hat sich in den vergangenen zwölf Monaten etabliert, was am wachsenden Team und Kundenstamm deutlich wird. Erst im Juli hat Iffert wieder eine neue Mitarbeiterin – die vierte – gecastet.

Zweiter Standort geplant

Die Make Cake-Gemeinde wächst zusehends: Über 10.000 Follower auf Instagram, über 5.000 Mitglieder in der Make Cake-Rezepete-Gruppe auf Facebook, eine wachsende Kundenliste. Inzwischen planen die Schwestern Joana Wöhl und Mayra Werner sogar einen zweiten Standort außerhalb der Stadtgrenzen Eschweges. „Wir haben unser Konzept in Eschwege ein Jahr lang testen können“, sagt Make Cake-Gründerin Joana Wöhl. „Dass wir uns erstmal keine Sorgen um die Miete machen mussten, hat uns sehr geholfen. Denn wir konnten uns damit voll auf ein gutes Marketing konzentrieren.“ Die Schwestern haben ihren Online- und Einzelhandel um das Make Cake-Café erweitert und begeistern ihre Community mit kreativen, gesunden „Kuchenbowls“.

Innovative Geschäftsideen gesucht

„Die Pop-Up-Store-Szene wird auch in Deutschland immer beliebter“, erklärt Wolfgang Conrad. Das hat ihn inspiriert. „Neue Konzepte und Gründer, die für ihre Idee brennen, bringen die ganze Stadt weiter und machen sie lebenswert.“

Das will die PEG mit dem Projekt ‚Durchstarten‘ fördern.“ Bewerben kann sich jeder, der eine innovative Idee und einen dazu passenden Business-Plan hat. Sie müssen mindesten 18 Jahre alt sein und ihre Geschäftsidee darf keine Konkurrenz zu bereits bestehenden Ladengeschäften in Eschwege sein. „Interessierte Gründer können sich direkt mit mir in Verbindung setzen und mir ihre Geschäftsidee erklären“, sagt Conrad. „Ob sich eine vollständige Bewerbung lohnt oder was vielleicht noch ergänzt werden muss, um die Idee bewerbungsfähig zu machen, können wir dann direkt besprechen.“

In der nächsten Bewerbungsrunde stellen die Gründer ihre Idee einer Jury vor, die dann letztlich entscheidet, ob sie gefördert wird oder nicht. Wolfgang Conrad ist erreichbar unter der Telefonnummer 05651-304 337 oder per E-Mail an wolfgang.conrad@eschwege-rathaus.de

Lebensqualität steigern

Die Projektentwicklungsgesellschaft mbH ist eine Tochtergesellschaft der Stadt Eschwege, die eigens dafür gegründet wurde, Stadtentwicklungs- und Wirtschaftsförderprojekte durchzuführen. Darüber hinaus betreut die PEG aktuell die Projekte „Wohnen am Werra-Nordarm“ und „Umnutzung der ehemaligen Lagerhäuser Am Mühlgraben“. Letztere sollen auch Co-Working-Spaces enthalten. Aktuell wird eine Machbarkeitsstudie durchgeführt.



Kulinarisches Angebot und Nachwuchssuche

Auf dem Eschweger Wurstfest wird geschlemmt und informiert

„ **Handwerk ist eine starke Säule der Wirtschaft,** “

sagt Stephan Schenker, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner. „Besonders auf dem Land ist dieses Berufsfeld wichtig und muss deshalb gefördert werden.“ Damit Handwerk auch in Zukunft wirtschafts-stark bleibt, führen Schenker und sein Team mehrfach im Jahr verschiedene Info-Veranstaltungen durch. Dazu zählt auch das Eschweger Wurstfest, das in diesem Jahr zum 21. Mal stattfindet. Die Kreishandwerkerschaft organisiert die – inzwischen traditionelle – Veranstaltung gemeinsam mit dem Stadtmarketing Eschwege und der Bäcker- und Fleischerinnung. Nachdem das Eschweger Wurstfest im vergangenen Jahr buchstäblich ins Wasser fiel, hofft Stephan Schenker nun auf gutes Wetter.



Stephan Schenker, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner, hofft auf interessierten Nachwuchs fürs Bäcker- und Fleischerhandwerk.
Foto: Schreivogel

Backen auf Rädern

Einer der Höhepunkte in diesem Jahr: der Backbus des Bäckerfachverbandes. Hier können Besucher in einer komplett eingerichteten Backstube auf Rädern das Bäcker-Handwerk live erleben und ausprobieren – sehen, schmecken und informieren in einem Bus. Parallel wird die Bäcker-Innung mit dem Fachverband für das Bäcker-Handwerk Hessen die „Brot- und Brötchenprüfung“ abnehmen. Das Publikum erlebt also auch direkt mit, nach welchen Qua-

litäts-Kriterien der Fachprüfer des Verbandes Brote und Brötchen bewertet und worauf Verbraucher in Zukunft beim Kauf achten sollten.

Eigens für WMK kreiertes Bratenbrötchen

In unmittelbarer Nähe wird sich der Infostand der Fleischer-Innung befinden. Die Fleischer-Innung wird am Stand Fleisch-Spezialitäten wie das Werra-Meißner-Kreis-Bratenbrötchen verkaufen und ebenfalls über die Ausbildung im Fleischer-Handwerk informieren.

„Die Veranstaltung ist für unsere Mitgliedsbetriebe sehr wichtig“, sagt Stephan Schenker. Das beweise unter anderem die konstant hohe Zahl an Ausstellern. „Das Niveau der vergangenen Jahre werden wir auch in diesem Jahr mühelos halten können“, sagt er weiter.

Beruf mit Perspektive auf den Chef-Posten

Trotzdem wird das Eschweger Wurstfest überregional beworben. Mit gutem Grund: Der Nachwuchs steht im Mittelpunkt. Das Eschweger Wurstfest soll bei potentiellen Auszubildenden einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Und wie kann das besser funktionieren als über den Gaumen. Schüler und auch Erwachsene, die sich noch einmal neu orientieren wollen, können sich durch das Angebot der Aussteller kosten und erfahren gleichzeitig, was es braucht, um die Köstlichkeiten herzustellen. „Ob Bäcker oder Bäckereifachverkäufer,

WWW.HANDWERK.DE

**Wir sind
Handwerker.
Wir können das.**

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

Fesch-Bau
Familienbetrieb seit 1925 • GmbH
www.Fesch-Bau.de

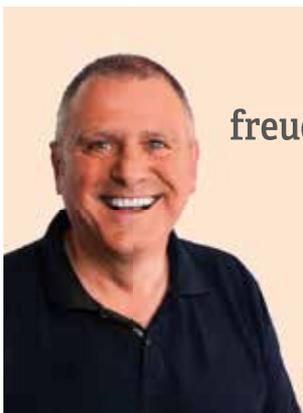
Fleischer oder Fleischereifachverkäufer – der Berufs-Nachwuchs ist unsere Zukunft“, sagt Schenker. Wer sich für einen Handwerks-Beruf entscheide, entscheide sich zugleich für eine solide Zukunft. Denn: „Trotz Digitalisierung wird die Sicherheit der Arbeitsplätze im Handwerk nicht gefährdet sein, da nach wie vor auftrags- bzw. produktbezogen mit qualifiziertem Personal gearbeitet wird und werden muss“, erklärt Stephan Schenker. Dazu komme auch, dass in den kommenden Jahren zahlreiche Handwerks-Betriebe übergeben werden müssen. „Zahlreiche unserer Mitglieder stehen kurz vor der Rente und haben noch keinen Nachfolger. Das eröffnet Perspektiven und Chancen“, sagt Schenker.

Keine Angst vor Bewerbungen

Handwerks-Betriebe setzen auf Persönlichkeit und Leidenschaft für den Beruf. „Schulnoten sind zwar wichtig, sie sagen aber kaum etwas über die Person aus“, erklärt Schenker. „Wir wollen engagierte Auszubildende, die sich jederzeit voll für ihren Beruf einsetzen und an Lösungen arbeiten wollen.“ Wenn das Zeugnis dann nicht die berühmte Eins vor dem Komma aufzeigt, ist das also weniger tragisch.

Wo man sich noch informieren kann

Das Wurschtfest ist eine von vielen Info-Veranstaltungen rund um das Handwerk. Die Kreishandwerkerschaft gibt außerdem Einblick in ihre Berufsfelder auf der Ausbildungsmesse an den Beruflichen Schulen in Witzenhausen und der Berufsmesse „Perspektiven“, die eine Kooperation mit der Industrie- und Handelskammer Kassel-Marburg und Wirtschaftsförderungsgesellschaft Werra-Meißner ist. Auch können Handwerks-Interessierte an speziellen Bewerbertrainings und Informationsabenden für Absolventen teilnehmen, um Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten. Aktuelle Angebote für Praktika- und Lehrstellen werden finden Interessierte im Lehrstellen-Radar auf: www.kh-wm.de (ssl)



Ich berate Sie gern und freue mich auf Ihren Anruf.

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

meinwmk

Bedachungen

KNUR
Keine Nacht Unter Regen

Dachdeckermeisterbetrieb Eschwege

Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik

Mobil: 01 73 - 972 46 48

Ihr Spezialist für Flachdachabdichtungen aller Art

Ganz entspannt dank E-CHECK

Jedes zweite Haus hat ein Elektroproblem. Machen Sie jetzt den E-CHECK!

Jedes zweite Haus, das zwischen 1950 und 1979 in Deutschland gebaut wurde, hat ein Elektroproblem: zu viele Geräte, zu wenige Steckdosen und zu alte Stromkreise* Besser, Sie lassen nichts anbrennen. Machen Sie jetzt den E-CHECK!



Geprüft nach VDE.

E-CHECK AKTION

Nur bei Ihrem Innungsfachbetrieb!

*Studie 2016 der Leuphana Universität Lüneburg und der Fachhochschule Südwestfalen zum Gebäudebestand in Deutschland

Schmidt



Telefon 05652 2021 Schmidt GmbH & Co. KG
Fax 05652 1398 Haus- und Kältetechnik
www.schmidt-haustechnik.com Am Scheiderasen 3
www.facebook.com/schmidthaustechnik 37242 Bad Sooden-Allendorf

Backstube als Lernort

Bäcker Stange freut sich über genügend Auszubildende

Fleischerei
Dressler KG
Großalmrode



Wir schlachten selbst und stellen unsere
Nordhessischen Spezialitäten in handwerklicher Qualität her.
Besuchen Sie uns in unserem Geschäft in Großalmrode.
www.fleischerei-dressler.de

Berliner Str. 4, Großalmrode, Tel. 05604 6289



Zur roten Wurst gehört
gutes Brot!

Besuchen Sie uns auf dem
Eschweger Wurstfest.

Landbäckerei
Bechthold · Stange

Leipziger Straße 27 - 37287 Wehretal-Hoheneiche

Inzwischen in dritter Generation führt Martin Stange (50) die Landbäckerei Bechthold in Hoheneiche. Gegründet wurde der Familienbetrieb 1948 von Walter Bechthold und beschäftigt heute etwa 70 Mitarbeiter, darunter zwei Lehrlinge – einen angehenden Bäcker und einen angehenden Bäckereifachverkäufer. Entgegen dem allgemeinen Trend hat Stange keine Probleme mit dem Nachwuchs: Fürs nächste Ausbildungsjahr hat er bereits zwei Anwärter sowie vier Praktikumsanfragen. „Darüber sind wir sehr glücklich“, sagt Stange. „Denn eigentlich ist die Lehrlingssituation im Bäckereigewerbe prekär. Es mangelt an Bewerbern.“ Und das obwohl deutsche Bäcker weltweit gefragt sind und mühelos Arbeit finden. In seinem Betrieb gibt es sogar die Möglichkeit, im letzten Ausbildungsjahr ein zweiwöchiges Auslandspraktikum in Österreich zu absolvieren. Das Erasmusprojekt wird von der Handwerkskammer unterstützt. Auf dem Eschweger Wurstfest präsentiert sich die Landbäckerei mit einem eigenen Stand. „Als Obermeister und Vorsitzender der Bäckerinnung Werra-Meißner bin ich hier aber auch für die dort durchgeführte Brot- und Brötchenprüfung verantwortlich“, sagt Martin Stange und drückt damit die Vorfreude auf die Traditionsveranstaltung aus. (ssl).



Martin Stange, Inhaber der Landbäckerei Bechthold in Hoheneiche, kann sich über Lehrlingsmangel nicht beklagen. Damit trotz er dem Bundestrend. Foto: Schreivogel

Waldkappel - Bischhausen

Mein Lieblings-Metzger **Beck** ... der Qualität verpflichtet!

Beste Qualität · Fleisch & Wurst aus dem Werra-Meißner-Kreis

Eschwege
Goldbachstr. · Friedrich- Wilh.-Str.
Wochenmarkt

Rewe-Markt Nahkauf-Markt
Waldkappel Kirchstraße
in Allendorf

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch auf
dem Wurstfest!

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

Glutenfreier Genuß
NEU BEI UNS

köstliches
Kartoffelbrot
und knusprige
Laugenbrötchen

Selbstvermarktung ist Trumpf

Der Familienbetrieb präsentiert sich auf dem Wurstfest

Die Firma Beck ist ein Familienbetrieb in dritter Generation und befindet sich im Waldkappeler Ortsteil Bischhausen. Fleischermeister Janosch Beck (40) betreibt kreisweit sechs Standorte mit insgesamt rund 60 Mitarbeitern, darunter vier Auszubildende und ein Praktikant. „Unsere Stärke ist, dass wir voll auf die Selbstvermarkter-Nische setzen“, sagt Janosch Beck.

Er beschreibt die Ausbildungssituation ähnlich wie diejenige im Bäckereigewerbe: prekär. Kaum einer will im Handwerk ausgebildet werden. Aber auch Beck kann sich nicht über Nachwuchsprobleme beklagen. Erst vor Kurzem hat er zwei Auszubildende als Mitarbeiter übernommen. Dazu gehört Syed Zahil Shah. Er kam als Flüchtling nach Deutschland und hat bei Beck ein Praktikum begonnen, damals noch ohne Deutschkenntnisse. Inzwischen ist Shah Produktionsleiter – eine echte Erfolgsgeschichte. Ein weiterer Lehrling begann direkt nach einem Schülerpraktikum. „Auch Quereinsteiger sind gern gesehen“, sagt Beck, der Metzger und Fleischereifachverkäufer ausbildet. „Vor allem Verkäufer werden immer gesucht.“ Auf dem



Fleischermeister Janosch Beck (v.li.), Produktionsleiter Syed Zahil Shah und Auszubildender Lorenz Heckmann. Foto: Sven Schreivogel

Eschweger Wurstfest wird sich die Firma Beck Fleischwaren mit einem eigenen Stand präsentieren. Dabei hilft die ganze Familie, wie es sich für einen Familienbetrieb gehört.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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



Genießen Sie bei uns ...

-  Ahle Wurst
-  nordhessische Gastlichkeit
-  entspannte Nächte

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



Hier gibt's noch freie Lehrstellen

Ausbildungsplatz gesucht?

Das Ausbildungsjahr 2019/2020 ist am 1. August gestartet. Wer noch kein Glück bei der Lehrstellen-Suche hatte, muss nicht verzweifeln und darum bangen, die Heimat verlassen zu müssen. Zahlreiche Betriebe in der Region sind noch auf der Suche nach Praktikanten und Auszubildenden. Ein Blick in den Lehrstellenradar der Kreishandwerkerschaft lohnt sich.

Bewerber, aufgepasst!

Diese Unternehmen sind unter anderem noch auf der Suche und freuen sich über Bewerbungen und neugierige Bewerber. Viele weitere offene Lehrstellen und Praktika finden Interessierte auf lehrstellenradar.de.

Augenoptiker/in Ausbildung, Fielmann, Eschwege, Kontakt: Tel. 0800-2435437, E-Mail: ausbildung@fielmann.com

Bäcker/in Landbäckerei Bechthold-Stange, Praktikum, Wehretal-Hoheneiche, Kontakt: Tel. 05658-92092, info@landbaeckerei.de

Dachdecker/in, Praktikum Dölle Bedachung, Bernterode, Kontakt: Tel. 036082-40413

Friseur/in Lehrstelle, Domino, Eschwege, Kontakt: Tel. 05651-3366272

Fleischer/in Lehrstelle, Landfleischerei Carsten Neumeier, Hessisch Lichtenau, Kontakt: Tel. 05602-4548, E-Mail: neumeier@ahle-wurscht.de

Kraftfahrzeugmechatroniker/in Praktikum, Autohaus Bernd Bloß, Großalmerode, Kontakt: Tel. 05604-915040, E-Mail: info@autohaus-bloss.com

Metallbauer/in Praktikum, Klatt Stahlbau und Schosserei, Eschwege, Kontakt: Tel. 05651-80350, E-Mail: info@klatt-stahlbau.de

Maler/in, Lehrstelle Maler- und Lackierermeister Torsten Sippel, Eschwege, Kontakt: Tel. 05651-9529191, E-Mail: malermeister.sippel69@web.de

Pferdewirt/in/Bereiter/in Festanstellung und Praktikum/Freies Soziales Jahr, Friesengestüt Oberurff/Bad Zwesten, Kontakt: 05626-922555, Facebook: Friesenpferde Oberurff

G. Stricagnolo
Energiespeichersysteme
Photovoltaikanlagen



Solarzentrum Werra-Meißner

Tel.: 05651 / 992 7517

Kernstadt Sontra wiederbeleben

Neues Förderprogramm soll Leerstand minimieren

Lange Zeit war die Niederstadtstraße in Sontra die belebte Einkaufsstraße. Inzwischen prägt Leerstand das Straßenbild. Wie hoch der in der Kleinstadt tatsächlich ist, lässt sich laut Alexander Dupont, Leiter des Stadtmanagements der Stadt Sontra, nicht eindeutig in Zahlen fassen. Er umschreibt ihn mit „mittelmäßig“. Das soll sich durch das neue Förderprogramm „Sontra 12-Plus“ ändern. Die Stadt unterstützt Start-ups dabei bis zu zwölf Monate lang bei der Miete für die Geschäftsräume.

„Einzelhandel und Gastronomie bringen Leben in die Stadt, sichern Arbeitsplätze und machen sie lebenswert“, sagt Bürgermeister Thomas Eckhardt. „Mit Sontra 12-Plus will die Stadt den Anreiz schaffen, dass Gewerbetreibende neue, inhabergeführte Geschäfte in der Kernstadt eröffnen“, erklärt der Bürgermeister weiter. In

begründeten Fällen kann die Förderung auch für Geschäfte außerhalb der Stadt genehmigt werden.

Wer gefördert wird, entscheidet die Stadt

Der Magistrat der Stadt Sontra hat in Zusammenarbeit mit der Aktionsgemeinschaft des Sontraer Handels Förderrichtlinien erarbeitet. Nicht jedes Unternehmen kann von dem Förderprogramm profitieren, dazu zählen Handelsketten und Großunternehmen sowie Spielhallen, Gold An- und Verkauf. „Wir wünschen uns inhabergeführte kleine oder mittelständische Unternehmen“, sagt Bürgermeister Thomas Eckhardt. Welche Förderlinien Gründer beachten und welche Unterlagen sie für den Antrag vorlegen müssen, finden sie in der aktuellen Auflistung der Richtlinien auf der Website der Stadt Sontra: www.sontra.de



Bürgermeister Thomas Eckhardt wünscht sich ein lebendiges Stadtbild. Foto: Stadt Sontra

ENERGIESPARTIPPS

Sparen Sie Energie und Geld ... und schützen Sie unser Klima



Strom sparen

- **Kochen**
Kochen mit Deckel verkürzt die Kochzeit. Die erforderliche Menge Wasser im Wasserkocher erhitzen ist sparsamer als das Erhitzen mit einem Topf. Nur so viel Wasser kochen, wie tatsächlich benötigt wird.
- **Unnötigen Stromverbrauch vermeiden**
Ungenutzte Räume nicht beleuchten, Elektrogeräte ohne Nutzung ausschalten. Hohes Einsparpotenzial ohne Komfortverlust.
- **Stand-by-Betrieb vermeiden**
Vollständiges Abschalten durch z.B. Steckerleisten bewahrt Sie vor heimlichen Stromfressern. Sie sparen bis zu 100 € im Jahr.
- **Effiziente Beleuchtung**
Glühlampen durch LED-Beleuchtung oder Energiesparlampen ersetzen. Sie sparen ca. 90 € im Jahr in einem durchschnittlichen 4-Personen-Haushalt.
- **Waschen und Geschirrspülen**
Waschmaschinen und Geschirrspüler nur voll anstellen. Temperatur absenken spart zusätzlich. Der 30 Grad Waschgang spart gegenüber der 60 Grad Wäsche mehr als die Hälfte Strom. Geräte mit Warmwasseranschluss bieten weitere Einsparmöglichkeiten.



Wäsche trocknen

- **Wäsche trocknen**
Wäsche möglichst ohne Technik an der frischen Luft trocknen. Trockner verbrauchen sehr viel Strom!
- **Energieeffiziente Geräte einsetzen**
Bei Neuanschaffung von Haushalts- und Elektrogeräten auf den Energieverbrauch achten. Höhere Kosten für sparsame Geräte machen sich i.d.R. schnell bezahlt. Eine energieeffiziente Waschmaschine spart gegenüber einem Altgerät 25 % Strom und 40 % Wasser.
- **Kühl- und Gefriergeräte**
Alte Kühl- und Gefriergeräte möglichst austauschen, sie gehören zu den wesentlichen Stromfressern im Haushalt. Stellen Sie das Kühlgerät keinesfalls neben Herd, Spülmaschine oder an einen sonnigen Platz. Wärme erhöht den Stromverbrauch.
- **Stromverbrauch messen**
Den Stromverbrauch regelmäßig, mit einem Strommessgerät (auszuleihen z.B. bei Stadtwerken) kontrollieren. Heimliche Verbraucher können so aufgespürt werden.
- **Ökostrom**
Kommt für Sie ein Stromtarifwechsel in Frage? Ökostrom aus erneuerbaren Energiequellen entlastet das Klima.



Wärme nutzen

- **Lüften der Räume**
Kurzes Stoßlüften bei abgedrehten Thermostaten ist die energiesparendste Lüftungsvariante. Thermostate und Heizkörper nicht durch Möbel oder Gardinen verdecken. Entlüftete Heizkörper ohne Staubablagerung nutzen die Heizleistung besser aus.
- **Raumtemperatur**
In wenig genutzten Räumen die Temperatur reduzieren. 1 Grad Temperaturabsenkung bringt ca. 6 % Energieersparnis.
- **Dichte Fenster?**
Undichte Fenster mit Dichtbändern abdichten. So sparen Sie Heizkosten.
- **Sind Sie Hausbesitzer und müssen Ihre Heizung erneuern?**
Holzheizungen (z.B. mit Pellets) sind CO₂ neutral und so komfortabel wie Heizungen mit herkömmlichen Brennstoffen. Bei Heizungen auf Gas- oder Heizölbasis nutzen Brennwertgeräte den Heizwert des Brennstoffes optimal.
- **Zu hohe Heizkosten?**
Lassen Sie Ihre Heizkostenrechnung durch Fachleute prüfen.



Klimaschutznetz Werra-Meißner

www.klimaschutznetz-wmk.de

Möchten Sie eine Energieberatung für Ihr Zuhause?
Vereinbaren Sie einen Termin bei der

verbraucherzentrale
Hessen

Hotline 0800 809 802 400
oder bei der Umweltberatung des
Werra-Meißner Kreises,
Gabriele Maxisch,
Telefon 05651 302 4751

„Wir wollen DER wichtige Partner in der Region sein“!

Mit Dietmar Janz (44), den die Leidenschaft für beste Kundenbeziehung kennzeichnet, tritt ein Profi den Vorstandsposten im Bereich „Markt“ bei der Sparkasse Werra-Meißner in Eschwege an. In meinWMK spricht er über die Liebe zur Region, wie er Entspannung findet und die Lust am Grillen.

Herr Janz, mit 1,8 Milliarden Euro Bilanzsumme gehört die Sparkasse Werra-Meißner zu den Schwergewichten unter den regionalen Geldinstituten.

Richtig, deshalb ist es auch notwendig, ganz dicht am Markt zu sein. Wer wie wir die Menschen und die Unternehmen optimal in allen Themen rund um Geld, Investition und Vermögensaufbau begleiten will, muss in der Region sichtbar sein, mit den Menschen sprechen, gut beraten und helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Das ist unser Ziel. Immerhin wollen wir nichts weniger, als der wichtige Partner in DER Region sein.

Wie wollen Sie in der Region sichtbar sein?

Nach 23-jähriger Berufszeit in Northeim haben wir dort nun konsequent unsere Zelte abgebrochen, das Haus verkauft, in Eschwege ein neues Zuhause gefunden. Unser Sohn Simon (9) und unsere Tochter Lea (12) gehen auf die Friedrich-Wilhelm-Schule in Eschwege. Das heißt,

wir sind hier angekommen, besuchen die vielen schönen Märkte in der Region und nehmen selbstverständlich an den tollen Festen teil. So kommen wir mit den Menschen ins Gespräch.

Dann sind sie viel unterwegs, Ihr Geldinstitut ist eine Flächensparkasse ...

Nicht nur ich bin gerne unterwegs. Gleiches gilt für unsere kompetenten Berater an den Standorten Eschwege, Witzenhausen, Sontra, Hessisch Lichtenau, Bad Sooden-Allendorf. Wir sind dort, wo die Menschen und ihre zum Teil recht unterschiedlichen Bedürfnisse sind. Ich persönlich freue mich auch auf die Begegnung mit den vielen spannenden Unternehmern und deren Geschäftsideen.

Zu Ihrem Bereich gehören auch die Privatkunden. Das ist ja eine eher heterogene Zielgruppe.

Ja, einerseits wegen der unterschiedlichen Alterstrukturen, andererseits wegen der unterschiedlichen Bedürfnisse. Genau hier setzen wir auch an. Mit optimaler Erreichbarkeit und einem maßgeschneidertem Angebot in allen finanziellen Angelegenheiten können wir mit unseren exzellent ausgebildeten Beratern auf jedes Profil passende, relevante Lösungen entwickeln.

Gerade junge Kunden wünschen sich digitale Angebote ...

... und sind damit bei uns goldrichtig. Unsere App ist exakt auf die Lebensgewohnheiten der jungen Generation ausgerichtet. Online-Beratung und online-Chat runden das Angebot ab.

Herr Janz, starke Partner brauchen auch Auszeiten – wie entspannen Sie sich?

Mit Tennis und Laufen. Das entspannt und ich kann mich auf die Ziele fokussieren.



Dietmar Janz

- Verheiratet mit Ehefrau Petra
- Sohn Simon und Tochter Lea
- Sommerurlaub Meer in Spanien in Ferienwohnung
- Winter Berge und Skifahren
- Hobby ist Grillen, bezeichnet sich selbst als „Power-Griller“, dessen Saison am 31. Dezember endet und am 1. Januar wieder beginnt



Nähe ist einfach.



spk-wm.de/nähe



32x für Sie im
Werra-Meißner-Kreis
Beratung auch abends
und samstags.

 Sparkasse
Werra-Meißner



Breitband ist auf den
letzten Metern des Ausbaus

Das Ziel ist in Sicht

*Um die Glasfaserkabel in die Erde
zu bringen, wurden Horizontalbohrungen
durchgeführt. Fotos: Breitband*

Von 2.200 Kilometern Glasfasertrasse sind inzwischen 2.000 Kilometer verlegt. Mehr als 1.350 Multifunktionsgehäuse (MFG) von insgesamt 1.400 wurden schon gesetzt, 52 Bauabschnitte sind mit Leerrohren sowie Glasfaserkabel versorgt und damit 439 Ortsteile ans Netz angeschlossen. Der Breitbandausbau in Nordhessen ist auf der Zielgeraden angelangt.

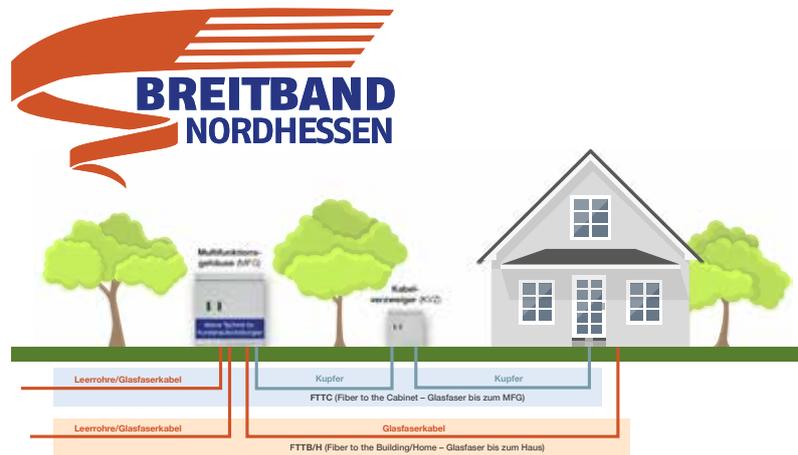
Basis für weitere Entwicklungen ist gebaut

„Damit kommt das größte Breitbandprojekt in Europa innerhalb des Zeit- und Kostenrahmens nach nur drei Jahren aktiver Bautätigkeit an sein Ziel“, sagt Kathrin Laurier, Geschäftsführerin der Breitband Nordhessen GmbH (BNG). „Wir werden damit bald schon in ganz Nordhessen die Voraussetzungen für schnelles Internet und die Basis für den nächsten großen Schritt in die Gigabitgesellschaft geschaffen haben. Denn dieses Netz ist die Voraussetzung für Glasfaser bis in jedes Haus.“

Die restlichen 200 Kilometer des Netzes werden – wenn nichts Unvorhersehbares dazwischenkommt – bis zum Ende des Jahres verlegt sein. 20 Ortsteile in den Gemeinden Bebra, Cornberg, Gilsberg, Sontra, Waldkappel, Wehretal, Gemünden und Haina werden in den kommenden Monaten ans Netz angeschlossen.



Über der Erde sind von Breitband nur Multifunktionsgehäuse sichtbar.



So funktioniert das Glasfasersystem.

EU-Kriterien sind erfüllt

„98 Prozent der Einwohner in den fünf nordhessischen Landkreisen werden mit dem Abschluss der Breitband-Initiative mit bis zu 100 Megabit in der Sekunde versorgt“, erklärt Kathrin Laurier: „Damit haben wir nach den Kriterien der EU den höchsten Ausbaustandard erreicht, der derzeit keine weitere Förderung rechtfertigt.“ Mit dem Ausbau erhalten etwa 300.000 von einer Million Nordhessen – auch in den kleinen Orten – die Möglichkeit zum Anschluss an das Breitbandnetz. Es werden mehr als 150.000 Haushalte und etwa 20.000 Gewerbebetriebe auf Basis eines FTTC-Konzeptes (Fiber to the Curb, also Glasfaser bis zum Kabelverzweiger) mit Glasfaser erschlossen sein. ►

Kathrin Laurier,
Geschäftsführerin
Breitband Nordhessen



Diese Kabeleinzüge sorgen unter der Erde für eine flüssige Leitung. Foto: Breitband

Netcom ist Kooperationspartner

Die Breitband Nordhessen GmbH sorgt für die Verlegung von Glasfaserkabeln in Leerrohren bis zu den lokalen Übergabepunkten der Telekom, den Kabelverzweigern, in den Ortschaften. Für den Anschluss der einzelnen Haushalte und deren Belieferung mit dem Signal ist die Netcom Kassel zuständig. Bereits 12.000 Kunden surfen auf dem neuen Netz in den Landkreisen Hersfeld-Rotenburg, Schwalm-Eder, Werra-Meißner, Kassel und Waldeck-Frankenberg. Und dazu kommt: Je mehr Nordhessen das Glasfaser-Angebot in Zukunft nutzen, desto günstiger wird es für alle Kunden.

Krankenhäuser und Schulen erhalten Glasfaseranbindung

Zusätzlich zum Hauptprojekt sollen 261 Krankenhäuser und Schulen über die BNG angeschlossen werden. Die Breitband Nordhessen GmbH übernimmt federführend für die fünf Landkreise die Antragsstellung und Durchführung, nachdem das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastrukturen (BMVI) ein neues Programm aufgelegt hat. Das schafft die Möglichkeit, auch die geförderte Versorgung von Schulen mit ultraschnellem Internet zu beantragen.

2014 von fünf Landkreisen gegründet

Die Breitband Nordhessen GmbH wurde im Februar 2014 von den fünf Landkreisen Hersfeld-Rotenburg, Kassel, Schwalm-Eder, Waldeck-Frankenberg und Werra-Meißner gegründet. Sie setzt sich für den flächendeckenden Ausbau eines Hochgeschwindigkeitsinternets ein.

Die Breitband Nordhessen GmbH koordiniert die gesamte Abwicklung und den Ausbau der Glasfaservernetzung in den nordhessischen Landkreisen. Sowohl Gewerbetreibende als auch Privathaushalte sollen im Ausbaubereich mit Breitbandanschlüssen mit Geschwindigkeiten von bis zu 50 Megabit pro Sekunde versorgt werden.



Für grenzenlosen
Zuhause-Spaß.

Sichern Sie sich jetzt bis zu
100 MBit/s¹ in ganz Nordhessen.

Jetzt
30€
sparen!

Die ersten 6 Monate
5 € weniger
zahlen!

100
MBit/s

» 45 € pro Monat²
ab dem 7. Monat 50 € pro Monat

Jetzt noch schneller durchs Internet surfen: dank moderner Glasfaser mit bis zu 100 MBit/s¹. Mehr dazu auf unserer Website unter www.netcom-kassel.de.

JAHRE

1969
2019

MÖBELKREIS

EINRICHTUNGSHAUS



**JETZT
JUBILÄUMS-
ANGEBOTE
SICHERN!**



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Str. 6 - 37269 Eschwege - Telefon: 05651 9217-0
info.esw@moebelkreis.de - www.moebelkreis-eschwege.de

50 Jahre begeisterte Kunden

Möbelkreis Werraland feiert Firmenjubiläum

Erfolg ist bei der Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG Teamwork. Denn der beste Service für den Kunden besteht aus vielen einzelnen Experten: Von Küchen- und Einrichtungsberater über Dekorateur, Logistiker, Sachbearbeiter, Lagermitarbeiter, Montage-Tischler, Kundendienstmitarbeiter bis hin zum Einkäufer, Werbefachmann, die Reinigungskräfte und schließlich die Geschäftsführung. Alle diese Mitarbeiter sind Teil des Erfolgsteams, sie alle setzen sich täglich für die Zufriedenheit des Kunden ein.

Seit inzwischen 50 Jahren setzt Geschäftsführer Fritz Klug auf diesen Baustein und ist stolz auf das gesamte Team und das bisher Erreichte.

Es entstand ein Team aus über 130 Mitarbeitern an sechs Standorten, die Hand in Hand arbeiten und damit besten Kundenservice möglich machen. Und das immer zu einem fairen und besten Preis.

Küchen sind die große Leidenschaft der Möbelkreis Werraland GmbH. Jährlich verkauft die Möbelkreis-Gruppe über 1.500 Einrichtungen für einen der wichtigsten Räume im Zuhause. Lieferung und Montage sind im Preis natürlich inbegriffen. Im Sortiment finden Kunden auf 2.900 Quadratmetern Ausstellungsfläche noch vieles mehr.

50
1969
2019
JAHRE
Jubiläum



Dirk Werner
Verkaufsleiter
seit 1990 (29 Jahre)

●●● weil ich als Ein- und Verkäufer täglich meine Kreativität einbringen kann und ein sehr abwechslungsreiches Aufgabengebiet habe. Der Umgang mit Kunden und der Verkauf bereiten mir viel Freude. Wir haben ein homogenes Team mit einer Firmenleitung, die immer ein offenes Ohr hat. Die stabile wirtschaftliche Entwicklung gibt mir und unseren Kunden ein gutes und sicheres Gefühl.



Fritz Klug
Geschäftsführer

●●● weil wir in der Möbelkreis-Gruppe mit unseren sechs Standorten immer das Bestmögliche für unsere Kunden anstreben.



Christiane Bierschenk
Sachbearbeiterin
seit 1990 (29 Jahre)

●●● wegen des guten Betriebsklimas sowie des Arbeitens unter einer kompetenten Geschäftsführung, habe ich noch keinen Tag daran gedacht, mir eine andere Stelle zu suchen.



Bernd Schöffler
Prokurist
seit 1989 (30 Jahre)

●●● weil man kreativ, eigenständig, vertrauensvoll arbeiten kann und man fair miteinander umgeht. Das Arbeitsklima untereinander ist gut.

Ich arbeite gerne im Möbelkreis...



Frank Motz
Einrichtungsberater
seit 1991 (28 Jahre)

●●● da ich
täglich meine Kreativität
einbringen und unsere
Kunden begeistern.



Dietrich Sauer
Einrichtungsberater
seit 2000 (19 Jahre)

●●● weil ich bei
der Firma Möbelkreis das
angenehme Betriebsklima
mit den Kollegen im
Verkauf- Büro bis hin zu
den Monteuren schätze.



Tanja Behnken
Einrichtungsberaterin
Lehre in den 90er, wieder seit
2016 im Unternehmen (insge-
samt 6 Jahre)

●●● weil ich in meiner
Lehrzeit in den 90ziger
Jahren eine tolle Ausbildung
genießen durfte und mir die
Herausforderung mit Möbeln
und immer neuen Kunden-
wünschen sehr viel Spaß
macht. Ich freue mich, nach
ca. 18 Jahren wieder hier
im Möbelkreis arbeiten zu
dürfen.



Philipp Schade
Auszubildener
seit 2019

●●● weil die netten
Kollegen für ein gutes
Arbeits- und Betriebsklima
sorgen.



Stephan Roth
Monteur
seit 1991 (28 Jahre)

●●● weil der Möbelkreis
ein familienfreundliches
Unternehmen mit entspann-
ten Arbeitszeiten ist.



Gertrud Breidenstein
Reinigungskraft
seit 1995 (24 Jahre)

●●● weil immer
ein freundlicher, wert-
schätzender Umgang
innerhalb der
Kollegschaft herrscht.



Peter Werner
Monteur
seit 2017 (2 Jahre)

●●● weil mich meine
Kollegen schnell integriert
haben und die Arbeit mit
ihnen Spaß macht.



Jörg Bebandorf
Monteur
seit 1990 (29 Jahre)

●●● weil die Arbeit
Spaß macht und abwech-
slungsreich ist.



Karl-Heinz Schimpf
Monteur
seit 1991 (28 Jahre)

●●● weil unser Chef uns
stets neue und gute Arbeits-
mittel zur Verfügung stellt,
damit wir immer gute Arbeit
leisten können.



Holger Klöpfel
Monteur
seit 2017 (2 Jahre)

●●● weil meine Arbeit
hier sehr abwechslungsreich
ist und ich mich sehr gut mit
meinen Kollegen verstehe.



„Meine besten Mitarbeiter sind Schafe!“

Naturseife aus Schafmilch handgemacht in Witzenhausen

Bloggerin, Mutter, Unternehmerin, Schäferin, Seifensiederin – Thea Welland (45) aus Witzenhausen ist ein wahres Multitalent. Sie bewirtschaftet ihren landwirtschaftlichen Betrieb in Eigenregie, erzieht ihre gehandicapte Tochter allein und versorgt sich ebenfalls größtenteils selbst mit Produkten, die sie aus den eigenen landwirtschaftlichen Erzeugnissen herstellt.

Schönheitselixir Schafmilch

Haupteinnahme-Quelle ist ihre handgemachte Seife aus Schafmilch. „Meine wichtigsten und treuesten Mitarbeiter sind also die Schafe“, sagt Thea Welland und lächelt. Ihre Schafherde besteht aus etwa 80 Tieren, zehn davon melkt sie von Mai bis Ende September täglich. Sie geben die Milch für die Seifen. Bis zu zwei Litern Milch gibt ein Schaf am Tag – viel ist das nicht. „Das ist ein Grund dafür, dass Schafmilch so wertvoll ist. Dazu kommen die Inhaltsstoffe“, erklärt Welland. „Schafmilch enthält deutlich mehr Fett, Vitamine und Mineralstoffe als andere Milch. Das macht sie zu einer perfekten Grundlage für Beautyprodukte.“

Thea Welland liebt ihren Job, auch wenn sie kaum Freizeit hat. Foto: MCU Fotos



Die Naturseife von Thea Welland gibt's auf schafmilch-naturseifen.
de Foto: MCU Fotos

Alles entsteht in Handarbeit

Ein Schaf gibt täglich Milch für etwa 100 Stück Seife. Die stellt Thea Welland in ihrer heimischen Seifenküche selbst her – von anrühren über in die Form füllen bis hin zur Verpackung. Jede einzelne Zutat sucht sie genau dafür aus, immer mit den Kriterien: regional, natürlich und fair-trade. Auch die Optik bestimmt Welland selbst und baut sich dafür die geeignete Form. „Verschiedene Firmen können bei mir auch Seifen in Auftrag geben. Schinkels Brauerei zum Beispiel hat bei mir eine Bierseife bestellt. Mit dem Mohn aus dem Geo-Naturpark Frau Holle habe ich für den Park eine Mohnseife kreiert“, sagt Thea Welland. Erhältlich sind ihre Naturseifen im Onlineshop und auf zahlreichen Märkten.

Für die Weihnachtszeit läuft die Seifenproduktion bereits auf Hochtouren. Die Milch für diese große Produktion hat sie über den Sommer eingefroren. Für ihre Abnehmer auf den Weihnachtsmärkten in Dresden, Leipzig und Göttingen produziert Welland zusammen mit drei studentischen Hilfskräften Seifen, Cremes, Haarseifen und Badezusätze. Und all das macht sie für ihre Kunden auf Social Media und dem Blog auf der Website transparent.

Die Lämmer von Thea Welland wachsen behütet auf.

Tierwohl steht im Vordergrund

Für den Eigenbedarf dient Thea Welland die Milch ihrer Schafe für Käse. „Mir kommt auch kein anderes Fleisch auf den Tisch, als das meiner Schafe“, sagt sie. „Meine Schafe werden hier auf dem Hof geboren und sterben auch hier.“ Die Landwirtin hat bei der Tierhaltung ihre ganz eigenen moralischen Vorstellungen. Deshalb kann sie bei ihrem Betrieb weder von herkömmlicher noch von Bio-Landwirtschaft sprechen. „Ich will, dass es meinen Schafen gut geht. In dieser Hinsicht Richtlinien zu befolgen, macht das nicht wirklich möglich. Ein Beispiel dafür ist: Die Lämmer bleiben über zwei Monate bei ihren Müttern, bevor sie in die übrige Herde integriert werden. Das ist im Hinblick auf die üblichen Richtlinien zu lange. Ich finde es richtig und tiergerecht.“

Mit Pippi Lotta fing alles an

Viel Freizeit bleibt Thea Welland neben Landwirtschaft, Mutter-Dasein und Seifenproduktion nicht. Aber sie kann sich kein anderes Leben vorstellen. Schon als kleines Kind kündigte sie ihren Eltern an: „Ich will Landwirtin werden.“ Und das obwohl Thea Welland mit Landwirtschaft keine Erfahrung hatte. „Ich bin in Hannover aufgewachsen. Meine Mutter war Lehrerin, mein Vater Elektroniker. Über Praktika und mein Agrarwissenschaftsstudium bin ich zu dem gekommen, was ich heute mache.“ 2004 bestand Welland ihr Diplom und kaufte sich Schafdame Pippi Lotta. Nach und nach wuchs nicht nur die Schafherde, sondern auch Thea Welland an ihren Aufgaben und der Umsetzung ihrer Ideen. „Es ist viel Arbeit und ich brauche ein gutes Netzwerk – aber ich wollte es immer so und ich will es jeden Tag nur so!“





Stadtportrait

Willkommen in Hessisch Lichtenau

udozettl 
augenoptik
 Brillen · Contactlinsen · Sehberatung

Landgrafenstraße 38
 37235 Hessisch Lichtenau
 Telefon/Fax: 0 56 02 – 708 75
 E-Mail: zettl-augenoptik@t-online.de

„Bauplätze sind begehrt“

Lichtenauer Bürgermeister
Michael Heußner im Interview

Hessisch Lichtenau liegt im süd-westlichen Teil des Werra-Meißner-Kreises. Die rund 12.300 Einwohner-Stadt wird gern als Durchfahrts-Ort verschrien – und hat dabei so viel zu bieten. Seit 2016 ist Michael Heußner Bürgermeister der Stadt und hat sich zum Credo gewählt, seine Stadt zukunftsfähig zu machen, die Netzwerke in der Stadt zu stärken und damit ein positives Wir-Gefühl zu erzeugen. Wir haben uns mit dem Bürgermeister zum Stadtspaziergang getroffen und genauer gefragt, was Hessisch Lichtenau zum „place to be“ im WMK macht und warum Interessierte sich am besten sofort um Bauplätze bemühen sollten.



Bürgermeister
Michael Heußner

Frau Holle empfiehlt
das:

HOLLEUM
FRAUHOLLE MUSEUM

Das einzige
„Frau Holle Museum“
Deutschlands.
Erkunden Sie es
selbständig oder
buchen Sie
eine
Führung.

Geöffnet:
Sonntags
14:00 -
17:00 Uhr
und auf
Anfrage

Kultur, Tourismus und Stadtmarketing
Landgrafenstraße 52 · 37235 Hessisch Lichtenau
Tel.: 05602 / 807-180, -181
kultur-tourismus@hessisch-lichtenau.de





Das Rathaus in Hessisch Lichtenau

meinWMK: Herr Heußner, wenn Sie Hessisch Lichtenau mit drei Worten beschreiben müssten, welche wären das?

Heußner: Eine schwere Frage. Als alteingesessener Hessisch Lichtenauer fallen mir so viele Worte zu meiner wunderschönen Heimat ein. Ich entscheide mich für: Frau Holle. Fachwerkstadt. Natur. Die ,Märchenfigur Frau Holle ist die Patronin unserer Stadt. Viele Veranstaltungen orientieren sich daran und wir haben ihr mit dem Holleum sogar ein eigenes Museum gewidmet. Das Fachwerk in unserer Stadt verleiht ihr den märchenhaften Charme. Und in nur wenigen Gehminuten ist man von der Innenstadt aus mitten in der Natur. Man muss für ein bisschen Ruhe und Erholung also nicht mal weit fahren.

meinWMK: Das hört sich nach einer lebenswerten Stadt an. Ist sie das auch?

Heußner: Definitiv ja. Denn in Hessisch Lichtenau vereinen sich urbane und ländliche Strukturen. Dazu kommt: Es ist alles vor Ort. Von Hallenbad über Straßenbahn bis hin zu einer abwechslungsreichen Veranstaltungskultur. Besonders in den nächsten Wochen wird es in unserer Stadt lebendig: es finden zahlreiche Vereinsjubiläen statt, die Lichtenauer Wiesn, das Holle-Rockfestival, der Tag des offenen Denkmals – der Veranstaltungsplan ist voll. Ein Highlight wird die Show von Comedy-Schwergewicht Daphne Deluxe sein.

meinWMK: Gibt es auch negative Seiten bzw. wie sind die vergangenen acht Monate politisch und gesellschaftlich in Hessisch Lichtenau verlaufen?

Heußner: Die gibt es doch überall. Unsere Finanzlage ist nicht rosig. Aber wir arbeiten daran, die Altschulden abzubauen und bei Investitionen neue Schulden zu vermeiden – und das

ohne die Grundsteuern zu erhöhen. Wir wollen Einen Teil können wir aus dem Verkauf einer Industriefläche ausgleichen. Der bringt uns drei Millionen Euro in die Stadtkasse eingebracht. In Zukunft bringt uns das auch mehr Einnahmen durch mehr Gewerbesteuer-Beiträge und Arbeitsplätze.

meinWMK: Welche Vorhaben gehen Sie in den nächsten Monaten noch an?

Heußner: Viele. Dazu zählt unter anderem WLAN an öffentlichen Plätzen. Das wird es spätestens im nächsten Jahr in der Stadt geben. Vom Vorhaben Bürgerbus haben wir uns verabschiedet, da mir die Ortsbürgermeister nahezu alle die gleiche Antwort geben: unnötig. HeLi hat eine gute und ausreichende öffentliche Anbindung in alle Himmelsrichtungen. Wir werden unsere historischen Stadtführungen um eine weitere ergänzen. Im Keller des Rathauses befinden sich Zellen aus der Zeit, als das Gebäude noch preußisches Amtsgericht war. Die restaurieren wir für den touristischen Zweck. ►



NECKERMANN
REISEN



TOTAL ENTSPANNT

STATT VOLL GESTRESST

NECKERMANN MACHT'S MÖGLICH.

Kreta, Stalis
Hotel Cactus Beach****
1 Woche im Doppelzimmer, All Inklusiv
 ab Hannover vom 15.10.-22.10.2019, inkl. Zug zum Flug und Transfer zum Hotel
 p.P. ab **655,50 €**

Kroatien, Insel Brac, Supetar
SENTIDO Kaktus Resort****
1 Woche im Doppelzimmer, All Inklusiv
 ab Hannover vom 30.09.-07.10.2019, inkl. Zug zum Flug und Transfer zum Hotel
 p.P. ab **578,00 €**

**JETZT BUCHEN
 IN IHREM REISEBÜRO**

**REISEBÜRO
 IDEAL**

Inh. Els Burghardt



Ottilienstr. 1 | 37235 Hessisch Lichtenau
 Tel. 05602 6780
 reisebuero_ideal@t-online.de
 www.reisebueroideal.de

Thomas Cook Touristik GmbH, Thomas-Cook-Platz 1, 61440 Oberursel



HeLi hat ihr ein Denkmal gebaut: Frau Holle.
Fotos: Mundus

Da unsere Stadt seit einigen Jahren kontinuierlich wächst, brauchen wir auch mehr Kita-Plätze. Wir sind also gerade dabei, den bereits bestehenden Mangel zu beheben, indem wir einen Waldkindergarten eröffnen und zusammen mit unserer Nachbarstadt Großalmerode einen Übergangskindergarten einrichten. Ein Shuttleservice wird die Kinder von HeLi nach Großalmerode bringen. Auch im neuen Baugebiet „Auf dem roten Land“ entsteht ein neuer Kindergarten mit fünf Gruppen. Bis auf den Übergangskindergarten – der wird sofort eingerichtet – realisieren wir die Vorhaben bis spätestens nächsten Sommer.

meinWMK: Bevölkerungswachstum ist auf dem Land ja eher ungewöhnlich. Gehen Sie davon aus, dass die Stadt weiter wächst?

Heußner: Ja. Wir haben jetzt schon mehr Anfragen für Bauland als wir Land zur Verfügung haben. Die Stadt wird also in Zukunft weiter wachsen. Wie gesagt: Wir haben hier alles vor der Haustür, was es für einen guten Lebensstandard braucht. Die Zuziehenden sehen das.

meinWMK: Das klingt als sei die Wahrnehmung der Stadt in HeLi sehr negativ?!

Heußner: Natürlich wird viel gemeckert. Aber wir arbeiten daran, Stadtverbundenheit herzustellen. Dazu knüpfen wir unter anderem ein Band zu den Schulen. Die Erstklässer bekommen zur Einschulung ein HeLi-Lineal geschenkt. Ich begrüße die jungen Schüler am ersten Tag persönlich in den Klassen und stelle mich ihren Fragen. Das ist jedes Jahr eine tolle Erfahrung für beide Seiten. Auch das Altstadtfest schafft Verbundenheit. Ähnlich wie für die Eschweger das Johannisfest, ist das Altstadtfest ein fester Termin der Hessisch Lichtenauer. Mit dem Heimatshoppen von unserer Initiative HeLi gibt nicht auf, wollen wir die Kaufkraft in der Innenstadt stärken. Und das Projekt der Uni Kassel hat unseren Blick zusätzlich auf einige Begebenheiten gerichtet. In den nächsten Monaten werden wir die Fußgängerzone abends und am Wochenende durch einen pneumatischen Poller für den Verkehr schließen.

meinWMK: Wie stehen Sie zum Thema Straßenausbaugebühren?

Heußner: Das ist ein breites Thema, das viele Diskussionen bringt. Auch und gerade hier in HeLi. Für den Hessentag vor einigen Jahren sind schon viele Straßen ausgebaut worden. Unsere Bürger mussten also schon einmal tief in die Tasche greifen. Das Geld bekommen sie auch nicht zurück. Werden die Beiträge also auf die Grundsteuer umgelegt, zahlen diese Menschen drauf. Letztlich müssen wir alle abwarten, was Wiesbaden entscheidet und damit dann umgehen.



HPE
Holzbau Planung Ebrecht
Planung, Montage und
Sachverständigenbüro im Bauwesen
Christian Ebrecht



Landgrafenstr. 5
37235 Hessisch Lichtenau
05602/8029358
www.hpe-online.de
kontakt@hpe-online.de



Futterladen Füllgraf
Poststraße 9
37235 Hessisch Lichtenau



Tel: 05602/7179
Fax: 05602/9194370
www.futterladen-fuellgraf.de
E-Mail: info@futterladen-fuellgraf.de



Edeka Brandl
Hessisch Lichtenau
Heinrichstraße 19
37235 Hessisch Lichtenau
Tel.: 05602 9190099

Wir haben Lebensmittel. 



Handsclag für die schnelle Welle: Jutta Hegwein von der Telekom in Frankfurt/Main übergibt die Ausbaubescheide für die Glasfasertechnik an Bürgermeister Michael Heußner. Foto: privat

HeLi surft auf schneller Welle

Als erste Kommune im Kreis am Glasfasernetz

Die Verhandlungen mit dem Netzanbieter Telekom haben Hessisch Lichtenau Bürgermeister Michael Heußner etwa ein Jahr lang beschäftigt. „Jetzt gibt es endlich das Happy End!“, sagt er mit einem Lächeln. „Denn die Bewohner der neuen Wohn- und Gewerbegebiete in Hessisch Lichtenau können im Landkreis als Erste von der neuen Glasfaserinfrastruktur profitieren und super schnell durchs Netz surfen!“ Ende 2019 soll es soweit sein. 60 Gewerbestandorte im Osten der Stadt rasen dann mit einer Geschwindigkeit von 1 GBit/s durchs Netz.

Nachteil wird zum Vorteil

„Viele Menschen und auch Firmen schrecken davor zurück in ländlichen Regionen zu ziehen, weil Internet und Netz zu wünschen übrig lassen“, erklärt Heußner. Gerade für Firmen sei schnelles Internet unverzichtbar. In HeLi sind die Weichen dafür gelegt. Noch vor einem Jahr sollten laut Heußner einzelne Gewerbebetriebe für die Anbindung ans schnelle Netz fünf- oder sechsstellige Baukostenzuschüsse zahlen – der Nachteil wird jetzt zum Vorteil. „Wir sind ganz weit vorn!“, sagt Bürgermeister Michael Heußner. „Das macht unsere Stadt für Unternehmen

attraktiv und ermöglicht eine weiterhin gute Entwicklung“, sagt Heußner. „Denn: Hessisch Lichtenau wächst. Und zwar in den letzten Jahren im ganzen Landkreis am erfolgreichsten.“

Auch im Industriegebiet Senkefeld und den beiden Neubaugebieten „Auf dem Roten Land“ und „Zur Alten Gärtnerei“ in Fürstenhagen werden von der Telekom an die schnelle Verbindung angeschlossen.

Blick auf das Frau Holle Museum in Hessisch Lichtenau. Fotos: Mundus



Reifen- und Bremsen-Sparwochen im Autohaus Horn!

Warten Sie nicht, bis der erste Schnee fällt! Entscheiden Sie sich jetzt für neue Winter- oder Ganzjahresreifen und sichern Sie sich exklusive Angebotspreise im Autohaus Horn. Privatkunden erhalten übrigens immer eine Reifengarantie für 36 Monate.

3+1 Aktion für Golf V bis VII

Bei der 3+1 Aktion zahlen Sie für das Volkswagen Original Alu-Winterkomplettrad „Merano“ in Brillantsilber lediglich drei Räder. Das vierte erhalten Sie gratis dazu. Aber nur solange der Vorrat reicht.

15 oder 30 Euro Servicegutschein sichern

Kaufen Sie noch bis zum 31. Oktober 2019 im Autohaus Horn zwei bzw. vier Winterreifen, Winterkompletträder oder Ganzjahresreifen ausgewählter Marken, erhalten Sie Service-Gutscheine in Höhe von 15 bzw. 30 Euro. Sie müssen sich lediglich bis zum 15. November 2019 auf www.volkswagen-we.de registrieren und die Rechnung Ihrer neuen Reifen hochladen.

Den Gutschein erhalten Sie per Mail und können ihn im Autohaus Horn für alle Service-Leistungen, den Kauf von Volkswagen Original Teilen, Volkswagen Economy Teilen, Handelsware sowie Lifestyle-Artikeln bis zum 31. August 2020 einlösen. Weitere Informationen erhalten Sie im Autohaus Horn. Das Serviceteam berät Sie gern und arbeitet für Sie ein individuelles Angebot aus.

15 Prozent bei den Bremsenwochen* sparen

Ziehen die Bremsen noch richtig und ist der Belag noch ausreichend für den Winter? Im Zweifel besser vom Profi prüfen lassen und die günstige Gelegenheit im Autohaus Horn nutzen. Noch bis zum 30. November 2019 können Sie sich starke 15 Prozent* Rabatt beim Kauf von Volkswagen Original Bremsscheiben und -belägen sichern.

**Gültig für alle Volkswagen PKW-Modelle älter vier Jahre (nicht für Nutzfahrzeuge) exklusive Einbau. Ausgenommen sind Keramik-, Trommel- und Feststellbremsen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.*



Mühlweg 25 · 37235 Hessisch Lichtenau

Tel. (0 56 02) 91 62 - 0 · www.autohaus-horn-heli.de

**Bremsenwochen für alle
Volkswagen ab 4 Jahren.**

15



Starke Rabatte¹ vom 01.09. bis 30.11.2019 sichern.

Sparen Sie jetzt beim Kauf von Volkswagen Original Bremsen.

¹ 15 % Rabatt auf ausgewählte Volkswagen Original Bremsscheiben und -beläge (für alle Pkw-Modelle) außer Keramik-, Trommel- und Feststellbremsen. Gültig vom 01.09. bis 30.11.2019 für alle Volkswagen Pkw ab 4 Jahren, exklusive Einbau. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**Jetzt Winterreifen / Ganzjahresreifen
bestellen und Angebotspreise sichern!**

Wir beraten Sie gern,
wenn es um die richtige Bereifung geht.



Feiern in gemütlichem Ambiente. Foto: Schindler

Schindler mit Genuss

Es war einmal...

...ein ganz besonderes Haus, erbaut 1888, nach dem großen Brand der Lichtenauer Altstadt. In ihm betrieb Carl Heller eine Buchbinderei und mit seiner Frau Lina eine Buchhandlung. Daneben hatten Sie ein Tabak-, Zigarren- und Zigarettenlager und trieben Handel mit Spazierstöcken und Pfeifen sowie Galanterie-, Spiel-, Kurz- und Lederwaren.

Später gründete er „C. Heller’s Kunstverlag“ und gab Postkarten heraus. Der Sohn Karl-Friedrich führte ab 1948 das Geschäft weiter, und man konnte viele Jahre in Hessisch Lichtenau an diesem Ort Bücher, Zeitschriften und alle Dinge für Schule, Büro und Freizeit erwerben. 2017 schloss der Familienbetrieb seine Türen für immer und das Haus stand leer.

Anfang August hat sich Ines Schindler gewagt und möchte dieses Haus nun auf einem anderen Wege genussvoll beleben. Zusammen mit ihrem Team bewirbt sie nicht nur die Gäste im Lokal, sondern organisiert auch Feiern aller Art – das Wohlfühlen steht an erster Stelle.

Gut sehen und gut aussehen

Die Augen gehören mit zu den wichtigsten Sinnesorganen eines jeden Menschen. Dem Optikerteam von Jestrabek liegt es daher besonders am Herzen, das Sehen der Kunden zu unterstützen und zu schützen. Durch neueste Messtechniken gelingt es beispielsweise schon bei Babys in der Babyschale, mit einem Knopfdruck eine Fehlsichtigkeit zu erkennen. Je früher eine Fehlsichtigkeit erkannt wird, desto besser kann gutes Sehen gefördert werden. Auch die Augen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen werden professionell vermessen und betreut. „Kundenwünsche werden immer erfüllt – bis alles hundertprozentig passt. Außerdem erwartet Sie eine breite Auswahl an Schmuckstücken. Schauen Sie unverbindlich vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch“, sagt Inhaberin Christine Strube-Jestrabek.

Jestrabek

Brillen • Kontaktlinsen • Schmuck

Landgrafenstraße 26b
37235 Hessisch Lichtenau
Telefon 0 56 02 / 18 00
brille@jestrabek-heli.de

www.jestrabek-heli.de

SCHINDLER
mit Genuss

VERWEILEN & GENIESSEN

GIN TASTING
2.10. & 29.11.
mit Anmeldung

Wir haben seit dem 1. August für Sie geöffnet

Di - Sa 9.00 - 22.00 Uhr
So - Mo 9.00 - 18.00 Uhr
Mi Ruhetag

Frühstück
Tapas

Herzhaftes
Wein

Kaffee & Kuchen
Cocktails

Eis
Bier

SCHINDLER mit Genuss • Landgrafenstraße 25 • 37235 Hessisch Lichtenau
Tel 05602 9195840 • Mail cafe@schindlermitgenuss.de • www.schindlermitgenuss.de

Neue Studiengänge an der DIPLOMA

Pädagogikzweig in Bad Sooden-Allendorf erweitert



Kindheitspädagogik wird nun als Studiengang angeboten.
Foto: Diploma Hochschule

Die „sozialen“ Studiengänge sind bei den Abiturienten immer mehr gefragt, das macht sich auch an den Bewerberzahlen der Universitäten bemerkbar. Auf einen Studienplatz kommen teilweise mehr als fünf Bewerbungen.

Die Aufgaben in diesem Arbeitsbereich 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.

Die Präsenzstudiengänge Soziale Arbeit (B.A.) und Kindheitspädagogik (B.A.) der DIPLOMA Hochschule am Campus in Bad Sooden-Allendorf starten erstmalig zum Wintersemester 2019/2020. Anders als bei den meisten Universitäten werden hier bis Anfang Oktober Bewerber eingeschrieben. Die Studiengänge Soziale Arbeit oder Kindheitspädagogik bereiten die Studierenden auf die speziellen Herausforderungen am Arbeitsmarkt und in diesem sehr abwechslungsreichen Berufsfeld sehr gut vor. Es sind beides sechssemestrige Studiengänge und ohne Zulassungsbeschränkung NC-frei studierbar. Im klassischen Vollzeit-Hochschulstudium an der DIPLOMA Hochschule besuchen die Studierenden montags bis freitags Vorlesungen, Seminare und Übungen auf dem Campus in Bad Sooden-Allendorf. Weitere Informationen zu Studiengebühren und Modulplänen sind auf der Website unter www.diploma.de/studium zu finden. Bei Fragen steht die Studienberatung unter 05722/286997-32 zur Verfügung.



DIPLOMA

Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Studienberatung

Freitag 18.10. 14–18 Uhr
Bad Sooden-Allendorf

*** NEU!**

Unsere Präsenzstudiengänge: Soziale Arbeit (i.V.)*, BWL, Tourismusmanagement, Medienmanagement, Mechatronik, Physiotherapie (i.V.)*, Kindheitspädagogik (i.V.)*.

DIPLOMA Hochschule
Am Hegeberg 2
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652 – 58 77 70

www.diploma.de/standorte

In Kooperation mit den:



**BERND
BLINDOW
SCHULEN**
BERND
BLINDOW
GRUPPE

Wir suchen DICH!

Für die Verteilung von meinWMK, Kultur- und Theaterprogrammen suchen wir ab sofort für den Werra-Meißner-Kreis Kurierfahrer/innen.

Bei flexibler Zeiteinteilung kannst Du auf Minijob-Basis oder auf Rechnung mit dem eigenen Auto bis zu 450 € verdienen.

Bitte melde Dich!
Tel. 0561 / 50 69 60-0
info@diva-werbung.de

DIVA Werbung GmbH
Grüner Weg 14
34117 Kassel



WIR DRUCKEN, PLAKATIEREN UND VERTEILEN WERBUNG DIE ANKOMMT.



Lebensfreude durch neue Therapie

Wenn Bianca Hollstein (36) sich morgens für den Tag fertig macht, muss sie 15 Minuten mehr Zeit einplanen. So lange dauert es, bis sie die hautengen Kompressionsstrümpfe angezogen hat und alles sitzt, wie es sitzen soll. Eine „Routine“, an die sie sich auch nach über drei Jahren nicht so recht gewöhnen kann. Die 36-Jährige, die mit ihrer Familie in der Nähe von Eschwege lebt, leidet an Lipödem.

Ein Jahr Suche bis zur Diagnose

Angefangen hat alles 2015, nach ihrer zweiten Schwangerschaft. Zwar nahm Bianca nach der Geburt schnell wieder ab, stellte aber Veränderungen am Hautbild fest. Besonders an den Oberschenkeln war ihre Haut knotig und druckempfindlich, schon ein kleiner Mückenstich hinterließ einen riesigen blauen Fleck. Als dann stechende Schmerzen hinzu kamen, wusste sie, dass etwas nicht stimmt. Ihr Hausarzt

klärte unter anderem die Gerinnungswerte ab und überwies sie zum Phlebologen. Der stellte schnell die Diagnose: Lipödem. „Ich war erstmal ziemlich überfordert, zumal mir der Arzt direkt im ersten Gespräch sagte, dass die Erkrankung nicht heilbar ist“, erzählt sie. „Zu Hause habe ich dann gegoogelt und gedacht: Wow, wenn das dein Weg ist, dann hast du ganz schön was vor dir!“ Obwohl die Diagnose ein Schock war, ist Bianca dankbar für den guten Blick ihrer Ärzte. „Von den ersten Symptomen bis zur Diagnosestellung verging kein Jahr. Ich kenne viele, bei denen es Jahrzehnte gedauert hat, bis die Krankheit wirklich erkannt wurde und sie mit der passenden Behandlung anfangen konnten“.

OP kostet bis zu 20.000 Euro

Ein Lipödem tritt (fast) ausschließlich bei Frauen auf. Bei der Fettverteilungsstörung werden Beine, Po, Hüfte und häufig auch die Oberarme ►

Betroffene aus Eschwege erzählt aus ihrem Alltag mit der Krankheit

immer dicker und Betroffene leiden häufig unter massiven Schmerzen. Experten vermuten, dass hormonelle Faktoren die Ursache für eine Erkrankung sind. In Deutschland ist etwa jede zehnte Frau betroffen. Mit Bewegung, Sport und gesunder Ernährung ist einem Lipödem nicht beizukommen. Die einzige Möglichkeit, den fortschreitenden Verlauf zu stoppen, ist eine Operation, bei der die krankhaften Zellen abgesaugt werden. In den allermeisten Fällen wird diese jedoch nicht von der Krankenkasse übernommen und die Betroffenen müssen die hohen Kosten selbst tragen. Teilweise stehen Lipödem-Patientinnen drei OPs bevor, um das beste Ergebnis zu erzielen und die Schmerzen dauerhaft zu lindern. Bis zu 20.000 Euro kann das insgesamt kosten. Auf Nachfrage bei den Krankenkassen, warum die Liposuktion keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung darstellt, obwohl die Krankheit mit Schmerzen verbunden und die Lebensqualität der Patientinnen erheblich beeinträchtigt ist, verweisen diese auf ein „Interpretationsdelta zwischen Politik und betroffenen Versicher-

ten“ und fertigen das Thema als „ein generelles Problem“ ab, das „nicht im Ermessen einer einzelnen Krankenkasse liegt“. Im Alltag gehören Manuelle Lymphdrainage und das Tragen speziell angepasster Kompressionen zu den Therapiemaßnahmen. Auch Bianca ist im Sommer wie Winter in Kompressions-Strumpfhosen bzw. -Leggins unterwegs. „Die Strümpfe und ich, wir waren lange keine Freunde“, erzählt sie. „Aber wenn ich sie nicht anziehe, kann ich abends nicht schlafen.“

„ **Verstecken ist mir jetzt echt zu anstrengend!** “

Während sie sich und ihre Krankheit am Anfang am liebsten verstecken wollte, geht sie mittlerweile offensiv damit um – auch, um anderen Frauen Mut zu machen. Aus ihrem Umfeld erfährt sie viel Unterstützung und sie freut sich, dass die Krankheit mehr ins öffentliche Bewusstsein rückt. Daniela Vetter aus Vöhl



MADE IN GERMANY

Varilymph 12 Pro®

Ihr Entstauungssystem für zu Hause





Kennen Sie schon das **Varilymph 12 Pro®** Entstauungssystem für zu Hause?

Mit diesem Heimgerät können Sie zusätzlich zur manuellen Lymphdrainage zu Hause Ihr Lymphödem bzw. Lipödem entstauen.

Das **Varilymph 12 Pro®** sorgt in Verbindung mit den passenden Behandlungsmanschetten für einen effektiven und gleichzeitig schonenden Abtransport von Flüssigkeit und reduziert somit Schwellungen.

Diese apparative intermittierende Kompression kann in begründeten Fällen vom Arzt als Heimtherapiegerät verordnet werden.

Ich, Melissa Nicolai, verfüge über mehrjähriger Erfahrung im Bereich der Kompressionsversorgungen, ob phlebologische, lymphologische oder Narbenversorgungen.

Ziel ist es, Ihren Alltag möglichst ohne Einschränkungen durch eine Kompressionsversorgung zu gestalten, ohne den medizinischen Hintergrund außer Acht zu lassen. Ich arbeite eng mit den örtlichen Ärzten zusammen, um gemeinsam Ihre optimale Versorgung sicherzustellen.

Seit kurzem gibt es die apparative Kompressionstherapie (Lymphautomaten) zur täglichen Anwendung, zusätzlich zur manuellen Lymphdrainage.

Es ist eine sehr gute Unterstützung zur Kompressionstherapie (flachgestrickte Kompressionsstrümpfe) und der manuellen Lymphdrainage in der Krankengymnastik-Praxis.

Bei Aktiv-pro können Sie das Gerät kostenlos und unverbindlich ausprobieren.

Ihre Melissa Nicolai





info@aktiv-pro.de · www.aktiv-pro.de

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Filiale Eschwege Hessenring 11 37269 Eschwege Tel 05651-304851 | Filiale Eschwege Wendische Markt 15 37269 Eschwege Tel 05651-304710 | Filiale Witzenhausen Hinter dem Deich 2 37213 Witzenhausen Tel 05542-5036930 | Filiale Duderstadt Marktstraße 93 37115 Duderstadt Tel 05527-941015 | Filiale Melsungen Obere Steingasse 8 34212 Melsungen Tel 05527-941015 |
|--|---|--|---|---|

initiierte ein Foto-Shooting, bei dem sich 35 betroffene Frauen – auch Bianca – ablichten ließen. Die Fitness-Bloggerin Wencke Sperveslage nutzt ihre Reichweite von 102.000 Followern auf Instagram, um auf die Krankheit aufmerksam zu machen. Und beim ersten Lipödem-Online-Kongress konnten sich Betroffene, Interessierte und Experten austauschen.

Raus aus den Thrombose-Strümpfen

Aufgeben ist für Bianca keine Option. „Ich bin Mitte 30, ich möchte nicht den Rest meines Lebens in dieser Bestrumpfung stecken und mir so viel Lebensqualität nehmen lassen“, sagt sie. Deshalb hat sie sich für eine Operation entschieden, auch wenn die Krankenkasse ihren Antrag auf Kostenübernahme ablehnte. „Ich mache die OP nicht aus Beauty-Gründen. Was ich mir wünsche, ist vor allen Dingen Schmerzfreiheit und dadurch mehr Lebensqualität. Ich will auch für meine beiden Kinder fit sein.“ Ihrem OP-Termin im Oktober in der Kasseler Noah-Klinik sieht sie mit gemischten Gefühlen entgegen. „Im Beratungsgespräch habe ich mich gleich super aufgehoben gefühlt“, erzählt sie, „Ich denke, dass ich in guten Händen bin, aber natürlich bin ich auch wahnsinnig nervös.“ Und was rät Bianca anderen betroffenen Frauen? „Sich nicht unterkriegen lassen, sich gut informieren, beharrlich bleiben und für sich einstehen!“



Bianca Hollstein ist nach der Geburt ihres zweiten Kindes an Lipödem erkrankt. Anderen Betroffenen will sie jetzt Mut machen. Foto: Zimmermann

Dr. Fladimir Tarabain



Kieferorthopäde



Neu in Witzenhausen

Ein „Herzliches Willkommen“ für Herrn Dr. Fladimir Tarabain, der sehr erfahren und kompetent als junger **Fachzahnarzt der Kieferorthopädie** in Witzenhausen und großem Umkreis die kieferorthopädische Betreuung von Patienten übernommen hat.

Wir bitten Beratungstermine telefonisch zu vereinbaren und sich exklusiv zu reservieren.

Herr Dr. Fladimir Tarabain freut sich darauf Euch und Sie kompetent, ausführlich und fair zu beraten. Er hat sehr viel Erfahrung und bildete einige Jahre Fachzahnärzte der Kieferorthopädie aus. Ihm stehen fortgebildete, motivierte und nette Teams in modernen, volldigitalen Praxen zur Seite. **Eigene Praxisparkplätze sind an den Standorten vorhanden.**

Auswahl an Behandlungen

- Korrekturen auch im Milchgebiss
- Apparaturen: herausnehmbare festsitzende unsichtbare modernste
- Zusammenarbeit mit Chirurgen, Logopäden, Physiotherapeuten, Zahn- und Kinderärzten und weiteren Partnern
- Schnarchertherapie mit Anti-Schnarchschiene
- Platzhalter bei zu frühem Zahnverlust
- **Keine Zähne ziehen** ist das vorrangige Ziel
- Retainer zum Sichern des Behandlungserfolges
- Normaler Sportschutz sowie für Extremsportler

Lassen Sie sich jetzt beraten.

Für Patienten gehören damit lange Wartezeiten und teils weite Fahrstrecken zu einem **Fachzahnarzt** der Vergangenheit an. Die Beratung ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, auch in Abständen mehrfach, Leistung der gesetzlichen Krankenkasse.

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

Rufen Sie an und Sie erhalten einen Termin für eine garantiert ausführliche, sehr offene, faire und motivierte Beratung.

37213 Witzenhausen
Tel: 05542 4646

36205 Sontra (Mittenentzwei)
Tel: 05653 9764-0

Zentrum der Gesundheit

Neues Ärztehaus in Sontra eröffnet



Ab sofort: Das Team der „Wohlfühlpraxis – Physiotherapie Siemon“ freut sich in den neuen Praxisräumen im Interkommunalen Gesundheits-Versorgungszentrum in Sontra darauf, Patienten begrüßen zu dürfen. Foto: Dupont

Das interkommunale Gesundheits-Versorgungszentrum (iGVZ) in Sontra ist eröffnet. Nach eineinhalb Jahren Bauzeit sind die ersten Mieter in das insgesamt rund 1.140 Quadratmeter große Gebäude eingezogen. Zu ihnen zählt die „Wohlfühlpraxis – Physiotherapie Siemon“. Das Physio-Team begrüßt seit 1. September Patienten in den neuen Praxisräumen. Auch der Pflegedienst Jakobi und das gleichnamige Seniorenfachgeschäft ziehen ins neue Gesundheitsversorgungszentrum ein. Und bietet den Kunden alles rund um das Thema Pflege, von Alltagshilfen bis Inkontinenzmaterial.

Haus- und Fachärzte gesucht

In dem neuen Ärztehaus der Firma Barwich Bau aus Rotenburg haben drei Arzt- und drei Therapiepraxen – Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie – Platz. Dazu kommen ein Orthopädisches Sanitätshaus, eine Apotheke und ein Café. Das Fachwerk Gesundheit sucht nach wie vor nach Haus- und Fachärzten, die daran interessiert sind, Räume in dem neuen Zentrum zu beziehen. Interessierte erhalten alle ►



**Wir heißen Sie herzlich Willkommen
in unserer neuen Praxisräumen!**

**Präventionskurse
Physiotherapie
Wellnessbehandlungen**

**IGVz - Hinter der Wachtmauer 3
36205 Sontra • Tel.: 05653 8078**



Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Sani
Reha
Ortho

Die Kompressionsstrümpfe von **medi** gibt es jetzt in vielen neuen Designs und Farben. Individuell für Sie angepasst, ob Strumpfhose, Knie- oder Schenkelstrumpf.

Wir sind Ihr kompetenter Partner bei Lymph- und Venenproblemen.



Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH
5 mal in Ihrer Nähe

Hessenring 11 · 37269 Eschwege · Tel 05651-30480
Wendische Markt 15 · 37269 Eschwege · 05651-304710
Hinter dem Deich 2 · 37213 Witzzenhausen · 05542-5036930
Marktstraße 93 · 37115 Duderstadt · 05527-941015
Obere Steingasse 8 · 34212 Melsungen · 05661-6162
www.aktiv-pro.de · info@aktiv-pro.de



Foto: www.media.de



Ein Zentrum für die Gesundheit: Anfang September hat das neue interkommunale Gesundheitsversorgungszentrum (iGVZ) in Sontra eröffnet. Noch sind in dem Ärztehaus Räume für Haus- und Fachärzte frei. Foto: Barwich Bau

Yogalehrerin
Entspannungstrainerin
Meditationskursleiterin
Stimm- und Sprachtrainer
Kursleiterin Autogenes Training
Kursleiterin Entspannung für Kinder
ganzheitliche Entspannungstherapeutin



Anette Jäger, Gutenbergstrasse 7, 36217 Ronshausen
Tel.: 0174 32 88 723 • www.ganzheitlich-fit.de • aj@ganzheitlich.de



gemeinnützige Gesellschaft
für soziale Einrichtungen und
Dienste in Nordhessen mbH

AWO-Seniorenzentrum Sontra
AWO mobil HEF-WMK
www.awo-nordhessen.de



Hinter der Wachtmauer 3, 36205 Sontra
Telefon 05653 914271 • www.jakobi-pflegedienst.de



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
ANNEMONE PHILIPP
 staatlich anerkannte Ergotherapeutin
**Zugelassen für alle Krankenkassen
 und Privatzahler**

Göttinger Str. 5, 36205 Sontra | Tel.: 01522 2337141

nötigen Infos darüber auf www.fwgesundheit.de oder unter geschaeftsstelle@fwgesundheit.de. In Zukunft wird das iGVZ eine wichtige Anlaufstelle und zentrales Bindeglied im Netzwerk der Gesundheitsversorgung der Kommunen Herleshausen, Nentershausen, Cornberg und Sontra sein. Damit ist ein zentraler Mei-

lenstein für die Sicherstellung der ärztlichen und gesundheitlichen Versorgung der Region erreicht. Die offizielle Eröffnungsfeier steht jedoch noch aus. Sie soll der Höhepunkt der ersten interkommunalen Gesundheitswoche sein und findet am Sonntag, 22. September, im Gesundheits-Versorgungszentrum statt. Von 11 bis 18 Uhr gibt es im und um das iGVZ ein informatives und aktives Programm für die ganze Familie.

„ **Herausfinden, was in uns steckt und zeigen, was unsere Region zu bieten hat!**
Getreu diesem Motto möchten wir mit den 1. Interkommunalen Gesundheitstagen der Kommunen Cornberg, Herleshausen, Nentershausen und Sontra unter der Federführung des Vereins „interkommunaler Gesundheitsversorgungsverbund (iGVZ)“ zu unseren Mitmach- und Entdeckertagen rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention, Fitness, Mobilität im Alter, Pflegen und Heilen einladen. Von Jung bis Alt ist über die gesamte Woche hinweg allerhand geboten – und das kostenfrei! Wir wünschen allen Teilnehmern spannende Entdeckertage in unserer wachsenden Gesundheitsregion und danken allen Akteuren, die zu diesem super Programm beigetragen haben! “



Bürgermeister Thomas Eckhardt ist erster Vorsitzender des interkommunalen Gesundheitsversorgungsverbunds.

Eine Woche fürs Wohlbefinden

Die Kommunen Sontra, Cornberg, Herleshausen und Nentershausen arbeiten in Zukunft in Sachen Gesundheit zusammen. Den Ent- und Zusammenschluss feiern sie mit der ersten interkommunalen Gesundheitswoche. In der Zeit von 16. bis 22. September finden in den Kommunen daher zahlreiche Info- und Mitmachveranstaltungen statt, die sich um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention, Fitness, Mobilität im Alter, Pflegen und Heilen drehen. Das Programm ist so konzipiert, dass Teilnehmer in jedem Alter und auch jeder Lebenslage einen passenden Programmpunkt finden können. Daran orientiert sich auch das Programm der Gesundheitswoche und erennt das Thema Demenz für diesen Tag zum Hauptthema. Das ausführliche Programm finden Interessierte auf: www.fwgesundheit.de

Aktiv werden – Informieren – Reinschnuppern
Mitmach-Spaß für die ganze Familie

Gesundheitstage
 16. - 22. 9. 2019
 INTERKOMMUNALE
 CORNBERG - HERLESHAUSEN - NENTERSHAUSEN - SONTRA

PROGRAMM 16. - 22. 9. 2019

- Vorträge, Workshops und viele Mitmach-Angebote zum Spaß haben, Informieren und Reinschnuppern
- Eröffnung des interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrums (iGVZ) | Familientag So., 22. 9., 11:00 - 18:00 Uhr

FACHWERK Gesundheit
 Gesundheitsregion
 • Sontra
 • Herleshausen
 • Nentershausen
 • Cornberg

Cornberg Herleshausen Nentershausen Sontra

Barwich Bau
 Hoch- & Tiefbau | Wohnungsbau | Immobilien

Herzlich Willkommen im Gesundheitszentrum Sontra!

Ihr Partner für professionelles Bauen

Poststraße 14 • 36199 Rotenburg • Telefon 06623 4108080
 Mobil 0173 4640444 • E-Mail: info@barwich-bau.de
www.barwich-bau.de

Gesund, fit und motiviert mit Yoga

Ganzheitliche Entspannungskurse in Ronshausen

Schon Yoga-Meister Swami Vishnu-Devananda wusste: „Gesundheit ist Reichtum. Innerer Friede ist Glück. Yoga zeigt Wege.“ Diese Wege öffnet Anette Jäger in ihrem Studio „ganzheitlich-fit“. Neben Yoga bietet sie auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Klangschalenmassagen an. Die Angebote reichen von Einzel- und Gruppenkursen sowie Workshops im Ronshausener Haus der Begegnung bis zu themenspezifischen Seminaren im Kloster Germerode/Meißner.

Von Anette Jägers ganzheitlichen Angeboten profitieren nicht nur Freizeit-Yogis, sondern auch Unternehmen. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung können Mitarbeiter-Teams Kurse in Business-Yoga oder Entspannungsmethoden wie Progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training absolvieren. Das sorgt für eine verbesserte Fähigkeit zur Entspannung ebenso wie für mehr Motivation und Leistungsbereitschaft – auch am Arbeitsplatz.



Anette Jäger hat Entspannung zu ihrem Beruf gemacht. Sie bietet in ihrem Yoga-Studio viele Kurse zu dem Thema an. Foto: privat



Entspannung fördert die Leistungsfähigkeit. Foto pixabay

Ich berate Sie gern und freue mich auf Ihren Anruf.

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

meinwmk



Audio Service

Hören ohne Batterien.

Erleben Sie jetzt mit uns kostenlos und unverbindlich die neuen Hörsysteme der G5-Technologie 14 Tage in Ihrer gewohnten Umgebung.

Kommen Sie einfach im Aktionszeitraum bis zum 30.11.2019 bei uns vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Die Generation G5: Bestens vernetzt bei maximalem Hörkomfort.

TOP Angebot
Mood Li-Ion 8 G5 für je nur **998,00 €*.**



Hörgeräte Studio Susanne
2x ganz in Ihrer Nähe
Am Gradierwerk 2a
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. : 05652 91 90 981
Brückenstraße 11
37213 Witzenhausen
Tel. : 05542 50 73 290
info@hoergeraete-susanne.de
www.hoergeraete-susanne.de



*Eigennotei für gesetzlich Versicherte bei Vorlage einer gültigen HNO-ärztlichen Verordnung. Privatpreis: 1.680,-/Hörsystem gültig bis 30.11.2019.



Sanitätshaus Mielke
Orthopädie- und Reha-technik
Orthopädienschuhtechnik

37213 Witzenhausen, Ermschwerder Str. 23
Tel.: 05542-910112 · Fax 05542-910114

37235 Hessisch Lichtenau, Landgrafenstr. 7
Tel.: 05602-914772 · Fax 05602-914773

37247 Bad Sooden-Allendorf, Berliner Str. 3,
Klinik Werra, Raum 555 (Reha-Zentrum Bad Sooden-Allendorf)

37247 Großalmerode, Marktplatz 15 · Tel.: 05604-6392

34260 Kaufungen, Leipziger Str. 277 · Tel.: 05605-9272700

SCHÖNE, FESTE ZÄHNE NA CLaar!

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



ZAHNIMPLANTATE OHNE SKALPEL / MINI-IMPLANTATE / FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG / DIGITALES 3-D RONTGEN

TAG DER ZAHNIMPLANTATE

14. September 2019 von 10 bis 16 Uhr / Druseltalstraße 178



Dr. Mirjam Mujakovic und Dr. Michael Claar



Das Zahnärzteteam der Praxis Dr. Claar

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

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

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

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

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

CLAAR ZAHNÄRZTE

Praxis Leipziger Platz

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

Praxis Bad Wilhelmshöhe

Druseltalstraße 178
34131 Kassel
Tel. 0561-574 32 60

www.dr-claar.de

Fit durch Herbst und Winter

Fünf Tipps für ein starkes Immunsystem



Andrea Bräutigam,
Apothekerin,
Foto: privat.

Wenn das Barometer auf Herbst- und Winterzeit umschwingt und das Wetter dementsprechend deutlich kühler und zunehmend unbeständiger wird, sind die Grundlagen für eine kräftige Erkältung gegeben. Die goldene Jahreszeit mit einem Schnupfen und Fieber zu begrüßen, lässt sich mit einem starken Immunsystem vermeiden. Mit diesen fünf Tipps bereiten Sie ihre Abwehrkräfte auf die kalten Monate des Jahres vor und schützen sich so vor einer Erkältung.

1. Hände waschen

Mit den meisten Bakterien und Viren kommen wir über unsere Hände in Berührung. Achten Sie deshalb auf die Hygiene: Wer sich öfter die Hände wäscht oder sie mit Desinfektionstüchern reinigt, senkt die Bakterien- und Virenpopulation.

2. Lüften

Wenn in den kühlen Monaten die Heizungen wieder in Aktion sind, wärmen sie den Raum auf und trocknen zugleich die

Luft und unsere Schleimhäute aus. Das ist für die Schleimhäute eine Extrembelastung und macht sie anfällig für Infekte. Achten Sie deshalb darauf, regelmäßig zu lüften. Meerwassersprays helfen zudem dabei, die Schleimhäute feucht zu halten. „Nasenduschen eignen sich dafür auch wunderbar“, erklärt Apothekerin Andrea Bräutigam, Inhaberin der Adler-Apotheke in Eschwege. Nasenduschen schützen vor Erkältungen und helfen sie zu lindern.

3. Ausgewogene Ernährung

Obst und Gemüse sollten das ganze Jahr über den größeren Teil der Menü ausmachen. Im Herbst und Winter zählt es umso mehr, denn viele Mineralstoffe und Vitamine, die die Abwehr stärken, sind darin enthalten. Viel Trinken hält die Schleimhäute feucht und den Kreislauf in Schwung. „Zink und Vitamin C sind für ein starkes Immunsystem besonders wichtig“, sagt Andrea Bräutigam. Auch Aminosäuren schützen vor Erkältungen. Vor allem Menschen, die häufig an Erkältungen leiden, sollten sie zusätzlich in die Ernährung integrieren.

4. Ein gutes Bauchgefühl

Ein gutes Bauchgefühl zu haben, ist mehr als ein Sprichwort. Im Darm wird der größte Teil des Immunsystems gebildet. Geht es ihm also schlecht, schwächt auch unsere Abwehr. „Die Darmflora kann mit verschiedenen Bakterienkulturen unterstützt werden. Sie sorgen für ein gutes Bauchgefühl“, sagt Andrea Bräutigam. Und ein gutes Bauchgefühl spricht für Gesundheit.

5. Bewegen im Freien

Die Vitamin-D-Produktion leidet in der dunkeln Jahreshälfte extrem. „Da die Sonneneinstrahlung fehlt, sinkt die Vitamin-D-Produktion“, erklärt Andrea Bräutigam. „Denn die Sonne regt die körpereigene Produktion an.“ Das schlägt uns nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf die Abwehr. „Ich empfehle deshalb im Herbst und Winter, Vitamin D über Präparate aufzunehmen“, sagt die Apothekerin. Bewegung im Freien unterstützt das Vitamin-D-Vorkommen in unserem Körper und senkt das Stressempfinden. Zusätzlich sorgt die frische Luft für feuchte Schleimhäute. Ein 30 Minuten langer Spaziergang reicht dabei schon völlig aus.



**Für die Erkältungszeit
gut vorbereitet!**

In unserer Baustellenphase bleiben unsere Öffnungszeiten für Sie unverändert. In dieser Zeit stehen für Sie immer wechselnde Angebote bereit.

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis!

Adler
A P O T H E K E

VENEN FACHCENTER

Med. by BELSANA

Wir beraten Sie gerne!

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

mein **wmk** Aktiv leben



Als Ruheständler neu durchstarten

An einem Tag im Frühsommer 2012 klingelt bei Helmut Kleinhans (65) das Telefon. Am Apparat meldet sich ein ehemaliger Kollege des Vorruheständlers. 35 Jahre lang hat Kleinhans bei der Firma Bosch in Erbach als Kursleiter für Automatisierungstechnik gearbeitet. Im Ruhestand verbringt er seine Zeit mit Golfspielen oder am Computer, im Winter geht er mit seiner Frau Ski fahren. „Langweilig ist mir eigentlich nicht“, sagt Helmut Kleinhans. Und dennoch klingt das Angebot seines Ex-Kollegen verlockend. „Er fragt an, ob ich zeitweise wieder in meinen alten Job einsteigen und Fortbildungen leiten will“, erzählt Kleinhans. Lange überlegen muss er nicht, um mit „Ja“ zu antworten.

Seitdem gibt Kleinhans sein Fachwissen und seine Erfahrungen an jüngere Kollegen weiter. In über drei Jahrzehnten Betriebszugehörigkeit hat er davon reichlich gesammelt. Auf Achse sein und der Kontakt mit den jüngeren Kollegen: „Das hat mir schon ein bisschen gefehlt“, sagt der (Un-)Ruheständler heute.

Einführung in die digitale Welt

Szenenwechsel: Ein Gemeinschaftsraum des Deutschen Roten Kreuz (DRK) in Frankfurt-Griesheim. Abends treffen sich hier die DRK-Sanitätshelfer. Nachmittags sitzt hier eine Gruppe aus Frauen und Männern zwischen 60 und 86 Jahren. ►

In Ehrenämtern, Schulen und Unternehmen ist ihr Wissen gefragt

Konzentriert blicken sie auf Computer- und Laptopbildschirme. Wie richtet man eine Firewall zum Schutz vor Hackerangriffen ein? Wie verschicke ich Fotos? Wie komme ich überhaupt an eine E-Mail-Adresse? Alle diese Fragen beantwortet Edeltraud Stockmann (73) den Kursteilnehmern. Bis 2008 hat sie hauptamtlich für das DRK gearbeitet. Zu Stockmanns Aufgaben als stellvertretende Abteilungsleiterin Sozialarbeit hat damals bereits gehört, älteren Mitbürgern Grundkenntnisse und weiterführende Feinheiten aus der digitalen Welt zu vermitteln.

Diese Arbeit führt sie auch im Ruhestand fort. Dieses Mal ehrenamtlich, unterstützt von einem engagierten Helfer-Team. „Damals stand das Angebot vor dem Aus, weil die bisherigen Räume nicht weiter genutzt werden konnten“, erzählt sie. „Das fand ich schade. Deshalb habe ich mir überlegt, einmal in der Woche einen Computerkurs ohne Bezahlung weiter anzubieten. Ich habe also einen neuen Raum gesucht, die entsprechenden Anträge gestellt, neue Rechner organisiert – und dann konnte es weitergehen!“

Politik gibt Antworten

Edeltraud Stockmann und Helmut Kleinhans sind nur zwei Beispiele von vielen tausenden Hessinnen und Hessen, die auch in der Rente weiter beruflich aktiv sind. Sei es ehrenamtlich oder in einer bezahlten Tätigkeit, zum Beispiel auch als „Mini-Jobber“ (bis 400 Euro Einkommen). Von diesem Engagement profitieren nicht nur die Ruheständler selbst, weil sie sich auch im Ruhestand einer wertvollen und nachhaltigen Aufgabe widmen und sich dadurch eine Alltagsstruktur schaffen. Auch Unternehmen, Vereine, Hilfsorganisationen und vor allem ihre Schüler profitieren von den fachlichen und sozialen Kompetenzen dieser Lehrer.

Kompetenz der Senioren ist gefragt

Fit, kompetent, mobil: Attribute, die auch auf Edeltraud Stockmann und Helmut Kleinhans zutreffen – und die sie engagiert zu nutzen wissen. Kleinhans reist auch im Ruhestand als Kursleiter für Bosch um die Welt. „Nur nicht mehr so oft wie früher und auch nicht mehr so lange am Stück“, erzählt er. „Früher war ich ja oft sechs Wochen im Ausland. Insgesamt komme ich nun im Jahr noch auf etwa 100 Arbeitstage.“ Unternehmen und Hilfsorganisationen wie Bosch und das DRK nutzen die Kompetenzen ihrer „Senioexperten“ gern.

Ehrenamt ist unverzichtbar

„Ich bin der Meinung, dass sich noch viel mehr Menschen meiner Generationen engagieren sollten. Besonders ehrenamtlich, denn all diese Tätigkeiten sind in unserer Gesellschaft unverzichtbar“, sagt Edeltraud Stockmann. „Viele Leute in meinem Alter müssten einfach aktiver sein, statt sich nur zu beschweren. Es würde ihr Leben bereichern.“ Der Erfolg gibt Stockmann Recht: Ihre Computerkurse sind immer ausgebucht – und das vermutlich nicht nur wegen des selbstgebackenen Kuchens, den die Kursleiterin jedes Mal mitbringt. Dass Stockmann selbst von ihrem Ehrenamt profitiert, ist nun übrigens auch wissenschaftlich bewiesen. Eine Studie des Max-Planck-Institut hat ergeben: Wer mit über 70 noch eine ehrenamtliche Tätigkeit übernimmt, verlängert sein Leben im Schnitt um drei Jahre!

Augenoptik Heitzenröder



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

Wir erfüllen Ihnen fast jeden Wunsch!

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in



S O O DEN

37242 Bad Sooden-Allendorf

Tel. 0 56 52 / 91 85 55



**HAUS SALEM
WITZENHAUSEN**
EVANGELISCHE ALTENHILFE
GESUNDBRUNNEN

Witzenhausen

MENSCHLICHKEIT PFLEGEN

– Mit 125 Jahren Erfahrung –

Unsere Leistungen

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

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

05542 5036-300
Am Johannisberg 4, 37213 Witzenhausen
info@witzenhausen-gesundbrunnen.org
witzenhausen.gesundbrunnen.org



Interessiert am Ehrenamt?

Freiwilliges Engagement braucht Förderung und Unterstützung. Die vergibt das Land Hessen im Rahmen der Ehrenamtskampagne. Wenn auch Sie sich für ein Ehrenamt interessieren, finden Sie nützliche Informationen zu diesem Thema auf der Internetseite: www.gemeinsam-aktiv.de

Zivilcourage! Mutige Rentnerin rettet Mann das Leben

Diana Sandleben (66) aus Sontra treibt Gewalttäter in die Flucht

Hinschauen, wenn Menschen in Not sind, eingreifen, wenn sie sich nicht selbst helfen können. Die Grundprinzipien der Zivilcourage sind leider noch nicht im kollektiven Bewusstsein angekommen. Immer wieder bleiben Menschen scheinbar ungerührt und passiv, wenn um sie herum jemand in Not gerät. Für Diana Sandleben (66) ist das keine Option. Sie schaut hin – und handelt.

Ein Leben steht auf dem Spiel

Am 25. April 2018 ist die Sontraerin mit ihrem Hund im Bereich der Breitwiese unterwegs, als sie sieht, wie ein junger Mann einen älteren Mann vom Fahrrad stößt. Immer wieder tritt der Täter wie im Wahn auf ihn ein. Das Opfer kann sich nicht wehren. Diana Sandleben zögert nicht lange und schreit. „Ich habe richtig laut gebrüllt: ‚Was machst du da für einen Scheiß, du kannst den doch nicht tot treten!‘“, erinnert sie sich. Der Täter läuft weg, überlegt es sich dann aber anders. „Er hat erst einen anderen, offenbar betrunkenen, Mann auf einer Bank ins Gesicht geschlagen und kam dann wieder auf mich und das Opfer zu“, erzählt die 66-Jährige. Noch heute wird Sandlebens Angst deutlich, wenn sie von dem Vorfall spricht. Sie hat Tränen in den Augen und redet nicht gern darüber. Und dennoch: Sie würde immer wieder genauso handeln. Denn eines steht fest: das Opfer hätte den Angriff nicht überlebt, wenn Diana Sandleben nicht all ihren Mut zusammen genommen und ihm geholfen hätte.

Andere Passanten greifen ein

Denn als der Täter sein Opfer erneut erreicht, tritt er wieder auf den am Boden liegenden Mann ein. Wieder schreit sie aus vollen Kräften, bis der Täter endgültig die Flucht ergreift. »Gedacht habe ich in dem Moment gar nichts. Es war eine Entscheidung aus dem Stegreif heraus, so zu handeln«, sagt sie. Durch ihre Schreie



Diana Sandleben würde immer wieder helfen, wenn ein Mensch in Gefahr ist. Foto: ZDF

werden andere Passanten aufmerksam. Zwei Mädchen und ein Mann kommen ihr zur Hilfe. Sie bringen das Opfer in die stabile Seitenlage, rufen den Notdienst und versorgen den schwer verwundeten und nicht mehr ansprechbaren Mann, bis der Krankenwagen eintrifft. Den heute 28 Jahre alte Täter kann die Polizei kurz nach dem Angriff noch im Park verhaften.

Ausgezeichneter Mut

Als besonders mutig oder heldenhaft will Diana Sandleben sich dennoch nicht verstanden wissen. Für ihre Zivilcourage wurde sie Anfang des Jahres mit der Kasseler Polizeimedaille ausgezeichnet; außerdem ist sie für den vom ZDF und der Produktionsfirma Securitel ausgeschrieben „XY-Preis – Gemeinsam gegen das Verbrechen“ nominiert. Der wird Ende des Jahres vergeben. „Ja, ich bin ein bisschen stolz auf mich. Aber die Preise sind mir jetzt nicht so wichtig. Ich weiß, dass mir der Mann sehr dankbar ist, das bedeutet mir sehr viel“, sagt Diana Sandleben.



Das Pflegezentrum Am Hanstein – Ein Zuhause zum Wohlfühlen



Jeder Mensch ist einzigartig und ebenso individuell sind die Wünsche und Bedürfnisse des Wohnens, Lebens und der Freizeitgestaltung im Alter. Unser Ziel ist es, die individuellen Ansprüche an Freiraum, Sicherheit und Geborgenheit genauso zu erfüllen wie dem Wunsch nach höchst möglicher Selbstbestimmung und Freude am Leben zu entsprechen. Die Bewohner unseres Hauses werden nicht nur fachlich hochqualifiziert versorgt, sondern finden auch eine neue oder zweite Heimat im Pflegezentrum „Am Hanstein“.

Unsere Einrichtung verfügt zum einen über 11 Plätze für aktivierende Pflege, Betreuung und Therapie für Menschen mit Schädel-Hirn-Trauma, im Wachkoma Phase F, nach einem Schlaganfall, mit Multipler Sklerose, Chorea Huntington oder Beatmungspflege.

Zum anderen stehen 46 Plätze für Wohnen, Pflege und Betreuung für psychiatrisch und gerontopsychiatrisch erkrankte Pflegebedürftige zur Kurzzeit-, Verhinderungs- und Dauerpflege zur Verfügung.



Bewohnerzimmer



Sport, Spaß und Spiel



Gartenarbeit



Handwerkliche Tätigkeit



Gesellschaftsspiel



Am Vogelhaus



Unseren Mitarbeitern bieten wir die Gelegenheit, sich selbst zu entfalten. Egal ob Ausbildung, Praktikum oder Anstellung als Fach- oder Führungskraft, finden Sie die entsprechenden Einstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten.



Mein Name ist Manuela Albrecht.

Meine Tätigkeit bereitet mir Freude, weil ich mich wertgeschätzt fühle.

Mein Name ist Karsten Diegel.

Ich arbeite gerne hier, weil mir das Wohl unserer Heimbewohner am Herzen liegt und mir das familiäre Miteinander Freude bereitet.



Mein Name ist Andrea König.

Als Pflegedienstleitung des Pflegezentrums Am Hanstein bin ich zuständig für das Einzugs- und Pflegegradmanagement. Darüber hinaus trage ich die Verantwortung für die pflegerische Qualität. Gerne berate ich Sie hierzu.



Mein Name ist Marlene Conrady.

Als Einrichtungsleitung bin ich Ansprechpartnerin für Behörden und Prüfungsinstanzen sowie zuständig für das Projekt-, Qualitäts- und Beschwerdemanagement. Für das Personaleinstellungs- und Vertragswesen bin ich ebenfalls verantwortlich. Nehmen Sie gern persönlichen Kontakt mit mir auf.



Mein Name ist Ewelina Dembinski.

Ich bin als Verwaltungsfachangestellte zuständig für das Abrechnungswesen und berate Sie beim Einzug in unser Haus. Auch habe ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Anliegen.



Mein Name ist Birgit Häßler.

Meine Arbeit macht mir Spaß, weil ich in einem tollen Team arbeite und ich mich beruflich weiterentwickeln kann.

Mein Name ist Kyra Meister.

Ich freue mich, dass ich hier im Haus die Möglichkeit bekomme, mich beruflich weiter zu entwickeln.



Wir verfolgen den Anspruch, für jeden einzelnen Bewohner die passende Pflegeleistung mit einem konstant hohen Qualitätsanspruch zu verwirklichen. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten unsere engagierten Mitarbeiter/-innen bereichsübergreifend Hand in Hand miteinander und ebenso mit den Kooperationspartnern.





wmk *service*

Verkehr

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

Abfall

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

Beratung

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

Kultur + Tourismus

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

Du fehlst uns gerade noch !

- Du** hast zwei Hände und kannst sie auch benutzen?
 Der Blick aufs Detail ist Dir bekannt?
- Du** hast Spaß daran Dinge zu reparieren und gibst nicht
 auf, bis das Ding wieder läuft?
- Du** bist kommunikations- und teamfähig und hast auch
 keine Scheu vorm Kunden?
- Wir** suchen genau diese Handwerkshelden wie Dich, die
 unser Team als **Kundendienstmonteure, Anlagen-
 mechaniker** oder **Auszubildende (m/w/d)** verstärken.

Ob wir gut zusammenpassen? Schreib uns und wir lernen uns
 kennen. Wir sind schon ganz Feuer und Flamme.

Und wir fehlen Ihnen auch !

- Sie** freuen sich, wenn Sie nach Hause kommen und es ist
 schön warm in den heimischen Wänden?
- Sie** lieben eine erfrischende Dusche am Morgen oder ein
 wohliges Bad am Abend?
- Wir** kümmern wir uns um Ihre Heizungsanlage, damit Sie
 es zu Hause schön warm haben und auch um Ihre
 Bäder und Installationen, damit Sie immer schön
 sauber bleiben. Wir passen sicher gut zusammen.



Larbig
 Haustechnik

Lessingstraße 3
 Eschwege
 Tel. (0 56 51) 97 98 - 0

www.feuer-wasser-larbig.de

unter allen wäldern ist ruh!

RuheForst Werraland Herleshausen
 wir bieten regelmäßige Führungen durch den Urnenbeisetzungswald für Sie an
info@ruheforst-werraland.de Tel.: 05654 923042
 Besichtigungstermine auch unter www.schlossaugustenau.com

Bahnhofstraße 10
 37293 Herleshausen



RuheForst. Ruhe finden.



AUTOLACKIERUNG

CLAUS

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

Hessenring 28 | 37269 Eschwege | Telefon 05651•962 45

Inh.: Marcus Böttger

Taxi Herud

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

- alle Arten von Personentransport
- Krankenfahrten sitzend
- Kurierfahrten

zum Ausschneiden



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Eschwege e. V.

Unsere Leistungen:

- Ambulante Pflege
- Hauswirtschaft
- Krankenfahrtdienste
- Hausnotrufservice
- Menüservice
- Rettungsdienst
- Betreuungsverein
- Gesundheitskurse für Senioren
- Erste-Hilfe-Kurse
- Blutspenden
- Infopoint mit Kleiderladen
- Servicestelle Ehrenamt



An den Anlagen 10a, 37269 Eschwege
Tel. 05651-74260, Fax 05651-74267
E-Mail: info@drkeschwege.de
Web: www.drkeschwege.de



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

**Ihr kompetenter Ansprechpartner für
Garten-, Neu-/Umgestaltung und Pflege**

Beratung, Planung, Gestaltung und Ausführung aus einer Hand

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



EU-NEUWAGEN

MEHRMARKENZENTRUM



IMMER IN BEWEGUNG

www.autobund.de autobund

DIE EXPERTEN FÜR REIFEN UND AUTOSERVICE

Jetzt schon an Winterreifen denken!

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



REIFEN-CENTER VOGT

Kasseler Landstr. 16
37213 Witzenhausen
Tel. 05542 911525
www.reifen-vogt.de



Die Experten für Reifen und Autoservice

Schäfer

Autohaus

freundlich, fair & familiär



- Wartung & Service
- Unfallreparaturen
- Glasreparatur
- Reifendienst
- Waschanlage



Autohaus Schäfer
Leppemühle 2
37297 Berkatal-Frankershausen

Telefon 05657-1088
E-Mail info@autohausschaefer.info
Internet www.autohausschaefer.info



Impressum

Geschäftsführender Herausgeber: Jörg Christian Bornhoff
Mundus Marketing & Interactive GmbH
Burgstraße 23 · 34346 Hann. Münden · Tel. 05541 95799-0
info@mundus-online.de · www.mundus-online.de
Redaktion: redaktion@mundus-online.de
Carsten Lepthien (Chefredaktion) | Gabriela Grau | Silvia Rosenlund
Sven Schreivogel | Helga Kristina Kothe
Grafik & Layout: Karin Hildebrand (Ltg.) | Ahmed Granica
Viktoria Kuke | Hannah Marten
Vertrieb: Erscheint zweimonatlich, Auslage an ausgewählten Ab-
lagestellen im Werra-Meißner-Kreis sowie in Teilen der Landkreise
Kassel, Göttingen und Eichsfeld, auch im Umland über DIVA Kassel
Druck: Silber Druck oHG · Otto-Hahn-Straße 25 · 34253 Lohfelden
Auflage: 25.000 Stk.
Bild- und Textnachweis, soweit nicht anders angegeben, Mundus
Marketing & Interactive GmbH, Adobe Stock, Shutterstock, Fotolia,
Pixabay, bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

wmk *service*

Notrufnummern

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

**BESTATTUNGEN
HALBRITTER**
INH. DIRK HOCHAPFEL

Würdevoll
Abschied nehmen

**24 h
für Sie da!**

Wenn die Zeit endet, beginnt die Ewigkeit

Rotheinstr. 5 · 37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon +49 5652 / 2440 od. 918289
Mobil +49 170 / 5801531 · Fax +48 5652 / 4024

**Witzenhäuser
Nachhilfe**

Die Nachhilfe-Profis für:

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

Mo. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr
und nach Vereinbarung

Steinstraße 2
37213 Witzenhausen
Tel. 05542/999812
und 05542/8969

www.witzenhausen-nachhilfe.de




65 JAHRE SSANGYONG

ZEIT ZUM JUBELN

**ABGASNORM
EURO
6d-Temp**

**BIS ZU
3,5t
ANHÄNGELAST**



SSANGYONG
65 JAHRE
SUV-KOMPETENZ

ROHDE + AHLERS

Rohde und Ahlers oHG
Autorisierter SsangYong
Service und Verkauf
37213 Witzenhausen
Tel.: 05542 93330

Rexton 2.2 l, Diesel, AT, Sapphire
133 kW (181 PS), 4WD

43.255,00 €

Kraftstoffverbrauch
Rexton 2.2 l Diesel in
l/100 km: innerorts 10,4 l;
außerorts 7,0 l; kombi-
niert 8,3 l; CO₂-Emission
kombiniert in g/km: 217

SIE SPAREN: 8235€ gegenüber der UVP: 51.490 €

zum Ausschneiden

Radwechsel und Sicherheitscheck

Sichere Winterfahrt dank Gücking

Die Tage werden bereits Minute um Minute kürzer, Herbst und Winter kündigen sich an. Das bedeutet für die Kfz-Experten der Meisterwerkstatt Gücking GmbH in Wanfried: ein voller Terminkalender. Von Sommer- auf Winterreifen wechseln zählt in den Wochen ab Ende September und Anfang Oktober zu den Hauptaufgaben der Mitarbeiter von Werkstatt-Inhaber Michael Gücking. „Wir bieten unseren Kunden den kompletten Winterservice an“, sagt er. „Von Reifenwechsel, -wäsche und -einlagerung bis zum Wintercheck.“ Denn besonders in der dunklen und kalten Jahreszeit ist wichtig, dass Bremsen, Lichter und auch der Frostschutz funktionieren. „Vieles davon wird gern vergessen und kann dann zu schlimmen Unfällen führen“, sagt Michael Gücking. „Wir checken vor der ernstesten Phase, ob alles in Ordnung ist und geben unseren Kunden damit ein Stück weit Sicherheit mit auf ihren Fahrtweg.“



Verlosung

Hier geht's zum kostenlosen Reifenwechsel

Unsere Leser können sich den professionellen Radwechsel inklusive Profiwäsche, Einlagerung und Wintercheck jetzt sogar zum besten Preis sichern – nämlich kostenlos: In Kooperation mit der Meisterwerkstatt Gücking GmbH verlosen wir zweimal das Service-Paket: Räderwechsel inklusive professioneller Radwäsche und versicherter Radeinlagerung und einem Wintercheck. In den Lostopf geht's ganz einfach: Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Winterräder“ an redaktion@mundus-online.de. Einsendeschluss ist der 27. September. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Kfz- und Motorrad-Meister-Werkstatt
Reifenfachhandel Point'S
Gücking GmbH
 Die TOP-Adresse für Reifen
 Beratung – Dienstleistung und Service



Einfach Meisterhaft!

auto
reparatur



JETZT ZUGREIFEN!

Es ist wieder so weit.

Unsere Vorbestell-Aktions-Wochen!
Riesen-Auswahl an Winterreifen bzw. Kompletträdern aller Marken!!!

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

Vorbestell-Aktion

Bis 18. 10. 2019 zu TOP-PREISEN!

Aktion A: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche* 28 €

Aktion B: wie Aktion A zusätzlich: PKW-Winter-Check* 39 €

Aktion C: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche, Wintercheck und Rädereinlagerung inkl. Versicherung* 49 €

* bis 17 Zoll Räder

**Unser großes Meisterhaft-Leistungsangebot immer in bewährter Qualität:
 Der perfekte, freundliche Service rund um Ihr Auto**

Automatikgetriebeöl-Spülung

Ölwechsel, Spülung und Reinigung für Ihre Automatikgetriebe

**- verbesserter Schaltkomfort - Längere Lebensdauer
 - von Herstellern empfohlen**



Kfz- & Motorrad-Meisterwerkstatt GmbH

Gücking



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



**In der Werraue 4 · 37281 Wanfried
 05655/1754 · www.reifen-guecking.de**



Alles rund um Ihr Kfz in einem Haus –
 professionell und aktuell. Verbinden Sie Ihren Reifenservice mit einer Inspektion, Haupt- und Abgasuntersuchung (DEKRA-KÜS-TÜV) – täglich – oder einem Winter-, Urlaubs-, Fahrwerks-Check.



Sommer im Glas

Leckere Sommerfrüchtchen und knackiges Gemüse lassen sich ganz einfach mit in den Winter nehmen. Im Einweck-Glas, Tiefkühler und Backofen werden sie für viele Monate haltbar.

Einkochen, einfrieren, trocknen – so wird Obst und Gemüse winterfest

Der Sommer hat es in sich. Er bringt wärmende Sonnenstrahlen, Fröhlichkeit und Geschmack in Form von frischen Früchtchen und Gemüse. Werden die Tage kürzer und die Temperaturen kühler, gilt es ein Stück Sommer mit in die ungemütliche Jahreszeit zu nehmen. Einkochen, einfrieren, trocknen und fermentieren lauten die Zauberworte dafür. Die Methoden machen Obst und Gemüse nicht nur für viele Monate haltbar, sondern kitzeln auch eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen aus ihnen heraus.

Wichtig ist bei jeder Methode: Hygiene. Wird während der Herstellung nicht penibel darauf geachtet, haben schlechte Bakterien und Schimmelsporen gute Bedingungen und lassen die Lebensmittel verderben.

Fermentieren

Salz, Bakterien und Enzyme lassen Lebensmittel gären und sorgen durch Säurebildung dafür, dass Gemüse und Obst ungekühlt haltbar werden. Das klingt zunächst wenig appetitlich, erklärt aber eine der ältesten Methoden, um Lebensmittel winterfest zu machen: Fermentation. Fermentierte Lebensmittel sind dabei öfter auf unserem Gaumen als gedacht: Schwarzer Tee besteht aus fermentierten Teeblättern, Sauerteig-Brot basiert auf fermentiertem Mehl und Joghurt entsteht durch Milchsäuregärung. Weil Obst und Gemüse für die Gärung nicht erhitzt werden, bleiben die Vitamine enthalten – und es kommen noch welche dazu. Während des Gärungsprozesses entstehen unter anderem Vitamin C und B.

So gelingt's: Bio-Gemüse eignet sich am besten für die Fermentation, da auf Früchten und Gemüse noch natürliche Bakterien vorhanden sind. Die Zutaten gründlich reinigen, kleinhacken und gut salzen. Das Salz ist wichtig. Es ist der Katalysator für den Gärprozess. Das Gemüse in einer Schüssel kräftig zusammenpressen, bis Saft austritt. Anschließend in ein Gärgefäß füllen und so viel stilles Wasser beimengen, bis der Inhalt bedeckt ist. Zum Abschluss ein sauberes Gewicht aus Glas auf das Gemüse legen und das Gefäß mit einem Deckel verschließen. Die Gärgase sollten dabei entweichen können, ohne dass Luft eindringt. Dunkel und bei Zimmertemperatur lagern. Jetzt heißt es: Warten! Je nach Geschmack und Gemüse dauert der Gärprozess zwischen drei Tagen und vier Wochen. **Tipp:** Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeerblätter und Senfkörner sorgen für noch mehr Geschmack.

Einmachen

Süße Konfitüren, würzige Chutneys und fruchtiger Kompott werden eingemacht. Das heißt: Die Zutaten werden gekocht, bevor sie ins Glas kommen und durch Vakuum verschlossen werden. Was beim Fermentieren das Salz ist, ist beim Einmachen der Zucker. Je mehr, desto haltbarer lautet dabei das Motto. Wer Zucker einsparen will, kann stattdessen Gelierzucker verwenden.

So gelingt's: Obst waschen, schälen und entkernen. Die Früchte mit Gelier- oder Einmachzucker in einen Topf geben und drei Minuten aufkochen lassen. Härtere Obstsorten wie Äpfel und Birnen können vorher mit Wasser weich gekocht werden. Dann wird das Ergebnis cremiger. Die heiße Konfitüre in sterile Gläser füllen, mit dem Deckel verschrauben und etwa zehn Minuten lang auf den Kopf stellen. Wichtig: Die Gläser sollten warm sein oder auf einem Geschirrtuch stehen, dann zerspringen sie nicht beim Einfüllen. Wenn die Gläser und ihr Inhalt erkalten, bildet sich Vakuum. Ein Zeichen dafür ist, dass sich der Schraubdeckel leicht nach Innen biegt. **Tipp:** Kardamom, Zimt, Vanille, Ingwer oder Fruchtlikör veredeln den Geschmack.

Trocknen

Durch die Zufuhr von Wärme wird Obst und Gemüse Wasser entzogen. Es entsteht lange haltbares Trockenobst und -gemüse – eine gute Zutat für Müsli und Fruchtbrot und ein kalorienarmer, vitaminreicher Snack für Zwischendurch.

So gelingt's: Obst und Gemüse der Wahl gründlich reinigen, entkernen und in möglichst gleichdünne Scheiben schneiden. Ob mit oder ohne Schale ist Geschmackssache. Die Schale

wird während des Trocknens jedoch sehr zäh und verlängert den Trocknungsprozess. Die Scheiben eng nebeneinander auf ein Ofenrost legen und bei 50 bis 70 Grad etwa vier bis fünf Stunden trocknen. Bevor das getrocknete Obst und Gemüse eingelagert wird, sollte es vollständig abgekühlt sein. Am längsten hält es sich in Keramikgefäßen, die dunkel und kühl gelagert werden.

Tipp: Helles Obst bleibt auch beim Trocknen hell, wenn es mit Zitronensaft beträufelt wurde.

Einfrieren

Die schnellste und einfachste Methode, den Sommer mit in den Winter zu nehmen, heißt Einfrieren. Früchte und Gemüse halten sich im Tiefkühler etwa ein Jahr.

Tipp: Blanchiertes Gemüse behält die Farbe. Bevor Gemüse also eingefroren wird, sollte es in kochendes Wasser gehalten und nach wenigen Minuten in Eiswasser getaucht werden. Angefrorene Beeren kleben im Gefrierbeutel nicht zusammen. Sie sollten also zuvor auf einem Blech oder Tablett in den Tiefkühler.



Marmeladen-Lexikon

Die EU hat genau definiert, wann von Marmelade, Konfitüre, Fruchtaufstrich oder Gelee die Rede sein darf.

Demnach ist nur dann Marmelade im Glas, wenn der Inhalt aus Zitrusfrüchten besteht. Eine Ausnahme gilt für Erzeuger, die ihre Waren nur auf (Wochen-) Märkten anbieten. Sie dürfen ihre Erdbeermarmelade als solche bezeichnen.

Konfitüre bezeichnet einen Aufstrich aus Früchten und Zucker. Der Fruchtgehalt muss bei mindestens 40 Prozent liegen.

Fruchtaufstrich ist der Name für Aufstrich, der ebenfalls Früchte und Zucker enthält. Die Menge ist dabei aber nicht vorgegeben. Auch darf Zuckerersatz wie Agavendicksaft und Süßstoff enthalten sein.

Für die Herstellung von Gelee werden nicht die Früchte, sondern nur deren Saft verwendet.



Eine Tasse Gesundheit und Glück

Tee gilt seit Jahrtausenden als Getränk des langen Lebens

Eine heiße Tasse Tee schenkt Wärme und Geborgenheit. Besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit brühen sich viele Menschen daher regelmäßig eine Tasse Tee auf. Doch es lohnt sich, das Heißgetränk zu einem täglichen Ritual werden zu lassen. In der richtigen Menge beeinflusst Tee die Gesundheit positiv und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Aufguss aus der Teepflanze

Doch Tee ist nicht gleich Tee. Die Briten als Teeliebhabernation machen den Unterschied sogar über die Sprache deutlich. Nur schwarzer und grüner Tee werden als „tea“ bezeichnet, Kräuter- und Früchtetee dagegen als herbal bzw. fruit infusion. Die Erklärung dafür ist so alt wie die Sage um die Entstehung des Tees selbst: Schwarzer und grüner Tee bestehen aus den Blättern der Teepflanze, alle anderen Teesorten aus Kräutern und Früchten. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung wird deshalb aber nicht geschmälert. Im Gegenteil.

Eine schonende Herzenssache

Tee gilt – wie Wasser auch – als rehydrierend. In schwarzem und grünem Tee ist von Natur aus Koffein enthalten. Im Vergleich zum Koffein des Kaffees wirkt es langsamer, aber dafür mit Langzeitwirkung. Das schont das Herz-Kreislaufsystem und fördert die Konzentration.

Denn über die schonende Abgabe des Koffeins wird die Durchblutung im Gehirn gefördert. Kaffee macht zwar schneller wach, Tee dafür umso schonender und länger.

Pflanzenstoffe für ein langes Leben

Es heißt: Die ältesten Menschen der Welt wohnen im Anbaugebiet des Tees. Ob das am erhöhten Teeenuss liegt oder ob sie generell gesünder leben – die einen sagen so, die anderen so. Fakt ist aber, dass im Tee Flavonoide enthalten sind, Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung. Sie binden freie Radikale und schützen die Zellen vor schnellem Altern. Flavonoide wirken antibakteriell, antiviral, gefäßerweiternd und unterstützen die Fettverbrennung.

Schwarzer Tee mindert Mundgeruch

Polyphenole sind aromatische Verbindungen, die ebenfalls antioxidativ wirken. Zusätzlich sollen sie gegen Zahnbelag und Mundgeruch helfen, weil sie das Bakterienwachstum im Mund- und Rachenbereich mindern. Am höchsten ist ihre Konzentration in schwarzem Tee.

Ätherische Öle entspannen

An einer guten Tasse Tee sollte man vor dem Genuss riechen. Die ätherischen Öle sorgen für

den Duft des Tees und wirken über die Nasenschleimhaut auf das zentrale Nervensystem. Duft in Kombination mit Wärme wirkt stimulierend und entspannt.

Bitter macht gesund

Tee besteht zu 20 Prozent aus Gerbsäure. Sie ist zuständig für den bitteren Geschmack, wenn Tee lange ziehen durfte. Schädlich ist das kei-

neswegs, denn Gerbsäure hilft gegen Blähungen und Infektionen des Magen-Darm-Trakts.

Tee, ein Gute-Laune-Booster

Tee trinken macht glücklich. Denn das Heißgetränk enthält unter anderem Vitamin B 1, das die Denkprozesse im Gehirn in Gang bringt. Das wiederum produziert Glücksgefühle für die gute Laune.

Das Tee-ABC

So wirken die einzelnen Teesorten

Brennessel-Tee

- Enthält viele Mineralien, u. a. Eisen und Kalzium
- Vitamin C-Lieferant
- Eiweißreich
- Harntreibend Blase und Harnwege werden gut durchspült, beugt Blasenentzündungen vor
- Regt durch hohen Eisengehalt die Blutbildung an
- Beruhigt den Magen
- Kurbelt Stoffwechsel und Fettverbrennung an

Früchtetee

- Vitaminreicher Durstlöscher
- Kann in unbegrenzten Mengen getrunken werden
- Lässt sich kinderleicht selbst herstellen: Dazu die Lieblingsfrüchte trocknen und anschließend mit heißem Wasser aufbrühen

Grüner Tee

- Wirkt antioxidativ und damit verjüngend
- Unterstützt die Fettverbrennung
- Enthält Vitamin C und E
- Senkt den Blutdruck und Cholesterinspiegel
- Matcha-Tee ist grüner Tee in konzentrierter Form
- Beugt Karies vor

Ingwer-Tee

- Fördert die Durchblutung
- Lindert Entzündungen
- Stärkt das Immunsystem
- Kann Wehen auslösen und ist deshalb für Schwangere nicht geeignet



Kamillen-Tee

- Entzündungshemmend
- Hilft gegen Blähungen
- Soll Magengeschüre lindern

Pfefferminz-Tee

- Lindert Übelkeit und Brechreiz
- Fördert den Appetit

Roibusch-Tee

- Enthält viel Zink
- Hilft als Gesichtst-Tonikum gegen Akne
- Entspannend
- Lindert Entzündungen

Schwarzer Tee

- Wirkt gegen das Stresshormon Kortisol
- Antibakteriell
- Senkt den Blutdruck und Cholesterinspiegel
- Enthält Vitamin B, Mangan und Kalium
- Beruhigt den Darm, wenn der Tee-Aufguss länger als fünf Minuten gezogen hat

Frisches Brot und süße Plunderstückchen

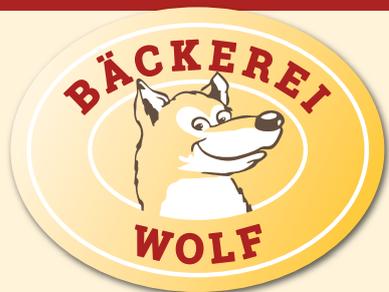


Bäckerei Wolf eröffnet neue Filiale in Eschwege

Die Bäckerei Wolf zählt in der Region zu den letzten Bäckereien, in der die Mitarbeiter noch höchstpersönlich in der Backstube stehen, Brot-, Plunder- und Kuchenteig kneten und die frischen Backwaren ofenwarm in die Auslagen legen. Die Kunden schmecken das und danken die Handarbeit mit Treue und steigender Nachfrage. Ab sofort kommen auch die Kunden des tegut Marktes in Eschwege, Bahnhofstraße 25 bis 27, in den Genuss der handgefertigten Backwaren.



Wolfs knusprige Frische



Herzlich Willkommen in unserer neuen Filiale im tegut-Markt Eschwege.

Wir verwöhnen Sie gerne täglich mit:

- Kaffeespezialitäten
- wechselnden Mittagssnacks
- Gebäck und Torten

*Selbst gebacken
nach Familienrezepten*



Filiale im tegut-Markt Eschwege
Bahnhofstraße 25-27

Endlich wieder eine Bäckerei

Die Bäckerei Wolf hat vor Kurzem eine Filiale in den ehemaligen Räumen des Blumenhandels eröffnet. „Mit dem neuen Angebot machen wir den Einkauf in der Bahnhofstraße nochmal attraktiver“, sagt Klaus Wolf, Konditormeister und Inhaber der Bäckerei. „Die Kunden können jetzt nämlich ihren ganzen Wocheneinkauf hier erledigen und müssen nicht lange nach einem Bäcker suchen.“

Café mit Sitzplätzen in der Sonne

Im Außenbereich der Bäckerei gibt es Sitzgelegenheiten, sodass die Kunden einen Moment von den Anstrengungen des Alltags verschnaufen und in den warmen Sonnenstrahlen des Spätsommers einen Kaffee und ein Stück Kuchen genießen können. „Wir haben ein Frühstücks-, Mittags- und Nachmittagsangebot entwickelt, das wir immer der Saison entsprechend anpassen“, sagt Klaus Wolf. Die Bäckerei hat montags bis samstags von 7 bis 20 Uhr geöffnet.

*Verkauft die
leckeren Gebäcke:
Rosemarie
Jungkurth.
Foto: Mundus*

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

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

MakeCake Rezept

Herbstlicher Flammkuchen

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept



Foto: Make Cake

Das ist drin

Für eine Portion:

40 g MAKEPIQUANT

80 ml heißes Wasser

75 g Creme Fraiche Legère

1/2 Rote Zwiebel

10 g getrocknete Feigen

20 g Ziegenkäse

Weintrauben

Zubehör: Backblech + Backpapier

Und so geht's:

MAKEPIQUANT mit 80 ml Wasser verrühren. Den angerührten Teig auf dem Backblech mit ausgelegtem Backpapier gießen und zu einem runden Flammkuchen formen. Anschließend für 10 Min. bei 180 Grad Ober- und Unterhitze vorbacken.

Den vorgebackenen Teig aus dem Backofen herausholen, vom Backpapier lösen und mit Creme Fraiche bestreichen. Mit roten Zwiebeln, Ziegenkäse und getrockneten Feigen belegen. Anschließend für weitere 15 Min. bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.

Den fertiggebackenen Flammkuchen mit Weintrauben verzieren und genießen.

Guten Appetit!

Für unsere VIP-Kunden:

HONSEL

Unser Geschenk für Sie:

HAPPY BIRTHDAY

Unsere Beste!

Die Honssel-Geburtstagswäsche besteht aus unserer Exklusiv-Wäsche mit Unterbodenwäsche und Unterbodenkonservierung.

Jetzt Vorteile sichern und VIP-Kunde werden. Fragen Sie unser Personal!

HONSEL Tank- und Wasch-Center
An der Schindersgasse 2 • 37276 Meinhard-Grebendorf
Telefon 05651-70115 • www.autowäsche-honsel.de

Nur gültig am Tank- und Wasch-Center Grebendorf!

Mehr als nur ein Lebensmittel

Fünf Fakten über Milch



Allzweckwaffe Milch: Frisch und regional gibt es sie bei Anita Kelmendi und Ute Ebel in Witzenhausen. Foto: Mundus

Mode aus Milch

Designerin und Biologin Anke Domaske macht Kleidung aus Milch. Dafür wird aus dem Milcheiweiß Casein eine Naturfaser gewonnen, aus der Kleidung hergestellt werden kann. Doppelt gut: Ihr Unternehmen QMILK nutzt dafür Non-Food-Milk, die andernfalls weggeschüttet würde.

Milchverbrauch sinkt

Laut Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung sinkt der Milchkonsum in Deutschland. Im Jahr 2018 tranken die Deutschen pro Kopf 51,5 kg Milch, also 3 Prozent weniger als im Vorjahr. Der Milchverbrauch ist seit einigen Jahren rückläufig, im Jahr 2000 lag er noch bei ca. 56 kg pro Kopf.

Milch ist kein Getränk

Aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts wird Milch nicht als Getränk, sondern als Nahrungsmittel bezeichnet. Trinken darf man sie aber trotzdem.

Milch macht schön

Das wusste schon Cleopatra! Es muss nicht gleich ein Bad in Eselsmilch sein. Auch Kuhmilch enthält wertvolle Fette, Eiweiße und Milchsäuren, die Feuchtigkeit binden. Das schützt die Haut vor dem Austrocknen und macht sie geschmeidig und zart.

Milch macht müde

Eine warme Milch für eine gute Nachtruhe – wer kennt dieses alte Hausmittel nicht. Die Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen. Hohe Mengen des Hormons Melatonin und der Aminosäure Tryptophan in der Milch fördern den Nachtschlaf.

Unsere Eier sind mehr Wert, weil:

- Tierwohl:** Es gibt keine bessere Haltung für Hühner
- Geschmack:** Die Eier sind durch täglich frisches Gras besonders schmackhaft mit intensiv orange-gelbem Dotter
- Umwelt:** Nur kleine familiäre Gruppen und der Stall fährt weiter, bevor der Boden überdüngt
- Erzeuger:** Fairer Preis für eine engagierte kleinbäuerliche Familie

Das Witz Ei

Überzeugen Sie sich von der Haltung und dem Geschmack.

Sie sind herzlich eingeladen täglich um 11 Uhr am Hühnermobil in 37218 Albshausen. (Hofanschrift: Gertenbacher Str. 3)

**Ebels
frische Hofmilch**

**Zum Selberzapfen
am Milchautomaten**

tegut...
gute Lebensmittel

An der Bohlenbrücke
37213 Witzenhausen
Öffnungszeiten: Mo-Sa: 7:00 - 22:00



mein **wumk**
Kultur

Diese Feste gehören in den Kalender

Lange Nacht der VHS in Eschwege



Foto: pixabay

Die Volkshochschulen (vhs) in Deutschland setzen sich in diesem Jahr seit 100 Jahren dafür ein, das lebenslange Lernen mit ihrem vielfältigen Kursangebot zu unterstützen und zu fördern. Gefei­ert wird das Jahrhundert-Jubiläum in Eschwege am Freitag, 20. September, mit der „Langen Nacht der Volkshochschulen“.

Los geht's um 18 Uhr. Die Besucher haben an diesem Abend die Möglichkeit, in verschiedene Kurse reinzuschnuppern. Auch auf dem Programm stehen: eine große Malaktion, ein FIFA 19-Wettkampf, Rätsel lösen im Escape Room, ein Foto-Workshop und als Höhepunkt eine Feuershow im Dunkeln. Mehr Infos auf: www.vhs-werra-meissner.de

MINT-Messe in Witzenhausen

Technik begeistert, Technik fordert heraus, in Witzenhausen gibt es sie am Sonntag, 22. September, zum Anfassen. Die MINT-Messe findet in ihrer achten Auflage statt und zeigt auf dem Platz Am Sande 20 die neuesten Technikinnovationen und erklärt, wie sie funktionieren. In diesem Jahr dreht sich ein großer Teil des Programms um das Thema „Künstliche Intelligenz“, Fahr­simulatoren und frische Energiegewinnung. Mehr Infos über die Messe und zum Programm finden Besucher auf: www.mint-wmk.de



Foto: Bergner

Herbst-Shakers in Eschwege

Die Herbstsaison eröffnet der Jazzclub in Eschwege mit einem Konzert des Quartetts New Orleans Shakers. Los geht's im E-Werk, Mangelgasse 19, am Freitag, 27. September, um 20 Uhr. Die New Orleans Shakers sind international bekannt. Karten fürs Konzert gibt's ab sofort für 24 Euro, ermäßigt 15 Euro, im Vorverkauf. Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt.

Wurstfest in Eschwege

Das Wurstfest in Eschwege hat inzwischen Traditionscharakter erhalten und zählt zu den wichtigsten Terminen im Veranstaltungskalender. Die Kreishandwerkerschaft organisiert in Kooperation mit der Initiative Stadtmarketing am Sonntag, 22. September, bereits die 21. Auflage. Von 12 bis 17 Uhr heißt es in den Straßen der Innenstadt dann schlemmen und entdecken, sowohl an den Ständen der Aussteller als auch in den Geschäften, die ihre Türen zum verkaufsoffenen Sonntag öffnen.



Foto: pixabay

27. & 28. September 2019

Autokino in Eschwege



Foto: Festfabrik

Autokinos sind wieder im Trend. Und den romantischen Kinoabend im Auto wirds auch in Eschwege Auf dem Werdchen geben.

Am Freitag, 27. September, und Samstag, 28. September, wird dort eine Leinwand aufgestellt, auf der jeweils um 19.30 und 22.30 Uhr ein Film gezeigt wird. Die Zuschauer haben selbst entschieden, welche das sein werden: Am 27. September zeigen die Organisatoren um 19.30 Uhr „A Star is born“ und um 22.30 Uhr „Fast and Furious“.

Am 28. September dürfen sich die Zuschauer um 19.30 Uhr auf „Pets 2“ und um 22.30 Uhr auf „Avengers 4 – Endgame“ freuen. Tickets gibt's auf Eventim, im TUI Reisebüro in der Marktstraße und beim Open Flair Verein in der Mangelstraße in Eschwege.

Mario Barth in Kassel & Fulda



Foto: Mayk Azzato

Ob Freundin, Mutter oder pubertierenden Patenkind – bei Mario Barth prallen mal wieder Welten aufeinander, wenn sich Mann und Frau begegnen. In seinem neuen Programm „Männer sind faul, sagen die Frauen“ liefert der beliebteste deutsche Comedian und elffache Comedypreis-Träger erneut scharfsinnige Beobachtungen aus dem Beziehungs- und Familienalltag, die den Nerv des Publikums treffen. Denn so oder ähnlich hat bestimmt jeder das eine oder andere schon mal erlebt.

2 x 2 Tickets gewinnen!

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Mario Barth“ an redaktion@mundus-online.de. Unter allen Einsendungen verlosen wir je zwei Tickets für die Shows von Mario Barth in Kassel und Fulda. Bitte geben Sie eine Telefonnummer an und den Ort, an dem Sie die Show sehen möchten. Einsendeschluss ist der 17. Oktober. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Paul Panzer in Fulda

In seinem neuen Live-Programm „MIDLIFE CRISIS ... Willkommen auf der dunklen Seite“ nimmt Paul Panzer das Publikum mit auf eine Geisterbahnfahrt durchs Tal der (Lach-)Tränen. Auf gewohnt naiv-liebenswürdige Art und mit rheinischem Dialekt berichtet er von den Problemen eines Mannes in der goldenen Mitte des Lebens: Die Kinder sind erwachsen, die Frau auf Weltreise und Paul in der Krise – wahrlich zum Totlachen für jeden, der nicht drinsteckt!



Foto: Tim Wegner

Gewinnspiel

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Paul Panzer“ an redaktion@mundus-online.de. Unter allen Einsendungen verlosen wir zwei Tickets für die Show von Paul Panzer in Fulda. Bitte geben Sie eine Telefonnummer an. Einsendeschluss ist der 17. Oktober. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Eschwege  überrascht

ESCHWEGER WURSCHEFEST

22 Sep

» Verkaufsoffener Sonntag von 12 bis 18 Uhr «

Unterhaltung für die ganze Familie!

15€
10€
25€

ESCHWEGERGUTSCHEIN

Initiative **Stadtmarketing** Eschwege

Märchenhaftes Einkaufen in Witzenhausen



Foto: Schäfer

Die Straßen der Witzenhäuser Innenstadt verwandeln sich am Freitag, 20. September, in eine Märchenwelt. Die Pro Witzenhausen GmbH und die Einzelhändler laden zur vierten Auflage der Veranstaltung „Märchenhaftes Einkaufen“ ein. Den Besuchern werden in der Zeit von 17 bis 22 Uhr so einige wundersame Gestalten begegnen. Dazu zählen Stelzenläufer mit

Leuchtschmuck, Feuerkünstler und Märchenfiguren. Während der märchenhaften Stadtführung treffen die Teilnehmer auf Schneewittchen, Rumpelstilzchen und Co. In den Lesungen erfahren sie ihre Geschichte und in der Puppenwerkstatt werden verletzte Puppen und Teddys wieder fit. Mehr Infos und das Programm für den märchenhaften Abend gibt's auf: www.kirschenland.de



Foto: ProWitzenhausen GmbH

Märchenhaftes Einkaufen in Witzenhausen 2019
20. September
17⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr

www.kirschenland.de

AKSW
 Kinder- und Jugendzentrum
WITZENHAUSEN
 (Stadtteil von Witzenhausen)

NDR-Moderator zu Gast in HeLi

Jeden Monat befragt Hubertus Meyer-Burckhardt eine erfolgreiche Frau zu ihrem Leben. In seinem Buch „Frauengeschichten“ hat er sie aufgeschrieben – und in Hessisch Lichtenau liest er sie persönlich vor. Die Lesung am Dienstag, 24. September, beginnt um 19.30 Uhr im Bürgerhaus.



Moderator Hubertus Meyer-Burckhardt gastiert im September in Hessisch Lichtenau. Foto: pm

Immer offen für Neues

Frauen gelingt es leichter, zu neuen Ufern aufzubrechen, wenn sich ihre Position in der Gesellschaft ändert. Selbst wenn es „unvernünftig“ ist, bleiben sie offen für Neues – solange es ihnen Spaß macht. So erlebt es TV-Produzent, Journalist und Schriftsteller Hubertus Meyer-Burckhardt, Gastgeber einer der erfolgreichsten Talkshows im Fernsehen sowie des Radio-Talks „Frauengespräche“. Die Auswahl der Frauen, die bei Meyer-Burckhardt zu Wort kommen, reicht von Marianne Sägebrecht über Elke Heidenreich bis zu Ina Müller. Für diese Frauen ist das Leben eine „ungesicherte Unfallstelle“, ein offener Raum für Neues, für Experimente, ein Reservat, in dem Unvorhergesehenes entstehen kann.

Und an all dem ist Hubertus Meyer-Burckhardts Großmutter Schuld. Sie ist diejenige Frau in seinem Leben, die ihn zu seiner Radiosendung „Frauengeschichten“ (NDR Info) inspiriert hat. Meyer-Burckhardt Großmutter hatte in zwei Weltkriegen alles verloren und sich dennoch nicht unterkriegen lassen. Frauen bewegten und prägten ihn sein Leben lang – mehr als Männer. So entstand sein Plan, in einer Talkshow beeindruckende Frauen zu zeigen, die sich den Herausforderungen des Lebens stellen und Verantwortung übernehmen. Am Ende nimmt er aus jeder Begegnung eine Erkenntnis für das eigene Leben mit, zum Beispiel das Lebensmotto von Barbara Schöneberger: „Ich empfehle zu leben.“

Karten für die Lesung von Hubertus Meyer-Burckhardt im Bürgerhaus in Hessisch Lichtenau gibt's ab sofort im Vorverkauf für 18 Euro: bei Schreibwaren Glade und Tabakwaren Sauer, im Büro für Kultur, Tourismus und Stadtmarketing und online auf www.reservix.de. Der Eintritt kostet an der Abendkasse 20 Euro.

Erweiterte Lernwelten

Volkshochschule trifft neue Lernformen

Neue Medien und vhs - wie passt das zusammen. Unter dem Titel „Erweiterte Lernwelten haben die Volkshochschulverbände Maßnahmen zusammengefasst, die dieser Frage nachgehen. Die vhs Werra-Meißner versucht mit neuen Kurskonzepten herauszufinden, wie sich die vielfältigen mobilen Endgeräte sinnvoll in den Kursalltag integrieren lassen - ohne dabei technisch nicht so versierte Personen auf der Strecke zu lassen.

Die Volkshochschule hat in einigen Projektarbeiten schon Vorarbeiten geleistet. Dennoch gilt es in konkreten Fällen zu untersuchen, welche Apps geeignet sind, oder wie das Zusammenspiel von appunterstützten Lernphasen und dem „normalen“ Lernen gestaltet wird, kurz: Wie sehen erfolgreiche/erfolgversprechende Kurskonzepte aus, welche die enorme Diversität des vhs-Alltages mit abbilden.

Dabei geht es weniger darum, die pädagogische Welt neu zu erfinden, als vielmehr gangbare Wege aufzuzeigen, wie unsere alltäglichen Begleiter, die Smart-, und i-Phones, die Tablets und Pads, etc. in den Lernalltag einbezogen werden können, um hier einen Mehrwert für alle Beteiligten zu entfalten.

Hierzu werden noch Kursleitungen gesucht, die „Ihr“ Thema unter Einbeziehung der gesamten Bandbreite der technischen Möglichkeiten aufbereiten und vermitteln möchten. Bei Planung und Konzeption steht die vhs Werra-Meißner ihren künftigen Kursleiterinnen und Kursleitern während der Konzeptionierung helfend zur Seite; in theoretischer, praktischer und finanzieller Hinsicht. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den Mitarbeitern der vhs: Thilo Schneider Tel.: 05651 742913 oder Jens Hofmeister Tel.: 05542 933629.

vhs-Angebote nach den Herbstferien

Nach dem Semesterstart im September beginnen traditionell ab Mitte Oktober noch einmal viele Kursangebote. Wie immer erwartet Sie ein abwechslungsreiches Angebot aus den Programmbereichen:

- Beruf und Karriere
- Sprachen und Verständigung
- Gesundheit und Fitness
- Kultur und Gestalten
- Spezial

Jetzt Anmelden!!!

Volkshochschule Werra-Meißner

Vor dem Berge 1
37269 Eschwege
Tel.: 05651 7429-0

Steinstraße 23
37213 Witzenhausen
Tel.: 05542 9336-0

www.vhs-werra-meissner.de

Die lange Nacht der Volkshochschule

100 Jahre Volkshochschule im Werra-Meißner-Kreis

Am **20.09.2019** möchten wir dieses Jubiläum mit einer langen Nacht und mit Ihnen feiern

Am **vhs-Standort in Eschwege** erwartet Sie ab **18:00 Uhr** ein abwechslungsreiches Programm zum Hören, Gucken, Staunen und Mitmachen bei freiem Eintritt

Die lange Nacht der Volkshochschule

| Wann | Was | Wo, Wer, Wie,... |
|------------------|---|---|
| ab 18:00 Uhr | Einlass und musikalisch-feurig-zauberhaftes Warm-Up | Trommeln; Saxofon; Keramikbrand und Zauberei mit N. König |
| ab 18:30 Uhr | Malaktion mit Eva Urbank | Gemeinsames Gestalten einer „Endlos“-Leinwand |
| 19:00 Uhr* | Kamerasimulation auf Tablets | Raum 010 im EG |
| ab 19:00 Uhr* | vhs Escaperoom | Raum 010 im EG |
| ab 19:15 Uhr* | FIFA 19 - Turnier | Raum 104 1.OG |
| 19:30 - 20:30 | Rudelsingen | Aula |
| 20:00 Uhr* | Fotografie bei Nacht | Theorie und Praxis |
| ab 20:30 Uhr | Pianomusik | mit Robin Kreilling 2.OG |
| 21:30 Uhr | Feuer-Event-Show von und mit Niklas König | Auf dem Platz vor dem Haupteingang |
| ab ca. 22:00 Uhr | Tanzen zu Musik von gestern bis heute | Rock, Pop, World Music DJ Birgit Rohles / Aula |

Während des gesamten Abends sorgen vhs-Bistro und Bar für Stärkung und Erfrischung

* Begrenzte Teilnehmer/innenzahl! Sichern Sie sich Ihre Teilnahme durch eine Anmeldung unter ☎ 05651 74290



Volkshochschule
Werra-Meißner

Evergreen Gartenfestival in Kassel



Foto: Evergreen GmbH

Eingebettet in die weitläufige Parkanlage der Kasseler Aue und unmittelbar neben der Blumeninsel Siebenbergen begrüßt am Wochenende, 27. bis 29. September, der Kasseler Herbstzauber die dritte Jahreszeit. Bei einem Bummel zwischen den Ständen lässt es sich von 10 bis

18 Uhr ganz wunderbar nach schönen Dingen Ausschau halten. Ob Dekorationen für Haus und Garten, vielfältige Staudenraritäten, modische Kleidung für Sie und Ihn oder leckere Käse-, Wurst-, und Kaffeespezialitäten aus vielen Regionen – hier kommt jeder auf seine Kosten. Und das auf mehr Fläche mit zusätzlichen, neuen Ausstellern und vor allem: mit noch mehr Sitzplätzen am Wasser. Der Eintritt kostet 9 Euro, ermäßigt 7 Euro, die Karte fürs ganze Wochenende kostet 14 Euro. Mehr Infos auf: www.gartenfestivals.de

2 x 2 Tickets gewinnen!

In Kooperation mit der Evergreen GmbH verlosen wir 2x2 Tickets für den Herbstzauber in Kassel. In den Lostopf geht's ganz einfach: Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Herbstzauber“ an redaktion@mundus-online.de. Einsendeschluss ist der 20. September. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Schwimmen wie eine Meerjungfrau

Einmal mit Arielle durchs Riff schwimmen, davon träumen viele junge Mädchen. Beim Mermaiding – so heißt das Verkleiden und Schwimmen als Meerjungfrau – wird dieser Traum Wirklichkeit. Im Badeparadies Eiswiese in Göttingen starten am Sonntag, 15. September, Meerjungfrauen-Schwimmkurse. Von 10 bis 11.30 Uhr und 12 bis 13.30 Uhr zeigt das Mermaid-Kat-Team den Teilnehmern, wie ihr Traum vom Meerjungfrauen-Dasein real wird. Mitmachen können Kinder ab 7 Jahren, die das Bronze-Schwimmabzeichen bereits absolviert haben. Die Teilnahme kostet inkl. Schwimmbadeintritt 45 Euro.

Mehr Infos und Anmeldung auf: www.meerjungfrauen-schule.de



Foto: pixabay



Herbstzauber

KASSEL

Ein Tag wie Urlaub





27. - 29. September 2019

Staatspark Karlsaue und Blumeninsel Siebenbergen

Internationale Verkaufs- und Informationsausstellung rund um den Garten

Über 120 internationale Aussteller | täglich 10-18 Uhr

Pflanzen · Möbel · Accessoires · Kulinarisches · Kunst · Mode · Kräuter Dekorationen für Haus und Garten · Rahmenprogramm

Evergreen GmbH & Co. KG · Tel. 0561-2075730
Veranstaltungsort: Auedamm 58 | 34121 Kassel
www.gartenfestivals.de



BUCHTIPP

Messer: Ein Fall für Harry Hole
Jo Nesbø

Harry Holes Albtraum ist wahr geworden. Die Liebe zu seiner Frau Rakel war nicht groß genug. Sie hat ihn verlassen. Dass er seitdem wieder trinkt, dass er seinen Job an der Polizeihochschule verloren hat: Nebensache. Nichts zählt außer diesem Verlust...

Erschienen am 27. August 2019, Taschenbuch, 577 Seiten,
ISBN: 9783550081736, 24 Euro



HEINEMANN

buchheinemann.de

Marktstr. 7 - 11 | Eschwege | info@buchheinemann.de | 05651 74730

Kuckkucksmarkt in Braach



Foto: pixabay

Der Kuckkucksmarkt in Braach ist seit 1995 einer der größten Bauern- und Handwerkermärkte in der Region Nordhessen. Er findet in der kleinen Gemeinde Braach, bei Rotenburg an der Fulda, an jedem letzten Wochenende im Monat statt. Im

September wird das am 28. und 29. September sein. Von 10 bis 18 Uhr können die Besucher an über 90 Ständen stöbern. Angeboten werden: Kunst, Handwerk, handgefertigter Schmuck, Dekorationen, regionale Spezialitäten wie Ahle Wurscht, Käse, Nudeln, Pralinen, Waffeln und Kartoffelpuffer. Alle Produkte sind aus eigener Herstellung der Anbieter.
Mehr Infos auf: www.kuckkucksmarkt.info

Drachenfest in Waldhessen

Der Drachenclub Waldhessen lädt zum 24. Dachfest ein. Die bunten Fluggeräte steigen am Wochenende 12. und 13. Oktober in luftige Höhen. Los geht's in Iba bei Bebra am Samstag um 13 Uhr und am Sonntag um 10 Uhr. Die Veranstaltung steht 2019 unter dem Motto „Mit Verein(t)en Kräften“ und soll zeigen: Nur im Team ist man stark. Das Fest ist ein Sehen und Ausprobieren für die ganze Familie.
Mehr Infos auf: drachenfest-waldhessen.de

Programm
Kindernachmittag
JUGENDHAUS
FREIRAUM

Mi. 04.09. Cupcakes backen
Mi. 11.09. Experimente
Mi. 18.09. Kreativangebot
Thema Herbst
Mi. 25.09. Besuch Feuerwache
Wendershausen

15:30 Uhr - 17:30 Uhr
Jugendhaus
Industriestr. 3
37213 Witzenhausen

JuFo
JUGENDFÖRDERUNG
WITZENHAUSEN
www.jugendarbeit-witzenhausen.de



Jeden Monat interessante Angebote!

- Futtermittel für Katze, Hund bis Pferd
- Leinen, Näpfe, Hundebetten u.v.m.
- Wintervogelfutter, Nistkästen
- Saatgut und Pflanzkartoffeln, einjährige Blumen



Friedhofsweg 17
37269 Eschwege-Oberhone
Telefon 05651 - 8737
E-Mail info@sandrock-handel.de
www.sandrock-handel.de



Sie finden bestimmt die passende Leine für Ihren Hund bei uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



14.9. 18 Uhr

„Rock gegen Rheuma“
Bad Sooden-Allendorf
Zweistein, Am Bahnhof 2

14.9. 19 Uhr

Oktoberfest Eschwege-Eltmannshausen
traditionelles Oktoberfest,
mit original Oktoberfest-
bier, Haxen, Leberkäse,
www.werratal-tourismus.
de

15.9. 10 Uhr

Fest der Kulturen Bad Sooden-Allendorf in und um St. Marien

15.9. 11 Uhr

7. Herbstzauber im Botanischen Garten Eschwege
Musik und Tanz, Kurz-
vorträge und lukullische
Genüsse, www.werratal-
tourismus.de

21.9. 14 Uhr

Pilz-Wanderung Bad Sooden-Allendorf-Hilgershausen Treffpunkt:
Vollungssattel, www.
bad-sooden-allendorf.de

21.9. 20 Uhr

Oldie-Abend Eschwege
Tanz für die reifere Jugend
mit den besten Hits der
70er, 80er und 90er Jahre.
Hotel „Zur Struth“, Struth-
straße 7a, Wweitere Termi-
ne: 5.10. und 19.10.



22.9. 12 Uhr

Wurstfest mit verkaufsoffenem Sonntag Eschwege www.werratal-tourismus.de

27./28.9.

Autokino in Eschwege Eschwege 19.30 Uhr „A Star is born“, 22.30 Uhr „Fast and Furious“

22.9.

MINT-Messe „Technik zum Anfassen“ Witzenhausen
Einblicke in die Welt der
Mathematik, Naturwissen-
schaften, Informatik und
Technik, Deula, Am Sande
20, www.kirschenland.de

28.9. 10 Uhr

Kuckucksmarkt Braach
über 90 Stände, Infos:
www.kuckucksmarkt.info



22.9. 17 Uhr

Märchenhaftes Einkaufen Witzenhausen dieser
Einkauf wird magisch,
Märchen, Mythen und Sagen
rücken in den Vordergrund.
www.kulturnetz-wmk.de





bis **6.10.**

FinsterWald

Kassel 18 lichtstarke Projektoren, zahlreiche Lautsprecher und rund 1,5 km Kabel verwandeln 330 m² Ausstellungsfläche in einen begehbaren Märchenwald, Weinbergstraße 21

28.9. 14 Uhr

Geführte Radwanderung Bad Sooden-Allendorf
Treffpunkt: Rosenstr. 9A

28.9 20.30 Uhr

Blues Session Kassel
Kulturzentrum Schlachthof, Eintritt frei, www.blues-session-kassel.de

29.9. 11 Uhr

Oktoberfest Bad Sooden-Allendorf
Franzrasen



Weihnachtsfeier im Klausenhof

Heißer Punsch & Knisterndes Feuer
Feiern im urigen Wirtshaus
Ritteressen inkl. Tafelfreuden
Getränke inklusive
Schnapsrunde nach dem Essen



November – Januar

ANFRAGEN AN INFO@KLAUSENHOF.DE * 036081-61422
KLAUSENHOF – BORNHAGEN / UNTERHALB BURG HANSTEIN



13.10.

Waldbaden – einatmen – ausatmen – inne halten
Wanderparkplatz Leuchtbergsattel www.werratal-tourismus.de

26.10. 19 Uhr

Museumsnacht Wichmannshausen Museum im alten Boyneburger Schloss, im Kerzenschein mit Live-Musik

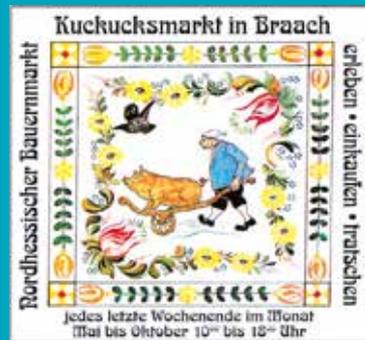
5.10. 14 Uhr

Führung Fürstengruft Eschwege In der Eschweiger Marktkirche St. Dionys liegt die Fürstengruft. Anmeldung: Tel. 05651 331985, info@werratal-tourismus.de www.werratal-tourismus.de



Kuckucksmarkt in Braach

Der Kuckuck ruft zum Erleben, Einkaufen, Tratschen...



28. und 29. September, 10 bis 18.00 Uhr

Herbstmarkt - Erntezeit!

Äpfel + Birnen, Kraut, Kürbisse...

Flohmarkt der Landfrauen

Sonntag ab 14-00 Uhr: Egerländer Musikanten aus Melsungen

26. und 27. Oktober, 10 bis 18.00 Uhr

Abschlussmarkt!

Messer- und Scherenschleifer, Grab-Gestecke, Kraut, Kartoffeln, Äpfel u.a.

Grüne Soße und Weckewerk

Sonntag:

ab 14 Uhr Weißenhaseler Musikanten

ab 14 Uhr Lampion-Basteln im DGH

17.15 Uhr Lampion- und Fackelzug durch Braach



www.kuckucksmarkt.info • 36199 Rotenburg-Braach
info@kuckucksmarkt.info

Drei Viadukte, Fünf Tunnel – 24 km Strecke und jede Menge zu entdecken!

Tel. 036027 78866

EICHSFELDER KANONENBAHN

Draisinenabtrieb

01. und 03. November 2019

- 13 Uhr Abfahrt vom Bahnhof Lengenfeld
- 16 Uhr Abfahrt vom Bahnhof Dingelstädt

Fahrpreis: 22 € pro Person

Wir bitten um Anmeldung!

(telefonisch oder per Mail)

31. Oktober 2019

Radwegeröffnung

Für Speisen und Getränke

ist im Bahnhof Dingelstädt gesorgt



Eichsfelder Kanonenbahn gGmbH

Bahnhofstraße 43 · 99976 Lengenfeld unterm Stein

Tel. 036027 78866 · Fax. 036027 78453

Email: info@erlebnis-draisine.de · www.erlebnis-draisine.de



GROTE Container Container von 1 – 40 m² ab **30,- €**

Unsere Leistungen:

- Containerdienst
- Baggerbetrieb
- Fuhrunternehmen
- Reststoffentsorgung

Wir liefern Ihnen:

- Kies und Schotter
- Komposterde
- Brennholz

Sie finden unseren Recyclinghof in Neu-Eichenberg (BHF) in der Ladestr. 1
 Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 7.00 – 16.30 Uhr • Sa. 8.00 – 14.00 Uhr
 Tel.: 05542 2130 o. 017104635536 • Fax: 507909 info@grote-container.de

www.grote-container.de

**Frei nach den Gebrüder Grimm:
 Ob Fee,
 ob Zwerg,
 ob Schrat:**

**Wir schwören
 auf's Plakat!**

**Was den Waldgeistern recht ist,
 sollte Ihnen billig sein!**

DIVA
 WERBUNG DIE ANKOMMT!

Tel.: 0561 50 69 600
 Fax: 0561 50 69 60 29
 Mail: info@diva-werbung.de
 Grüner Weg 14, 34117 Kassel

gestalten • drucken • plakatieren ...seit 25 Jahren!

Bilstein - Berggaststätte

Inh. Cornelia Ludolph

Öffnungszeiten

Von April bis Ende Oktober;
 Mittwoch bis Sonntag, 11:00-19:00 Uhr.

Vom November bis Anfang April;
 Freitags, 13:00-18:00 Uhr,
 Samstags+Sonntags, 11:00-18:00 Uhr.

Auch an Feiertagen!
 Gruppen sind uns jederzeit willkommen!

Bilstein Straße 1
 37247 Großalmerode
 Mobil; 015739631664
 Festnetz; 05604 7366
 E-mail: connyundlui@web.de

ORCHIDEES China Restaurant Orchidee
 Frisch - Gesund – Lecker

Reservierung: 0551 - 900 34 56

HAMMER-ANGEBOT
 MONTAG – SAMSTAG
 Mittags Büffet 11.30 – 14.30 Uhr
 Statt 9,90€
jetzt 7,90 €

HAMMER-ANGEBOT
 MONTAG – SONNTAG
 (Sowie Feiertags)
 Abend Büffet 17.00 – 22.00 Uhr
 Statt 17,90€
jetzt 13,90 €*

- Sushi • Salat • Eis
- Frisches Obst • Kuchen
- Chinesische Nudelsuppe
- Frisches vom Grill
- usw.

*Für Gruppenfeiern ab 20 Personen nur 12,50 €!!!
 Wegen Platz bitten wir Sie um rechtzeitige Reservierung.

Kasseler Landstraße 25d • 37081 Göttingen • 0551-900 34 56 • E-Mail: orchideegoe518@gmail.com
 Öffnungszeiten: Tgl. 11.30 bis 15.00 Uhr & 17.00 bis 23.00 Uhr



★★★★★
SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

Dem Alltagsstress entfliehen!

Unser neugestalteter Ruhepavillon lädt Sie zum Entspannen ein. Außerdem erwarten Sie unsere Aufguss-Arena, Massagen, Jahara und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BADEPARADIES
www.badeparadies.de
EISWIESE

Windausweg 60, 37073 Göttingen,
Tel.: 50 70 90, info@goesf.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 10 – 22.30 Uhr

Sa., So. und an Feiertagen: 9 – 22.30 Uhr

Die Herbst- und Wintertrends 2019 halten uns warm

Der Herbst wird exzentrisch, verspielt, farbenfroh und vor allem XXL. So lässt sich der aktuelle Modetrend kurz zusammenfassen, der stark an die Mode in den 70ern und 80ern erinnert.

*Mäntel im
angesagten
Leo-XXL-Look:*

*Entdeckt bei
Boutique Holiday
in Eschwege.
Kosten rund:
80 Euro.*



Arme und Schultern sind im Mittelpunkt

In den Kleiderschrank gehören im letzten Viertel des Jahres Puff-Ärmel, Volants und Schulterpolster. Auf den Schultern tragen die Frauen im Herbst und Winter Exzentrik pur. Körperbetont wirds dafür rund um die Taille. Zu den beliebtesten Accessoires zählen im Herbst deshalb auch Taillengürtel. Gern mit großen Schnallen. „Statement“ ist das Stichwort.

Animalisch, lang und übergroß

Frostbeulen haben im Herbst und Winter 2019 keine Chance: Unter XXL-Mäntel und Jacken passen Cardigans, die bis zu den Knöcheln reichen. Dasselbe gilt für Mäntel. Zum Statement werden die mit Leo-, Zebra- oder Tiger-Muster. Der Animal Print zählt auch in dieser Saison zu den Must Haves und darf ebenso wie Leder, Karo und Denim-Stoffmix all over getragen werden.

Hipp statt bieder: Stepp ist ein Must Have

Das Trendmaterial der Saison heißt Stepp. Der gehört schon lange nicht mehr nur in den Schrank der biedereren Tante Gertrud. Stepp-Mantel, Stepp-Jacke, Stepp-Rock, Stepp-Hose – egal in welchem Schnitt, der Stoff darf in der Herbstgarderobe nicht fehlen.

Capes sind wieder angesagt

Nicht nur Harry Potter-Fans geht bei diesem Trend das Herz auf: Capes feiern in der Herbst-/ Winter-Mode 2019 ihr großes Comeback. Sie betonen die Schulter- und Arm-Partie optimal und lassen sich perfekt zum Oversized Layering-Look kombinieren: Über den XXL-Mantel lässt sich ein Cape gut werfen und wärmt zusätzlich. Das Statement für Mutige: Capes, die als Mantel geschnitten sind.

Im Trendschrank dürfen in der kommenden Saison auch nicht fehlen: Pailletten, Nieten, Leder, lange Blazer und Kleidungsstücke in Neonfarben.

Diese Farben tragen wir jetzt

- Silber
- Weiß
- Koralle
- Pfirsich
- Weiß
- Violett
- Senfgelb
- Cognac
- Rostbraun
- Schwarz ▶

Holiday

by testoni

TREND-HERBST

RINO&PELLE*

Leichter Herbst-Mantel aus Wildleder-Imitat

89,99€

CASA MODA

Langarmshirt mit Schleife

49,99€

Blue Monkey DEALER

Peppige Jeans in Metallic-Schlängen-Optik

89,99€

In Eschwege und Bebra



Friseur Kaiser

Berlinerstraße 11
37247 Großalmerode

Tel.: 05604 / 5284

Öffnungszeiten:
Mo.: Ruhetag
Di. - Fr.: 9:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 8:00 - 12:00 Uhr

www.kaiser-almerode.de



Jetzt folgen!



Springen Sie mit uns in den Herbst!

Unsere neuen Herbstkollektionen warten auf Sie!



BRAX

ALBERTO

LERROS

OLYMP

pierre cardin

ILLUMINISTEL

O

MANN & MODE
37269 Eschwege
Enge Gasse 3-11

3. Hochzeitsmesse Eschwege - traut sich!

Messeprogramm
Modenschau
Gastronomie

**Sonntag, den 13.10.2019
10.00 - 18.00 Uhr**

in der Stadthalle Eschwege

traut-sich.com

**Brautkleid
Verlosung
im Wert von
1.000 €uro**

**Eintrittspreis
5,00 €uro**

www.traut-sich.com

Verantwortlich für die Organisation: Andrea's Brautboutique by Andrea Fromm
Eisenacher Straße 12 • 36217 Ronshausen • Internet: www.andreas-brautboutique.de
Telefon: 06622-43340 • Mobil: 0162-9241094 • E-Mail: info@andreas-brautboutique.de
Fotos: Tappasan Phurisamrit - www.shutterstock.com | Christoph Wagner - www.galerielumiere.de

Die diesjährige Hochzeitsmesse findet ganz unter dem Motto "**Vintage**" statt. Brautpaare sollen die Möglichkeit haben, dieses aktuelle Thema direkt auf der Messe kennenzulernen. Wie eine freie Trauung aussehen kann, wird auf der liebevoll dekorierten Bühne im Rahmen einer Themen-Modenschau präsentiert.

Inspirationen gibt es wieder von Eheringen bis hin zur Location, Fotografie, Hochzeitsdekoration, Sänger, Dj, Blumen, Schmuck, Dessous, und Vieles mehr. Brautkleider, Anzüge und Festmode für Braut, Bräutigam und Hochzeitgäste runden das Angebot der Veranstaltung ab.

Geplant ist gegen 17.30 Uhr die Verlosung eines Brautkleides im Wert von 1000 €. Um ihren Gutschein entgegen nehmen zu können, muss die glückliche Gewinnerin nur dann noch anwesend sein, erklärt die Veranstalterin Frau Fromm von Andrea's Brautboutique in Ronshausen.

Für interessierte Geschäfte, die noch an der Messe teilnehmen möchten, stehen noch einige wenige Messestände zur Verfügung.

Infos im Internet: www.eschwege.traut-sich.com oder per Telefon: 06622 - 43340 bei Andrea's Brautboutique



Trendige
Flechtfrisuren
für lange
Haare. Foto:
AdobeStock



Haarspangen, Knoten und Bob

Auch auf dem Kopf darf es im Herbst und Winter exzentrisch werden. Lange Haare lassen sich mit Spangen in allen Formen, Größen und Farben am besten bändigen und zu süßen Frisuren zusammenstecken. Locken, Knoten und Flechtfrisuren zählen auch 2019 weiterhin zu den romantischen Evergreens für lange Haare. Das radikale Gegenteil, nämlich der raspelkurze Pixie Cut, zählt in den Friseursalons ebenfalls zu den heißen Trendfavoriten. Der Schnitt soll Ausdruck von Stärke und Selbstbewusstsein sein. „Pixie“ bedeutet übersetzt übrigens Elfe. Der Schnitt trägt den Namen, weil er seinen Trägerinnen eben auch etwas Elfenhaftes verleiht. Unter den Kurzhaarfrisuren bleibt auch 2019 der Bob in allen Längen und mit Stufen angesagt.

Damenoberbekleidung, Hosen, Jacken, Freizeitmode,
Nacht- oder Unterwäsche und Accessoires

NEUE
KOLLEKTION

Ab sofort gibt es bei uns die neue
Herbst- und Winterkollektion.
Schauen Sie vorbei!

Brückenstr. 4
(neben Ernsting's family)
37213 Witzenhausen
Tel. 05542 1887

M
Modeparadies
Mode für Sie!

B
JUWELIER BABYLON
JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1996
STAD 34 37269 ESCHWEGE

Seit über 69 Jahren zu Tietze

Ihrer Figur zuliebe



felina

Tango Red

Die neue weibliche Herbstfarbe!

Wir beraten Sie gerne!

Donnerstags geschlossen

**ANNEMARIE
TIETZE**

Inh. T. Schobeß • Eschwege • Forstgasse 20



Hyundai i20

Hetzler Edition 1.2/55 kW (75 PS)



UVP

Aktionspreis**

~~13.590 €~~

10.990 €

- ABS + ESP
- Bordcomputer
- 6 Airbags

- El. Fensterheber vorn
- ISOFIX für Kindersitze
- Zentralverriegelung uvm.



Hyundai KONA

Hetzler Edition 1.0/88 kW (120 PS)



UVP

Aktionspreis**

~~18.520 €~~

16.790 €

- Klimaanlage
- Radio mit USB & AUX & Bluetooth
- Freisprecheinrichtung
- El. Fenster rundum

- Spurhalteassistent aktiv
- Aufmerksamkeitsassistent
- ISOFIX für Kindersitze
- ZV mit Funk uvm.



Hyundai Tucson

Hetzler Edition 1.6/97 kW (132 PS)



UVP

Aktionspreis**

~~25.900 €~~

21.990 €

- Navigation mit Rückfahrkamera
- Sitzheizung, Klimaanlage
- Parksensoren hinten
- Lederlenkrad, Tempomat
- LED Tagfahrlicht mit Lichtsensor

- El. Spiegel und El. Fensterheber
- Radio mit USB/AUX
- Bluetooth
- ISOFIX für Kindersitze
- Bordcomputer uvm.



Hetzler Automobile GmbH

Leipziger Str. 196, 34123 Kassel

Tel.: 0561-473 910 0

www.autohaus-hetzler.de



Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 8,2-7,2 ; außerorts 6,6-4,9; kombiniert 7,2-5,8 CO₂ Emission 165g - 132g Co₂ Effizienzklasse E - D. Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

5 Jahre Garantie ohne Kilometerlimit*

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

Abb. zeigen z.T. aufpreispflichtige Sonderausstattung, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. ** inkl. Überführung

Die Welt nach Hause holen

Individuelle Styles fürs Wohnparadies



Ausgefallen, einzigartig und international: die Möbel der Styles United Collection präsentiert von Gül Jaeger.

Afrika trifft auf Brasilien, New York und Paris und das in einem Raum. Das geht nicht? Möbel Jaeger macht es möglich: Mit der Styles United Collection holen Sie sich die Welt in die eigenen vier Wände. Die hochwertigen Möbelstücke sind alle handgearbeitet, also absolute Unikate in Dutch-, Ethno- oder African-Style, in Shabby Chic und Industrial Look. Individuelle Wohn-Styles, die zugleich pure Gemütlichkeit vermitteln, waren noch nie so einfach wie mit den Stücken aus dieser Kollektion.

Und der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Denn: Materialien, Farben und detailreiche Verarbeitung passen in jeder Kombination zusammen. Die Möbelstücke aus der United Styles Collection sind orientiert an Naturfarben: dunkelbraun, grau, grün, cognac und weiß in Form von Leder, Massivholz und Vintage-Metall, die schon auf den ersten Blick ihren Wert und die detailreiche Fertigung erkennen lassen.



Systemische Beratung Eschwege
Einzel-, Paar-, Familienberatung

Sabine Theile
An den Anlagen 7
37269 Eschwege
05651 4744141

www.systemische-beratung-eschwege.de



Ria's
Wolle und mehr

**NEUE
HERBSTQUALITÄTEN
EINGETROFFEN!**

Inhaberin: Ria Gemmeke
Weinreihe 19
37242 Bad Sooden-Allendorf

☎ 05652 2507 ab 12 Uhr
✉ rgemmeke@t-online.de

Lassen Sie Natur in Ihre Haut!



KOKO®
Dermatological Cosmetics

Dermatologische Kosmetik
mit individuellem Konzept.

Wirkstoffkosmetik
Make-up mit Naturkosmetik
Maniküre · Schöne Augen
Haarfrei mit Sugaring (Zucker)

Naturkosmetik Doris Englisch
Kurhausstraße 2 · 37242 Bad Sooden-Allendorf
www.de-meinenaturkosmetik.de
Telefon (05652) 589577

Ich berate Sie gern und
freue mich auf Ihren Anruf.



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

meinwunk

STYLES
UNITED



Glücksmomente
Glück lässt sich einrichten

37213 Witzenhausen

Mündener Str. 19e | Tel.: 05542 603-25

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9:30 – 19:00 Uhr

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr | April – September

Sa. 9:30 – 18:00 Uhr | Oktober – März

www.moebel-jaeger.de

MÖBEL
JAEGER
macht glücklich

meinwmk ist auch mit dabei!

Freuen Sie sich auf tolle
Aktionen in Großalmerode.

Kommen Sie
vorbei.

**Heimat
shoppen**

Heimat shoppen in
Großalmerode und Witzenhausen

Vor Ort einkaufen stärkt Kommunen

Ein Klick und das Wunschteil ist im Warenkorb. Ein Klick, der zwar bequem ist, das Leben der Einzelhändler und Gastronomen in den Städten und Gemeinden erschwert. Um die Kaufkraft vor Ort zu stärken, haben sich die Kommunen deutschlandweit zusammengesetzt und eine Lösung entwickelt: Das Heimat shoppen. In Nordhessen setzen sich die IHK Kassel-Marburg gemeinsam mit den Gewerbevereinen und Stadtmarketing-Zuständigen für die Umsetzung der Aktion ein.

Starttermin in diesem Jahr ist Freitag, 13. September. Sowohl am Freitag als auch am Samstag, 14. September, haben die Einzelhändler in Großalmerode zahlreiche Aktionen vorbereitet. In Witzenhausen findet am 20. September die

Fleischerei
Dreßler KG
Großalmerode



Wir machen mit!

Freitag grillen wir unsere leckere Bratwurst vor dem Laden

Samstag ab 13 Uhr Wurstsonderverkauf

Berliner Str. 4, Großalmerode, Tel. 05604 6289

AUTOLACK BLOSS

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

Niedergutstraße 21
37247 Großalmerode

☎ 05604/915040

www.autohaus-bloss.com

Ihr Ansprechpartner
für Lackierungen
in Großalmerode
und Umgebung!

Minicar A.H.

Wir sind für Sie da!



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

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

FRISEUR **S**ALON
AALFELD



*Lust auf eine
neue Frisur?*

Berliner Str. 3 • 37247 Großalmerode
Telefon: 05604 5431



Marcel Bernhardt

Kleiner Kirchrain 7
37247 Großalmerode

Tel. 05604 919 944 9

Fax 05604 919 945 0

Mobil 0177 572 417 6

Öffnungszeiten:

Mo. 09:00 - 13:00 Uhr

Di. 09:00 - 13:00 Uhr

Mi. geschlossen

Do. 09:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 19:00 Uhr

Fr. 09:00 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung



Lassen Sie sich beraten ...

Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE

Aktion Heimat shoppen parallel zum Märchenhaften Einkaufen statt. Die Innenstadt verwandelt sich am Sonntag in eine zauberhafte Märchenwelt.

Denn: Einkaufen in den Geschäften vor der eigenen Haustür ist ein Erlebnis, das den Lebenswert und die Gemeinschaft in der Stadt sichert und stärkt. Durch den Einkauf vor Ort gestaltet jeder Bürger das Lebensgefühl in seiner Stadt und Gemeinde mit.

Sechs gute Gründe für Heimat shoppen

Heimat shoppen sichert Arbeits- und Ausbildungsplätze vor Ort. Wer sich den Klick im Netz also spart, erweitert damit die wirtschaftliche Perspektive in der Heimat.

Heimat shoppen unterstützt Veranstaltungen, Vereine und Initiativen. Denn: Die können nur stattfinden und bestehen bleiben, wenn sie von den Gewerbetreibenden vor Ort finanziell unterstützt werden.

Heimat shoppen sorgt für Leben in der Stadt und Gemeinde. Und das wiederum erzeugt einen unvergleichlichen Lebenswert. Je mehr

Nachfrage vor Ort besteht, desto mehr Einkaufsmöglichkeiten können geboten werden.

Heimat shoppen schont die Umwelt. Je kürzer der Weg für die Shoppingrunde ist, desto mehr schont das die Umwelt, spart Spritgeld und Verpackungsmüll.

Heimat shoppen stärkt die Gemeinschaft. Jeder Euro in der Kasse der Einzelhändler und Gastronomen hilft ihnen, die Gewerbesteuern zu bezahlen. Sie ist die wichtigste Einnahmequelle der Kommunen. Jeder Besuch im Laden oder Restaurant vor Ort stärkt also die wirtschaftliche Situation des Ortes.

Heimat shoppen macht zufrieden.

Was nützt ein günstiger Kauf andernorts oder im Internet, wenn das gewünschte Produkt, dann doch nicht das passende ist? Das frustriert. Beratung und Service erleichtern die Entscheidung, führen eher zum gewünschten Ziel – machen also zufrieden.



„DER BESTE ZEITPUNKT IST JETZT.“

Dieter Hallervorden
Allianz Pflegebotschafter

WER CLEVER VORSORGT, HAT GUT LACHEN

SORGLOS ALT WERDEN OHNE ALT AUSZUSEHEN – MIT DER PFLEGEVORSORGE DER ALLIANZ.

Volks.Pflegevorsorge

Jetzt beraten lassen.

Sozietät Kühn & Kühn GbR

Allianz Hauptvertretung
Gelsterstraße 5
37247 Großalmerode
thomas.kuehn@allianz.de
www.thomaskuehn-allianz.de
Tel. 0 56 04.9 19 29 67
Mobil 0 15 78.0 62 00 78

Mit Rat und Tat für Sie da.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür sind wir als Ihre Allianz Fachleute die richtigen Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.

Sozietät Kühn & Kühn GbR

Allianz Hauptvertretung
Gelsterstraße 5
37247 Großalmerode
thomas.kuehn@allianz.de
www.thomaskuehn-allianz.de
Tel. 0 56 04.9 19 29 67, Mobil 0 15 78.0 62 00 78

Besuchen Sie unsere Homepage!



Im Küchenstudio Peter Persch...die Küche! vereinen sich Trendbewusstsein und Tradition mit Individualität. Foto: Mundus

Küchen, die das Herz begehrt

Bei Peter Persch...die Küche! werden Träume wahr

Die Küche ist der wichtigste Ort im Zuhause. Sie stärkt die Gemeinschaft wie kein anderes Zimmer: gemeinsam kochen fördert das Teamwork, gemeinsam essen macht glücklich und gemeinsam über den Tag quatschen macht zufrieden. Wie dieser wichtige Ort aussieht und was er bietet, steuert einen großen Teil zum Wohlbefinden bei. Deshalb hat sich das Küchenstudio Peter Persch...die Küche! seit 20 Jahren auf diesen zentralen Wohnraum spezialisiert. Und sich immer wieder den aktuellen Trends angepasst. Erst vor zwei Monaten hat sich ein großer Teil des Küchenstudios im Donnershag 4 in Sontra wieder einmal verändert.

„Wir haben 18 Küchen neu gestaltet“, sagt Marcus Persch, Geschäftsführer von Peter Persch...die Küche!. „Sie zeigen sich jetzt in den Trendfarben magnolie und weiß, sind unter anderem gestaltet in Beton- und Edelstahloptik oder Bauhaus-Stil und mit niedrig LED-Lampen ausgeleuchtet.“ Im neuen Studio finden Kunden Küchen in allen Größen, von neun bis zu 20 Quadratmetern – geplant wird also vom Kleinen ins Große. Alle Küchen können auch in XXL geliefert werden. Das hängt ganz von den Räumen im Zuhause des Kunden ab.

Fotos für die Küchenrückwand

Individualität ist das Markenzeichen der Persch-Küche. „Wir bringen das Lieblingsmotiv unserer Kunden auf die Rückwand der Küchenzeile“, erklärt Markus Persch. Während des Kochens schaut man dann also direkt auf das Lieblingsbild – noch individueller ist Küche kaum möglich.

Küchenhilfe Alexa ist beliebt

Immer beliebter wird auch Smarthome – also, App-gesteuerte Küchengeräte. „Alexa ist in unseren Küchen die persönliche Kochassistentin. Kunden können das ‚Bewerbungsgespräch‘ direkt in unseren Musterküchen führen und Smarthome ausprobieren“, sagt Verkaufsleiter Marcus Persch.



Beraten die Kunden im neuen Küchenstudio (v.li.): Johanna Stück, Marcus Persch, Barbara Persch

Küchen zum Leben.



www.rech.de

www.persch-die-kueche.de

Ein starkes Team für Ihre Küche.



Peter Persch
... die Küche!

Donnershag 4 · 36205 Sontra · Telefon 0 56 53 91 94 90



TOYOTA

NICHTS IST
UNMÖGLICH

DEUTSCHLAND TESTET HYBRID.

Termin sichern und einsteigen!



Kraftstoffverbrauch der abgebildeten Hybridmodelle kombiniert 4,6 – 3,3 l/100 km,
CO₂-Emissionen kombiniert 105 – 76 g/km.

WIR FREUEN UNS AUF SIE.

- Aktionsmonat SEPTEMBER
- Testen Sie unsere Hybridmodelle*
- Hybrid entdecken und erleben
- Starke Angebote für viele Modelle
- Umfangreiche Zubehörangebote
- Geprüfte Gebrauchte, Jahres- und Vorführwagen

Aktionstag am

14.09.

10 - 16 Uhr

*Begrenzte Kapazitäten, vorherige Reservierung eines Probefahrttermins ratsam.
Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrt.

Autohaus 
Gollhardt GmbH

Ringstraße 7 · Eisenach/Stregda · Tel.: 0 36 91-85 84 0

Im Internet unter gollhardt.de oder besuchen Sie uns bei [facebook](https://www.facebook.com/gollhardt)