

Das Gesellschaftsmagazin für den Werra-Meißner-Kreis

Hinter den Kulissen der  
erfolgreichsten Pferdezucht  
im Kreis

„Unser Gestüt  
ist ein Naturparadies“

Foto: Mandus



**Nur ein Klick  
entfernt**  
UseMe-App für die Region



**Geschmackvolle  
Region**  
Zwischen Wald und Wiese



**Bremsen, Reifen,  
Klimaanlage...**  
Auto im Herbst

Ein bisschen neugierig  
auf unsere Küchen?

... na dann auf

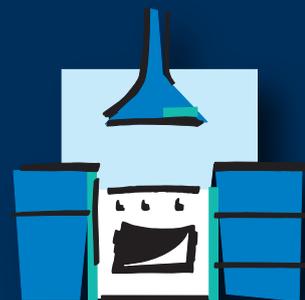
nach Sontra!

www.recht.de



[www.persch-die-kueche.de](http://www.persch-die-kueche.de)

**20 Jahre**  
**Erfahrung**



Peter Persch  
... die Küche!

Donnershag 4 · 36205 Sontra · Telefon 056 53 9194 90

# Liebe Leserin, lieber Leser!



Franziska Wehr,  
Redaktionsleitung

**G**efühlt haben wir gerade erst den Einstieg in das neue Jahrzehnt gefeiert, da steht jetzt auch schon wieder der Herbst vor der Tür. In der Natur färben sich die Blätter in den buntesten Farben und auch die dickeren Jacken müssen aus dem Schrank geholt werden. So langsam geht es auf die kalte Jahreszeit zu, aber das heißt noch lange nicht, dass jetzt nichts mehr erlebt werden kann – und genau das wollen wir Ihnen mit der Herbst-Ausgabe des meinWMK-Magazin beweisen!

Für unsere Titelgeschichte machten wir einen Ausflug in die Pferdezucht und haben uns direkt in das Hauptgestüt Altefeld verliebt! Manfred und Doris Graf züchten hier seit mehr als 30 Jahren erfolgreiche Sportpferde, die den Kreis auf der ganzen Welt vertreten. Außerdem leben sie dabei auch noch mitten in einer Landschaft, die direkt aus einem Pferde-Filmklassiker kommen könnte! Uns haben sie hinter die Kulissen blicken lassen und erklärt, wie in Altefeld alles seinen Anfang genommen hat.

Natürlich haben wir aber auch noch viele andere Tipps, wie man die Herbsttage voller Abenteuer und Spaß durchleben kann und dabei auch noch fit bleibt – geistig, wie auch körperlich. Dafür kehrt auch die fast vergessene Quitte zurück auf die Teller in der Region. Das gesamte meinWMK-Team möchte Ihnen deswegen nun viel Spaß mit unserer neuen Ausgabe wünschen und hofft, dass Sie sich genauso auf tolle Herbsttage freuen wie wir!

## KANZLEI KRONE RECHTSANWÄLTE

**Wilbrand Krone (Inhaber)**  
**Irene Stähle**  
**Oksana Manachow**



### Wir unterstützen Sie u. a. bei folgenden Rechtsangelegenheiten:

- Arbeitsrecht
- Baurecht
- Datenschutzrecht
- Erbrecht
- Familienrecht
- Gesellschaftsrecht
- Handelsrecht
- Internetrecht
- Mietrecht & WEG-Recht
- Strafrecht
- Verkehrsrecht
- Verwaltungsrecht

Gerne beraten  
und vertreten wir Sie  
auch auf Englisch,  
Französisch und  
Russisch.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.kanzlei-krone.de](http://www.kanzlei-krone.de)

Bahnhofstraße 20, 34346 Hann. Münden, Tel.: 05541 - 90 983 99, Fax: 05541 - 90 983 98, E-Mail: [info@kanzlei-krone.de](mailto:info@kanzlei-krone.de)



# Jetzt einfach auf Grün wechseln!

Als regionaler Energieversorger bieten wir  
100% Ökostrom, faire Vertragsbedingungen und  
persönlichen Service vor Ort.

Wir verstehen uns.

[www.EAM.de](http://www.EAM.de)  
Tel. 0561 9330-9330



# Inhalt

**59**

Auto  
im Herbst

**6**

Dem Pferdeparadies  
so nah

**13**

Metallbauer nutzen  
modernste Technik

**55**

Der Halloween-  
Mythos

**23**

Kampf ums  
Rathaus

**53**

Cool gegen  
Langeweile



**29**

Hilfe bei  
Schlafstörungen

**48**

Die Kraft der  
Säfte

**43**

Zwischen Wald  
und Wiese

**34**

Gestärkt durch  
den Herbst

## Sie wollen *meinWMK* als Werbefläche nutzen?

Unser Media-Team berät Sie gern und freut sich auf Ihren Anruf:

**Nadine Rohpeter**

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

**Jörg C. Bornhoff**

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

**Emilie Rozycki**

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

**Sinja Nordhausen**

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

**Heidrun Wegener-Kerff**

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

Auf dem Hauptgestüt Altefeld werden nicht nur Pferdefreunde glücklich

# Dem Paradies so nah

„Das Glück der Erde, liegt auf dem Rücken der Pferde“ – und das Glück der Pferde liegt mitten im Werra-Meißner-Kreis! Denn auf dem Hauptgestüt in Altefeld lebt es sich für die Vierbeiner so schön wie an kaum einem anderen Ort in Deutschland.

Aber nicht nur Pferde finden hier ein Paradies zum Leben vor, auch auf die Menschen scheint Altefeld eine anziehende Wirkung zu haben.

Mit seinen großen Koppeln, den zahlreichen Gestütsgebäuden und der herrlichen Lage auf einer Hochebene zwischen dem Ringgau und Herleshausen, scheint es, als sei man hier in eine andere Welt eingetreten - oder direkt in einen Pferde-Filmklassiker. 1913 von Burchard von Oettingen als letztes Hauptgestüt in Deutsch-



land erbaut, kann Altefeld mittlerweile auf über 100 Jahre erfolgreiche Zuchtgeschichte zurückblicken - und die halten seit über 30 Jahren Manfred und Doris Graf am Leben. „Die Geschichte dieses Ortes wollen wir am Leben erhalten und das nicht nur mit unseren Pferden, sondern auch mit dem Gestütsmuseum. Hier findet sich alles rund um den Aufbau des Gestüts und das Leben!“, erzählt Manfred Graf freudestrahlend.

Im Museum lernen Besucher deswegen schnell, dass das Gestüt nicht nur für seine Zucht bekannt ist, sondern auch für sportliche Erfolge. Acht Derbysieger stammen aus Altefeld und auch das 10-Millionen-Wunderpferd „Totilas“ hat seine Wurzeln im Kreis. Den meinWMK haben Manfred und Doris Graf hinter die Kulissen ihres Gestüts blicken lassen und standen uns Rede und Antwort. ►



**Herr Graf, Sie sind 1981 aus dem Landkreis München nach Altefeld gekommen. Warum sollte es ausgerechnet der Werra-Meißner-Kreis als neue Heimat sein?**

Familie Graf: Altefeld ist eine der schönsten Gestütsanlagen Deutschlands und das auch noch in einem der schönsten Flecken Deutschlands. Ich habe überall nach einem Platz gesucht, an dem ich mein Gestüt aufziehen kann, das Angebot für Altefeld kam eigentlich aus dem Nichts, aber dafür ging dann alles umso schneller. Nur wenige Tage nach der Besichtigung habe ich dann auch schon den Kaufvertrag unterschrieben!

**Ihr Gestüt macht einen Großteil von Altefeld aus – aber wie viele Vierbeiner haben hier ihr zu Hause gefunden?**

In erster Linie sind wir ein Grünlandbetrieb mit Pferde- und Rinderhaltung. Im Sommer sind es zwischen 50 bis 70 Pferden und 80 bis 90 Rindern. Wir möchten die zur Verfügung stehenden Koppeln nicht

überweiden und gewinnen noch dazu unser eigenes Bio-Heu. Die Tiere sollen hier artgerecht und stressfrei ihr Leben verbringen können.

**Mittlerweile ist das Gestüt für seine Sportpferde bekannt. Doch wie hat Ihre Zucht auf Altefeld seinen Anfang genommen?**

Als wir das Gestüt übernommen haben, gab es nur noch den alten Derbysieger „Elviro“ - die Vollblüter der Vorbesitzerin waren versteigert worden. Das Gestüt hatte aber von je her einen sehr guten Ruf. Als bekannt wurde, dass es nun ein Pesionsgestüt wird, kamen die Anfragen zur Aufzucht oder Pensionshaltung praktisch von allein. Unsere eigene Zucht haben wir dann mit dem Kauf von Trakehner-, westfälischen und Vollblutstuten gestartet. Der Rest ist tatsächlich jahrelange Erfahrung!

**Aber nicht nur die neue Zucht ist ein Erfolg, auf Altefeld gehen viele erfolgreiche Sportpferde zurück – auch Wunderpferd „Totilas“, richtig?**



Ja, das stimmt! Totilas Wurzeln gehen zurück auf Altefelder Hengste. Über den Trakehner „Gribaldi“ stammt Totilas in direkter Linie vom Altefelder Vollblut-Haupthengst „Dark Ronald xx“ ab. Diese Abstammung ist bis heute eine der erfolgreichsten Blutlinien der Welt, sowohl für Spring-, Dressur- und Vielseitigkeitspferde! Viele auch heute noch bekannte und aktive Sportpferde haben ihre Vorfahren also aus Altefeld und damit mitten aus dem Werra-Meißner-Kreis.

**Ihr Gestüt begeistert aber nicht nur mit seinen Zuchterfolgen, sondern auch mit der unglaublichen Lage – und die ist nicht nur in Nordhessen bekannt. Auch für den Kino-Hit „Ostwind“ war Altefeld Filmkulisse. Wie sind die Dreharbeiten abgelaufen?**

Die Dreharbeiten zu „Ostwind“ waren eine sehr interessante Erfahrung. Das viel Arbeit hinter einem Filmdreh steckt war uns bekannt. Das Team war für elf Tage mit zehn Lastwagen mit Equipment für Garderobe, Maske, Catering und vielem mehr angereist. Das war schon eine kleine Herausforderung vor Ort, aber zum Glück gibt es auf dem Gestüt gute räumliche Voraussetzungen. Alles war bestens abgesprochen und das Filmteam hat versucht den Tagesablauf auf dem Gestüt nicht zu stören – wie auch wir versucht haben, die Dreharbeiten nicht zu behindern. Besonders gut hat es Regisseurin Katja von Garnier bei uns gefallen, denn sie hat sogar ein Pferd für zwei Jahre bei uns aufgezogen!

**Zu dieser Zeit war all dieser Aufwand noch ohne Masken und Abstand möglich. Wie haben Sie die Pandemie in Altefeld erlebt?**

Da hatten wir einen Vorteil durch das Leben im ländlichen Raum. Im täglichen Arbeitsablauf gab es keinerlei Einschränkungen, da wir im Vergleich zu Reitställen kaum Publikumsverkehr haben. Die Besitzer der Pferde kommen nicht täglich und während der Hochzeit der Pandemie fast gar nicht. Die Eigentümer wissen, dass ihre Vierbeiner bei uns gut aufgehoben sind. Außerdem gab es seitens der Deutschen Reiterlichen Vereinigung tatsächlich eine zeitliche Beschränkung, wenn Pferde zwischen Zucht- und Reitbetrieb wechseln sollten.

**Ihr Gestüt ist ein Familienbetrieb und Ihre Töchter sind selber erfolgreiche Reiterinnen. Was wünschen Sie sich für die Zukunft von Altefeld?**

Im wesentlichen hoffen wir, dass das Gestüt weiterhin so erhalten bleibt wie es derzeit ist. Wir betreiben das Gestüt nach ökologischen Gesichtspunkten, Düngen z.B. nur mit betriebseigenem Mist. Das Gestüt ist ein Naturparadies mit altem Baumbestand und einer auffälligen Vielfalt an Flora und Fauna, es ist unsere oberste Maßgabe, das alles zu erhalten. Aber natürlich gehen auch wir mit der Zeit – ganz nach unserem Credo: „Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers“.

Des Weiteren versuchen wir züchterisch mit unseren eigenen Pferden am Ball zu bleiben, indem wir Zuchtpferde der modernsten Blutlinien suchen, mit Augenmerk auf die Leistungsbereitschaft, Gesundheit und den Charakter. Für die sportlichen Erfolge sorgen dann Reiter, mit denen wir schon seit Jahren zusammenarbeiten, darunter auch unsere Tochter Elsa! Sie ist Bereiterin mit Auszeichnung und hat bisher tolle Erfolge bei der Kreismeisterschaft, der Bundesschau in Altefeld – mit selbst gezüchteten Pferden – sowie dem Oldenburger Landeschampionat in Rastede, erzielen können.

Finale kommt in die Kinos

**„Ostwind“ kehrt zurück!**



Das lange Warten hat ein Ende! Kurz vor Weihnachten kehren Ostwind, Mika und Ari nun endlich auf die große Leinwand zurück und tauchen in die magische Welt des Kunstreitens ein. Ein letztes Mal wird das Vertrauen zwischen den dreien auf die Probe gestellt, doch ihre Verbundenheit ist stärker denn je. Constantin Film bringt das von SamFilm produzierte große Finale der erfolgreichen Pferdefilmreihe „Ostwind – Der große Orkan“ am 17. Dezember in die deutschen Kinos.

Im neuen Abenteuer des Trios treibt ein heftiger Sommersturm eine reisende Pferde-Zirkus-Show nach Kaltenbach. Ari (Luna Paiano), die sich mittlerweile gut auf dem Gestüt eingelebt hat, wird von der faszinierenden Welt des Kunstreitens magisch angezogen und will mit dem Zirkusjungen Carlo (Matteo Miska) und Ostwinds Hilfe einem alten Showpferd helfen. Doch als der fanatische Zirkusdirektor Yiri (Gedeon Burkhard) ihren waghalsigen Plan enttarnt, gerät Ostwind in Gefahr. Im letzten Moment kehrt Mika (Hanna Binke) aus Kanada zurück, denn nur mit vereinten Kräften kann es Mika und Ari gelingen, ihren geliebten Ostwind zu retten.

# Meine

**Mestemacher**  
the lifestyle-bakery

# BIO Toastbrote



**NEU**  
ab Oktober  
2020

Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh · Telefon + 49 (0) 5241 / 87 09-0 · [www.mestemacher.de](http://www.mestemacher.de)

„Wir fördern Bio seit 1985.“

Prof. Dr. Ulrike Detmers  
Gesellschafterin  
Vorsitzende der Geschäftsführung  
Mestemacher Management GmbH  
Sprecherin der Gruppe

# KIA-Store Eschwege zieht um

Zuverlässig und sympathisch im Dienst der Kunden



„Wir sind voll motiviert und freuen uns auf die Zukunft, mit unseren Kunden, mit unseren Mitarbeitern und mit unserer Marke – KIA.“  
Foto: Bachmann

Der KIA-Store Eschwege ist der „jüngste Spross“ vom KIA Autohaus Bachmann. Seit 1979 stehen Bachmanns und ihr Team zuverlässig und sympathisch im Dienst ihrer Kunden.

Und seit dem 01.08.2019 lädt der KIA-Store nun auch direkt in Eschwege Interessenten ein, sich ein Bild und natürlich auch einen dynamischen Eindruck bei einer Probefahrt von den innovativen Modellen der Marke Kia zu machen.

Inhaber Ingo Bachmann blickt begeistert auf die letzten Monate zurück: „Der KIA-Store ist toll gestartet. Trotz Corona haben die fantastische Resonanz der Kunden und die Verkaufszahlen unsere Erwartungen nicht nur erfüllt, sondern auch übertroffen. Und da wir uns nicht zurücklehnen wollen, sondern noch mehr Gas geben werden, haben wir uns entschlossen, in den größeren Standort, direkt beim Toom, in der Niederhoner Str. 54, umzuziehen.“

„Mit der wesentlich größeren Indoor-Ausstellungsfläche und zusätzlichen Stellmöglichkeiten für verkaufte Fahrzeuge werden wir nun noch effektiver agieren können. Auch der Platz vor dem Store für die Präsentation von Vorführ- und Gebrauchtwagen wird noch attraktiver und großzügiger“ fügt Nico Dietrich hinzu, der seit Februar den Store in Eschwege leitet.

„Etwas Wehmut war schon dabei, als ich meinen „alten Store“ in der Niederhoner Straße 17 das letzte Mal abgeschlossen habe, aber ich freue mich unwahrscheinlich auf den neuen Standort und auf personelle Verstärkung“, fügte Dietrich lächelnd hinzu. „Mit unserer sportlichen und innovativen Fahrzeugpalette, zu der

mehr als 5 Modelle mit alternativen Antrieben gehören, werden wir noch mehr Interessenten zu begeisterten Kunden machen können.“

„Der Start im neuen Standort, in der Niederhoner Str. 54, wird vom neuen Picanto, vom neuen Rio und vom neuen Stonic flankiert. Sämtliche Modelle können in Eschwege bestaunt und getestet werden. Und im Oktober gibt's mit unserem neuen Sorento den nächsten Kracher!“ fügt Ingo Bachmann hinzu.



## Tschüss, Mehrwertsteuer.



**Bei den meisten Kia Modellen  
jetzt 16 % MwSt. sparen.<sup>1</sup>**

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.



The Power to Surprise

Die Bundesregierung senkt die Mehrwertsteuer von 19 auf 16 %. 3 % weniger reichen uns nicht, deshalb sparen Sie bei Kia jetzt weitere 16 % bei den meisten Kia Modellen. Zum Beispiel bei dem dynamischen Crossover Kia XCeed, der durch eine erhöhte Sitzposition, viel Komfort und Konnektivität begeistert. Oder bei dem Kia Sportage mit viel Stauraum, einer umfassenden Serienausstattung und intelligenten Assistenzsystemen<sup>2</sup>. Immer mit dabei: die 7-Jahre-Kia-Herstellergarantie<sup>3</sup>, das Kia Qualitätsversprechen.

+++ NEU ab 01.10.2020 KIA-STORE ESCHWEGE Niederhoner Str. 54 beim TOOM  
Wir freuen uns auf ihren Besuch NEU +++



Reichensächser Straße 19  
37287 Wehretal-Hoheneiche  
Tel.: 05658-1028 • Fax: 8498  
[www.kia-bachmann-wehretal.de](http://www.kia-bachmann-wehretal.de)

Inh. Ingo Bachmann

<sup>1</sup> Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Batterie, Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter [www.kia.com/de/garantie](http://www.kia.com/de/garantie)

<sup>2</sup> Wir gewähren Ihnen im Aktionszeitraum vom 01.07.2020 bis 30.09.2020 bei Kauf eines noch nicht zugelassenen neuen Kia Fahrzeugs mit Ausnahme von Elektro- und Plug-in-Hybrid-Fahrzeugen, allen ATTRACT Versionen, Stinger und dem Sorento Modelljahr 2021 einen Nachlass auf den Bruttokaufpreis in Höhe von 13,79 %. Maßgeblich ist der Tag des Abschlusses des Kaufvertrages. Nachlass ist im ausgezeichneten Preis nicht enthalten und wird auf der Rechnung abgezogen. Keine Barauszahlung, Nachlass wird pro Kunde nur einmal gewährt. Angebot nur gültig für Privatkunden, die nicht zum Vorsteuerabzug berechtigt sind, nicht kombinierbar mit anderen Verkaufsfördermaßnahmen und Aktionen.

<sup>3</sup> Der Einsatz von Assistenz- und Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Pflicht zur ständigen Verkehrsbeobachtung und Fahrzeugkontrolle.



Metallbauer sind nicht nur vielseitige Handwerker und sorgen für zahlreiche tolle Bauten in und um das Haus, sie zeichnen sich auch durch ihre große Kreativität aus. Was hinter dem Berufsbild steckt, das gibt es auf den folgenden Seiten.

mein **wmk**

# Wirtschaft

# Sie brauchen Köpfchen statt Muskeln

Die Metallbauer nutzen modernste Technik

Schon einmal darüber nachgedacht, wer eigentlich Treppengeländer, Balkone, Türklinken, das Aluprofil für den Wintergarten oder die Rampe für eine barrierefreie Treppe baut? Hinter all diesen Konstruktionen stecken Metallbauer und Metallbauerinnen! Nachdem wir in den vergangenen Ausgaben des meinWMK schon über die Friseur-Innung, die Elektro-Innung, die Bäcker-Innung und zahlreiche andere Berufe berichtet haben, werfen wir auf den kommenden Seiten einen genaueren Blick auf die Innung Metallhandwerk Werra-Meißner-Kreis – mit einer Berufsgruppe, die zu den ältesten Handwerken zählt, denn bereits im 14. Jahrhundert wurde die damalige Zunft der Kleinschmiede gegründet.

” **Die Innung Metallhandwerk ist eine sehr gut aufgestellte Innung und sorgt immer wieder für tolle und einzigartige Kreationen,** “

weiß Stephan Schenker, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner zu berichten. Dabei gibt es zwei Hauptberufsfelder, die im Kreis ausgebildet werden: die klassischen Metallbauer und die Feinwerkmechaniker.

Rund 60 Betriebe der Metallbranche gibt es im Kreis, 28 Firmen sind in der Innung organisiert, welches einer Quote von nahezu 50 Prozent aller in der Handwerksrolle eingetragenen Metallbetriebe entspricht. ►



„Alle Betriebe können ausbilden und die meisten sind auch immer auf der Suche nach Nachwuchs“, erklärt der Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft. Ausgebildete Metallbauer in der Konstruktionstechnik stellen Metallkonstruktionen aller Art und Größe her. Seien es Fensterumrahmungen, Treppengeländer oder Gehäuse für Straßenlaternen: Der Metallbauer schneidet und verschweißt solche Dinge eigenständig zusammen und kann dabei auch seiner Kreativität freien Lauf lassen.

Aber auch der Brandschutz ist ein Teil des Aufgabengebiets des Metallbauers – denn die schweren Brandschutztüren, die man aus fast jedem Gebäude kennt, werden ebenfalls von diesem Berufsbild angefertigt. „Metallbauer und ihre Arbeit werden oft übersehen, weil viele Menschen überhaupt nicht wissen, was ein Metallbauer überhaupt macht. Dabei ist es eines der faszinierendsten Berufsbilder!“, so Schenker. Denn neben dem klassischen Metallbau gibt es auch noch den Nutzfahrzeugbau, bei dem hauptsächlich Fahrzeugrahmen, Karosserien, Fahrwerke und Aufbauten für Nutzfahrzeuge und Maschinen hergestellt werden. Aber auch im Bereich der barrierefreien und altersgerechten Baumaßnahmen sowie bei der Sanierung historischer, denkmalgeschützter

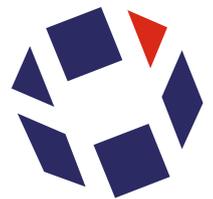
Bauwerke sind Lösungen und Leistungen des Metallbauerhandwerks seit vielen Jahren stärker gefragt.

### In der Ruhe liegt die Kraft

Doch was braucht es um ein guter Metallbauer zu werden? Die Ausbildung dauert 3,5 Jahre und ist als duale Ausbildung ausgelegt. Tageweise wird also im Betrieb gearbeitet, während es an anderen Tagen in die Berufsschule geht. Hinzu kommt, dass man sich im dritten Ausbildungslehrjahr für eine von drei Fachrichtungen entscheiden muss: Nutzfahrzeugbau, Metallgestaltung oder Konstruktionstechnik.



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



WWW.HANDWERK.DE

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

**DAS HANDWERK**  
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.



Fotos: pixabay

Außerdem gibt es insgesamt sieben überbetriebliche Unterweisungen, in denen die Auszubildenden in anderen Betrieben Inhalte lernen, die es in ihrem Betrieb nicht gibt. „Derzeit lernen 36 Auszubildende diesen Beruf über alle Lehrjahre hinweg verteilt“, sagt Stephan Schenker. Am Ende wartet dann die Gesellenprüfung mit einem theoretischen und einem fachpraktischen Bereich, bei dem die eigenen Fähigkeiten präsentiert werden müssen.

Wenn du gerne mit Metall arbeitest und einen Beruf suchst, bei dem jeder Tag anders aussieht und die verschiedensten und spannendsten Projekte bearbeitet werden müssen, dann

könnte der Metallbauer genau das Richtige sein! Wichtig bei diesem Beruf sind eine genaue Auffassungsgabe, eine ruhige und konzentrierte Arbeitsweise, gute mathematische Kenntnisse, gutes räumliches Sehen und ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen. „Eine handwerkliche Begabung und ein guter Hauptschulabschluss sind zudem entscheidend“, so Schenker.

Nach der Ausbildung ist das aber noch nicht das Ende der Karriereleiter, denn die Weiterbildungsmöglichkeiten für Metallbauer sind vielfältig! Auch hier kann man unter anderem zum Meister werden – und das egal ob Mann oder Frau. ▶

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



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



**NILS BRÜCHMANN**  
Dachdeckermeister  
Hohengandern // Neu-Eichenberg

- Dachdeckerei
- Fassaden
- Gerüstbau

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

**der Holz- & Dachspezialist aus der Region**

**Holz- und Dachbau Immig GmbH**

- Zimmerei
- Dachdeckerei
- Fachwerkrestauration
- Innenausbau
- Schimmelpilzsanierung

**Andreas Immig**

- Zimmermeister
- Restaurator im Zimmererhandwerk
- Dachdeckermeister



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

**Larbig**  
Haustechnik




Installation • Heizung • Bäder • Klima  
Fachunternehmen für Mess- & Austrocknungstechnik • Fachbetrieb für seniorenen- und behindertengerechte Installation • SFA-Kundendienst



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



Foto: pixabay

„ **Wir haben im Kreis  
einige Metallbauerinnen,  
darunter auch Meisterinnen.  
Dieser Beruf ist für jeden  
geeignet und es braucht sich  
niemand abschrecken  
zu lassen,** “

“

ermutigt Schenker auch junge Frauen, sich zu bewerben. Denn eine Ausbildung, kann auch jetzt noch angefangen werden. Übrigens: Das Gehalt während der Ausbildung ist im Vergleich zu anderen Berufen auch nicht schlecht. Außerdem gibt es für gute Leistungen in der Ausbildung auch eine Leistungsprämie! „Die Metallinnung hat in den vergangenen Jahren immer mehr an Ansehen gewonnen und ist ein Berufsfeld, bei dem es sich lohnt, genauer hinzusehen“, so Stephan Schenker.



**Er + Sie Team**  
Friseur  
Schindewolf



Friedrich-Wilhelm-Straße 3  
37269 Eschwege, Tel. 0561/3483



**Schiedrum**  
Dach- und Fassadenbau

Hessenring 5 · Eschwege

Telefon: 05651 9225 0

[www.schiedrum-dach.de](http://www.schiedrum-dach.de)

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

Service garantiert

**LENZE**  
Elektrofachhandel ●  
Elektroinstallation

**Wir suchen!**

Elektroniker für Energie- und  
Gebäudetechnik (m/w/d) in Vollzeit

**Wir bieten!**

Tarifliche Bezahlung  
Ein gutes Betriebsklima

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Dann senden Sie uns Ihre Bewerbung an:**

Inh. Dipl.-Ing. Jörn Lenze-von Arx  
Abteroder Str. 13 · 37269 Eschwege-Eltmannshausen  
Telefon 05651-2947 · Telefax 05651-12112 · [Lenze-Elektro@gmx.de](mailto:Lenze-Elektro@gmx.de)

# ENTDECKE DIE WELT DER **WERBUNG**. MIT UNS.

UNTERNEHMEN ODER PRIVAT

## DU BRAUCHST NOCH **SOCIAL-MEDIA** UNTERSTÜTZUNG?

UNSER JUNGES UND KREATIVES TEAM STEHT BEREIT, UM DICH BEI  
DEINEM **SOCIAL-MEDIA-AUFTRITT** ZU UNTERSTÜTZEN!

WIR HELFEN BEI:

- ERSTELLUNG UND ÜBERARBEITUNG VON ACCOUNTS
- BEI DER ERSTELLUNG VON CONTENT
- VON VIDEOS ÜBERS BILD BIS HIN ZU TEXTEN
- ERSTELLUNG EINES INDIVIDUELLEN REDAKTIONSPLAN

WIR SIND STETIGE IDEENGEBER!

RUF UNS GERNE AN UND TAUCH MIT UNS IN DIE SOCIAL-MEDIA-WELT  
EIN. WIR FREUEN UNS AUF DICH!

## **SOCIAL MEDIA** **MANAGER/IN**

- FACEBOOK, INSTAGRAM & CO. GEHÖREN ZU DEINEM LEBEN WIE DIE LUFT ZUM ATMEN?
- DU HAST ERFAHRUNG DARIN, EINEN ACCOUNT STRATEGISCH WACHSEN ZU LASSEN?
- DU BEHERRSCHT DIE DEUTSCHE GRAMMATIK UND RECHTSCHREIBUNG?

DANN SENDE UNS DEINE BEWERBUNG MIT ANSCHREIBEN,  
LEBENS-LAUF UND ALLEN RELEVANTEN ABSCHLUSSZEUGNISSEN  
AN [INFO@MUNDUS-ONLINE.DE](mailto:INFO@MUNDUS-ONLINE.DE)

**Mundus**  
Marketing & Creative Team



INTERESSIERT?

# ALU2000 GmbH

## GARTENTRÄUME WERDEN WAHR

Geänderte  
Öffnungs-  
zeiten

**KOSTENLOS: 10 LED-LAMPEN** (Wert 399,-) inkl. Einbau

### Aluminium- Terrassenüberdachung

500 x 300 mit Glasdach

~~3.844.<sup>08</sup>~~ -20%  
**= 3.075.<sup>27</sup>**

### Aluminium- Terrassenüberdachung

500 x 300 mit Stegplatten

~~2.718.<sup>20</sup>~~ -20%  
**= 2.174.<sup>56</sup>**

Die Aluminium Terrassenüberdachungen sind in den Standard-Farben Weiß und Anthrazitgrau erhältlich, weitere RAL-Farben auf Anfrage. Hervorzuheben sind die Aluminium-Wandschiene, die integrierte Regenrinne, der innenliegende Sparren sowie einen Wasserablauf, welcher im Pfosten integriert ist. Wahlweise Doppelstegplatten 16 mm in Klar- oder Opalweiß mit 10 Jahren Garantie. VSG-Sicherheitsglas 8 mm oder 10 mm in Klar- oder Milchglas. Pfosten 11 cm x 11 cm. Sämtliche Profile sind pulverbeschichtet und entsprechen selbstverständlich der aktuellen DIN-Norm. Die Montage ist momentan ab Auftragsingang innerhalb von 6-8 Wochen gegen Aufpreis möglich.



ALU2000 produziert und verkauft seit über 10 Jahren Terrassenüberdachungen, Carports und Kaltwintergärten. Wir beschäftigen zurzeit ca. 40 Mitarbeiter. Alle Projekte werden von über 25 Fachkräften aus den unterschiedlichsten Bereichen montiert, so können wir auch Ihr Vorhaben problemlos realisieren.

In unserem Lager von über 7000 m<sup>2</sup> sind alle Profile eingelagert und stehen für eine schnelle Montage zur Verfügung. Insgesamt verfügen wir deutschlandweit über 3000 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche. In Vellmar wurde die 2. Indoor-Ausstellung mit 700 m<sup>2</sup> eröffnet. Hier können Sie ganzjährig unsere Terrassenüberdachungen besichtigen.

Selbstverständlich werden wir die Ausstellung in den nächsten Wochen erweitern um Ihnen noch mehr Auswahl bieten zu können. ALU2000 steht für höchste Qualität und maximale Kundenzufriedenheit. Unser Slogan „Qualität aus Leidenschaft“ ist in jedem von uns verinnerlicht.

**Ein Produkt MADE IN GERMANY.**

**Überzeugen Sie sich selbst von unserer Qualität. Wir freuen uns, Sie kennenlernen zu dürfen.**



10 Jahre  
Garantie

Alle  
Größen  
lieferbar!

# ALU2000 GmbH

34246 Vellmar · Berliner Straße 28

Tel. 0561 99859690

[info@alu2000.de](mailto:info@alu2000.de) · [www.alu2000.de](http://www.alu2000.de)

Mo.-Di., Do.-Fr. 9-18 Uhr · Mi. geschlossen · Sa. 9-13 Uhr

Professionelle  
Lösungen für Ihre  
Terrasse!

Gute Preise und  
Top-Qualität  
von ALU2000!



## Zeit für uns!

VR-Bank Mitte eG ruft Mitglieder und Kunden zur Umfrage auf

**W**as können wir für unsere Kunden besser machen? Sind Sie zufrieden mit uns? Mit diesen beiden Fragen beschäftigt sich die VR-Bank Mitte eG tagtäglich. Damit Mitglieder und Kunden einen einfachen Weg haben, ihr Feedback direkt und unkompliziert zu senden, ist die Umfrage direkt auf der Internetseite zu finden. Die Fragen beschäftigen sich mit den Themen Marke, Kontakt, Beratungsqualität, Preis und Leistung, Abläufe und Zufriedenheit.

Diese Umfrage ist nicht zeitlich begrenzt und wird dauerhaft auf der Internetseite der VR-Bank Mitte eG zu finden sein. Die dadurch gesammelten, wichtigen Erkenntnisse werden durch die wöchentliche Sichtung der Rückmeldungen stets

aktuell gehalten. Unter [[www.vrbankmitte.de/umfrage](http://www.vrbankmitte.de/umfrage)]www.vrbankmitte.de/umfrage braucht es nur fünf Minuten Ihrer Zeit, um an der Umfrage teilzunehmen.

Damit Sie die Umfrage nicht vergessen, sind in jeder Filiale Duftbäume verteilt, die nicht nur frisch nach Mango-Pfirsich duften, sondern auch regelmäßig an die Umfrage erinnern. Denn die VR-Bank Mitte eG ist eine echte Mitmachbank, bei der Mitglieder und Mitarbeiter die Bank aktiv mitgestalten können. Für Mitglieder stehen telefonische, persönliche und digitale Kontaktpunkte bereit.

Alle Informationen dazu gibt es unter: [www.vrbankmitte.de](http://www.vrbankmitte.de)

Zeit für uns!  
[vrbankmitte.de/umfrage](http://vrbankmitte.de/umfrage)



**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



**VR-Bank Mitte eG**  
 Eichsfeld · Göttingen · Northeim · Werra-Meißner

UseMe-App bringt regionale Angebote  
direkt aufs Handy

## Nur einen Klick entfernt

# UseMe



Matthias Steube mit der UseMe-App.  
Foto: ConRat GmbH

Mit der UseMe-App ist in der Region eine Plattform an den Start gegangen, die nicht nur Händler ganz einfach mit ihren Kunden vernetzen soll – sondern auch alle Angebote der Umgebung auf einen Blick zeigt! „Die Idee dazu hatte ich schon 2003, damals haben wir dann auch schon eine Plattform unter dem Namen aufgebaut. Die hat aber eher als eine Art Branchenverzeichnis der Region fungiert, auch wenn wir bereits die Angebote der Händler aufnehmen wollten. Am Ende ist es aber an den technischen Möglichkeiten gescheitert“, erklärt Matthias Steube, Geschäftsführer von ConRat WebSolutions in Eschwege, die die App auf die Beine gestellt haben. Anfang 2020 kamen dann aber Idee und Technik zusammen und die UseMe-App wurde geschaffen. Hier können Händler unkompliziert ihre aktuellen Angebote einstellen und mit einem Klick in der App, im Web und auf den eigenen Internetkanälen teilen.

**Dein Marktplatz.  
Deine Händler.  
Eine App.**

**Für Unternehmer:** Nutze einen innovativen Vertriebsweg und erreiche neue Käufer.

**Für Nutzer:** Erhalte die besten Angebote und exklusive Top-Deals. Jeden Tag!



**Jetzt informieren: [www.UseMe.de](http://www.UseMe.de)**

**Inklusive Stellenmarkt**





„ **Dabei sind wir nicht nur aktuell, sondern auch interaktiv und sorgen dafür, dass die Kommunikation mit den Kunden vereinfacht wird,** “

„ **Wir wollen den Unternehmern damit eine möglichst einfache Lösung bieten, ihre Angebote schnell an den Kunden zu bringen.** “

erklärt Steube, denn bei UseMe gibt es auch eine Chat-Funktion. Mit nur einem Klick, ist man so direkt bei seinem regionalen Händler.

Am Ende der Ideen ist das UseMe-Team aber noch nicht angekommen, denn es wird bereits an neuen Entwicklungen gearbeitet. „Unsere App soll ein Digitaler Marktplatz werden, auf dem man alle Produkte eines Händlers einsehen kann“, erklärt der Geschäftsführer. Man wolle eine neue Möglichkeit sein, um Unternehmen auch digital besser aufzustellen und die neusten Angebote direkt an den Kunden zu bringen.



Klinik Kurhessen  
Bad Sooden-Allendorf



Deutsche Rentenversicherung  
Reha-Zentrum  
Bad Sooden-Allendorf  
Klinik Werra

Die Kooperationsrehabkliniken in Bad Sooden-Allendorf suchen zum 01. September 2021 Auszubildende als:

Medizinische\*r Fachangestellte\*r (w/m/div)  
Kauffrau/Kaufmann im Gesundheitswesen (m/w/div)

Das bringst DU mit

Realschulabschluss oder Fachabitur  
Teamgeist und eine schnelle Auffassungsgabe  
Zuverlässigkeit & Freude am Umgang mit Menschen

Das erwartet DICH

30 Tage Urlaub im Jahr,  
Vergütung 1.018,26 Euro/brutto (1. Jahr) bis 1.114,02 Euro/Brutto (3. Jahr)  
jährlich 50€ Lernmittelzuschuss  
Nach erfolgreicher Beendigung der Ausbildung im regulären Zeitraum erhältst du eine Prämie in Höhe vom 400 Euro/brutto  
Jahressonderzahlung im November  
Vermögenswirksame Leistungen & Zusätzliche Altersvorsorge

Weitere Informationen findest du unter

[www.ausbildung-vor-ort-macht-sinn.de](http://www.ausbildung-vor-ort-macht-sinn.de) o. [www.ausbildung-drv-hessen.de](http://www.ausbildung-drv-hessen.de)

Schwerbehinderte i. S. von § 2 Abs. 2 u. 3 SGB IX werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt. Wir haben uns die berufliche Förderung von Frauen zum Ziel gesetzt und freuen uns über entsprechende Bewerbungen.

Deine aussagefähige Bewerbung richte bitte bis 30.11.2020 an:

Deutsche Rentenversicherung Bund  
Reha-Zentrum Bad Sooden-Allendorf/Klinik Werra - Personalabteilung  
Berliner Straße 3, 37242 Bad Sooden-Allendorf  
E - Mail: [reha-klinik.werra@drv-bund.de](mailto:reha-klinik.werra@drv-bund.de)

(Wir bitten Sie Ihre Bewerbungsunterlagen nur in Kopie zu übersenden, da sie nicht zurückgesandt werden können. Die Vernichtung erfolgt nach den Datenschutzrichtlinien.)




Atelier AF

Kunst & Wohnen

Ein Ort für schöne Dinge!



Öffnungszeiten

Mittwoch: 10.00 – 12.00 Uhr, Freitag: 10.00 – 14.00 Uhr  
Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr, Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr  
und immer nach Vereinbarung

---

Sydekumstraße 2, 34346 Hann. Münden 0172 4055268  
[info@atelier-af.de](mailto:info@atelier-af.de) [www.atelier-af.de](http://www.atelier-af.de)

Gleichstellungsbeauftragte geht auf Sendung

# Alles Ansichtssache

In ihrer Sendung „Alles Ansichtssache“ spricht die Gleichstellungsbeauftragte des Werra-Meißner-Kreises, Thekla Rotermund-Capar, jetzt regelmäßig im Rundfunk Meißner. Alle vier Wochen, immer donnerstags von 19 bis 20 Uhr lädt sich Thekla Rothermund-Capar Gäste aus dem Kreis in ihre Sendung ein, um über die verschiedensten Themen rund um Frauen und ihre Möglichkeiten im Werra-Meißner zu reden.

Unter anderem waren bisher Katja Eggert, ebenfalls Gleichstellungsbeauftragte im Kreis und Amy Wiedermann-Claar, Mitarbeiterin in der Frauenberatungsstelle des Vereins Frauen für Frauen – Frauen für Kinder e. V., in der Sendung zu Gast.

Am 29. Oktober wird Thekla Rotermund-Capar das nächste Mal auf ihrem Sendeplatz beim Rundfunk Meißner zu hören sein, diesmal mit Ralf Ruhl, Männerberater bei der AWO-Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität. Ausgehend von eigenen Erfahrun-



Thekla Rotermund-Capar (li.) hatte und anderem schon ihre Kollegin Katja Eggert zu Besuch in ihrer Sendung. Foto: Werra-Meißner-Kreis.

gen und „Praxisfällen“ werden sich die beiden über die Lebens- und Arbeitssituationen von Männern im Patriarchat austauschen und der Frage nachgehen, welche Auswirkungen Leistungsorientierung, Macht- und Karrierestreben auf das Leben von Männern haben und wie alternative Lebensinhalte zu einem erfüllteren Leben beitragen könnten.

BÜRO & BETRIEB

## Mittagessen

täglich frisch gekocht





Ich freu mich auf mein Mittagessen!



Probieren Sie es aus:

bestellen Sie gebührenfrei unter **0800-150 150 5\***,  
der lokalen Rufnummer **0561-500 494 50** oder online  
unter [www.meyer-menu.de](http://www.meyer-menu.de) \*nur vom Festnetzanschluss

Wir beraten, planen und  
richten Ihr Büro ein!





Büroklammer

Büromöbel • Bürobedarf

Humboldtstraße 2 | 37269 Eschwege

☎ **05651 3366262**

☎ **05651 3366282**

✉ **post@bueroklammer-claus.de**

🌐 **www.bueroklammer-claus.de**

50-Jähriger als Kandidat der SPD nominiert

# Markus Claus will Eschweges Bürgermeister werden



*Markus Claus tritt bei der Eschweger Bürgermeisterwahl an. Foto: privat*

**L**ange hat er darauf hingearbeitet, jetzt ist es so weit: Markus Claus tritt als Bürgermeisterkandidat der SPD an und trifft damit bei der Wahl am 14. März auf Amtsinhaber Alexander Hepe.

„Markus Claus kann auf die große Unterstützung aller SPD-Mitglieder bauen, und wir sind überzeugt, auch auf eine große Unterstützung vieler Eschweger Bürger“, sagt Eschweges SPD-Vorsitzender Alexander Feiertag. Mit Markus Claus habe man den besten Kandidaten gefunden, denn vieles spreche für ihn. „Er ist ein Kind dieser Stadt, bestens vernetzt in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Und mit seiner offenen, interessierten Art als Gesprächspartner und Kümmerer sehr angesehen“, so Feiertag.

Der 50-jährige Claus bezeichnet sich selbst als Diemann durch und durch. Seiner Geburts- und Heimatstadt hat er nie den Rücken gekehrt – im Gegenteil: Seit Jahrzehnten ist er mit großem Engagement ehrenamtlich aktiv. „Mein Herz schlägt blau-weiß. Mich einzusetzen für meine Eschweger Landsleute, ob gebürtige Diemannen und –männer oder Neu-Eschweger, liegt mir seit vielen Jahren am Herzen“, sagt

Markus Claus. Er will nach eigener Auskunft Eschwege als Bürgermeister wieder sozialer, zukunftsorientierter und weltoffener machen.

Seit 2004 ist Markus Claus Vorsitzender des Eschweger TSV, dem größten Sportverein im Werra-Meißner-Kreis. Seit 2004 ist Claus Mitglied der SPD, seit 2006 Stadtverordneter, 2012 wurde er in das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden in seinem Ortsverein gewählt und ist zudem stellvertretender Vorsitzender des Unterbezirks der SPD Werra-Meißner.

Der gelernte Büromaschineninformatiker ist seit 2011 mit seinem Unternehmen „Büroklammer“ erfolgreich in Eschwege selbstständig.

Markus Claus ist seit 21 Jahren mit seiner Frau Hend verheiratet, gemeinsam haben sie fünf Kinder. Zu seinen Hobbies zählt er Basketball, Rennradfahren, Fotografieren und Kochen.

„Mehr Infos zu meiner Person finden Sie unter: [www.markus-claus.de](http://www.markus-claus.de). Gerne können Sie mir auch eine Mail an [dialog@markus-claus.de](mailto:dialog@markus-claus.de) senden“, so Claus.



Die neue Anlage ist nun im Freibad in Sontra eingebaut. Fotos: Stadt Sontra

Freizeit- und Erlebnisbad nun mit neuem Solarabsorber

## Die Wärme gesichert

Im Schwimmbadbau werden bereits seit Jahren sogenannte Solarabsorber erfolgreich eingesetzt - und das nun auch in Sontra! Die neue Anlage wird zu Beginn der Badesaison 2021 in Betrieb genommen. Die bisherige Anlage wurde dafür nun vollständig erneuert. Bei Solarabsorbern ist kein Wärmetauscher nötig. Das Schwimmbadwasser selbst durchströmt den Absorber und wird dabei durch die Sonne erwärmt. Gerade im Frühjahr oder auch spät in den Herbst hinein ist ein beheiztes Becken eine Wohltat für alle Badegäste.

„Um eine möglichst hohe Effektivität zu gewährleisten, ist der Standort der Solarabsorber-Anlage auf den Dächern der umliegenden Gebäude im Freibad erfolgt. Außerdem sind

die Wege zu den Becken gering, dadurch wird der Wärmeverlust klein gehalten“, erläutert Bürgermeister Thomas Eckhardt. „Als Klima-Kommune ist uns dieses Bauprojekt zur klimafreundlichen Wärmegewinnung ein besonderes Anliegen. In Zeiten begrenzter Ressourcen ist es unser Ziel, Energiekosten weitestgehend zu minimieren“, so der Rathauschef. Gefördert wurde die Baumaßnahme durch das kommunale Investitionsprogramm des Bundes.

Besonders an sonnigen Tagen wird so für das Freizeit- und Erlebnisbad während der Badesaison saubere Wärmeenergie gewonnen. „Wir bedanken uns bei allen beteiligten Firmen für die erfolgreiche Bauausführung“, sagt Eckhardt.

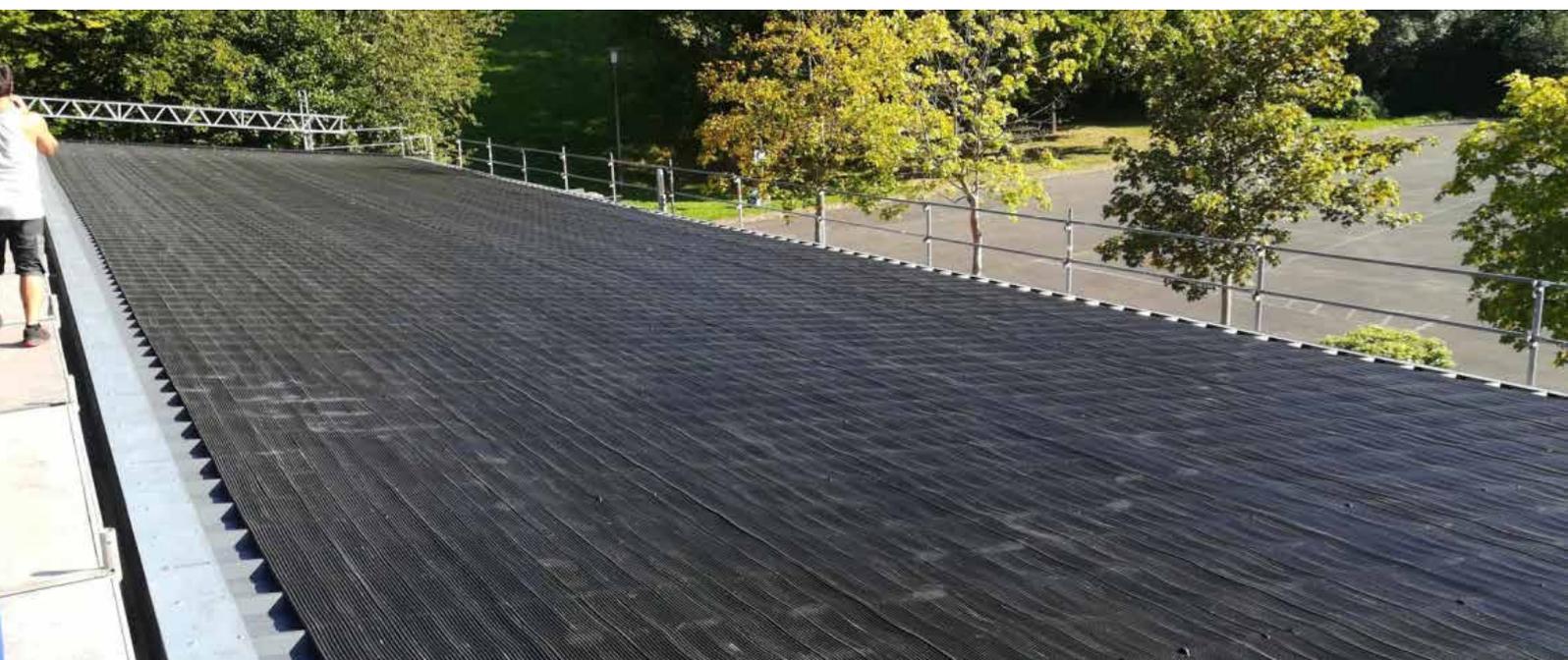


Foto: privat



## Großer Gewinn, große Freude!

Für große Freude sorgte das Gewinnspiel um ein nagelneues Rad der Bike-Station Eschwege aus dem letzten meinWMK-Magazin bei Heidrun Führer aus Renda im Ringgau. Denn sie konnte sich über den Sieg im Gewinnspiel freuen und ihr Rad im September in Eschwege abholen! Die Gewinnerin freute sich so sehr über ihr neues Rad, dass die Gelegenheit sofort für ein Erinnerungsfoto genutzt wurde. Das Team des meinWMK wünscht viel Spaß auf den Radtouren, die mit diesem tollen Zweirad nun unternommen werden können!

Diploma-Studium „Soziale Arbeit“!

## Noch Plätze frei!



Foto: Diploma

Das Studium Soziale Arbeit an der DIPLOMA Hochschule in Bad Sooden-Allendorf bereitet Sie auf die speziellen Herausforderungen in diesem sehr abwechslungsreichen Berufsfeld sehr gut vor. Die Aufgaben sind vielfältig und reichen von der Betreuung von Kindern und Jugendlichen über die Unterstützung von psychisch belasteten Menschen bis zum Lösen sozialer oder interkultureller Konflikte. Sie profitieren von einer praxisnahen akademischen Ausbildung. Das Bachelor-Studium dauert in der Regel 6 Semester und ist ohne NC möglich. Zusätzlich dürfen Sie die Berufsbezeichnung staatlich anerkannte SozialarbeiterIn/-pädagogIn führen. Ebenfalls auf dem Campus ansässig ist die Physiotherapieschule der Bernd-Blindow-Schule.

### Hessisch Lichtenau Stadt

3ZKB, ca. 100 m<sup>2</sup> Wohnfläche • 475€ KM + 160€ NK + Kaut. Baujahr 1912 • Gasheizung • Verbrauchsausweis 2016 • 331,1 kWh/(m<sup>2</sup>\*a). Keine Vermittlungsgebühren • Tel. 05602/4104

### Hessisch Lichtenau OT

2ZKB, ca. 55 m<sup>2</sup> Wohnfläche • 260€ KM + 140€ NK + 500€ Kaut. Baujahr 1987 • Verbrauchsausweis 2020 • ÖlZH • 116,8 kWh/(m<sup>2</sup>\*a). Keine Vermittlungsgebühren • Tel. 05602/4104

### Waldkappel Stadt

Familienfreundliche 4 ZKB Wohnung mit Terrasse, Balkon und Garten, ca. 130 m<sup>2</sup> Wohnfläche • 560€ KM + NK + 2 KM Kaut. Baujahr 1999 • Verbrauchsausweis 2020 • ÖlZH. 116,8 kWh/(m<sup>2</sup>\*a). Keine Vermittlungsgebühren • Tel. 05602/4104

### Weidenhausen saniertes Bauernhaus

5 Zimmer Küche, Duschbad, Wannenbad, Hauswirtschaftsraum Keller ca. 160 m<sup>2</sup> Wohnfläche • 550€ KM + 250€ NK + Kaut. Baujahr 1790, saniert 2020 • ÖlZH. Energieausweis wird erstellt. Keine Vermittlungsgebühren • Tel. 05602/4104

Elke Krück

Hausener Straße 17

37235 Hessisch Lichtenau

Tel.: 05602 4104 • Fax: 4337 • elke.krueck@t-online.de

Hausverwaltung  
Immobilien



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

- Soziale Arbeit (B.A.) **noch Plätze frei!**
- Kindheitspädagogik (B.A)
- Betriebswirtschaft (B.A)
- Tourismusmanagement (B.A)
- Medienwirtschaft & -management (B.A.)
- Mechatronik (B.Eng.)
- Physiotherapie (B.Sc.) ausbildungsbegleitend
- Ausbildung Physiotherapie schulgeldfrei

Jetzt  
beraten lassen  
und noch zum  
Wintersemester  
einschreiben!

In Kooperation mit den  
**BERND BLINDOW  
SCHULEN**



**DIPLOMA**

DIPLOMA HOCHSCHULE  
Private Fachhochschule Nordhessen  
University of Applied Sciences

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

19. November ist Welttoilettentag

## „Klo ist keine Mülltonne“ gilt nicht nur am Welttoilettentag

**M**an betätigt die Spülung, und schon ist das Abwasser weg. Wie viel Arbeit dahinter steckt, merkt man meist erst, wenn es nicht reibungslos geht. Gut ausgebildete Fachkräfte sorgen in Deutschland rund um die Uhr für die sichere Ableitung und umweltschonende Reinigung des Abwassers aus den Haushalten.

Die Pflege des Abwassersystems fängt schon bei der eigenen Toilette an. Viel zu oft wird sie aber noch als zweite Mülltonne zweckentfremdet – das kann die eigene Hausanlage schädigen: Spitze Gegenstände gehören dort genauso wenig hinein wie

Binden, Windeln und Q-Tipps und Co, um Rohrschäden oder Verstopfungen zu vermeiden. Besondere Probleme bereiten die falsch entsorgten Feuchttücher: Sie verbinden sich zu langen Strängen und verstopfen Pumpen.

Über den Klassiker Speisereste freuen sich die Ratten. Fette und Öle gehören, in entsprechenden Gefäßen gesammelt, in den Restmüll. Tabu in der Toilette sind auch Farben, Lacke oder Batterien – hier können die Inhaltsstoffe die Umwelt vergiften. Und last but not least gehören aus diesem Grund natürlich auch Medikamente auf gar keinen Fall nicht in



*Manches kommt noch auf den Kläranlagen an, was dort nicht hinein gehört – das muss aufwendig entfernt werden*



*Teures Ärgernis Feuchttücher – sie wickeln sich auf und beschädigen Pumpen. Genauso wie Medikamente, Öle und Speisereste gehören Feuchttücher in den Restmüll, nicht in die Toilette.*



**Nicht nur zum Welttoilettentag:  
Unsere Fachkräfte arbeiten zum  
Wohl von Mensch & Natur!**

**NACHHALTIG & REGIONAL ENGAGIERT**

**Trinkwasserversorgung  
und Abwasserreinigung**

Tel. +49 5171 956-0

[www.wvp-online.de](http://www.wvp-online.de)



Mitglied der Kommunalen Unternehmen  
[www.diekommunalenunternehmen.de](http://www.diekommunalenunternehmen.de)

# Notfallplan für Tiere

Zweifellos ist der Gedanke an eine Quarantäne unangenehm – ganz gleich, ob eine Infektion mit dem Coronavirus erkannt oder diese vorsorglich angeordnet wurde. Wer ein Haustier hat, muss sich aber unbedingt damit beschäftigen – dem Tier zuliebe. Die Welttierschutzgesellschaft (WTG) empfiehlt, die Coronakrise zum Anlass zu nehmen, einen Notfallplan für die Versorgung von Hund, Katze, Pferd und Co. zu erstellen, und gibt Tipps, worauf es dabei ankommt.

Informationen zum Thema, z. B. Einschätzungen zum Infektionsrisiko von Haustieren, finden Sie unter [www.welttierschutz.org/haustiere-coronavirus](http://www.welttierschutz.org/haustiere-coronavirus) (spp-o)



Foto: Adam Butler/geckphoto.com/akz-o



Mecklenburgische Kfz-Versicherung

## Zuverlässiger Schutz

Eine Kfz-Versicherung soll zuverlässigen Schutz zu einem fairen Beitrag bieten und im Schadensfall schnell und unkompliziert helfen. Das sind die Grundsätze der Mecklenburgischen Kfz-Versicherung. Die Grunddeckung der Autoversicherung umfasst alle wesentlichen Deckungsbausteine. Zusätzlichen Versicherungsschutz für einen geringen Mehrbeitrag bietet die Komfortdeckung, die besondere zusätzliche Sicherheitsbausteine und Leistungserweiterungen enthält. Neben der Fahrer-Versicherung, die für alle berechtigten Fahrer des Autos gilt, umfasst sie unter anderem auch die Absicherung von Eigenschäden. Und bei kleineren Schäden, die beim Be- oder Entladen des Fahrzeugs passieren, bleibt sogar der Schadenfreiheitsrabbatt erhalten.

Weitere Extras für Autofahrer haben sich bewährt: Sicherheit auf Reisen gewährleistet der Autoschutzbrief, den es bei der Mecklenburgischen mit extra großem Leistungsumfang gibt.

Witzenhäuser  **Nachhilfe**  
 Die Nachhilfe-Profis für:  **NEU! Mathematik**  
 auch als Tele-Unterricht.  
 Deutsch, Englisch, Latein, Französisch, Russisch,  
 Spanisch, Mathematik, Biologie, Physik, Chemie & WL  
 Steinstraße 2 | 37213 Witzenhausen | Tel. 05542/999812 und 05542/8969  
 Mo. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung  
[www.witzenhausen-nachhilfe.de](http://www.witzenhausen-nachhilfe.de)

**STEINFELD BODE**  
 Gegründet 1873 KG  
**Immobilienvermietung**  
 In der Aue 6 · 37213 Witzenhausen  
 Tel. +49 5542 6009-0 · Fax +49 5542 6009-40  
[info@steinfeld-bode.de](mailto:info@steinfeld-bode.de) · [www.steinfeld-bode.de](http://www.steinfeld-bode.de)

 **Marcel Bernhardt**  
 Tel.: 05604 919 944 9  
 Fax: 05604 919 945 0  
 Mobil: 0177 572 417 6  
 Öffnungszeiten:  
 Mo., Di., Do., Fr., 09:00 - 13:00 Uhr  
 Do. 15:00 - 19:00 Uhr  
 Mi. geschlossen  
 Weitere Termine nach Vereinbarung.  
**- Kleiner Kirchrain 7 · 37247 Großalmerode -**  
 Lassen Sie sich beraten...  


*mein***wmk**

# Gesundheit



Für viele Menschen ist es jede Nacht der immergleiche Ablauf: Die Gedanken kreisen plötzlich um alles mögliche - von der Einkaufsliste bis zu den anstehenden Aufgaben am nächsten Tag. Und im Hintergrund schwirrt immer der Gedanken, dass man doch nun schlafen muss, damit man am nächsten Morgen nicht völlig gerädert ist. Kein hilfreicher Gedanke, denn damit dreht sich das Karussell im Kopf nur noch schneller.

## Wenn die Nacht zum Tag wird

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen

**M**an sagt, wer um drei Uhr nachts noch wach ist, ist entweder einsam, verliebt oder betrunken - oder leidet wie 35 Prozent der Deutschen an Schlafstörungen! Immer mehr Menschen kriegen in der Nacht einfach kein Auge zu und leiden dann den ganzen Tag über unter akuter Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Wir zeigen, welche Schlafstörungen es gibt und wie man doch noch in den wohlverdienten Ruhemodus finden kann.

### 88 verschiedene Arten der Schlafstörung

Jeder kennt solche Nächte, die einen einfach nicht einschlafen lassen wollen, doch passiert das mehr als dreimal die Woche, dann wird es brenzlich! Hält das Phänomen über vier Wochen an, dann attestiert ein Arzt ganz offizielle Schlafstörungen - und davon gibt es ganze 88 verschiedene Arten.

Die häufigste Art sind dabei die Insomnien, die dich einfach nicht einschlafen lassen. Man ist müde und kann aber einfach nicht einschlafen, und ist es dann doch endlich geschafft, wird man gleich mehrmals in der Nacht für einen längeren Zeitraum wach. Außerdem wachen Menschen, die unter Insomnia leiden, meist ohne erkenntlichen Grund Stunden früher auf als normal.

Übrigens: Auch das Schlafwandeln ist eine Art der Schlafstörung. Dabei laufen Menschen mitten in der Nacht umher und können sich am nächsten Morgen an nichts mehr erinnern. Auch Reden im Schlaf, Alpträume, Schnarchen oder Zähneknirschen gehören zu dieser Art der Schlafprobleme. ►

Die meisten Schlafstörungen treten in der Nacht auf, doch mit der Narkolepsie ist auch am Tag nicht zu spaßen! Hier können ganz unvermittelt Schlafattacken auftreten - und das auch im Auto, oder mitten an der Arbeit! Diese Krankheit sollte dringendst von einem Arzt untersucht werden.

Besonders bei älteren Menschen tritt in der Nacht aber auch das „Restless-Leg“-Syndrom - das unruhige Bein - auf. Dabei fühlt es sich so an, als würden die Gliedmaßen, insbesondere die Beine, kribbeln. Das Gefühl verschwindet sofort, wenn man aufsteht und sich bewegt. Meist ist hier eine ungünstige Schlafposition der Grund: allen Übels und ein Nerv wird so eingeklemmt.

**Drei Schritte gegen den Schlafmangel**

Doch was kann getan werden, wenn die Nächte zur Qual werden? Dafür gibt es drei Schritte, die Abhilfe schaffen können. Hinter dem ersten Schritt steckt die Selbsthilfe. Dabei sollte die eigene Schlafkultur und der Lebensstil unter die Lupe genommen werden. Bewegst du dich tagsüber genug, damit du abends müde bist? Folgst du deinem natürlichen Schlafrhythmus? Gibt es bestimmte Umstände, die dich stressen und grübeln lassen? Oft lassen sich mit dieser einfachen Fragen schon Lösungen finden.

Hilft die eigene Situationsanalyse nicht weiter, dann kann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. In schlafmedizinischen Zentren und sogenannten Schlafschulen wird der Schlaf analysiert, um die beste Therapie finden zu können. Außerdem bekommt man hier konkrete Verhaltenstipps und erlernt Methoden zur Entspannung.

Hilft auch das nicht weiter, sind die letzte Möglichkeit Medikamente gegen die Schlafstörungen. Die sollte man sich aber niemals selber verschreiben, sondern alles von einem Arzt abklären lassen! Da Schlafmittel außerdem schnell abhängig machen, setzen viele Ärzte mittlerweile auf alternative Heilmethoden wie Akupunktur.



Foto: pixabay

**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

**Sanitätshaus  
Mielke**

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

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

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

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

**ergoflix®-Beratung  
nur in Witzenhausen**

**Faltbarer  
Elektrorollstuhl**

ab 3.290,00 Euro

*Beantragung über die Krankenkasse ist möglich.*

# Herbstaktion

Mit Mund-Nasen-Maske gut zu tragen



## Kleinstes Im-Ohr-Hörgerät

**Zum Aktionspreis**

Economy .....	<b>249,- €/Stück</b>
Comfort .....	<b>598,- €/Stück</b>
First Class .....	<b>1.298,- €/Stück</b>

\*Eigenanteil für gesetzlich Versicherte bei Vorlage einer HNO-ärztlichen Verordnung.

## Hörgeräte Studio Susanne

2x mal ganz in Ihrer Nähe

37242 Bad Sooden-Allendorf  
Am Gradierwerk 2a  
Tel. 05652 9190981  
Fax 05652 9190983

37213 Witzenhausen  
Brückenstraße 11  
Tel. 05542 5073290  
Fax 05542 934243



info@hoergeraete-susanne.de | www.hoergeraete-susanne.de

# Schöne, feste Zähne - Na Claar!

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



178

Wir sind  
für Sie da!  
In guten und  
in schlechten  
Zeiten



Das Zahnärzteteam der Praxis Dr. Claar



Dr. Mirjam Mujakovic und Dr. Michael Claar

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

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

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

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

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

## CLAAR ZAHNÄRZTE

### Praxis Bad Wilhelmshöhe

Druseltalstraße 178  
34131 Kassel  
Tel. 0561-574 32 60

### Praxis Leipziger Platz

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

[www.dr-claar.de](http://www.dr-claar.de)

# Die Schwangerschaft und ihre Umstände



Baris Alan: Osteopath, Heilpraktiker und Dipl.-Physiotherapeut (FH)

Jede werdende Mutter wünscht sich eine gute Zeit für die Schwangerschaft

In diesem Artikel möchte ich Ihnen mögliche Umstände in der Schwangerschaft und deren Behandlungsmöglichkeiten mit der Osteopathie aufzeigen.

So wie ein neugeborenes Kind von osteopathischen Behandlungen profitieren kann, ist es für eine werdende Mutter ebenfalls eine gute und wichtige Möglichkeit, mit der Osteopathie Beschwerden in der Schwangerschaft zu behandeln.

Die Schwangerschaft sorgt dafür, dass die werdende Mutter Veränderungen auf körperlicher, hormoneller und energetischer Ebene durchläuft. Neben der Umstellung der Durchblutung des Beckens und der Brüste entsteht auch eine Vermehrung und Verdünnung des Blutvolumens, eine Vermehrung der Gewebsflüssigkeit und eine Aufweichung der Bänder durch Ausschüttung von bestimmten Hormonen. Diese Faktoren, also die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten einer Schwangerschaft, können bestimmte Beschwerden an Tag legen.

## Der Rückenschmerz und Schmerzen im Unterbauch während der Schwangerschaft

Zu den häufigsten Beschwerden zählen die Schmerzen im Bereich des Beckens, der Beckengelenke, oft mit Beteiligung des Ischiasnervs, und im Bereich der Lendenwirbelsäule. Dies wird verstärkt durch das kindliche Wachstum im Mutterleib, wo die Wirbelsäule gezwungenermaßen eine Änderung ihrer natürlichen Krümmungen vornehmen muss. Zu diesen Veränderungen kommt hinzu, dass die hormonelle Auflockerung der Bänder mitverantwortlich für die Schmerzen ist. Denn dadurch entstehen Dysfunktionen, die mit sanften osteopathischen Techniken erfolgreich behandelt werden können.

Die Gebärmutter ist anatomisch mit Bandstrukturen im unteren, schmalen Bereich des Beckens, dem sogenannten kleinen Becken, verankert. Diese Bänder geraten sehr stark unter Spannung, besonders die Mutterbänder (Ligamenta rotunda). Sie werden ebenfalls in der osteopathischen Behandlung berücksichtigt.

## Das Sodbrennen

Es ist ebenfalls eine häufige Symptomatik in der Schwangerschaft. Ihr Auftreten ist einerseits dem Wachstum von Gebärmutter und Kind

zuzuschreiben, wodurch es zu einem Zwerchfellhochstand kommt. Das verändert wiederum die Lage des Mageneingangs und begünstigt so das Sodbrennen. Auch Schwangerschaftshormone tragen zu diesem Leiden bei.

Hier ist das Ziel in der Therapie, die erhöhte Gewebespannung in der Zwerchfell- und Magenregion sanft zu behandeln. Das vegetative Nervensystem (hier vor allem der Nervus vagus) ist ebenfalls ein wichtiger Ansatzpunkt in der Therapie, um die Symptomatik zu verbessern.

## Vorzeitige Wehen und Zervixinsuffizienz

Bei einer vorzeitigen Wehentätigkeit und Zervixinsuffizienz nimmt man an, dass diese besonders durch physischen oder psychischen Stress ausgelöst werden können. Die osteopathische Begleitung ist hier von großer Bedeutung, denn in der Behandlung werden das vegetative Nervensystem, das hormonelle System und die Spannungsverhältnisse im fasziellen Netzwerk besonders unter die Lupe genommen.

Hier noch ein paar nennenswerte Beschwerdebilder in der Schwangerschaft: Schlafstörungen, Varizen und Hämorrhoiden, Ödembildung und natürlich die Gestosen. Mit bestimmten Handfassungen in der Osteopathie können wir oftmals einen positiven Einfluss auf das Gefäßsystem (Arterien, Venen und Lymphgefäße) nehmen und somit auch die o.g. Beschwerden ganzheitlich mitbehandeln.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir mit osteopathischen Behandlungen werdenden Müttern und auch deren ungeborenen Kindern oftmals eine große Hilfe sein können. Das Faszien-System ist auch während der Schwangerschaft ein wichtiges Sinnesorgan und kommuniziert ständig mit dem Nervensystem und der Organwelt. Zwischen diesen beiden Systemen dient das Faszien-System als Balancesystem und ist ständig um Ausgleich etwaiger Spannungszustände bemüht.

*Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute für Ihre Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes.*

Baris Alan: Osteopath, Heilpraktiker und Dipl.-Physiotherapeut (FH)



## Praxis für Osteopathie und ganzheitliche Kiefergelenkstherapie

Baris Alan

Osteopath, Heilpraktiker, Dipl.-Physiotherapeut (FH)

www.physio-alan.de



05602 9195 398

Leipziger Str. 26, Fürstenhagen



# MEDIZINISCHES THERAPIEZENTRUM KOPP

Leonhard Kopp, Baris Alan und Team

[www.mtz-kopp-gmbh.de](http://www.mtz-kopp-gmbh.de)

05602 9195 399

Leipziger Str. 26, Fürstehagen



Manuelle Therapie  
Lymphdrainage  
Physiotherapie  
Ergotherapie

## Arthrose im Kniegelenk

**A**rthrose ist ein über Jahre fortschreitender Prozess, bei dem das Gelenk immer stärker verschleißt. Durch ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit des Gelenks kommt es zur Knorpelrückbildung. In Folge dessen können zusätzlich Entzündungen auftreten.

Arthrose im Kniegelenk kann verschiedene Ursachen haben. So führen unter anderem angeborene oder erworbene Gelenkfehlstellungen zu einer mechanischen Überbelastung der Gelenke. Hierzu zählen das X- wie auch das O-Bein. Das X-Bein wird oft begleitet durch ein abgeflachtes Fußlängsgewölbe und nach hinten durchgestreckte Kniegelenke. In der Folge entstehen weiterlaufend oft Probleme mit den Hüften und dem Iliosakralgelenk (ISG). Aber auch Schäden durch zu starke Fehlbelastung, z.B. durch Übergewicht, Beruf oder Sport, alte Frakturen können Arthrosen hervorrufen, ebenso aber auch Autoimmunerkrankungen.

Oft wird Kniegelenksarthrose verursacht durch überwiegend sitzende Tätigkeit. Dies führt zu schlecht „geschmierten“ Gelenken und Muskelverkürzungen im Bereich der Beuger. Beides führt zu einem zu hohen Anpressdruck im Gelenk, was den Prozess der Arthrose massiv vorantreibt.

Die Erkrankung gliedert sich in drei Stadien. Zuerst treten Schmerzen nur bei Belastungen auf, später kommt es morgens und nach längerem Sitzen zu Anlaufschmerzen und schließlich zu Dauerschmerzen, wenn entzündliche Prozesse dazu kommen. In Folge dessen ist die Muskulatur oft verspannt und das Bewegungsverhalten ändert sich.

### Diagnose Arthrose - und jetzt?

Durch Schmerzen im Knie entsteht oft ein Teufelskreis. Wenn die Knie sowieso schon weh tun, fällt Bewegung schwer. Aber gerade Bewegung in Kombination mit manueller Therapie kann Schmerzen lindern, und der Arthrose positiv entgegenwirken. Zu diesem Ergebnis kamen auch verschiedene wissenschaftliche Studien<sup>1</sup>. Regelmäßige, die Gelenke nicht zu stark belastende Aktivitäten könnten z.B. Schwimmen, Radfahren und Spaziergehen sein. Sie sind förderlich und helfen dabei, die Gelenke besser zu „schmieren“. Die Belastung darf bis zur Schmerzgrenze gehen. Nasskalte Bedingungen mögen arthrotische Gelenke meistens gar nicht.

### Wie kann Euch Physiotherapie helfen?

- In erster Linie sind wir unterstützend schmerzlindernd tätig und erarbeiten mit Euch Strategien, die den Verlauf der Arthrose verlangsamen können.
- Wir berücksichtigen dabei die Ursache der Entstehung und machen uns auf die Suche nach veränderten Strukturen, verminderter oder vermehrter Beweglichkeit und schmerzhaften, verkürzten oder geschwächten Muskeln.

- Sollten Achsfehlstellungen der Füße, Knie und Hüften vorliegen, prüfen wir, ob sich diese noch durch Aktivierung der Muskulatur und Dehnen der verkürzten Strukturen korrigieren lassen.
- Wir erarbeiten gemeinsam mit Euch eine ökonomische Becken-Bein-Belastung im Alltag und sind beratend tätig zu passenden Sportarten, Schuhen und Hilfsmitteln.
- Wir prüfen, ob sich die Beweglichkeit und der Schmerz durch Mobilisation mithilfe Manueller Therapie verbessern lässt.
- Unterstützend schmerzlindernd arbeitet wir mit Wärme, Faszientechniken, Weichteiltechniken oder Ultraschall.

*„Nach meiner Erfahrung lassen sich Knieschmerzen, die auf arthrotischen Prozessen basieren, oft noch mal lindern, und anstehende Operationen eine Zeitlang nach hinten verschieben“, sagt Dorothee Putz, Manual- und Physiotherapeutin im Fürstehagener Team. Zusammenfassend kann man sagen: „Wer rastet, der rostet!“*

### Gerne sind wir für Euch da!

Euer Team des Medizinischen TherapieZentrums Kopp in der Leipziger Str. 26, 37235 Fürstehagen.

Ruft uns gern an unter Tel.: 05602/9195 399.

Besucht uns auch gern im Internet: [www.mtz-kopp-gmbh.de](http://www.mtz-kopp-gmbh.de)



**Dorothee Putz,**  
fachliche Leitung der Physiotherapie im Fürstehagener  
Medizinischen TherapieZentrum Kopp

<sup>1</sup>Hoeksma, H. L., Dekker, J., Ronday, H. K., Heering, A., Van der Lubbe, N., Vel, C. et al. (2004). Comparison of manual therapy and exercise therapy in osteoarthritis of the hip: A randomized clinical trial. *Arthritis & Rheumatism*, 51, 722-729 Moss, P., Sluka, K. & Wright, A. (2007). The initial effects of knee joint mobilization on osteoarthritic hyperalgesia. *Manual Therapy*, 12, 109-118

# Turbo für das Immunsystem

So kommen Sie gestärkt durch den Herbst



Andrea Bräutigam,  
Apothekerin,  
Foto: privat

**W**enn es draußen kälter und nass wird und die Blätter ihre Farben ändern, dann steht der Herbst direkt vor der Tür. Doch damit ändert sich nicht nur die Auswahl in unserem Kleiderschrank, sondern auch für den Körper bricht nun eine Zeit an, in der er größeren Strapazen ausgesetzt ist.

Die beste Methode, um das Immunsystem stark zu halten und sich vor Krankheiten zu schützen, ist eine gute Versorgung mit Vitaminen! „Besonders die Versorgung mit Nährstoffen wie Vitamin C, Vitamin D und Zink ist jetzt wichtig“, erklärt Apothekerin Andrea Bräutigam. Obst und Gemüse seien die besten Vitaminlieferanten, die dafür sorgen, dass der Körper auch weiterhin mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist, so die Inhaberin der Adler-Apotheke in Eschwege.

Um dem Abwehrsystem den Rücken frei zu halten, sind aber auch noch einige weitere Dinge wichtig. Unter anderem der richtige Schlaf! „Wer wenig schläft, schwächt seine Abwehrkräfte –



Mit guter Laune durch die kalte Jahreszeit kommen. Foto: pixabay

und zwar massiv. Schlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern aktive Gesundheitsvorsorge“, so Andrea Bräutigam. Deswegen sei es wichtig, dass in der Nacht mindestens sieben Stunden geschlafen werde, um die Energiereserven aufzufüllen und das Immunsystem so leistungsfähig zu halten.

Eine gute Unterstützung ist dabei auch Bewegung, denn Sport ist ein wahrer Immun-Booster! Bewegung wirkt auf verschiedene Arten positiv auf den Körper. So steigt die Zahl bestimmter Abwehrzellen (Lymphozyten) nach sportlichem Training an und regelmäßig durchgeführt, hilft das Training dabei, das Immunsystem langfristig zu stärken.

Im Herbst wird es aber nicht nur langsam kälter, sondern auch dunkler und wir verbringen mehr Zeit drinnen. „Das kann für das Immunsystem ein Problem werden, den Krankheitserreger haben hier eine höhere Dichte und die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus“, erklärt die Apothekerin. Deswegen gilt es alles an Licht und Luft zu nutzen, dass in den kalten Monaten zur Verfügung steht!

„Es ist besonders jetzt wichtig, auf das eigene Immunsystem zu achten und genug Bewegung, Vitamine und Schlaf zu bekommen. So schafft man es auch gut durch die kommenden Monate“, ist sich Andrea Bräutigam sicher. Und wer mit Problemen zu kämpfen hat, der kann sich auch in der Apotheke beraten lassen und sich Tipps und Tricks holen.

**Adler**  
A P O T H E K E

VENEN FACHCENTER

Med. by BELSANA

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



# DrösslerDental®

Perfekte Zähne für ein strahlendes Lächeln



## Ihr Dentallabor im Werra-Meißner-Kreis

Dentale Technologie auf höchstem Niveau

Made in Germany



Wir produzieren ausschließlich in Deutschland.

sichere Implantologie



Wir verwenden nur Implantat-Originalteile.

modernste Technologien



Zahntechnische Handwerkskunst mit modernsten computergestützten Fertigungstechniken.

Material-Technologie



Wir verwenden ausschließlich zertifizierte Qualitätswerkstoffe.

qualifizierte Mitarbeiter



Alle Mitarbeiter sind hoch motiviert und bestens weitergebildet.

geprüft, zuverlässig, konstant




Drössler-Dental GmbH

Zentrum für zahnärztliche Prothetik und Zahnimplantologie  
 Forstgasse 21 • 37269 Eschwege • Tel.: 05651.2275 527 • Fax: 05651.2275 528  
 info@droessler-dental.de • www.perfektezähne.de



*mein***wmk**

**Aktiv leben**

Das trübe Wetter fördert besonders bei Senioren, die alleine oder krank sind, Depressionen, die einen schnell aus der Bahn werfen können. Schon bei den ersten Anzeichen auf den Herbstblues sollte deswegen entgegengesteuert werden und das auch mit der Unterstützung der Angehörigen.

# Mit Anlauf in den Herbst

So haben Müdigkeit und Stimmungstief keine Chance!

Der Herbst ist in großen Schritten auf dem Weg, unseren Alltag zu bestimmen und damit fallen nicht nur die Blätter in den buntesten Farben von den Bäumen, es wird auch wieder kalt, nass und dunkel. Besonders bei Senioren kann dieses Phänomen dafür sorgen, dass die Stimmung schwankt und schnell in den Keller sinkt. Der sogenannte „Herbstblues“ ist im Alter nicht selten - aber was kann dagegen getan werden?

Mediziner bezeichnen als typische Alarmsignale beispielsweise schlechte Laune, Reizbarkeit, Traurigkeit, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und manchmal Heißhunger.

Hinter den Depressionen steckt vor allem das fehlende Tageslicht, denn dem Gehirn fehlt das „Glückshormon“ Serotonin, außerdem gerät die innere Uhr aus dem Takt, wenn es plötzlich wieder viel früher dunkel wird. Gegen diese „Mini-Depression“ empfehlen Fachleute frische Luft und einen geregelten Tagesablauf.

Ein weiterer Faktor für die sinkende Stimmung in den kalten Jahreszeiten ist die Einsamkeit. Durch die Auflösung der traditionellen Familienstrukturen in den letzten Jahrzehnten, fehlt es Senioren nicht selten an sozialen Kontakten, Bewegungsmangel kann die Folge sein. Dadurch lässt auch der Antrieb nach, sich regelmäßige und abwechslungsreiche Mahlzeiten zuzubereiten. Das kann durch die fehlenden Vitamine und Mineralstoffe auch noch zu einer Schwächung des Immunsystems führen, was dafür sorgt, dass eine Erkältung schneller entstehen kann. ►



**Ambulantes  
Pflorgeteam**  
**Kleeblatt**

---

**Silvia Krengel**

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

## Bewegung in den Alltag bringen

Um all das nicht entstehen zu lassen, ist besonders eins wichtig: Abwechslung und Bewegung! Das schützt und stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern unterstützt auch die Seele. Schließlich sorgt Abwechslung dafür, dass Langeweile nicht eintreten kann und man gar nicht erst dazu kommt, in dunklen Gedanken zu versinken! Wandern, Nordic Walking, Schwimmen oder Aqua-Gymnastik sind beispielsweise Sportarten, die bis ins hohe Alter betrieben werden können. Aber auch, wer sich nicht mehr so gut bewegen kann oder möchte, der muss nicht auf dem Sofa sitzen bleiben. Auch ein kleiner Spaziergang jeden Tag, kann wahre Wunder bewirken.

Dank des bekannten „Zwiebelprinzips“ gibt es im Grunde auch kein Wetter, das zu kalt für zumindest eine kleine Runde durch die Nachbarschaft ist. Dabei kann man nicht nur die Umgebung genießen, das vorhandene Sonnenlicht tanken, sondern kommt sicherlich auch mit den Nachbarn ins Gespräch und kann die soziale Anbindung verbessern.

Für Senioren, die aber schon unter Winterdepressionen gelitten haben ist besonders eines noch von großer Bedeutung: Den Druck herausnehmen. Oft sinkt die Stimmung bei Betroffenen schon, wenn sie nur an die kalte Zeit denken und sie machen sich sofort Stress.

Doch genau das sorgt nur erst recht dafür, dass die Depressionen ihren Anfang nehmen. Experten raten deswegen dazu, eine Überbelastung zu vermeiden. Niemand sollte sich zusätzliche Aufgaben auflasten, die dafür sorgen, dass der Stresspegel deutlich ansteigt.

Reisefreudige Senioren haben es sich in den vergangenen Jahren aber auch gerne in südlichen Regionen bequem gemacht und in der Sonne „überwintert“. Mit dem Coronavirus sollte die Reise aber vermieden werden – eine Lösung kann da auch eine Lichttherapie sein. Hierbei werden die Betroffenen 30 bis 40 Minuten am Tag vor ein Lichtgerät gesetzt, dass das natürliche Sonnenlicht imitiert.

Wer aber mit einfachen Mitteln vermeiden will, dass Depressionen im Haushalt Einzug halten, der sollte sich darauf besinnen, sich mit seinen Freunden zu treffen, die Familie zu besuchen und sich zu bewegen. Auch Anrufe von den Liebsten können die Stimmung schnell aufhellen. Wichtig ist aber auch zu wissen: Sie sind nicht alleine! Und Hilfe findet sich nicht nur in Freunden und Familie, sondern bei großen Beschwerden bei Seelsorgern oder Ärzten.

## Augenoptik Heitzenröder

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in **S O O D E N**



Uwe  
Heitzenröder  
Augenoptiker-  
meister

### Mit Weitblick nach vorne!

Wir investieren in die Zukunft und optimieren für unsere Kunden die Fertigungstechnik unserer hauseigenen Werkstatt.



Martina  
Derer  
Augenoptikerin



Der neue Schleifautomat  
„Neksia 600“



Sabrina  
Kuhnert  
Augenoptikerin

**Moderne Brillenglas-Randbearbeitung  
ohne Kompromisse!**

**Ihr Team für den guten Durchblick!  
Seit 20 Jahren!**

Auf dem Herrengaben 3 (Nähe Kurpark) | 37242 Bad Sooden-Allendorf  
Telefon 05652 918555

# HÖREN Sie noch die GERÄUSCHE der Natur?



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

# 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  
 Werratal Tourismus Marketing (05651) 99233-0

## Notrufnummern

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

### Impressum

**Geschäftsführender Herausgeber:** Jörg Christian Bornhoff | Mundus Marketing & Interactive GmbH, Sichelsteinerweg 2, 34346 Hann. Münden, Tel. 05541 95799-0, info@mundus-online.de, www.mundus-online.de | **Kaufmännische Leitung:** Claudia Tarsa | **Verkauf:** H. Wegener-Kerff, Emilie Rozycki, Nadine Rohpeter, Sinja Nordhausen | **Redaktion:** Franziska Wehr (Ltg.), redaktion@mundus-online.de | **Grafik & Layout:** Karin Hildebrand (Ltg.), Ahmed Granica, Hannah Marten | **Social Media:** Viktoria Kuke | **Vertrieb:** Jan Kerff | Erscheint zweimonatlich, Auslage an ausgewählten Ablagestellen im Werra-Meißner-Kreis sowie in Teilen der Landkreise Kassel, Göttingen und Eichsfeld, auch im Umland | **Druck:** Silber Druck oHG, Otto-Hahn-Straße 25, 34253 Lohfelden | **Auflage:** 25.000 Stk. | Bild- und Textnachweis – soweit nicht anders angegeben – Mundus Marketing & Interactive GmbH, Adobe Stock, Shutterstock, Fotolia, Pixabay, bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. <https://meinwmk.de>

Wenn die Zeit endet, beginnt die Ewigkeit

INH. DIRK HOCHAPFEL  
**BESTATTUNGEN  
 HALBRITTER  
 & KRAFT-SÖDER**

Rothesteinstraße 5 · 37242 Bad Sooden-Allendorf  
 Telefon 05652 2440 oder 918289 · Mobil 0170 580 1531 · Fax 05652 4024  
 Walburger Straße 17 · 37213 Witztenhausen · Telefon 05542 3272

**24 h  
 für Sie da**

Inh.: Marcus Böttger

# Taxi Herud

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

- alle Arten von Personentransport
- Krankenfahrten sitzend
- Kurierfahrten

## Firma Dirk Luhn

- Baggerarbeiten
- Schachtarbeiten
- Pflasterbau
- Außenanlagen



Tel. 05655 923083

Email: [bauen@dirk-luhn.de](mailto:bauen@dirk-luhn.de)

Von-Steuben-Straße 13 · 37281 Wanfried

# DaBeTec

## Dachbeschichtung & Bautenschutz

### Udo Möller

Tel. 06621 / 7994710

Fax 06621 / 7994711

Mobil 0151 / 16765490





## Während Corona im Pflegeheim vereinsamen? Nicht im Fichteneck

Was ist Corona? Warum AHA und was bedeutet das für alle in ihrem Alltag? Und warum darf nicht jeder immer in die Einrichtung kommen, wir sind doch ein offenes Haus? All diese Fragen begleiten die Bewohner und Mitarbeiter täglich in ihrem Leben. „Der ganze Alltag ist anders und mit der Maskenpflicht fühlt sich alles noch komischer an“, sagen die Bewohner des Fichtenecks. Eine Ausnahmesituation ist in allen Bereichen zu spüren, darum haben sich alle die größte Mühe gegeben, das Leben soweit wie möglich normal weiter zu führen.

Das Ziel, die Pandemie, mit so wenig Einschränkungen wie möglich durchzustehen, ist und bleibt eine Herausforderung für alle Beteiligten, unter der aber die Bewohner nicht leiden sollen. Daher fanden trotzdem unterschiedliche Angebote statt. Einzelangebote, kleine Gruppenangebote und Feste ohne Angehörige in kleinem Ausmaß, immer in Verbindung mit der AHA-Regelung, wurden umgesetzt.

Es wurden unterschiedliche Thementage und -wochen veranstaltet, zusätzlich zu den Feiertagen, welche auch unter besonderen Umständen gefeiert wurden.



Wir freuen uns auf Sie!



Spiel & Spaß im eigenen Garten



Beeren aus eigener Ernte



Tierischer Besuch im Fichteneck

## Langeweile gibt es nicht im Fichteneck Ein buntes Programm erwartete die Bewohner

Die Themen reichten von Wellnessangeboten, einer Kräuterwoche bis hin zu den Kirschtagen und vielem mehr. Alle versuchten es sich trotz der Umstände und Einschränkungen des alltäglichen Lebens schön zu machen. Wir bestellten Pizza, hatten Hunde zu Besuch von der Hundestaffel, auf welche wir im Garten trafen. Auch Seife gießen und vieles mehr wurde umgesetzt. Die Zeit wurde auch dem Garten, hinter dem Haus gewidmet. Von der Entstehung eines Hochbeets bis hin zum Ernten und Verarbeiten der gepflückten Beeren, haben die Bewohner mit den Mitarbeitern das Außengelände verschönert so haben einige Bewohner ihre Liebe zur Natur neu entdeckt oder erweitert.

All diese Angebote führten zu einer gewissen Normalität und dem Gefühl nicht ausgeschlossen



zu sein. Die Bewohner lernten sich noch intensiver untereinander kennen und konnten viele nette Dinge, in einer eher grauen Zeit, gemeinsam erleben. Dies verbindet die Bewohner noch mehr. Und genau das wünschten sich alle, ein gemeinsames Leben und nicht allein zu sein, was die Umsetzung der vielen unterschiedlichen Tätigkeiten ermöglichte. Das Prinzip der Normalisierung kriegt in diesen Tagen eine andere Tragweite als bisher, doch auch jetzt setzen es alle, soweit es möglich ist, um.

Der Dank gilt hier den Mitarbeitern der Einrichtung und den Angehörigen für ihr Vertrauen und ihr Verständnis.

**Neurologische Fachpflege Fichteneck GmbH**  
Dr. Barner Strasse 4-6  
38700 Braunlage  
05520-943000

Weitere Infos finden Sie unter:  
[www.wolf-pflege.de](http://www.wolf-pflege.de)

mein **wmk**

# Geschmack- voll



So können auch Anfänger  
auf Pilzsuche gehen

## Zwischen Wald und Wiese

Wenn die Tage kälter  
werden und mehr Regen  
fällt, dann steht nicht  
nur der Herbst vor der  
Tür, sondern damit auch  
die Pilzsaion!

Seit September sind die Pilzsammler wieder in den heimischen Wäldern unterwegs und suchen die besten Pilze für die Pfanne. Doch wo sollte man in unserer Region suchen, wenn man Pilze finden will und auf was müssen Anfänger unbedingt achten, wenn es das erste Mal auf die Pilzsuche geht?

Besonders im Herbst, nach Regenfällen, sprießen die Pilze in den Wäldern. Dann heißt es für Pilzsammler: Ran an die Körbchen! Doch unvorbereitet in den Wald zu gehen, kann tragische Folgen haben – denn es gibt für einen Pilzsammler nichts wichtigeres, als die giftigen von den ungiftigen Sorten unterscheiden zu können. Die Natur macht es den gewillten Sammlern in diesem Punkt nämlich besonders schwer: Für jeden essbaren Pilz – vom Steinpilz über den Bovist – gibt es eine giftige Sorte, die ihrem genießbaren Verwandten zum verwechseln ähnlich sieht. Pilze sammeln ohne Vorbereitung oder entsprechende Kenntnisse ist deswegen auf keinen Fall zu empfehlen. ►

  
**Bornhagener**  
 Fleisch - und  
 Wurstspezialitäten  
 GmbH

**"Eichsfelder Fleisch- und Wurstspezialitäten"**  
 • Hausmacherart • altbewährte Rezeptur •

**Öffnungszeiten**  
 Mo. geschlossen, Di.–Fr. 9.00–17.30 Uhr  
 Sa. 7.30–11.00 Uhr

Am Kulturzentrum 12a | 37318 Bornhagen | Tel. (036081) 61361

[www.hansteinwurst.de](http://www.hansteinwurst.de)

### Mit dem Experten in den Wald

Für Anfänger gibt es zwei Möglichkeiten an Pilze zu kommen, ohne sich dabei Sorgen über die eigene Gesundheit machen zu müssen. Entweder eignet man sich die gebrauchten Kenntnisse mit viel Sorgfalt selber an, oder man sucht sich einen Pilzexperten und erkundet mit ihm den Wald! Dabei landen nicht nur leckere und ungefährliche Pilze im eigenen Korb, sondern man lernt direkt in der Praxis die verschiedenen Arten zu unterscheiden und im Zweifelsfall zu meiden. Wer besonders viel lernen möchte, der sollte diese beiden Möglichkeiten einfach mitei-



Pilze sollten nur in Körben gesammelt werden – ansonsten kann es lebensgefährlich werden!  
Foto: pixabay

ander verbinden! So kann die gelernte Theorie gleich in die Praxis umgesetzt werden.

Bei den ersten Ausflügen in den Wald empfiehlt es sich zudem, erst einmal nur Röhrlinge zu sammeln. Diese Pilze haben unter ihrem Hut kleine Röhrrchen, wie z.B. der Steinpilz und haben die wenigsten giftigen Verwandten. Achtet außerdem darauf, nicht zu viele Pilze zu sammeln, schließlich wäre es schade, wenn am Ende die Hälfte weggeworfen werden muss.

### Ab ins Körbchen!

Sind die Vorbereitungen getroffen, dann heißt es die richtige Ausrüstung einzupacken. Dabei muss auch daran gedacht werden, dass es im Wald von Mücken und Zecken wimmelt und die Haut geschützt werden muss.

Ist für diesen Schutz gesorgt, heißt es auch die gesammelten Pilze richtig einzusammeln. Ganz wichtig ist, dass die Pilze NIEMALS in eine Plastiktüte gepackt werden dürfen! Die schlimmsten Vergiftungen, die man von einem Pilz erhalten kann, sind sekundäre Vergiftungen und diese entstehen, wenn sich das Eiweiß in der Tüte zersetzt. Und das passiert bei den empfindlichen Köpfchen sehr schnell. In einem Korb herrscht allerdings immer eine gute Luftzirkulation, was der Zersetzung vorbeugt.

Natürlich müssen ambitionierte Pilzsammler aber nicht nur wissen, welche Pilze sie sammeln können, sondern auch, wo sie wachsen. Grundsätzlich können in jedem Waldgebiet Pilze gesammelt werden, ausgenommen sind Naturschutzgebiete und Nationalparks. Theo-



## Landbäckerei

Bechthold · Stange

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

- ✓ regionales Getreide
- ✓ hauseigener Sauerteig



# Steinofenbrot

Leipziger Straße 27 - 37287 Wehretal-Hoheneiche



### Öffnungszeiten

Montag Ruhetag	
Dienstag bis Freitag	11.30-14.30 17.30-22.30
Samstag	17.30-22.30
Sonntag	11.30-14.30 17.30-22.30

Wir liefern von 11.30 - 14.00 und von 17.30 - 22.00 Uhr

### Tisch reservieren

Sie können bei uns schon Tische reservieren für Weihnachtsfeiern und Silvester





## Lieferando

Jetzt Neull!

Sie können über Lieferando bestellen



Lieferando.de



05542 61 39 968



Walburger Str. 18, 37213 Witzhausen



Zwischen Meißner und Kaufunger Wald finden sich zahlreiche Pilzarten. Foto: pixabay

retisch finden sich die Pilze im Jahr darauf an der gleichen Stelle wieder. Das hängt jedoch davon ab, wie ideal die Umstände – sprich der Nährboden – fürs Wachstum ist. Es kann vorkommen, dass die Pilze eine Saison ausbleiben und darauf das Jahr umso zahlreicher wachsen.

#### Der beste Platz für Pilzsammler

Besonders beliebt bei Sammlern in ganz Deutschland ist das Gebiet zwischen dem Meißner und dem Kaufunger Wald. Hier finden sich an fast jeder Ecke zahlreiche Arten von Pilzen, die nur darauf warten, gesammelt zu werden, um dann im Essen zu landen. Frisch gesammelte Pilze sind nämlich nicht besonders lange haltbar. Sind Pilze schon etwas älter, sollten die Finger davon gelassen werden, denn ein schlechter Pilz kann zu einer heftigen Lebensmittelvergiftung führen!

## Der Teichhof setzt auf Regionalität Genuss aus der Umgebung

**G**ereift auf den Höhen des Ringgaus ist die Ahle Wurscht ein Kernbestandteil nordhessischer Esskultur und ein besonderer Genuss. Für die hervorragende Fleischqualität sorgen die Landwirte in unserer direkten Umgebung mit Futtermitteln aus eigenem Anbau. Ausschließlich natürliche Gewürze und eine besonders lange Lagerung mit guter Pflege vervollständigen schließlich den außergewöhnlichen und individuellen Geschmack dieser Besonderheit. Die Ahle Wurscht und Schinkenspezialitäten sind aber noch nicht alles: Kuhmilchkäse aus dem Eichsfeld, Ziegenkäseprodukte aus dem thüringischen Ifta, Nudeln aus Wichmannshausen, Mohnprodukte aus dem Frau Holle Land, hausgebackenes Natursauerteigbrot und Blechkuchen, selbstgepresster Apfelsaft und seit neuestem auch Lammprodukte aus eigener Schlachtung gibt es im Hofladen. Öffnungszeiten Hofladen: Dienstag bis Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr.



Foto: pixabay



Genießen Sie bei uns ...

-  Ahle Wurscht
-  nordhessische Gastlichkeit
-  entspannte Nächte

Metzgerei - Restaurant - Hotel  
Am Teich 5  
37296 Ringgau-Grandenborn  
Tel 05659/810 Fax 92131  
[www.derteichhof.de](http://www.derteichhof.de)



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Gaststätte: Di-So 11-21 Uhr / Hofladen: Di-So 10-18 Uhr

# Die fast vergessene Wunderfrucht Quitte

Die Quitte steckt voller reichhaltiger Mineralien und ist trotzdem ein relativ unbekanntes Obst – und das trotz seiner vielseitigen Verarbeitungsmöglichkeiten. Auf den kommenden Seiten zeigen wir Euch, warum die Quitte es verdient hat, einen Platz in jedem Haushalt zu bekommen!

Seit Jahrhunderten wird die Quitte in der Heilpraxis eingesetzt, sie kann bei akuten Beschwerden, wie auch als prophylaktische Heilpflanze benutzt werden – und dennoch ist das Kernobst in den vergangenen Jahren fast in Vergessenheit geraten. Mit der Rückbesinnung auf regionale und saisonale Produkte erlebt das Obst aber derzeit eine wahre Renaissance. Und das völlig zu Recht!

Denn was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass die Quitte voller lebenswichtiger Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor steckt und auch noch mehr Vitamin C hat wie ein Apfel! Im alten Griechenland war das Obst zudem das Zeichen der Aphrodite und stand für die Fruchtbarkeit. Als die Römer dann Kreta besetzten, entdeckten sie die Frucht, nahmen sie mit zurück in die Heimat und sorgten so dafür, dass sich die Quitte immer weiter verbreitete. Mit dem Aufleben der Quitte kehrt

deswegen die älteste Obstkultur Deutschlands auf die Einkaufslisten zurück, denn bereits im achten Jahrhundert wurde die Quitte hierzulande schriftlich erwähnt.

Allerdings hat ihre Beschaffenheit der Quitte in den letzten Jahrzehnten nichts gutes getan. Die Quitte hat den Ruf erhalten, dass sie sich wegen ihrer harten Frucht nur schwer und sehr aufwendig verarbeiten lässt. Glücklicherweise besinnen sich viele Konsumenten mittlerweile wieder auf die Qualität der Produkte und nicht auf Preis oder Aufwand – ein Umstand, der der Quitte besonders zu Gute kommt. Denn mittlerweile wird auch in den Töpfen wieder mit den verschiedensten Quitten-Rezepten experimentiert.

## Einzigartiges Aroma in der Küche

Für die heimische Küche stellt das Aroma der Quitte nämlich eine willkommene und einzigartige Abwechslung dar: Von Granatapfel über Kiwi bis hin zu Zitrusfrüchten vereinigen sich darin alle Fruchtaromen dieser Erde. Außerdem enthält die Quitte natürliches Pektin, das besonders bei der Herstellung von Marmelade und Gelee zum Tragen kommt. Das Pektin sorgt für die Bindefähigkeit und den geleeartigen Zustand, ohne dass extra Gelierzucker hinzugefügt werden muss.

Eins muss aber deutlich gesagt werden: Roh sollte man eine Quitte nicht verspeisen. Die in Deutschland traditionelle Sorten der Quitte sind Verarbeitungsfrüchte, ihr Fruchtfleisch ist viel zu hart um es roh zu essen. Zwar gibt es einige Sorten – wie die Honigquitte – die veredelt wurden und deswegen auch im rohen Zustand gegessen werden können, die Regel ist das aber nicht. Deswegen werden Quitten im Allgemeinen meist zu Marmelade, Gelee oder sogar Brot und Senf verarbeitet. Aber auch in Sekt oder Apfelwein finden sich mittlerweile die Geschmacksstoffe der Quitte!

## Quitten aus dem eigenen Garten

Wer Quitten frisch und aus der eigenen Hand haben möchte, der kann das Obst natürlich auch im eigenen Garten anbauen. Quitten können nicht nur als Baum in den Garten gepflanzt werden, sondern finden auch ihren Platz in einem Kübel.



**Obsthof Bausch**  
 Inh. Ferdinand Schuler  
 37269 Strahlhausen  
 Telefon 05651 20222  
 Handy 0171 295 15 80  
 Fax 05651 220701  
 Mail [info@obsthof-bausch.de](mailto:info@obsthof-bausch.de)

### Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:  
8.30 bis 18.00 Uhr  
Samstag  
8:30 bis 13.00 Uhr

Besuchen Sie uns in  
unserem Hofladen  
in Strahlhausen!

[www.obsthof-bausch.de](http://www.obsthof-bausch.de)



Schicken Sie  
uns Ihr  
Lieblingsrezept



Fotos: pixabay

### Omas Quitten-Gelee

#### Das wird gebraucht:

1 Kilo Quitten

1 Stange Zimt

einmal Sternanis

3 Nelken

Wasser

1 Kilo Gelierzucker pro ein Liter Saft

Dabei sollte aber darauf geachtet werden, dass die Quitte bei Temperaturen unter minus acht Grad in den Keller umziehen muss – ansonsten überlebt das Gewächs den Winter nicht! Ansonsten gilt, was auch für alle anderen Topfpflanzen gilt: Bis die gewünschte Größe erreicht ist, sollte alle zwei Jahre umgetopft werden, danach kann die Pflanze mit Schnitt in der Größe und Form gehalten werden.

Ist allerdings genug Platz im Garten, gibt es nicht besseres, als einen eigenen Quittenbaum zu pflanzen! Dabei sollte man sich aber vorher entscheiden, welche der beiden Unterformen der Quitte es sein sollen. Zur Auswahl stehen die Apfel- oder die Birnenquitte, wobei die Apfelquitte eher strauchig wächst und runde Früchte bildet, die Birnenquitte eher längliche Früchte hat und pyramidal wächst.

Wegen der Winterruhe ist es zu empfehlen den Baum im Herbst zu pflanzen, so kann er über die kalte Jahreszeit hinweg schön anwurzeln. Besondere Bodenbedingungen braucht die Quitte übrigens nicht – nur kalkhaltige Böden mag sie nicht so sehr. Toll an einem Quittenbaum ist auch, dass er immer weniger Pflege braucht, umso älter er wird. Im Alter fällt dann nur hin und wieder ein Verjüngungsschnitt an, bei dem vier bis fünf Äste entfernt werden sollten.

Ist die eigene Quitte dann im Oktober geerntet, kann sie direkt verarbeitet werden! Am besten sollte das innerhalb einer Woche geschehen, die Kernfrucht kann aber bei unter zehn Grad auch lange gelagert werden, wenn sie bei der Ernte keine Druckflecken bekommen hat.

#### Und so geht's:

Die Quitten waschen, vom Pelz befreien und ungeschält in Stücke schneiden. Mit den Gewürzen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und etwa zwei Stunden mit wenig Hitze weich kochen. Das Ganze über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag durch ein Tuch passieren, und dabei eventuell etwas auspressen. Achtung: Wer großen Wert auf klares Gelee legt, der sollte die Masse allerdings nicht auspressen. Für wen eine hohe Ausbeute wichtig ist, der sollte das Mus pressen.

Den aufgefangenen Saft abmessen und pro Liter Saft ein Kilo Gelierzucker zugeben. Etwa vier Minuten kochen und in heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser nach dem Befüllen sofort verschließen und fertig ist das Quittengelee!

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](mailto:redaktion@mundus-online.de). Wir drucken die besten Kreationen an dieser Stelle im nächsten meinWMK ab.

# Aus der Kraft der Säfte

Naturheilsäfte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit



Holunder gehört seit Jahrzehnten zu den beliebtesten Hausmitteln. Foto: pixabay

Menschen schwören teilweise seit Jahrhunderten auf sie und gerade in den vergangenen Jahren erleben sie einen wahren Boom: Naturheilsäfte. Besonders beliebt sind dabei der altbewährte Saft aus dem Holunder und der Saft aus der Wunderpflanze Aronia. Doch was steckt eigentlich wirklich hinter der Wirkung dieser beiden Getränke? Genau das hat sich der meinWMK genauer angesehen.

## „Holunder tut Wunder“

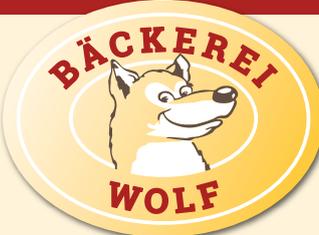
Der Holunder ist besonders bei älteren Menschen sehr beliebt, denn er durfte früher in keinem Haushalt fehlen. Viele Sagen und Mythen ranken sich um die vielseitige Pflanze, die in Märchenerzählungen sogar von Frau Holle selbst gesegnet wurde und zwar mit duftenden, wohlschmeckenden, heilkräftigen weißen Blüten und violett-schwarzen Beeren. „Der Holundersaft ist bis heute ein sehr beliebtes Hausmittel gegen Fieber oder zur Vorbeugung von Erkältungen“, erklärt Ferdinand Schuler, Inhaber des Obsthof Bausch in Strahlshausen. Hier wird die Pflanze noch selbst angebaut und auch gleich verarbeitet, damit so viele nützliche Stoffe wie möglich in den Säften landen und ihre volle Wirkung entfalten können.

Der Holundersaft ist so nicht nur besonders vitaminreich, sondern soll auch harntreibend und entzündungshemmend wirken. Ob der Saft dabei warm oder kalt getrunken wird, hat im Grunde keine Auswirkungen auf seine heilenden Kräfte – wird er warm bevorzugt, sollte er aber nur leicht erhitzt werden, damit die Nährstoffe nicht verloren gehen.

## Die kleine Wunderbeere

Während der Holunder seit Jahrhunderten für seine Wirkung bekannt ist, sind Aronia-Säfte erst seit den vergangenen Jahren in aller Munde. Denn diese kleine Beere – die auch Apfelbeere genannt wird – soll wahre Wunder für den Körper vollbringen können! Der rote Saft liefert nicht nur zahlreiche Vitamine, sondern kann auch mit einer ansehnlichen Menge an Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Eisen aufwarten. „Entscheidend ist bei der Aroniabeere aber ihr hoher Anteil an Antioxidantien. Dadurch werden zellschädigende Sauerstoffverbindungen abgewiesen und die Blutproduktion angeregt“,

## Wolfs knusprige Frische



**Filialen in Eschwege**  
Stammgeschäft Wallgasse 21  
Tel. 05651 33550

Stad 38, Tel. 05651 70064

Goldbachstr. 2, Tel. 05651 6526

Boyneburger Straße 8a  
Tel. 05651 220326

Filiale im Bahnhof  
Tel. 05651 2277407

Augustastr. 63  
im Herkules-Markt  
Tel. 05651 6546

Bahnhofstraße 25-27  
im tegut  
05651-3357262

**Filiale in Wanfried**  
Bahnhofstraße 1  
Tel. 05655 923546

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

Brunnencafé, Rothesteinstraße 4  
Tel. 05652 4020

Kirchstraße 83 im REWE-Markt  
Tel. 05652 6343

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

Ringgau-Datterode  
Leipziger Str. 40

*Gewütlich durch den Herbst*

In freundlichem Ambiente verbringen Sie hier bei Kaffeespezialitäten, hausgemachten Konditorwaren oder auch leckeren Snacks eine schöne Zeit.

Auch zum Mitnehmen: Kaffee to go und frische, täglich wechselnde Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch.



so Schuler. Wegen dieser Eigenart, wird der Saft auch Patienten empfohlen, die sich von einer Chemotherapie erholen sollen.

„Der Aroniasaft hat besonders in der letzten Zeit viel Aufmerksamkeit bekommen und das zurecht, denn in der kleinen Beere sind viele Stoffe enthalten, die den Körper auf ganz natürliche Weise unterstützen“, weiß Ferdinand Schuler, der auf seinem Obsthof auch die Aroniabeere verarbeitet und verkauft.

Durch ihre Fülle an sekundären Pflanzenstoffen ist Aronia aber nicht nur für den Haushalt interessant, sondern auch medizinische Forschungen beschäftigen sich immer mehr mit der kleinen Wunderbeere. Besonders große Hoffnungen macht man sich bei der Erforschung ihrer Wirkung auf Darmkrebszellen.

Egal ob es am Ende aber Holunder- oder Aroniasaft ist, der zu Hause landet: Mit ihren Vitaminen und Nährstoffen sorgen beide für einen gesunden Körper, der sich auch in den kalten Jahreszeiten zur Wehr setzen kann!



Der Saft der Aroniabeere erfreut sich immer größerer Bekanntheit. Foto: pixabay

## Die Rewe Familie Drietchen dankt allen Mitarbeitern für Ihre grenzenlose Bereitschaft!



Offen für Ihren Einkauf.  
Montag - Samstag  
von 7

bis **22** Uhr geöffnet.

**REWE Drietchen oHG**  
Städersweg 1  
37242 Bad Sooden-Allendorf

Jeden Tag ein bisschen besser. **REWE**



**AB 20. OKTOBER**

### ES IST WIEDER BURGERZEIT...

Zeit für die Familie oder Freunde! Zeit sich verwöhnen zu lassen! Zeit für rustikale Röst-Aromen! Unsere Aktionskarte ist mit kreativen Köstlichkeiten vom Rind, Schwein, Huhn und frischen Kombinationen gespickt. Inspiriert von der US-amerikanischen Küche.

Einfach lecker, typisch Ratsbrauhaus!

**Ratsbrauhaus Hann. Münden**  
Markt 3 · Telefon: 055 41/95 7107  
[www.ratsbrauhaus.de](http://www.ratsbrauhaus.de)

mein **wmk**

# Trends

Der Herbst steht für farbenfrohes Laub und Gemütlichkeit, wenn die ganze Familie vereint im warmen Wohnzimmer sitzt und gemeinsam einen Film schaut. Damit an den kalten und grauen Tagen aber keine Langeweile aufkommt, haben wir auf den kommenden Seiten eine Auswahl an Aktivitäten aufgelistet, die der ganzen Familie Spaß machen werden – und das mit Garantie!

Diese coolen Aktivitäten sollten auf jeder Herbstliste stehen

## Die Langweile hat ein Ende!

Der beste Weg für tägliche Abwechslung in der Herbstzeit ist der Gang in die Natur. Denn hier gibt es nicht nur viele tolle Ecken der Region zu sehen, sondern auch die vielen verschiedenen Gesichter, in denen sich der Herbst einen Tag nach dem anderen zeigt. Was gibt es schließlich schöneres als einen Spaziergang durch den Wald an einem sonnigen Herbsttag?! Durch die fallenden Blätter sieht hier jede Ecke immer ein bisschen anders aus – egal wie oft man den Weg schon gelaufen ist. Mit einer Thermoskanne voll heißem Tee im Rucksack macht so ein ausgedehnter Spaziergang gleich noch mehr Spaß.

### Ab in die Natur!

Wer das gemütliche mit der Arbeit verbinden will, der kann auf diesen Ausflügen auch gleich Ausschau nach Pilzen halten, denn die haben im Oktober Hochsaison. Welche Tipps besonders Anfänger dabei unbedingt beachten sollten, damit es nicht zu einem lebensgefährlichen Unfall kommt, das haben wir in unserer Kategorie „Geschmackvoll“ in dieser Ausgabe des mein-WMK-Magazin erklärt! Aber nicht nur Pilze finden sich im Wald, sondern noch eine ganze Menge an Herbsfrüchten. Dazu gehören zum Beispiel Hagebutten, Schlehdorn, Esskastanien und Bucheckern.

Für besonders mutige eignet sich auch eine Nachtwanderung! Der Vorteil daran im Herbst ist, dass es schon früh dunkel wird und man deswegen gar nicht so spät aus dem Haus gehen muss. Ganz wichtig ist dabei aber eine Taschenlampe. Die sorgt nicht nur für die entsprechende Stimmung, sondern auch für genügend Licht, damit man sich nicht verläuft. In der Dunkelheit sollte man zudem auf Nummer sicher gehen und nur auf Wegen unterwegs sein, die man am Tag schon öfter abgelaufen ist. ►

Damit im Herbst aber nicht nur keine Langweile aufkommt, sondern auch der Herbstblues nicht entsteht, sollte Sport im Freien ganz weit oben auf der Liste der Aktivitäten stehen! Damit muss nicht unbedingt immer nur Joggen oder Walking gemeint sein, auch regelmäßige Fahrradtouren durch die Region halten fit und unterstützen das Immunsystem!

### Die moderne Schatzsuche

In den letzten Jahren hat sich auch der Trend des Geo-Caching zu einer immer größeren Freude für junge und ältere Schatzsucher entwickelt. Mithilfe von GPS-Koordinaten und verschiedenen Hinweisen, wird dabei versucht, ein kleines Versteck zu finden. Nicht selten begibt man sich dabei in Gebiete, die man noch nicht (gut) kennt. Nicht zu vergessen ist im Herbst aber auch der obligatorische Besuch im Wildpark! Hier kann die ganze Familie nicht nur die Tiere entdecken, sondern auch wertvolle Stunden gemeinsam und an der frischen Luft verbringen.

Nicht immer besteht aber die Möglichkeit in der Natur unterwegs zu sein, aber wer einen

eigenen Garten hat, der kann sich im Herbst ganz romantische Abende machen! Besonders einfach ist das, wenn es einen Feuerplatz auf dem Gelände gibt, auf dem ein Lagerfeuer gezündet werden kann. Wenn dann noch jemand die Gitarre auspackt, ist die Lagerfeuer-Romantik perfekt.

Mit dem Herbst bricht aber nicht nur für uns eine kältere Zeit an, sondern auch für die Tiere der Region. Während wir uns unsere Nahrung allerdings einfach im Supermarkt holen können, müssen sich unter anderem die Vögel nun auf große Futtersuche begeben. Wer die geflügelten Freunde dabei unterstützen möchte, der kann an einem Familientag einfach ein Vogelhäuschen selber bauen! Alternativ gibt es auch Bausätze im Baumarkt oder Vogelhäuser, die man zuhause nur noch selbst bemalen muss und damit ganz kreativ und individuell gestalten kann.

### Der Herbst in den eigenen vier Wänden

Den Herbst muss man aber nicht immer nur in der freien Natur oder mit Freunden verbringen, denn natürlich gibt es auch Tage, an denen man nichts anderes tun möchte, als sich unter einer gemütlichen Decke zu verkriechen. Und dabei muss nicht immer einfach nur fern gesehen werden, denn genau jetzt ist die richtige Zeit um endlich mal wieder ein Buch in die Hand zu nehmen, oder es mit einem Hörbuch zu versuchen! Wer lieber auf Filme steht, aber in der Corona-Pandemie nicht unbedingt in ein Kino gehen möchte, der kann sich das Kino an regnerischen Tagen aber auch einfach nach Hause holen. Popcorn kann man auch zu Hause machen und wer das richtige Kinogefühl spüren möchte, der macht sich noch leckere Getränke und ein paar Snacks, bastelt Eintrittskarten und begrüßt die Familie dann im Heimkino.

Eine Aktivität, die im Herbst aber definitiv nicht fehlen darf ist das puzzlen! Damit kann man sich nicht nur wunderbar die Zeit vertreiben, sondern auch wunderschöne Bilder legen. Je nach Größe und Motiv kann das ganze nicht nur einige Tage beschäftigen, sondern sogar wochenlang eine Beschäftigung an kalten und nassen Herbsttagen sein.

**GIA**  
GEMOLOGICAL INSTITUTE OF AMERICA®

**B**  
JUWELIER BABYLON  
STAD 34 37269 ESCHWEGE

## Systemische Beratung Eschwege Einzel-, Paar-, Familienberatung

Sabine Theile  
An den Anlagen 7  
37269 Eschwege  
05651 4744141

[www.systemische-beratung-eschwege.de](http://www.systemische-beratung-eschwege.de)



Die Extravaganz ist zurück im Kleiderschrank

## Herbst mit Fransen, Glitzer, Strick

**W**enn es draußen wieder kälter wird, dann werden auch Schal, Cardigan, Pullover und die dicken Jacken wieder aus dem Kleiderschrank geholt. Doch in diesem Jahr sind sich die Mode-Experten einig: Farbe darf auf keinen Fall fehlen! Besonders Glitzer und Looks in Metallfarben stehen ganz oben auf der Liste der Laufstegdesigner.

Farben wie ein knalliges Rot oder ein verspieltes Pink werden dabei aber nicht nur mit Glitzer verziert und als Accessoire getragen, sondern werden zum Hauptbestandteil des Looks!

Während in den vergangenen Jahren der Hosenanzug für die Frau immer mehr an Bedeutung gewonnen hat, sind in diesem Jahr Kostüme ►

# Holiday

by testoni



*Herbsttrends erleben mit Holiday*

Marktstraße 2 | Eschwege

Nürnberger Str. 44 | Bebra

als Rock und Blazer in knalligen Farben und eng anliegend im Trend! Das Outfit eignet sich aber nicht nur für einen Business-Trip, sondern auch für den Alltag. Mit Biker-Boots in Kombination wird das Outfit schnell extrem cool. Damit das Ensemble aus Rock und Jacke nicht zu bieder wirkt, sollte man zu knalligen Farben und modernen Prints greifen.

Was allerdings auf keinen Fall im Herbst fehlen darf, ist natürlich der Strick! Doch der warme Stoff kommt in der neuen Saison jetzt in allen möglichen Formen daher: Ob als Rock, Hose, Top oder sogar Shorts – ohne Strick geht im Herbst 2020 nichts.

Experten gehen dann aber auch beim Styling aufs Ganze und kombinieren Strick mit Strick und dass am liebsten in Off White-, Creme- oder Pastellblautönen.

Ein wichtiges Detail in diesem Herbst sind aber nicht nur Farben, Kostüme und Strick, sondern auch Fransen. Die machen sich in dieser Modedesignsaison auf Jacken, Pullover und ganz besonders auf Röcken breit. Besonders stylisch werden die



Fransen in allen möglichen Variationen sind in diesem Jahr im Trend. Foto: pixabay

Fransen in der Kombination mit Denim, Strick oder Leder. Denn auch Leder ist wieder zurück in den Geschäften und das nicht nur als Jacke, sondern auch als Kleid, Rock oder Hose. Wem die Fransen im Alltag allerdings ein bisschen zu viel sind, der kann auch auf Accessoires wie eine Fransen-Tasche umsteigen!

Übrigens: Bei den Schuhen hält sich im Herbst der Trend der Boots in allen möglichen Variationen weiter! Zum schnüren, grobe Combat-Boots, zweifarbige Two-Tone-Boots... erlaubt ist, was gefällt!

# MS

Gartengestaltung

## Lagerräumung

### Großer Herbstverkauf

### Pflanztröge, Wasserspiele uvm.

Untere Trift 1

34346 Hann. Münden

Tel. 05545 1053 / 6544

info@ms-gartengestaltung.de

www.ms-gartengestaltung.de

Öffnungszeiten:

Mi-Fr 09.00 – 17.00 Uhr

Sa 10.00 – 13.00 Uhr

Gärten...  
einfach schön



Wie ein Zufall Halloween zu dem gemacht hat, was es heute ist...

# Der Mythos um das Grusel-Fest

**Geister, Monster, Vampire, Grusel-Geschichten: All das gehört fest zu den Wochen vor dem 31. Oktober, denn dann wird nicht nur in den USA Halloween gefeiert, sondern der Trend hat es in den vergangenen Jahrzehnten auch nach Europa und Deutschland geschafft.**

**M**it Freude verkleiden sich die Kinder in den kreativsten Kostümen und gehen von Haustür zu Haustür, um so viel Süßigkeiten wie möglich abzugreifen – und viele Erwachsene genießen die Zeit der Gruselstreifen im Fernsehen. In diesem Jahr wird es wegen der Corona-Pandemie keine Halloween-Partys geben, um Halloween aber dennoch nach Hause zu holen, wollen wir in dieser Ausgabe des meinWMK-Magazin einen Blick in die Geschichte der gewollten Gruselei werfen.

Die meisten Menschen glauben, dass der Ursprung des Halloween-Fest in den USA liegt – aber das stimmt nicht ganz! Ursprünglich soll Halloween nämlich ein Fest der Kelten in Irland gewesen sein, die am 31. Oktober das Fest „Samhain“ feierten. Hier wurde das Ende des Sommers gefeiert, denn mit der Kälte und dem Winter begann für die Kelten die „Zeit des Todes“. An „Samhain“ wurde deswegen den Verstorbenen gedacht. Die Kelten waren fest davon überzeugt, dass in der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November die Seelen der Toten auf die Erde zurückkamen, um in ihre Häuser zurückzukehren. Die heimatlosen toten Seelen jedoch spukten durch die Straßen und trieben ihr Unwesen. Erst Jahrhunderte später fingen die irischen Christen an, am 1. November Allerheiligen zu feiern und so ihre Toten zu ehren. Ins Englische übersetzt heißt Allerheiligen „All Hallows' Eve“ – kurz: Halloween!

## Von Irland nach Amerika

Die Tradition von Tür zu Tür zu gehen, kann übrigens auch auf die Allerheiligen-Feier zurück geführt werden. Denn einen Tag nach dem Fest gab es die „Bettelumzüge“, bei denen Bettler von Tür zu Tür gingen und nach Nahrung fragen. Im Gegenzug versprachen sie für die Toten des Hauses zu beten. Im 19. Jahrhundert landeten dann viele irische Auswanderer auf amerikanischem Boden und brachten die Tradition aus ihrer keltischen Heimat mit. Der Brauch etablierte sich, wuchs immer weiter an und schwappte dann weiter nach Europa.

Und das der Kürbis mittlerweile DAS Symbol für Halloween ist, ist im Grunde nur einem einfachen Zufall zu verdanken! Denn eigentlich war das Symbol für das Fest eine ausgehöhlte Rübe. Diese Idee geht auf die Legende von Jack zurück. Er war ein Trunkenbold, überlistete aber den Teufel und nahm ihm das Versprechen ab, nach seinem Tod nicht in die Hölle zu kommen. Als er starb und in den Himmel aufsteigen wollte, wurde ihm der Zugang verweigert, da er einen Pakt mit dem Teufel geschlossen hatte. Jack musste zurück auf die Erde und zwischen den Welten wandeln. Damit er in der Dunkelheit sehen kann, gab der Teufel ihm eine ausgehöhlte Rübe und ein Stück Kohle. Da es in den USA aber wenige Rüben, aber dafür zufällig umso mehr Kürbisse gab, stiegen die eingewanderten Iren schnell auf den Kürbis als das Symbol für das Fest um. In Amerika sind die ausgehöhlten und verzierten Kürbisse bis heute als „Jack O'Lantern“ bekannt.

Auch in Deutschland wird das Fest von Jahr zu Jahr immer beliebter. Allerdings wird bei uns nicht mehr das Fest der Kelten gefeiert, bei dem es darum geht, die Geister zu verscheuchen – hier geht es eher darum, einen Grund zu haben sich gruselig verkleiden zu können. Aber nur weil es in diesem Jahr keine Halloween-Partys geben wird, heißt es ja nicht, dass das Haus nicht wunderbar schaurig geschmückt werden kann!

# Der Herbst kann kommen

Neue Kollektion von „Natura Home“ bei Möbelkreis Werraland

**D**ie Tage werden kürzer, kälter und grauer. Nun ist es an der Zeit in den eigenen vier Wänden für warme Farben und kuschelige Akzente zu sorgen. Lassen Sie sich vom Möbelkreis Werraland in die neue Kollektion von „Natura Home“ entführen.

Topaktuelle Wohntrends im Einklang mit der Natur, das ist Natura Home – skandinavisches Design, wie es im Buche steht, leicht und puristisch. Massivholzbetten aus Kiefer mit einem Anstrich, der Möbeln den beliebten Vintage-Look verleiht, sowie passende Kommoden und Nachtschränke verbreiten ein heimeliges Gefühl, dass Ihnen Ruhe und Wohlbefinden in Ihr Schlafzimmer zaubert! Wir achten darauf, dass alle unsere Betten den höchsten Qualitätsstandards entsprechen. Dazu gehören Massivholz- und Boxspringbetten in unterschiedlichen Formen und Farben für genügend Stauraum Ihrer Tagesdecke und Dekokissen. Der Blickfang im Wohnzimmer? Ihr Sofa natürlich! Lust auf Grün? Der Ton entwickelt vor allem neben natürlichen Materialien wie Holz

Intensität und sorgt für eine beruhigende und naturnahe Stimmung. Inspiriert von der rauen skandinavischen Landschaft und der Herzlichkeit der Menschen hat Natura eine Kollektion entworfen, die genau diese Atmosphäre in Ihr Zuhause bringt. Kombiniert mit erdigen Farbtönen aus Grau, Grün oder Braun schaffen Sie mit neuen Möbeln und Textilien ein ganz persönliches Flair. Besonders im Herbst sind warme Naturfarbtöne in Grüntönen bis hin zum gedeckten Grau passend.

Unsere Einrichtungsprofis vom Möbelkreis Werraland zeigen Ihnen, wie Sie exklusive Holzarten, Leder- und Textilbezüge mit Schaffällen in modernen Farben kombinieren und modische Kuscheldecken passend zu Ihrer neuen Wohlfühloase kombinieren.

Lassen Sie sich jetzt beraten – wir liefern Ihnen natürlich schöne Möbel. Entdecken Sie mit uns die Möglichkeiten des natürlichen Wohnens! Ihr Möbelkreis Werraland Team.  
Mo. - Fr. 09–19 Uhr | Sa. 09–14 Uhr

## NATURA HOME

Holen Sie sich Ihre  
Entspannungsoase  
nach Hause!



NATURA-Baltimore Balkenbett  
**2699,-**  
inkl. Kopfteil und Bettschublade



NATURA-Kingsville  
Relaxsessel mittel  
**1499,-**



NATURA-Redington Polsterecke  
**3999,-**

**MÖBELKREIS**  
EINRICHTUNGSHAUS

Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG  
Thüringer Str. 6 - 37269 Eschwege - www.moebelkreis-eschwege.de - Tel. 05651-92 17-0



Entdecken Sie alle Möglichkeiten!

## Mini-Car Heer mit größerer Fahrzeugflotte **Ganz einfach von Ort zu Ort**

**T**ag und Nacht ein offenes Ohr für ihre Kunden, das haben die Mitarbeiter von Mini-Car Heer aus Großalmerode. „Wir sind wirklich 24 Stunden, jeden Tag für unsere Kunden zur Stelle“, erklärt Inhaberin Andrea Heer. „Wir bieten Personenbeförderung aller Art wie Krankenfahrten, Flughafentransfer, Kurierfahrten, Abholfahrten und noch vieles mehr“, so Heer.

Um den Kunden noch mehr Möglichkeiten zu bieten, wurden kürzlich nicht nur zwei neue Wagen zur Fahrzeugflotte hinzugefügt, sondern es werden auch noch Fahrer/Fahrerinnen gesucht. Bewerbungen können entweder per Post oder per Mail (minicar-heer@t-online.de) gesendet werden.



Fahrer/Fahrerinnen gesucht. Foto: AdobeStock

# Minicar AH



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

**VIP  
Fuhrpark**

*Wir sind für Sie da!*

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

MwSt. runter, Prämien rauf:  
**Jetzt richtig absahnen  
beim Autokauf!**

**Lagerwagen im Abverkauf,  
jetzt Kaufprämien sichern  
solange der Vorrat reicht!**



### Hyundai i20

Hetzler Edition 1.2 55 kW (75 PS)

Klima, ZV mit Fernbedienung, Radio mit USB, ESP, ABS uvm.

Listenpreis

~~15.265,63 €~~

Prämie

**3.275,63 €**

Aktionspreis\*\*

**11.990 €**



### Hyundai Kona

Hetzler Edition 1.0T 88 kW (120 PS)

Klimaautomatik, Navi, Rückfahrkamera, Sitzheizung, Bluetooth, Einparkhilfe hinten uvm.

Listenpreis

~~23.054,21 €~~

Prämie

**4.064,21 €**

Aktionspreis\*\*

**18.990 €**



### Hyundai Tucson

Hetzler Edition 1.6T 130 kW (177 PS)

Klimaautomatik, Navi, Rückfahrkamera, Sitz- und Lenkradheizung, Bluetooth, Einparkhilfe hinten. uvm.

Listenpreis

~~30.618,57 €~~

Prämie

**5.628,57 €**

Aktionspreis\*\*

**24.990 €**



**Hetzler Automobile GmbH**

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



Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 9,5-6,7 ; außerorts 6,2-4,9; kombiniert 7,4-5,7 CO<sub>2</sub> Emission 170g - 129g CO<sub>2</sub> Effizienzklasse E - C. Die angegebenen Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-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-Gerät inkl. Navigation bzw. Multimedia sowie für Typ-2-Ladekabel), 5 Jahren Lackgarantie (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft), 5 kostenlosen Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen gemäß den jeweiligen Bedingungen des Garantie- und Servicehefts, Abb. zeigen z.T. aufpreispflichtige Sonderausstattung. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. \*\* inkl. Überführung, Angebote gültig solange Vorrat reicht

*mein* **wumk**

# Auto im Herbst

So bleibt Ihr Auto fit  
für Herbst und Winter

## Bremsen, Reifen, Klimaanlage und Co.

**D**as Szenario kennt jeder: nasse Straßen, übersät mit Laub, nebelverhangene Landschaften, Dauerregen, Windböen, Graupelschauer. Bei solchen Bedingungen müssen gerade Bremsen und Reifen Höchstleistungen bringen. Denn: Schmierige Straßen können den Bremsweg verlängern, das Bremsverhalten verändern und unkontrollierbar machen. Das erfordert Topform von den Bauteilen, die jedoch immer stark beansprucht werden und daher verschleißanfällig sind. Aus diesem Grund sollten Bremsen und Reifen regelmäßig kontrolliert werden – erst recht, wenn es Richtung Wintersaison geht. Weiterer Faktor für die Sicherheit in der kalten Jahreszeit: die Klimaanlage. Sie sorgt für freie Sicht statt beschlagener Scheiben. Ein Lichttest, den Werkstätten kostenlos anbieten, sollte ebenfalls zum Standard gehören – um zu überprüfen, ob die Scheinwerfer richtig eingestellt sind.

Technische Mängel an Bremsen, Reifen, Klimaanlage und Co. können im schlimmsten Fall zu schweren Unfällen führen. Spezialisten wie das Technologieunternehmen Continental empfehlen deshalb, einen professionellen Sicherheitscheck vor der kalten Jahreszeit durchzuführen. Außerdem raten die Experten dringend dazu, Markenprodukte in Originalqualität zu verwenden. Nur so können sich Verbraucher auf ausgereifte Sicherheitstechnologien auf dem neusten Stand verlassen. ►





Bevor es aber in die Werkstatt oder zum Händler geht, sollten Autofahrer zunächst selber auf Auffälligkeiten bei ihrem Fahrzeug achten – wie verändertes Fahr- und Bremsverhalten oder der richtige Reifendruck. Ebenso sollten sie dafür sorgen, genügend Scheibenwischwasser mit Frostschutzfaktor mit an Bord zu haben.

Sollten Sie die Winterreifen selbst montieren, gilt: Überprüfen Sie die Räder vorher immer auf Schäden und ziehen Sie diese mit dem vorgeschriebenen Drehmoment fest. Winterreifen

sollten eine Mindestprofiltiefe von vier Millimetern haben, da ihre Haftung auf Schnee oder Eis ansonsten deutlich nachlässt. Auch die Klimaanlage hat im Herbst und Winter eine wichtige Funktion: Sie reguliert sowohl die Temperatur- als auch Luftfeuchtigkeit. Wenn die Scheiben von innen beschlagen, sorgt sie dafür, dass der Luft Feuchtigkeit entzogen wird. Deshalb sollten Autofahrer darauf achten, dass ihre Klimaanlage funktionsfähig ist. Ein Klimageservice kann bei der Inspektion mit durchgeführt werden. Apropos klare Sicht: Bilden sich beim Benutzen der Scheibenwischer Schlieren auf der Windschutzscheibe, sollte der Scheibenwischergummi gereinigt oder gegebenenfalls ausgetauscht werden. (akz-o)



Volkswagen Service

**Service Gutschein<sup>1</sup>**  
Für das kleine Extra  
Räder & Reifen

**Gutschein\***  
beim Räder-  
Reifen-Kauf

**Sichern Sie sich einen  
Service Gutschein\***  
von bis zu 30 €  
beim Kauf von Winterreifen/-rädern oder Ganzjahresreifen  
ausgewählter Marken bis zum 31.10.2020

**Reifen  
Garantie  
36 Monate**  
www.reifen-garantie.de

**Autohaus Horn GmbH & Co. KG**  
37235 Hessisch Lichtenau  
Mühlweg 25  
Tel. 05602 9162-0  
www.autohaus-horn-heli.de

**Service**

\*Gültig nur für Privatkunden solange der Vorrat reicht.  
Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Autohaus.

## Sicher durch die kalte und dunkle Jahreszeit

Autohaus Horn hat den passenden Service

**D**as Autohaus Horn sorgt dafür, dass Sie im Winter sicher über die Straßen kommen. Das große Service-Angebot bietet dabei alles, was gebraucht wird. Beim Winter-Check werden u.a. die Batterie, die Bereifung und das Kühlsystem überprüft. Zudem gibt es im Oktober einen kostenlosen Lichttest.

Warten Sie außerdem mit dem Reifenwechsel nicht bis Schnee fällt. Sichern Sie sich exklusive Angebotspreise im Autohaus Horn, für Privatkunden mit 36 Monaten Reifengarantie! Wenn Sie bis zum 30. Oktober Winterreifen/Winterkomplettäder oder Ganzjahresreifen kaufen, erhalten Sie einen Servicegutschein in Höhe von 15 Euro bzw. 30 Euro. Bei der 3+1 Aktion zahlen Sie außerdem für Volkswagen Original Alu-Winterkomplettäder „Corvana“ in brillantsilber lediglich drei Räder.

Gerne berät Sie das Team vom Autohaus Horn zu weiteren Leistungsangeboten. Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin unter 05602/91620.

Tipps für die Autofahrt

# Herbsturlaub mit Hund

**A**b in den Urlaub – woran lange in der aktuellen Krise nicht zu denken war, wird langsam wieder möglich. Wir alle freuen uns über abwechslungsreichen Tapetenwechsel an der See oder in den Bergen. Schön, wenn der geliebte Vierbeiner mit auf die Reise geht. So mancher Hund verträgt aber das Autofahren nicht, leidet unter Übelkeit. Von Tierarztpraxen wird der Einsatz des Adaptil Calm-Halsbands und -Sprays empfohlen. Die beruhigenden Pheromone vermindern ganz natürlich Stress und Nervosität des Tieres. Das Spray einfach 15 Minuten vor Abfahrt ins Fahrzeug oder auf die Hundedecke geben. Niemals den Hund selbst besprühen. Zu mehr körperlichem Wohlfühl trägt oft auch bei, sechs bis acht Stunden vor dem Start nicht mehr zu füttern. Wasser sollte aber – auch auf der Fahrt – immer verfügbar sein.

Manchmal vermittelt eine Transportbox dem Tier ein Gefühl der Geborgenheit. Mit dabei sein sollte auch ein Autogesirr – es bringt Ruhe in die Bewegungen des Hundes. Während der Fahrt plant man am besten kurze Pausen ein, damit der Hund sein Geschäft erledigen kann. Mehr Tipps für Tierfreunde gibt es unter [adaptil.de](http://adaptil.de).



*Gut vorbereitet, wird der Hund zum entspannten Reisebegleiter. Foto: gpointstudio/istockphoto.com/akz-o*

Das Training und der Weg zu mehr innerer Sicherheit für den Hund lohnen sich. Wenn der Vierbeiner ganz relaxt im Auto Platz nimmt, hat die ganze Familie mehr Freude an gemeinsamen Ausflügen oder der Fahrt in den Urlaub. (spp-o)

**AUTOLACKIERUNG**  
**CLAUS**

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

Hessenring 28 | 37269 Eschwege | Telefon 05651 • 962 45

**Wir nehmen Sie hoch ...**

**... wenn sie nicht über 5 Tonnen wiegen**

**Ford Vertragswerkstatt**

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Finanzierung und Leasing
- TÜV und AU im Hause
- Klimaservice
- Reparaturen aller Fabrikate

**Autohaus Eymmer GmbH & Co. KG**  
Werrastraße 17 · 37242 Bad Sooden-Allendorf  
Tel. 0 56 52 / 9 15 36 · [www.autohaus-eymer.de](http://www.autohaus-eymer.de)

**DIE EXPERTEN FÜR REIFEN UND AUTOSERVICE**

**Jetzt schon an Winterreifen denken!**

**REIFEN-CENTER VOGT**

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

**Die Experten für Reifen und Autoservice**

# Service für jeden Wagen

Autohaus Vogelei bietet großes Angebot mit freier Werkstatt

Im Autohaus Vogelei in Witzzenhausen finden die Kunden nicht nur eine große Auswahl an Neu- und Gebrauchtwagen, sondern auch die Werkstatt des Autohauses, die umfassende Serviceleistungen für jeden Wagen anbietet – egal bei welchem Fabrikat!

“ Für unsere Kunden in Witzzenhausen und Umgebung bieten wir einen komfortablen Hol- und Bringservice “

so die Geschäftsführer Axel und Christian Vogelei. Die Werkstatt steht insbesondere nach einem Unfall seinen Kunden zur Seite, denn hier

können nicht nur die Schäden beseitigt werden, sondern auch ein Abschleppservice und die Abwicklung des Versicherungsschadens können über das Autohaus laufen. Neben diesen Vorteilen bietet die Werkstatt aber auch noch einen Ersatzwagen-Service, einen Reifenservice mit Reifeneinlagerung und die Fahrzeugaufbereitung. Außerdem sind Ersatzteile, Reifen oder Zubehör innerhalb von 24 Stunden in der Werkstatt und können verbaut oder abgeholt werden.

Als freie Werkstatt übernimmt Vogelei zudem die Wartung und Inspektion an jedem Fabrikat, genauso wie Hauptuntersuchungen, für die es fast täglich einen Termin gibt. Aber auch um die Klimaanlage und die Bremsen kümmern sich die KfZ-Experten des Autohaus Vogelei.

Renault ZOE

## Jetzt mit 10.000 € Elektrobonus\*



Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 40

ab **11.976,76 €\*\***  
und inkl. 10.000 € Elektrobonus\* zzgl. monatl. Batteriemiete\*\*\*

Fahrzeugpreis: 11.976,76 € (inkl. 3.900 € Renault-Anteil im Rahmen des Elektrobonus sowie inkl. 6.100 €, beinhaltet 6.000 € Bundeszuschuss und 100 € AVAS-Förderung im Rahmen des Elektrobonus\*). Gültig mit Kaufvertragsdatum bis zum 31.08.2020.

• ECO-Modus • Online-Multimediasystem EASY Link mit 7" Touchscreen und Smartphone-Integration • E-Shift mit B-Modus (Ein-Pedal-Fahren) • LED-Scheinwerfer und Heckleuchten • Licht- und Regensensor

Renault ZOE LIFE, Elektro, 80 kW; Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen: kombiniert 0 g/km; Effizienzklasse A+; Renault ZOE; Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,7 - 17,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen: kombiniert 0 - 0 g/km; Effizienzklasse A+ - A+ (Werte gemäß gesetzl. Messverfahren).

Abb. zeigt Renault ZOE INTENS mit Sonderausstattung

\*Angebot gültig mit Inkrafttreten des erhöhten Bundeszuschuss: Der Elektrobonus i.H.v. insgesamt 10.000 € umfasst 6.000 € Bundeszuschuss sowie 3.900 € Renault Anteil gemäß den Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Der Elektrobonus enthält auch die Förderung des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle für den Einbau eines akustischen Warnsystems (AVAS) bei neuen Elektrofahrzeugen in Höhe von 100 €, www.bafa.de. Die Auszahlung des Bundeszuschusses und der AVAS-Förderung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Diese Beträge sind bereits in die Anzahlung einkalkuliert. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. \*\*Fahrzeug wird nur verkauft bei gleichzeitigem Abschluss eines Mietvertrages für die Antriebsbatterie mit der Renault Bank. \*\*\*Zzgl. 81,88 € monatl. Mietzins bei einer Jahresfahrleistung von 10.000 km. Der monatl. Mietzins deckt die Bereitstellungskosten für die Batterie sowie die Renault Z.E. Assistance ab.

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

**RENAULT**  
Passion for life

Autohaus Heinrich Vogelei Söhne Nachf. KG  
Am Eschenbornrasen 16 • 37213 Witzzenhausen  
info@autohaus-vogelei.de • www.autohaus-vogelei.de

“URLAUB 2020?  
Auch in Krisenzeiten reisen Sie mit den Ahorn Camp Reisemobilen selbstbestimmt und unabhängig.“

**AHORN Camp**



**WOHNMOBIL VERMIETUNG UND VERKAUF**



**Van 550**



**ACT 690**

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

**AHORN Camp**

Autohaus Heinrich Vogelei Söhne Nachf. KG  
Am Eschenbornrasen 16 • 37213 Witzzenhausen  
info@autohaus-vogelei.de • www.autohaus-vogelei.de

**KG**  
Autohaus

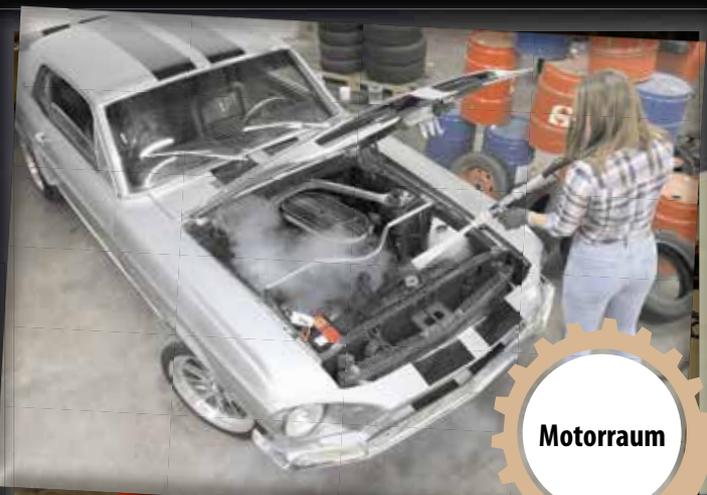
## IHR KOMPETENTER EISSTRAHLER

**T**rockeneis ist eine der besten Möglichkeiten der Autoreinigung, wenn es darum geht, empfindliche Materialien zu bearbeiten und Viren & Bakterien zu vernichten. Dafür wird das richtige Know-how gebraucht – und das finden Sie bei uns! Die Pellets müssen in der richtigen Größe, Form und Dosierung perfekt aufeinander abgestimmt werden, damit Ihr Auto wieder in einem neuen Glanz erscheinen kann.

Besonders an Ecken, an denen Rückstände komplett entfernt werden müssen, zeigen sich die klaren Vorteile des Eisstrahlens: Eine sanfte Art Schmutz zu entfernen und es fällt kein verschmutztes Wasser an, denn das Trockeneis verdampft beim Auftreffen auf die Oberfläche und hinterlässt damit kein Wasser. Autobesitzer, die ihrem Wagen eine schonende aber effektive Reinigung verpassen möchten, sind mit Trockeneis bestens beraten.



Unterboden



Motorraum



Felgen

### WICHTIG!

Alle Viren und Bakterien gehen bei  $-78^{\circ}\text{C}$  verloren.

Innenraum

## Von Gütersloh in die Welt

Mestemacher kann auf 150 Jahre bewegte Geschichte blicken

Als Wilhelm der I. 1871 zum Deutschen Kaiser gekrönt wurde, begann in Gütersloh die Erfolgsgeschichte der Großbäckerei Mestemacher. Denn hier richtete Johann Heinrich Mestemacher für seinen Sohn und Bäckermeister Wilhelm eine eigene Bäckerei ein. 35 Jahre lang verkaufte Wilhelm Mestemacher hier als Stadtbäckerei seine Waren, bevor er 1910 eine Spezialbäckerei für Pumpernickel gründet. Nur ein Jahr später starb der Gründer und seine Frau Sofie übernahm den Betrieb und brachte ihn durch den ersten Weltkrieg. Nach dem zweiten Weltkrieg übernahmen Lore Mestemacher und ihr Mann Willy Schittenhelm das Unternehmen, bevor der Familienbetrieb 1985 an die Bäckereifamilie Detmers verkauft wurde.

Mittlerweile liegt der Gesamtumsatz der Mestemacher-Gruppe bei 166 Millionen Euro. Gesundheitsorientierte Vollkornbrote, Westfälische Pumpernickel und internationale Brotspezialitäten sind bis heute die Standmauer des Betriebs und alle Sorten sind un-

geöffnet bis zu 180 Tage genussfrisch haltbar. Mestemacher exportiert deswegen aktuell in 80 Länder und ist damit Weltmarktführer in diesem Bereich.

Als erster Hersteller von verpackten Vollkornbrot aus kontrolliertem biologischem Anbau fördert Mestemacher außerdem die Existenz und das Wachstum von Öko-Landwirten. Zudem tritt das Unternehmen in Deutschland seit Jahren in vielen sozialen Projekten auf und setzt sich unter anderem für die Gleichstellung von Mann und Frau, sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein. Mestemacher sucht so in jedem Jahr die „Managerin des Jahres“ oder den „Spitzenvater des Jahres“.

Seit der ersten Backstunde im Gütersloher Backbetrieb mit hauseigener Großmühle, sind in der langen Firmengeschichte viele neue delikate Geschmacksrichtungen zu den verschiedensten Produkten entwickelt und an den Kunden gebracht worden und begeistern die Verbraucher auch 150 Jahre später!



*Mit uns bleibt's im Herbst & Winter kuschlig warm!*

Wir sorgen dafür, dass Ihnen Heizöl, Diesel, Holzpellets und Bricketts oder Flaschengas nicht ausgehen.

Mit unserer jahrelangen Erfahrung im Mineralöl- und Brennstoffhandel sorgen wir dafür, dass Sie an kalten Tagen nicht frieren müssen und immer bestens beraten sind!



Öffnungszeiten  
Mo. - Fr. 13.00 - 18.00 Uhr  
Samstags 09.00 - 14.00 Uhr

Tel.: 05651 13581  
www.sandrock-handel.de  
info@sandrock-handel.de

Sandrock GmbH & Co. Handels KG  
Mineraloelhandel; Heizöl + Diesel +  
Brennstoffe; Holzpellets; Motorenoel  
Friedhofsweg 17, 37269 Eschwege.



the lifestyle-bakery

# FIRMENJUBILÄUM

**150**  
Jahre  
1871-2021



**NEU**  
ab Januar 2021  
bei Ihrem  
Lebensmittel-  
händler



Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh · Telefon + 49 (0) 5241 / 87 09-0

[www.mestemacher.de](http://www.mestemacher.de)

# Küchenberatung bei Ihnen zu Hause

Drei Wege zu Ihrer Traumküche bei CJ Möbel Jaeger

„ **Ausführliche Beratung ist Voraussetzung, damit Sie mit Ihrer neuen Küche glücklich sind. Wir bieten Ihnen dafür mehrere Möglichkeiten an.** “



Bernd Jaeger,  
Geschäftsführer  
CJ Möbel Jaeger

Nach diesem Leitsatz arbeiten die Küchenexperten in den vier Möbelhäusern von Möbel Jaeger und bieten sowohl eine Heim- als auch eine Möbelhaus-Beratung. Bei der Heimberatung kommen die Küchenexperten direkt in die eigenen vier Wände und schauen sich die Gegebenheiten an. Dabei werden der Raum und die Wasser- und Elektroanschlüsse vermessen. Die Lichtverhältnisse, der Laufweg, der Fußboden und die Raumverhältnisse werden angesehen und dann direkt vor Ort beraten.

Die zweite Möglichkeit besteht in der Beratung im Möbelhaus. Dafür bringen die Kunden ihre Raummaße mit und können sich über 60

wohnfertig aufgebauten Ausstellungsküchen ansehen. „Danach planen wir die Küche im Computer und zeigen sie Ihnen in fotorealistischer Darstellung. In Göttingen und Oberdorla können Sie zusätzlich in unserem 3D-Kino Ihre neue Küche lebensgroß sehen“, so Möbel Jaeger. Damit am Ende aber auch wirklich alles passt, messen die Experten die Küchenräume vor dem Einbau noch einmal genau aus, denn Möbel Jaeger übernimmt die „Passt-genau“-Garantie!

Heimberatung  
oder  
Beratung im Möbelhaus  
oder kombiniert  
Heimberatung  
+  
Beratung im Möbelhaus



„ Eine professionelle Beratung mit modernster Technik bildet die Basis auf dem Weg zu Ihrer Traumküche. Wir zeigen Ihnen alle Möglichkeiten auf, berücksichtigen die Gegebenheiten vor Ort, und Sie wählen. “

**AKTIONSPREIS**  
~~17.999,-~~  
**11.444,-**  
KÜCHEN-KOMPLETT-PREIS

**SIEMENS**

**INKLUSIVE:  
IM PREIS  
DABEI!**

# BORA

**INKLUSIVE:  
IM PREIS  
DABEI!**



**AKTIONSPREIS**  
~~9.999,-~~  
**6.844,-**  
KÜCHEN-KOMPLETT-PREIS

“ Bei dieser Küche ist das Kochfeld vor dem Fenster. Dank modernster BORA-Absaugtechnik ist dies möglich, ohne dass die Fensterscheibe fettig wird. ”



**DESIGNERKÜCHE** in Spachtelbeton graphit Dekor, ca. 330 cm + Insel 320 x 90 cm, Modell HSP71.7700, BLANCO Edelstahlspüle und Armatur BLANCO-Daras, LED-Unterbauleuchteset, Naber Six, #03390422, EEK A<sup>1</sup>.

KOMPLETT AUSGESTATTET MIT GERÄTEN VON

## SIEMENS

**Backofen** HB213ABS0, EEK A<sup>1</sup>, mit 3D-Heißluft und Timer, versenkbare Drehwähler, Schnellaufheizung, **großer Kühlschrank** KI24LV21FF, EEK A<sup>+</sup>, 200 l Nutzinhalt, davon 18 l Gefrierfach, LED-Beleuchtung, bottleRack, **Geschirrspüler** SN636X00AE, EEK A<sup>+</sup>, 6 Programme, mit varioSpeed, infoLight blau, **Induktionskochfeld mit integr. Dunstabzug** ED777FQ25E, EEK A<sup>2</sup>, Umluft oder Abluft, vario-Induktion, intelligenter Sensortechnik für intuitives Kochen, ein innovativ platzsparendes Konzept.

▲ **GROSSE WINKELKÜCHE** mit sehr viel Stauraum, **BORA-Induktionskochfeld** mit Abzug vor dem Fenster, Front HS71.710 weiß oder Satin Hochglanz mit HS71.750 Alteiche Dekor kombiniert, BLANCO Edelstahlspüle und Armatur.

KOMPLETT AUSGESTATTET MIT GERÄTEN VON

## SAMSUNG

**Backofen** NV70K1340BS/EG, EEK A<sup>1</sup>, mit Heißluft und Timer, **Einbau-Kühlschrank** BRR12M001WW/EG, EEK A<sup>+</sup>, mit Gefrierfach, **vollintegr. Geschirrspüler** DW6KM6041BB, EEK A<sup>++</sup>, mit Hygiene-Funktion und halbe Beladung. **BORA Induktionskochfeld** Pure PURU Umluft, mit integrierten Kochfeldabzug, Umluft.

## Vereinbaren Sie einen Beratungstermin:



### WITZENHAUSEN

Mündener Straße 19e

**Wilfried Modes**

Telefon: 05542 603-47  
modes@moebel-jaeger.de



### GÖTTINGEN-WEENDE

Lutteranger 10

**Dieter Berger**

Telefon: 0551 38360-109  
berger@moebel-jaeger.de



### OBERDORLA

Eisenacher Landstraße 9

**Torsten Stollberg**

Telefon: 03601 7511-10  
stollberg@moebel-jaeger.de



### WORBITZ

Hausener Weg 43

**Markus Schabacker**

Telefon: 036074 991-16  
schabacker@moebel-jaeger.de

\*Energie-Effizienzklasse: <sup>1</sup>auf einer Skala von A+++ bis D; <sup>2</sup>auf einer Skala von A++ bis D; <sup>3</sup>auf einer Skala von A++ bis E; Alle Preise sind Abholpreise. Dekorationsstücke sind in den Angeboten nicht enthalten.

**MÖBEL  
JAEGER**  
macht glücklich



nobilias

Individuelles  
Planungsprogramm Flash

**AKTIONSPREIS**  
~~2.099,-~~  
**1.399,-**



MARLIN

**AKTIONSPREIS**  
~~1.649,-~~  
**949,-**

▲ **BAD IN HOCHGLANZ** weiß, Flash, ca. 90 x 50 cm und Seitenschrank, 30 x 158 cm, inkl. LED-Spiegel A<sup>1</sup> und Systemceram-Waschtisch.  
Mehrpreis Armatur Live 17720 **199,- €**

◀ **BAD IN WOHLNLICHER EICHE** Dekor 03261088 001-003, bestehend aus robusten Keramik-Waschtisch, 80 cm, Waschtisch-Unterschrank mit 2 Auszügen, Spiegelschrank, 80 cm mit LED-Beleuchtung. Mehrpreis Mittelschrank (rechts), ca. 40 cm breit, 03261088 005 **499,- €**  
Mehrpreis Highboard (links), ca. 40 cm breit, 03261088 006 **399,- €**

” *Damit bei der Planung wirklich jeder Zentimeter bestmöglich genutzt wird, setzen die Experten bei Möbel Jaeger auf die 3D-Technik. Hier kann das Bad im Rund-um-Blick individuell eingerichtet und an die vorhandenen Raumgegebenheiten angepasst werden.*

“



nobilias

Individuelles Planungsprogramm  
Landhaus-Cascade

**AKTIONSPREIS**  
~~3.199,-~~  
**1.999,-**

◀ **BAD IM LANDHAUSSTIL** mit profiliertem Front, in weiß, Steingrau oder Schilf, Waschtisch, ca. 100 x 50 cm, LED-Spiegel, Regal und Klappenschrank, ca. 90 cm breit.  
Mehrpreis Armatur ONE 17719 **99,- €**



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

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

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



**MÖBEL**  
**JAEGER**  
macht glücklich

[www.moebel-jaeger.de](http://www.moebel-jaeger.de)