

mein **wmk** ^{1/21}

Das Gesellschaftsmagazin für den Werra-Meißner-Kreis

Selina will auf die Leinwand!

Foto: privat

22-Jährige aus Meinhard

bekommt Hauptrolle in Fernsehserie



**Frühjahrs-
müdigkeit**
Was steckt dahinter?



**Mobil durch
den Frühling**
Die Trends



**Kulinarische
Ostern**
mit Dessert-Rezept!

Das starke Team für Ihre Küche

... regional, zuverlässig,
sozial engagiert.



www.persch-die-kueche.de

**20 Jahre
Erfahrung**



Peter Persch
... die Küche!

Donnershag 4 · 36205 Sontra · Telefon 05653 919490

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Frühling steht vor der Tür, die Sonne wird immer kräftiger und beim Spaziergang können wir uns an immer mehr Grün erfreuen! Passend zur neuen Jahreszeit können wir Ihnen auch eine druckfrische Ausgabe des *meinWMK*-Magazins präsentieren und freuen uns wirklich sehr darüber. Die vergangenen Monate waren teilweise nicht nur bitterkalt, sondern auch die Corona-Pandemie hält uns weiter in Atem. In dieser Ausgabe wollen wir aber einen Blick nach vorne werfen und die tollen Dinge des Lebens feiern! Dabei stellen wir Ihnen nicht nur starke Power-Frauen vor, die ihre eigenen Unternehmen führen, sondern werfen in unserer Titelgeschichte auch einen Blick hinter die Kulissen der Filmindustrie. Denn die 22-jährige Selina Brand aus Meinhard hat eine Hauptrolle in einer neuen RTL2- Serie ergattert und hat sich all unseren Fragen rund um ihre Karriere und ihr Leben gestellt.



Franziska Wehr,
Redaktionsleitung

Aber natürlich warten – passend zur Osterzeit – auch viele Tipps und Rezepte rund um den Spargel auf den kommenden Seiten auf Sie! Wer allerdings lieber am Grill als am Herd steht, der wird auch fündig werden, denn schließlich erfreut sich das Anbraten schon großer Beliebtheit.

Gemeinsam mit dem kompletten *meinWMK*-Team möchte ich Ihnen nun viel Spaß beim Lesen wünschen, aber auch unseren Kunden nochmals für ihre Treue danken, mit der sie uns und unser tolles Magazin unterstützen!



KANZLEI KRONE
RECHTSANWÄLTE

Wir unterstützen Sie u. a. bei folgenden Rechtsangelegenheiten:

- Arbeitsrecht
- Baurecht
- Datenschutzrecht
- Erbrecht
- Familienrecht
- Gesellschaftsrecht
- Internetrecht
- Mietrecht
- Strafrecht
- Verkehrsrecht
- Verwaltungsrecht

Gerne beraten und vertreten wir Sie auch auf Englisch, Französisch und Russisch.
Weitere Informationen finden Sie unter www.kanzlei-krone.de

KANZLEI KRONE - Rechtsanwälte
Inh. Rechtsanwalt Wilbrand Krone
Bahnhofstraße 20, 34346 Hann. Münden
Tel.: 05541 - 90 983 99, Fax: 05541 - 90 983 98
E-Mail: info@kanzlei-krone.de, www.kanzlei-krone.de

HÖREN SIE NUR QUACK!

KOSTENLOSER HÖRTEST



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

☎ 338377
ESCHWEGE
Marktstr. 44
(Ecke Alter Steinweg)

HÖRGERÄTE
Mähler

☎ 911515
WITZENHAUSEN
WALBURGER STR.5
(c/o BRILLE + LINSE)

WWW.HÖRGERÄTE-MÄHLER.DE



U N D U S

Mundus Marketing & Interactive GmbH · Verlag & Full-Service-Werbeagentur

ALLES AUS EINER HAND.

Wir layouten,
konzipieren, drucken,
fotografieren, erstellen
einfach alles, was ein
Unternehmen zum
Kommunizieren benötigt.

scan me



Die Mundus Marketing & Interactive GmbH ist ein Verlag und Full-Service-Werbeagentur in Hann. Münden. Mit frischen Ideen stehen wir unseren Kunden von der Konzeption bis zur Produktion zur Seite. Der Fokus unserer täglichen Arbeit liegt auf der Entwicklung von Corporate Design, Geschäftsdrucksachen, Prospekten, Anzeigen, Webdesign, Social Media u.v.m. So vielfältig unsere Projekte auch sind, wir begegnen ihnen mit Qualität, Leidenschaft und dem nötigen Know-how.



Sichelsteiner Weg 2 · 34346 Hann. Münden · Tel. 05541 957990 · info@mundus-online.de

www.mundus-online.de

Inhalt

76
Ostern
ist da

6
Auf ins
Rampenlicht

10
Großer
Schritt

58
Reise-
fieber



11
Stimmen
gewonnen

51
Spargel-
Geheimnisse

15
Bau
im Blick

47
An den
Grill!

31
Fit im
Frühjahr

25
Starke
Frauen

Wir sind die Mediaberater von *meinWMK*



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

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



Inga Bach
bach@mundus-online.de
Tel. 05541 95799-25



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

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



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

Sie wollen *meinWMK* als Werbefläche nutzen?
Wir beraten Sie gern und freuen uns auf Ihren Anruf.



**„Nur einen Beruf
zu haben, konnte ich mir
nie vorstellen!“**

Selina Brand ergattert Hauptrolle in neuer RTL2-Serie

22 Jahre ist Selina Brand aus Schwebda jung, aber was sie in ihrem Leben erreichen möchte, das weiß sie ganz genau: Sie will eine erfolgreiche Schauspielerin werden!

Keine einfache Aufgabe, denn die Bretter die die Welt bedeuten sind bekannterweise nicht besonders einfach zu erklimmen – doch Selina hat einen großen Schritt zur Erfüllung ihres Traums gemacht: Sie hat eine Hauptrolle in der neuen RTL2-Serie „Krass Schulcamp – Pauken oder Party“ ergattert. Für Abonnenten von TVNow sind die kostenpflichtigen Folgen bereits jetzt verfügbar, in den kommenden Monaten wird die Serie im Programm von RTL2 zu sehen sein. In der Serie spielt Selina die 16-jährige Schülerin Sophie Hoffmann, die sich nicht nur durch den Lernstoff, sondern auch durch die ein oder andere Intrige ihrer Mitschüler kämpfen muss. Denn gemeinsam mit ihnen muss sie den Sommer im Ostsee-Camp verbringen, damit sie trotz schlechter Noten noch versetzt wird.

Dem *meinWMK*-Magazin stand Selina Frage und Antwort zu allem rund um ihre erste TV-Hauptrolle und dem Traum von der Schauspielerei.

Schauspielerin zu werden ist der Traum vieler Kinder, doch nur selten wird dieser Traum auch wahr. Was macht die Schauspielerei zu deinem Traumberuf?

Ich konnte mir nie vorstellen nur einen Beruf im Leben zu machen. Ich liebe die Abwechslung und die immer neuen Herausforderungen. Als Schauspielerin kannst du mal eine Schülerin spielen, mal eine Polizistin. Du kannst in Filmen Dinge machen, die im echten Leben verboten wären, Personen spielen, von denen man im echten Leben weit entfernt ist. Man sieht viele Orte und lernt immer neue Dinge.

Wie sah der Weg zur professionellen Schauspielerin für dich aus?

Für mich stand von Anfang an fest: Es ist nicht nur ein Kindheitstraum, ich möchte das machen. Mit acht Jahren hab ich in mein Tagebuch geschrieben „Heute hat sich mein Traum Schauspielerin zu werden wieder verfestigt“. Ich habe in der Schule bei Theater-AGs teilgenommen und habe in meiner Freizeit viele Schauspielworkshops gemacht und auch Unterricht genommen. Ich habe mein Praktikum bei der „Schloss Einstein“-Fernsehproduktion gemacht und konnte hinter die Kulissen schauen und als Komparse mitspielen. Ab da wusste ich: Das soll es sein und nichts anderes!

Nach meinem Realschulabschluss bin ich dann direkt auf die Schauspielschule Kassel gegangen und war da auch mit Abstand die Jüngste. Ich bin meinen Eltern so dankbar, dass sie mich dabei unterstützt haben. 2019 habe ich die Schule als Staatlich anerkannte Schauspielerin



Selina ist nicht nur Schauspielerin, sondern hat auch ein großes Herz für Tiere. Foto: Privat

verlassen. Im September 2019 absolvierte ich dann noch eine Weiterbildung in den Film- und Fernsbereich in Berlin und begann auch mit YouTube. Man braucht viel Ausdauer als Schauspielerin, denn die meisten Bewerbungen verlaufen im Sand und man bekommt auch von vielen Leuten nur Negatives über den Job zu hören. Da muss man definitiv drüber stehen können.

Wie ist es dazu gekommen, dass du es in die RTL2-Serie „Krass Schulcamp“ geschafft hast und wie sah der Casting-Prozess aus?

Ich bin bei verschiedenen Schauspieler-Plattformen angemeldet, auf denen man sich auf Schauspiel-Jobs bewerben kann. Dort war auch diese Ausschreibung dabei und habe mich einfach beworben. Ich wurde dann angerufen und konnte es gar nicht glauben, nach so vielen Bewerbungen wirklich Feedback zu bekommen. Dann musste auch noch alles sehr schnell gehen, noch am gleichen Tag sendete ich ein Vorstellungsvideo an die Produktionsfirma und wurde direkt für den nächsten Tag zum Casting nach Köln eingeladen. Als Schauspielerin muss man sehr spontan sein! Aber der Stress hat sich gelohnt, denn das Casting lief super und eine Woche später hatte ich schon die Drehbücher und alles sollte los gehen. Dann kam uns aber leider Corona dazwischen und die Dreharbeiten wurden auf September verschoben.

Was hat dir an den Dreharbeiten zu „Krass Schulcamp“ am meisten Spaß gemacht und was war die größte Herausforderung?

Ich habe jeden Tag geliebt und die Zeit vor der Kamera so genossen. Es hat alles Spaß gemacht, aber am meisten Spaß gemacht hat eine Szene, die gleichzeitig auch die größte Herausforderung für mich war. ►

Wir haben gedreht, wie wir nachts in einen Pool eingebrochen sind, es war September an der Ostsee und damit sehr kalt draußen und und auch der Pool hatte nur 14 Grad. Wir mussten so tun als wäre es Hochsommer und alles natürlich auch mehrfach drehen – das war zwar alles sehr lustig, aber eben auch wirklich kalt!

Was ist dein größter Traum, den du mit der Schauspielerei erreichen möchtest? Es nach Hollywood zu schaffen?

Mein größter Traum wäre eine Hauptrolle in einem Kinofilm und ich würde gerne einen Bambi gewinnen. Es wäre toll, wenn ich von der Schauspielerei leben könnte. Im Januar war ich so für ein Musikvideo in Alicante, aber ich studiere auch noch Tierernährung. Mein Leben wird nicht langweilig und genau das liebe ich an diesem Job!



Eine Hauptrolle in einem Kinofilm ist der größte Traum der Nachwuchsschauspielerin. Foto: Privat

Welchen Tipp würdest du Menschen mitgeben, die ebenfalls Schauspieler oder Schauspielerin werden wollen?

Lasst euch nicht von anderen rein reden! Der einzige Mensch der an dich glauben muss, bist du. Wenn du etwas wirklich erreichen willst, kannst du das schaffen, auch wenn es für andere unmöglich scheint.

Wenn du dir eine Rolle aus allen Filme die es jemals gegeben hat aussuchen dürftest, welche Figur würdest du gerne spielen?

Die Mika aus Ostwind. Ich liebe Tiere und reite auch selber sehr gerne. Ich finde es extrem schön mit Tieren vor der Kamera zu arbeiten, auch wenn das oft eine Herausforderung ist.

Du bist nicht nur Schauspielerin, sondern auch Autorin und hast gerade dein erstes eigenes Buch veröffentlicht. Worum dreht es sich dabei und wie kam es dazu?

Da man als Schauspielerin viel rumsitzt und auf Feedback wartet, wollte ich nebenbei noch etwas machen. Nur fürs Rumsitzen ist mir die Zeit zu schade. Da Tiere meine zweite Leidenschaft sind, bin dabei auf das Studium „Tierpsychologie“ gekommen. Während des Studiums habe ich dann festgestellt, wie viel ich bei der Erziehung meiner beiden Hunden eigentlich falsch gemacht habe, obwohl ich unglaublich viel recherchiert hatte! Deswegen habe ich das Buch „Welpen 1x1“ geschrieben. Dort sind die wichtigsten Punkte für die Welpen-Erziehung kurz und knapp geschrieben, denn wir leben in einer Zeit, in der nur wenige Menschen Zeit haben ein dickes Buch zu lesen. Außerdem habe ich eine Checkliste für die Erstausrüstung integriert und eine Art Tagebuch, in dem man alle Fortschritte festhalten kann. Auf meiner Seite www.welpengefluester.com gibt es neben meinem Buch auch noch einige andere Dinge, die ich für Tiere entworfen habe!



Nach ihrem Studium der Tierpsychologie hat Selina auch ein eigenes Buch rund um die Welpenerziehung auf den Markt gebracht! Foto: Privat

Flex-Angebote bringen Sicherheit in Reiseplanung

Sorglos in den Urlaub

Mit Aufhebung der Einreisebeschränkungen nach Mallorca, kann ab sofort wieder Urlaub auf der Lieblingsinsel der Deutschen gemacht werden!

"Die Hotellerie hat sich intensiv vorbereitet, sicheren und verantwortungsvollen Urlaub anzubieten", erklärt Els Burghardt, Inhaberin des Reisebüro Ideal in Hann. Münden. So startet TUI eine "Willkommen-zurück"-Kampagne mit Reisepreisen ab 349 Euro für Mallorca – Alltours öffnet ebenfalls seine Hotels.

„Entscheiden Sie sich für den Flextarif, dann können Sie Ihre Reise bis 14 Tage vorher kostenlos stornieren oder umbuchen und vermeiden finanzielles Risiko“, empfiehlt Els Burghardt. Das kompetente und engagierte Team des Reisebüro Ideal navigiert Sie gerne durch den Dschungel der Einreisebestimmungen und Tarife, damit Sie sicher an Ihr Urlaubsziel kommen.



Die Einreisebeschränkungen für Mallorca sind wieder aufgehoben. Foto: pixabay



JUWELIER BABYLON
JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1996

IHR FACHBERATER FÜR

Trauringe

25 JAHRE ERFAHRUNG





 GIA

NEUE
KOLLEKTION

**JETZT
TERMIN
VEREINBAREN!
05651 - 70859**

STAD 34 37269 ESCHWEGE



**Liebe Kundinnen und Kunden,
wir vermissen Sie sehr. Ab sofort
sind wir in unserem Reisebüro
in Hann. Münden wieder für Sie da!**

PLANEN SIE JETZT
IHREN SOMMERURLAUB...

...und sichern Sie sich einen Termin, telefonisch
oder ganz bequem über unsere Website:
www.reisebueroideal.de/terminvereinbarung




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

Christina Hammer dreht dem Profi-Boxen den Rücken zu

Olympia ist das Ziel!

Diese Ankündigung kam für viele Sportfans überraschend: Christina Hammer, die Box-Weltmeisterin aus Sontra, wird erst einmal nicht mehr als Profi-Boxerin in der Ring steigen! Wie die 30-Jährige auf ihrem Instagram-Account bekannt gab, habe sie den professionellen Boxring verlassen und sich dem Olympischen Deutschen Box-Team angeschlossen – und das geht nur als Amateurin! Da Profi-Boxer an den Olympischen Spielen nicht teilnehmen dürfen, muss Hammer für ihren Traum einer olympischen Medaille die Profi-Kämpfe hinter sich lassen und zu ihren Anfängen zurück kehren.

Für ihren Traum trainiert sie nun in München und sicherte sich bereits einen wichtigen Sieg auf dem Weg nach Tokio. Die 30-Jährige besiegte beim Round-Robin-Turnier der Amateure in Köln Ende Februar die EM-Zweite Sarah Scheurich aus Schwerin nach Punkten. Aus eigener Kraft kann sie die Quali aber nicht schaffen, denn ihre Gegnerin nimmt am zweiten Teil der europäischen Olympia-Qualifikation in London Ende April teil.



Christina Hammer trainiert mittlerweile in München und gewann schon einen Amateurkampf für ihren Traum. Foto: privat

Erst wenn Scheurich hier scheitert, könnte Christina Hammer im Juni bei der Welt-Qualifikation in den Ring steigen.

Profi-Karriere nun endgültig vorbei?

Ein langer Weg also, der der Sontramerin noch bevor steht – aber aufgeben ist für Christina Hammer keine Option! „Olympia ist für jeden Sportler das Größte. Ich möchte die erste deutsche Boxerin sein, die eine Medaille mit nach Hause bringt. Ich möchte für Deutschland Geschichte schreiben“, erklärte die Boxerin nach ihrem Sieg gegen Sarah Scheurich. Ein komplett neues Umfeld war der Amateur-Ring für Hammer übrigens nicht: Vor ihrem Debüt bei den Profis bestritt die gebürtige Kasachin bereits 25 Amateur-Kämpfe und wird diese Statistik in den kommenden Monaten wohl deutlich für ihren Traum von der Olympischen Medaille ausbauen.

Aber ist mit diesem Schritt auch Christina Hammers Profi-Karriere beendet, die sie vor zehn Jahren in Dortmund startete? Während sich in der Box-Szene die Kommentare überschlagen, sieht die Boxerin selber ihren Schritt zu den Amateuren sehr entspannt: „Ich trete nicht zurück, ich schließe mich lediglich dem olympischen Boxteam an. Nach Olympia komme ich zurück zu den Profis“, antwortete sie einem ihrer 170.000 Follower. Damit macht sie klar, dass Olympia bei weitem nicht das Ende der so erfolgreichen Karriere von Christina Hammer sein soll!

**Wir beraten, planen und
richten Ihr Büro ein!**



Büroklammer
Büromöbel • Bürobedarf

Humboldtstraße 2 | 37269 Eschwege

☎ 05651 3366262

☎ 05651 3366282

@ post@bueroklammer-claus.de

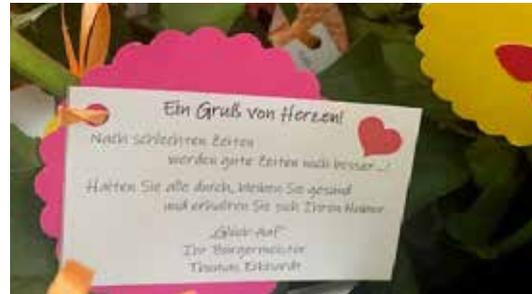
🌐 www.bueroklammer-claus.de

Kinder basteln Geschenke für Senioren

Große Aktion von kleinen Händen

Mehr als nur einen kurzen Gruß enthielten die vielen gebastelten Dinge, die die Kinder der städtischen Kindergärten „Bunte Welt“ aus Wichmannshausen und den „Wiesenwichteln“ aus Ulfen in den letzten Wochen vorbereitet haben. „Wir wollen aufmuntern und zeigen, dass wir die Senioren nicht vergessen haben und wir uns alle auf bessere Tage freuen“, betont Thomas Eckhardt, Bürgermeister der Berg- und Hänselstadt Sontra.

Die Adressaten der kleinen Geschenke waren die Bewohner der beiden Senioreneinrichtungen in Sontra. Die Kitas hatten eine Aktion von Sontras Bürgermeister zum Anlass genommen, die insgesamt 217 Rosen und den persönlichen Gruß des Verwaltungschefs mit kreativen Werken zu ergänzen. Liebevoller Worte, Gebasteltes und vor allem gute Wünsche für die Zukunft sollen aufmuntern und eine positive Perspektive vermitteln. In dieser schwierigen Situation den Ältesten unserer Berg- und Hänselstadt mit Gebasteltem und Rosen eine große Freude zu bereiten und ihnen Mut zu machen, diese Idee fanden alle Akteure ausnahmslos spitze.



Mit kleinen Geschenken überraschte der Bürgermeister die Senioren. Die Kindergärten schlossen sich der Aktion an. Foto: Stadt Sontra

Thomas Eckhardt übernahm die Aufgabe, einen großen Berg Gebasteltes, Rosen und Grußkarten zum AWO Seniorenheim und Pflegezentrum Bardt zu bringen. Bei der Übergabe zeigten sich alle Akteure sichtlich gerührt und bedankten sich im Namen aller Bewohner für die schöne Überraschung. „Halten Sie alle durch, bleiben Sie gesund und erhalten Sie sich ihren Humor“, so der Rathauschef zum Abschied.

Starten Sie in den Frühling

Wir sind Ihr Händler für Cuxin



Bei uns erhältlich

Sandrock Tier + Garten
Friedhofsweg 17
37269 Eschwege - Oberhonne

Telefon: +49 5651 - 8737
info@sandrock-handel.de
www.sandrock-handel.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 14.00 Uhr

 **Sandrock**
...alles für Tier + Garten

Erlebnispark Ziegenhagen hat neue Pächter

Den Park wieder erwecken



Viele tolle Erinnerungen haben Menschen aus dem Kreis an den Erlebnispark Ziegenhagen – und die sollen so schnell wie möglich wiederbelebt werden! Denn im Park gibt es neue Pächter: Christoph und Verena Nadermann wollen den Erlebnispark wieder zum Leben erwecken und das gemeinsam mit Gesellschafter Jerome Tränkler. „Der Park liegt definitiv im Dornröschenschlaf, aber wir wollen ihn mit Attraktionen wieder aufbauen, die bisher noch nicht da gewesen sind“, blickt Geschäftsführer Christoph Nadermann in die Zukunft. Baulich hoffen die neuen Pächter darauf, den Park bereits im April eröffnen zu können, ob die Corona-Pandemie das zulässt, müsse aber abgewartet werden. „Wir sehen in dem Park unglaublich viel Potenzial und freuen uns, wenn wir ihn öffnen können. Auf unseren Social-Media-Kanälen informieren wir regelmäßig über den Stand der Dinge“, erklärt Verena Nadermann. Wer also immer darüber informiert sein möchte, wie die Bauarbeiten in Ziegenhagen laufen, der kann dem Park einfach bei Facebook oder Instagram folgen und auf dem neusten Stand bleiben!



Sie haben Lust auf einen Arbeitsplatz in einem modernen Unternehmen? Besitzen eine positive Ausstrahlung, Freundlichkeit und Begeisterungsfähigkeit. **Dann haben wir einen Job für Sie.**

MONTEUR (m/w/d)
mit Berufserfahrung
für die **MÖBEL-/
KÜCHENMONTAGE**

Ihre Aufgaben bei uns:

- Fachgerechte Montage von Küchen und Möbeln vor Ort beim Kunden

Was Sie mitbringen:

- Handwerkliches Können und Erfahrung beim Aufbau von Möbeln und Küchen
- Kunden- und serviceorientiertes Denken
- Engagement und Eigeninitiative, Belastbarkeit und Teamfähigkeit

Wir bieten Ihnen:

- Eine interessante, verantwortungsvolle Tätigkeit
- Ein leistungsgerechtes Einkommen
- Einen sicheren und attraktiven Arbeitsplatz

Ihre vollständigen und aussagefähigen Bewerbungsunterlagen schicken Sie bitte an die untenstehende Adresse, z.Hd. **Frau Katharina Hartmann** oder per Mail an: kh@hartmann-wohndeiden.de



Besuchen Sie uns
auch hier



HARTMANN

WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | Tel. 05651 – 9223-0 | info@hartmann-wohndeiden.de

www.hartmann-wohndeiden.de



HPE

Hochbau Planung Ebrecht

Staatl. gepr. Techniker Christian Ebrecht

HPE, immer eine gute Idee!

Beratung

Planung

Montage

für Renovierungen, Sanierungen und Modernisierungen



05602/8050627

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

AfD zieht erstmals in den Kreistag ein

Wähler setzen auf Altbewehrtes

Spannend ging es zu am Wahlsonntag im Werra-Meißner-Kreis und das besonders bei der Kreistagswahl! Doch auch die Bürgermeisterwahlen in Eschwege, Berkatal, Meißner und Bad Sooden-Allendorf wurden mit Spannung erwartet. So wurde in der Gemeinde Meißner Friedhelm Junghans mit überzeugenden 87 Prozent im Amt bestätigt, einen Gegenkandidaten hatte er nicht gehabt. Auch in Berkatal wurde auf Altbewehrtes gesetzt, denn hier konnte Friedel Lenze sein Amt mit 84 Prozent verteidigen – auch er hatte keinen Gegenkandidaten. Anders sah das in Bad Sooden-Allendorf und Eschwege aus, denn hier standen gleich mehrere Kandidaten zur Auswahl – doch auch hier setzten sich die Amtsinhaber durch! Alexander Heppes sicherte sich 65 Prozent der Stimmen und gewann so klar gegen seinen Herausforderer Markus Claus. In Bad Sooden-Allendorf bleibt Frank Hix Chef der Badestadt und setzte sich mit 57 Prozent der Stimmen gegen Sandra Rhenius-Thimm (36 Prozent) und Manfred Heidl (6 Prozent) durch.



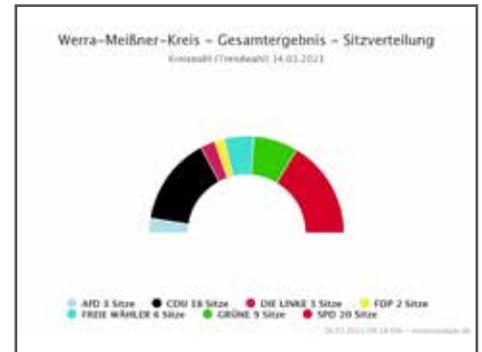
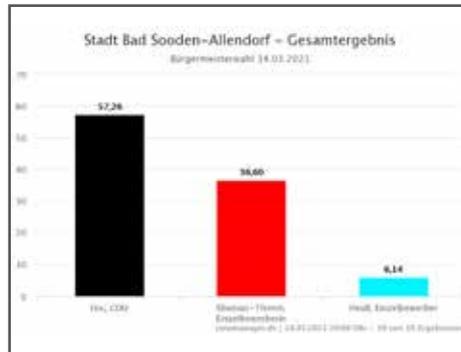
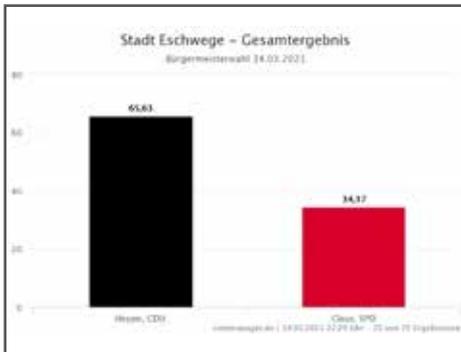
Frank Hix, alter neuer Bürgermeister von Bad Sooden-Allendorf



Alexander Heppes, alter neuer Bürgermeister von Eschwege

SPD gewinnt bei Kreistagswahl

Im Kreistag setzte sich bei den Wählern zwar die SPD (32 Prozent) durch, musste aber schwere Verluste einstecken. Über zehn Prozentpunkte verlor die Partei, stellt aber dennoch die meisten Plätze. Die Grünen verdoppelten ihr Ergebnis (14 Prozent), die Werte der CDU (29 Prozent) und der FWG (10 Prozent) blieben in etwa gleich. Neu im Kreistag ist die AfD, die knapp 5 Prozent der Stimmen einsammeln konnte und damit vor FDP (3 Prozent) und Linken (4 Prozent) liegt.



AUTOLACK BLOSS

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

Ihr Ansprechpartner
für Lackierungen
in Großalmerode
und Umgebung!

Vor dem Scheuerchen 3
37247 Großalmerode

Telefon 05604/915040
www.autohaus-bloss.com

meinwmk

Wirtschaft

In den vergangenen Ausgaben des *meinWMK*-Magazins haben wir Ihnen die verschiedensten Ausbildungen aus der Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner und ihren Innungen vorgestellt. Diesmal dreht sich auf den folgenden Seiten aber alles um die Bau-Innung, ihre Mitgliedsbetriebe und was Auszubildende hier erwarten können! Denn eins ist in den Baubetrieben klar: Kein Tag ist wie der andere.



Die Bau-Innung bietet Mitgliedern und Auszubildenden viele Möglichkeiten

Hier wird Hand angelegt

„Zwölf verschiedene Fachgebiete sind in der Innung organisiert, dazu gehören Mauerer und Betonbauer, Brunnenbauer, Wärme-, Kälte- und Schallschutzisolierer, Straßenbauer, Fliesen-, Platten- und Mosaikleger, Betonstein- und Terrazzohersteller, Estrichleger, Eisenflechter, das Bautrocknungsgewerbe, Asphaltierer (ohne Straßenbau), Fuger im Hochbau und Betonbohrer und Betonschneider“, erklärt Stephan Schenker, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner. 29 Betriebe sind aktuell in der regionalen Bau-Innung Mitglied und machen sie mit ihrer Breite an Spezialisierungen und Projekten zu einer der wirtschaftlich stärksten aber auch vielseitigsten Innungen innerhalb der Kreishandwerkerschaft im Kreis. „In der Bau-Innung sind von kleinen Einzelbetrieben bis zu großen Firmen viele verschiedene Unternehmen dabei. Das bietet eine wunderbare Möglichkeit der Bandbreite, welche auch in der Besetzung des Vorstands der Bau-Innung erkennbar ist. Diese reicht vom Einzelunternehmer bis zum Großbetrieb, so dass Einzel- aber auch Gesamt-Interessen des Bauhandwerks breit vertreten werden“, erklärt Schenker.

Verband baugewerblicher Unternehmen Hessen bringt viele Sonderleistungen

Doch was viele oftmals nicht wissen: Beim Eintritt in die Bau-Innung wird im Grunde eine Doppel-Mitgliedschaft abgeschlossen, welche den Unternehmen zahlreiche Vorteile bietet. Denn die Mitgliedsbetriebe der heimischen Baubranche sind nicht nur in der Bau-Innung sondern gleichzeitig auch noch über ihre Bezirksstelle im Verband baugewerblicher Unternehmen Hessen e.V. organisiert. „Durch diese Schnittstellen gibt es viele Vorteile und Sonderleistungen für die Innungsfachbetriebe, die sich auch monetär ►



Die Bau-Innung vereint die verschiedensten Betriebe unter ihrem Dach. Foto: pixabay



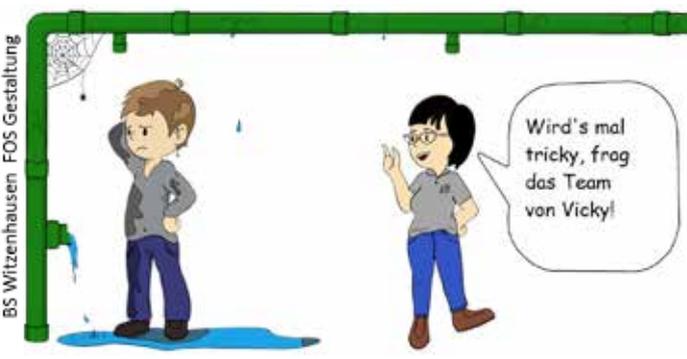
Obermeister Robert Kunz.
Foto: Kreishandwerkerschaft



Vicky Bommhardt

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

GmbH & Co.KG



BS Witzhausen FOS Gestaltung

Telefon 0 56 58 - 10 42

Landstraße 51 - 53 | 37284 Waldkappel-Bischhausen

Internet: www.bommhardt-haustechnik.de

bemerkbar machen. Neben Vorteilen und Sonderkonditionen durch geschlossene Rahmen-Abkommen erhalten die Baubetriebe zudem kostenlose Beratungen durch erfahrene Juristen und Betriebsberatern. Zudem werden die Interessen des hessischen Baugewerbes auch gegenüber Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit vertreten. Themen, wie beispielsweise Lagerung und Entsorgung von Erdaushub, Ausweisung von Baugebieten, welche nicht nur den Baubetrieb sondern auch den Bauherrn bzw. Bürger direkt betreffen, werden im beiderseitigen Interesse politisch angegangen“, so Schenker. Eine Mitgliedschaft in der Bau-Innung lohnt sich also im doppelten Sinne, denn aktuelle Fachinformationen werden regelmäßig geteilt. Ergänzend fügt Obermeister Robert Kunz hinzu, dass durch die Gremien-Arbeit seiner Person als auch des Lehrlingswarts Lothar Fesch, welcher zudem als Vorstandsmitglied im Verband Baugewerblicher Unternehmer Hessen e. V. tätig ist, die Belange der Baubetriebe im Werra-Meißner-Kreis bestens vertreten werden.

Durch die enge Zusammenarbeit zwischen der Bau-Innung und dem Verband, aber auch durch die gute Organisation innerhalb der Bau-Innungen untereinander, war es bereits Anfang der 70er Jahre möglich, auch im Werra-Meißner-Kreis eine Überbetriebliche Ausbildungsstätte für die Lehrberufe im Bauhandwerk für Auszubildende einzurichten. Das Ausbildungszentrum der Bauwirtschaft hat seinen Sitz in Eschwege und verfügt aufgrund seiner modernen Ausstattung und erfahrenen Ausbildern über eine hohe Kompetenz in Sachen Aus- und Weiterbildung. Die hohen Ausbildungsstandards sind durch zahlreiche Zertifizierungen nach DIN ISO 9001 bis AZAV nachgewiesen und werden regelmäßig in Audits überprüft. Ein Novum in der Ausbildung ist im Bauhandwerk die so genannte Stufen-Ausbildung, welche über ein Umlage-Verfahren finanziert ist.

„In unserem Ausbildungszentrum der Bauwirtschaft kann man die Zukunft des Bauhandwerks nicht nur bereits während der Ausbildung oder Fort- und Weiterbildung kennen lernen, sondern schon als Schüler ein Berufspraktika absolvieren. Dabei setzen wir auch auf die Unterstützung der Schulen, die interessierte Schüler in unsere Bildungseinrichtung entsenden.“, so der Obermeister Robert Kunz, welcher zugleich auch der neu gewählte Kreishandwerksmeister ist. „Mit den Berufspraktika haben interessierte Jugendliche viele Optionen die verschiedenen



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

Berufsbilder im Bau- aber auch Baunebenberufe kennen zu lernen. Wir sind somit nicht nur immer offen für neue Betriebe, welche die Vorteile der breiten Vernetzung zwischen Innung, Verband und Handwerksorganisation nutzen wollen, sondern natürlich ist insbesondere die Nachwuchsarbeit ein sehr wichtiger Punkt und rangiert damit an erster Stelle“, so Obermeister Robert Kunz. „Gerade das Bauhandwerk bietet Jugendlichen entsprechend ihrem schulischen Background und ihrem handwerklichen Talent zahlreiche Entwicklungsmöglichkeiten. Dabei unterstützt das Ausbildungszentrum des Bauhandwerks mit seinem langjährigem Ausbildungsleiter Heiko Schilling ebenfalls die Jugendlichen und deren Eltern bei Fragen zur Ausbildung im Bauhandwerk. Anfragen sind dabei jederzeit telefonisch unter 05651/8697 oder nach Terminabsprache durch einen Besuch im Ausbildungszentrum direkt möglich. Nicht nur eine Ausbildung ist im Baugewerbe möglich, sondern auch ein duales Studium gehört seit Jahren zum festen Bestandteil der Angebote.



Küllmer Bau

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

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



Reinhard Heppe

Hoch- und Tiefbau GmbH

Kalkschotter • Kiesgrube • Container • Abbruch

Hubenröder Str. 36 · 37217 Witzzenhausen
Tel.: 05542-910306 · Fax: 05542-910308
Email: info@heppebau.de · www.heppebau.de

GEBRÜDER BOMMHARDT

Wir sind ein seit über 90 Jahren erfolgreiches Bauunternehmen im Schlüsselfertigbau, Ingenieur-, Tief- und Straßenbau, Innenausbau sowie in der Herstellung von Fenster- und Fassadensystemen. Vom Hauptsitz in Nordhessen sowie den Niederlassungen in Hamburg, Essen, Köln, Frankfurt und München betreut unser Team von 170 Mitarbeitern Bauvorhaben im gesamten Bundesgebiet.

Zum 1. August 2021 suchen wir für unseren Hauptsitz Waldkappel-Bischhausen

Auszubildende (m/w/x)
für folgende Ausbildungsrichtungen:

- Baugeräteführer
- Straßenbauer
- Tischler/Schreiner
- Metallbauer

Du bist jung, dynamisch und kommunikationsfreudig, willst Deine berufliche Zukunft engagiert und selbstbewusst angehen und hast Interesse am gewählten Fachgebiet. In den Ausbildungsjahren erwarten Dich viele und spannende Einblicke in die jeweiligen Unternehmenssparten. Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Gebrüder Bommhardt GmbH & Co. KG
Am Sengelbach 11
37284 Waldkappel
Telefon 05658 802-0
bewerbung@bommhardt.de
www.bommhardt.de



Das Ausbildungszentrum unterstützt daher auch die Fort- und Weiterbildung, beispielsweise mit dem jährlichen Lehrgang „Geprüfter Polier“ aber auch mit dem Ausbilder-Lehrgang. Auch hier können Interessierte Gesellen sich jederzeit unverbindlich beim Ausbildungsleiter Heiko Schilling informieren.

Neue Ausbildungsplattform

Um Betriebe und interessierte Jugendliche – insbesondere in Corona-Zeiten, aber auch in der Zeit danach – unkompliziert virtuell zusammenbringen zu können, ist in Ergänzung der seit Jahren etablierten Plattform www.lehrstellenradar.de Anfang März 2021 die Plattform www.komminsteamhandwerk.de an den Start gegangen. Die neue Plattform bietet sowohl regional als auch

überregionalen Unternehmen im Bezirk der Handwerkskammer Kassel die Möglichkeit ihre freien Ausbildungsstellen und Praktikumsplätze einzutragen, um so Jugendliche virtuell kennen zu lernen. Die Jugendlichen können sich direkt digital auf die angebotenen Stellen bewerben. Der Betrieb antwortet digital und lädt zu einem virtuellen Gespräch ein. Dieses Angebot wird bisher schon stark genutzt, da es zum einen sehr einfach in der Anwendung als auch sehr niederschwellig aufgebaut ist! „Natürlich stehen wir als Kreishandwerkerschaft mit unseren Mitarbeitern auch weiterhin bei der Suche nach dem passenden Betrieb oder bei Fragen zum Ausbildungsberuf zur Seite. Dennoch gilt nach wie vor, dass Eigeninitiative niemals falsch ist!“, weiß Stephan Schenker.

Wer also noch auf der Suche nach dem passenden Handwerksberuf ist, der kann sich einfach die verschiedenen Innungsbetriebe auf der Homepage der Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner unter www.kh-wm.org ansehen, bei den Betrieben persönlich anrufen, die Angebote der Kreishandwerkerschaft nutzen, oder sich auf den beiden Ausbildungsplattformen umsehen!

der Holz- & Dachspezialist aus der Region

Holz- und Dachbau Immig GmbH

- Zimmerei
- Dachdeckerei
- Fachwerkrestauration
- Innenausbau
- Schimmelpilzsanierung

Andreas Immig

- Zimmermeister
- Restaurator im Zimmererhandwerk
- Dachdeckermeister

Frohe Ostern!

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

Unser Handwerk für Ihre Ideen aus Holz

KAULICH

Sägewerk
Zimmerei
Holzhandlung
Kranverleih
Dacheindeckung
Gepr. Restaurator
Gepr. Energieberater

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

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

Schiedrum
Dach- und Fassadenbau

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

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

**BAUBERUFE:
STUFE FÜR STUFE NACH OBEN**

Die Ausbildung in den Berufen der Bauwirtschaft dauert drei Jahre und ist in zwei Stufen gegliedert. Die erste Stufe umfasst zwei Jahre und wird mit einer Prüfung zum Hochbau-, Ausbau- oder Tiefbaufacharbeiter abgeschlossen. Die zweite Stufe, das 3. Lehrjahr, endet mit der Gesellenprüfung in dem Spezialberuf. Und so sind die Ausbildungsabschnitte aufgebaut:

In Form der dualen Ausbildung beinhaltet das 1. Lehrjahr 20 Wochen Berufsschule, 17-20 Wochen überbetriebliche Ausbildung und 12-15 Wochen Ausbildung im Baubetrieb, auf der Baustelle.

Das zweite Ausbildungsjahr umfasst 11 Wochen überbetriebliche und 33 Wochen betriebliche Ausbildung sowie 8 Wochen Berufsschulunterricht.

Die zweite Stufe – also das 3. Ausbildungsjahr – gilt der besonderen Spezialisierung. Das dritte Lehrjahr beinhaltet nochmals einen 4-wöchigen Lehrgang in einem überbetrieblichen Ausbildungszentrum und 8 Wochen Berufsschulunterricht. Abschluss des 3. Lehrjahres ist die Gesellenprüfung.

Mit der bestandenen Gesellenprüfung bieten sich dem Bauhandwerker zahlreiche Aufstiegschancen. Er hat die Möglichkeit, Vorarbeiter, Werkpolier oder geprüfter Polier zu werden. Er kann aber auch die Meisterprüfung in seinem Beruf ablegen. Diese befähigt ihn, einen eigenen Betrieb zu gründen und Lehrlinge auszubilden.

Die Gesellenprüfung eröffnet darüber hinaus noch weitere Chancen, z. B. den Aufstieg zum geprüften Bautechniker oder nach Ablegung der Meisterprüfung zum Besuch der Fachhochschule oder auch der Hochschule.

Der Bildungsweg im Baugewerbe

The diagram illustrates the educational and career progression in the construction industry. It starts with 'Haupt-, Realschule und Gymnasium' at the bottom. From there, it branches into 'Realschule' and 'Gymnasium'. The 'Realschule' path leads to '1. Ausbildungsjahr oder Duale Ausbildung im Baubetrieb', then to '2. Jahr: Betriebliche Ausbildung' (with 8 weeks of vocational school, 11 weeks of training center, and 33 weeks of on-site training), and finally to '3. Jahr: Betriebliche Ausbildung' (with 8 weeks of vocational school, 4 weeks of training center, and 40 weeks of on-site training). This leads to 'Werkpolier' and 'Gepr. Polier'. The 'Gymnasium' path leads to 'Fach- oder Oberschule' (11th, 12th, or 13th grade), then to 'Berufs- oder Oberschule', and finally to 'Meisterprüfung' and 'Meister in leitender Stellung'. There is also a direct path from 'Fach- oder Oberschule' to 'Fachhochschule oder Hochschule (Dipl.-Ingenieur)'.

Kreis erhält mehr als zehn Millionen Euro

Unterstützung in der Krise

Der Kommunalpakt zahlt sich aus – auch für den Werra-Meißner-Kreis und seine Kommunen: „Mehr als 10 Millionen Euro Corona-Hilfe hat das Land dem Werra-Meißner-Kreis bereits überweisen oder wird demnächst angewiesen. Damit schaffen wir während der Pandemie Sicherheit, Planbarkeit und Verlässlichkeit für unsere Kommunen“, resümiert Felix Martin, Grüner Abgeordneter aus dem Werra-Meißner-Kreis. Insgesamt umfasst der im November vergangenen Jahres zwischen Land und Kommunen vereinbarte Kommunalpakt drei Milliarden Euro zur Bewältigung der Corona-Krise.

Aufgeschlüsselt in die einzelnen Bereiche erhält der Werra-Meißner-Kreis für den Ausgleich der Gewerbesteuerausfälle 2020 rund 2,5 Mio. Euro Gewerbesteuerausgleich, ca. 5,5 Mio. Euro Verbesserung Kommunalen Finanzausgleich (KFA), eine erste Unterstützung für Heilkuror-

te in Höhe von 385.000 Euro für Bad Sooden-Allendorf, 1,2 Mio. Euro für Schutzmaßnahmen in Schulen und Kitas, 327.000 Euro für den beschleunigten Ausbau der Ganztagsbetreuung für Grundschulkinder sowie als Ergänzung zum DigitalPakt Schule 349.000 Euro für die Digitalisierung der Schulen für die Anschaffung von mobilen Leihgeräten sowie zur Unterstützung der Schulen bei entstehenden Kosten für den IT-Support.

Felix Martin: „Weiteres Geld wird folgen. Erneute Hilfen des Landes aus dem Kommunalpakt sind bereits vom Haushaltsausschuss des Hessischen Landtags gebilligt, aber noch nicht aufgeteilt worden. Darunter auch 52 Millionen Euro, mit denen sich das Land an der Erstattung von Kitabeiträgen beteiligt. Mit diesem Geld aus dem Sondervermögen zeigen wir erneut: Wir handeln besonnen, aber entschlossen und sparen der Krise nicht hinterher.“



Wir sind weiterhin telefonisch erreichbar
Mo. – Fr.: 9.00 – 18.00 Uhr und Sa.: 9.00 – 13.00 Uhr

Rufen Sie uns an:
Sie können sich beraten lassen, Angebote anfordern und Aufträge erteilen wie gewohnt.

Weinfass

220-Liter-Eichenfass, 95 cm hoch,
70 cm Durchmesser, geschlossen

169.99 € - 41 %
= 99.99 €



Aluminium
Terrassenüberdachung
500 x 300 mit Glasdach

3.505,³³ -25%
= 2.629.⁰⁰

*2.629,00 - 3% (78,87) = 2.550,13



Aluminium
Terrassenüberdachung
500 x 300 mit Stegplatten

2.478,⁶⁷ -25%
= 1.859.⁰⁰

*1.859,00 - 3% (55,77) = 1803,23

* - 3% MwSt. (Rabatt) verlängert bis 31.03.2021

ALU2000 GmbH

Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr
34246 Vellmar · Berliner Straße 28 · Tel. 0561 99859690
info@alu2000.de · www.alu2000.de

Neue Stationsleitung im Klinikum Werra-Meißner

Frauen-Power auf Station Vier

Saskia De Vos ist die neue Leiterin der Station 4 (Gastroenterologie und Pneumologie) am Standort Eschwege des Klinikums Werra-Meißner. Sie ist damit Nachfolgerin von Jutta Eichmann, die Ende Januar in den Ruhestand verabschiedet wurde. Ihr zur Seite steht Stellvertreterin Laura Manegold.

Beide kommen aus der Region und sind Eigenwächse des Klinikums. Die zweifache Mutter Saskia De Vos stammt aus Wanfried und hat von 2005 bis 2008 ihre Pflegeausbildung im Klinikum Werra-Meißner absolviert. Zwischendurch hat sie ein paar Jahre in Frankfurt gearbeitet, ist seit sechs Jahren aber wieder im Unternehmen. Zuletzt war die 32-Jährige schon Stellvertreterin ihrer Vorgängerin Jutta Eichmann. Als De Vos in Elternzeit war, übernahm Laura Manegold (28) schon einmal kommissarisch das Amt der stellvertretenden Stationsleitung.

Als nun eine neue Stationsleiterin bzw. Stellvertreterin gesucht wurde, bewarben sich beide und bekamen die Stellen. „Es ist in unserem Berufs-



Saskia De Vos (li.) und Laura Manegold leiten nun die Station 4. Foto: Klinikum Werra-Meißner

feld eine Weiterentwicklung. Wir wollen für unser Team da sein“, sagt Laura Manegold, die aus Treffurt stammt, mittlerweile aber in Eschwege wohnt. Saskia De Vos ergänzt: „Unsere Aufgabe ist es, das Personal zusammenzuhalten und zu führen. Wir sind verantwortlich für die Dienstpläne und Administratives, haben aber auch immer ein offenes Ohr in Mitarbeiter-Gesprächen. Kommunikation ist uns ganz wichtig, um Probleme frühzeitig aus der Welt zu schaffen.“



novoform
Wir machen das Tor!

Garagentor-Systeme und Türen
Objektüren und Zargen
Industrietor-Systeme
Verlade- und Logistiksysteme

SEKTIONALTOR ISO 20
Inkl. Premium-Antrieb &
Design-Fernsteuerung für nur
899 €
STATT 1.674 €*



**VOLLTREFFER –
WAS FÜR EIN TOR!**

AKTION BIS ZUM 31.08.2021

Mehr Infos unter www.novoform.de

UNSER KONTAKTLOSER SERVICE IN ZEITEN VON CORONA
Fachberatung
Aufmaß • Demontage
Entsorgung
Montage

Ihr Novoform Vertriebspartner:



Heiligenbachweg 8 · 37308 Kella
Tel.: 036082 90027
Mobil: 0171 3787544
info@braunelemente.de
Weitere Aktionen auf:
www.braunelemente.de

Mit **Abstand** das Beste
für den Frühling



Designmarkisen – Made in Germany.
Einfach online informieren und konfigurieren.
Sie bleiben sicher im Haus. Wir kommen raus.

Wir sind auch
jetzt für Sie da!
Mit Abstand.
Sicher. Schnell.

Ihr Novoform Vertriebspartner:



Heiligenbachweg 8 · 37308 Kella
Tel.: 036082 90027
Mobil: 0171 3787544
info@braunelemente.de
Weitere Aktionen auf:
www.braunelemente.de

Sparen und Energiewende voranbringen mit Ihrem Fachbetrieb vor Ort

PV-Anlage mit Energiespeicher

Privathaushalte, Gewerbebetriebe und Betriebe aus der Landwirtschaft setzen zunehmend auf die Anschaffung einer Photovoltaik-Anlage. Denn damit senkt man deutlich seine Stromkosten und bringt die Energiewende mit voran.

PV-Anlagen sind eine umweltfreundliche und wirtschaftliche Möglichkeit der Stromerzeugung: Die Herstellungskosten einer Kilowattstunde Strom liegen hier bei ca. neun bis zwölf Cent. Angesichts der steigenden Strompreise bedeutet dies langfristig reale Entlastung und maximale Unabhängigkeit. Und: Wer Sonnenstrom nutzt, spart Kohlendioxid ein und trägt auch damit zum Umweltschutz bei.

Mit Hilfe eines Speichersystems kann der Überschuss an produziertem Strom am Tag in eine Batterie geleitet werden, um diese Energie in der Nacht abzurufen. Somit ist es je Energiebedarf durchaus möglich, sich in den Sommermonaten selbst mit Energie vom Dach zu versorgen. Energiespeicher gehören mittlerweile zu jeder PV-Anlage dazu, auch bestehende Anlagen können nachgerüstet werden.

Die Fachberater von Energiesysteme Groß verfügen über langjähriges Know-how. „Wie groß der Speicher sein soll, hängt vom Verbrauch und der Größe der Dachfläche ab. Diese Faktoren spielen bei der Planung eine wichtige Rolle. Wenn sie geklärt sind, steht dem Bau einer PV-Anlage nichts mehr im Weg“, sagt Giuseppe Stricagnolo, Fachberater für Photovoltaik vom Solarzentrum Werra-Meißner. Er betreut Sie von der Planung bis zur Inbetriebnahme vor Ort. Vereinbaren Sie jetzt mit ihm einen unverbindlichen und kostenfreien telefonischen Beratungstermin für Ihre individuelle PV-Anlage: *Energiesysteme Groß GmbH & Co.KG, Solarzentrum Werra-Meißner, Giuseppe Stricagnolo, Tel. 05651 9927517 od. 0151 17486867, stricagnolo@esg-solar.de*



Giuseppe Stricagnolo, Fachberater für Photovoltaik vom Solarzentrum Werra-Meißner www.esg-solar.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

Deine Zukunft ? Hier bei uns !

Schule bald geschafft? Dann ist es #zeitstarten !
Volles Rohr in DEINE Zukunft mit **und**

Wir suchen noch



**Anlagenmechaniker/-in
für Sanitär-, Heizungs-
und Klimatechnik**

Ob wir gut zusammenpassen? Schreib uns doch einfach oder komm mal persönlich vorbei und wir lernen uns kennen. Natürlich kannst Du auch mal "reinschnuppern". Wir sind schon ganz Feuer und Flamme.







feuerundflamme@larbig-haustechnik.de



Wir sind Energiewende.
Werden auch Sie Teil des Ganzen!

Durch den Einsatz unseres innovativen Energiekonzeptes sparen Sie bis zu 80% Ihrer Energiekosten - wir zeigen Ihnen wie. **Sprechen Sie uns an.**

 +
  +
  =
 

Photovoltaik-Anlagen | Energie-Speichersysteme
Elektromobilität | Ladesysteme
Strom- & Gasstarife

Zusammen sind wir *Groß!*

Energiesysteme Groß GmbH & Co. KG
Solarzentrum Werra-Meißner
Ihr Ansprechpartner: Giuseppe Stricagnolo
Telefon: 05651 / 992 7517
Mobil: 0151 / 174 86 867
stricagnolo@esg-solar.de
www.esg-solar.de



Deswegen kann man sich vor der Steuererklärung nicht drücken

Kurzarbeiter müssen Steuern abgeben

Mit der Corona-Pandemie ist für viele Arbeitnehmer auch die Kurzarbeit ein aktuelles Thema geworden. Momentan beziehen mehr Menschen Kurzarbeitergeld, als in den Jahren seit der Einführung der Regelung vor 110 Jahren. Doch nicht nur die Verluste in den Einnahmen sind dabei zu beachten, sondern auch ein völlig anderes Thema: Die Steuererklärung! Denn was die meisten nicht wissen ist, dass bei der Kurzarbeit zwingend eine Steuererklärung abgegeben werden muss. Für viele junge Menschen steht dieser Prozess damit zum ersten Mal an – doch warum muss unbedingt eine Steuererklärung abgegeben werden?

Kurzarbeitergeld ist steuerfrei

Wer in einem Jahr mindestens 410 Euro Kurzarbeitergeld erhalten hat, ist zur Abgabe einer

Steuererklärung im darauffolgenden Jahr verpflichtet. Diese muss dann bis zum 31. Juli beim Finanzamt eingehen. Grund dafür ist, dass das Kurzarbeitergeld an sich steuerfrei ist. Allerdings gilt es als Einkommen und kann dadurch den persönlichen Steuersatz erhöhen – in der Fachsprache heißt es, das Kurzarbeitergeld „unterliegt dem Progressionsvorbehalt“. Das heißt konkret, dass das Kurzarbeitergeld zum zu versteuernden Einkommen angerechnet wird. Dieser führt in bestimmten Fällen dazu, dass der bezogene Lohn später stärker mit Steuern belastet wird.

Durch den Progressionsvorbehalt droht aber glücklicherweise nicht immer eine Nachzahlung. Wer keinen Ehepartner mit einem Einkommen hat und auch keinen Teilzeitlohn bekommt, der dürfte am Ende ohne Nachzahlungen aus-

Sumpf- und Wasserpflanzen frisch eingetroffen

MS
Gartengestaltung

**Gärten...
einfach schön**

**Großer Ideengarten
in Hedemünden**

Teiche
Schwimmteiche
Wasserspiele
Gestaltung – Pflanzung – Pflege
Wassertechnik und Wasserpflanzen
Hofverkauf

Wir sind weiterhin für Sie da!

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

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

• Fassadengestaltung • Designböden
• Malerarbeiten • Balkonsanierung

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

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

Bedachungen

KNUR
Keine Nacht Unter Regen

Dachdeckermeisterbetrieb Eschwege

Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik
Mobil: 01 73 - 972 46 48

Ihr Spezialist für Lärchen-Fassadenverkleidungen

kommen – dabei ist aber jeder Fall individuell, genaue Hintergründe zur persönlichen Situation gibt es beim Steuerberater des Vertrauens.

Steuernachzahlungen können anfallen

Im ungünstigsten Fall kann aber eine Steuernachzahlung an das Finanzamt fällig werden. Diese Zahlung an das Finanzamt wäre unmittelbar nach dem Jahr 2020, in dem so viele Arbeitnehmer wegen des Coronavirus Lohneinbußen hinnehmen mussten, finanziell besonders schmerzhaft. Es gibt jedoch Möglichkeiten, dem entgegenzusteuern. Zum einen zahlen manche Arbeitgeber während der Corona-Krise ihren Arbeitnehmern Zuschüsse zum Kurzarbeitergeld. Diese ermöglichen Arbeitnehmern gewisse finanzielle Freiräume. Wenn die Summe aus Kurzarbeitergeld und Zuschuss unter 80 Prozent des Lohnausfalls liegt, müssen keine Steuern und Sozialversicherungsbeiträge gezahlt werden. Allerdings: Auch die Zuschüsse des Arbeitgebers unterliegen dem Progressionsvorbehalt.

Der Gesetzgeber ermöglicht es Arbeitgebern darüber hinaus, ihren Mitarbeitern steuerfreie Sonderzahlungen zu gewähren, und zwar in einer Höhe von bis zu 1.500 Euro. Diese Regelung gilt bis Ende Juni 2021. Es muss sich um Corona-bedingte Beihilfen handeln – zusätzlich zum Arbeitslohn. Der Arbeitgeber darf also nicht den regulären Lohn in eine steuerfreie Sonder-



Wer im vergangenen Jahr Kurzarbeitergeld bekommen hat, der muss zwingend eine Steuererklärung abgeben. Foto: pixabay

zahlung umwandeln. Viele Dinge, die beachtet werden müssen, am Ende ist aber wichtig: Die Steuererklärung muss abgegeben werden!



Hübenthal & Team
STEUERBERATUNG
Wir steuern und beraten!

Richard-Wagner-Straße 6 • 37269 Eschwege
 Telefon: 05651/805-0
 mail@huebenthal.team • www.huebenthal.team



Pflegefamilie werden

Geben Sie Kindern ein Zuhause



www.pflegefamiliewerden.de

Jugendhilfe Süd-Niedersachsen e.V. - J S N -
 Verbund südniedersächsischer Jugendämter



Du brauchst noch **Social-Media** Unterstützung?



Wir helfen bei:

- Erstellung Social Media Accounts
- Contentplänen
- Contenterstellung Story + Feed (Bild, Video & Text)
- Fotoshootings
- Highlighterstellung + Titelbilder
- Communitymanagement
- Kampagnenerstellung
- Imagefilm / Kurzclips (Drehen & Schneiden)

Ich berate Sie gern:

Sinja Nordhausen
 Medienkauffrau Digital & Print
 05541/957 99-18
 nordhausen@mundus-online.de

Online beraten!

Infotag an der DIPLOMA Hochschule

Viele junge Menschen stehen gerade vor wichtigen Entscheidungen. Die einen werden die Abiturprüfungen bald hoffentlich erfolgreich abschließen, andere stehen kurz vor dem Ende ihrer Ausbildung, die nächsten wollen sich beruflich verändern. Viele fragen sich sicherlich: „Wie geht es danach weiter? Möchte ich eine Ausbildung absolvieren? Möchte ich studieren?“ Es ist gar nicht einfach, bei der Vielzahl an Bildungsangeboten das Richtige für sich zu finden. Gerne informieren und beraten wir Sie!

Die DIPLOMA Hochschule in Bad Sooden-Allendorf bot am Samstag, 23. Januar 2021 einen Infotag an, um Einblicke in die Fachbereiche Wirtschaft, Gesundheit & Soziales und Technik zu ermöglichen. Wir informierten z.B. „Rund ums Studium“, gaben Einblicke in das „Studium und Berufsfeld der Sozialen Arbeit“, eine Vorlesung „Deine Reise-Influencer und zukunftsorientierter Tourismus“ sowie zur Kindheitspädagogik und BWL. Daneben berichteten Lehrende der Bernd Blindow Schule über berufliche Möglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis der Physiotherapie und dem ausbildungsbegleitendem Studium der Physiotherapie. Aufgrund der aktuellen Situation fand dieser Infotag als Online-Veranstaltung statt. Sollten Sie diesen verpasst haben, stehen wir Ihnen gern für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Dies geschieht natürlich unter Berücksichtigung der aktuell geltenden Hygienemaßnahmen. Wir bitten daher um Anmeldung unter bsa@diploma.de oder telefonisch unter 05652 58777-0.



Fast jedes Haus ist versicherbar

Elementarschäden

Früher konnten Haus- und Wohnungsinhaber, deren Gebäude oder Hausrat infolge von Naturgewalten beschädigt wurden, auf staatliche Finanzhilfen hoffen. Damit ist Schluss: Hilfgelder durch die Länder werden grundsätzlich nur noch an jene ausgezahlt, die sich erfolglos um eine Versicherung bemüht haben oder denen ein Versicherungsangebot zu wirtschaftlich unzumutbaren Bedingungen unterbreitet wurde. Das kommt jedoch nur selten vor. Zu den Unternehmen, die nahezu jedem Haushalt Versicherungsschutz gegen Naturgefahren anbieten – und zwar ohne Selbstbeteiligung im Schadenfall und mit verständlicher Antragsabwicklung – gehört die Mecklenburgische Versicherungsgruppe. „Der Klimawandel zwingt zum Umdenken. Wetterkatastrophen wie Sturm, Hagel, Gewitter oder Starkregen treten in allen Gegenden Deutschlands immer häufiger auf und verursachen enorme Schäden an Gebäuden und an Hausratgegenständen“, meint Marcel Bernhardt. Wer wissen möchte, wie er sich am besten gegen die finanziellen Folgen von Elementarschäden versichern kann, erhält umfassende Beratungen in der Agentur von Marcel Bernhardt.

Studium und Ausbildung in Bad Sooden-Allendorf!

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

Beratungstag
am 23.04.2021
14–18 Uhr
Anmeldung unter
05652-58777-0

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



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...
M Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE

„Man darf sich nicht unterkriegen lassen“



Vicky Bommhardt führt Familienbetrieb in vierter Generation.
Foto: Privat

Seit dem 1. Juli 2015 steht Vicky Bommhardt an der Spitze ihres Familienunternehmens und ist damit bereits die vierte Generation! „Ich habe Maschinenbau studiert und bin nun Ingenieurin. Meine Fachgebiete liegen in der Heizungs- und Sanitärtechnik, mein Vater unterstützt mich in der Firma noch beim Elektro-Bereich“, berichtet die alleinige Geschäftsführerin. Dass sie einmal das Familiengeschäft übernehmen würde, war nicht immer klar, doch ihren Schritt in die Selbstständigkeit hat sie nie bereut. „Es war nie festgelegt, dass ich das Geschäft übernehmen muss, aber ich bin wirklich froh, dass ich es gemacht habe! Gemeinsam mit meinem Team macht die Arbeit einfach viel Spaß und das ist auch für unsere Kunden nur von Vorteil“, erinnert sich Bommhardt zurück.

Mittlerweile sei sie an ihren Aufgaben gewachsen und wisse, auf was es ankommt. „Jedem gerecht zu werden und alles unter einen Hut zu bekommen, ist sicherlich die größte Herausforderung. Besonders als Frau in einem eigentlich typischen Männerberuf, muss man definitiv seine Frau stehen, Selbstbewusst sein und darf sich nicht von den Meinungen anderer unterkriegen lassen“, gibt Vicky Bommhardt neuen Unternehmerinnen mit auf den Weg. Für die Zukunft wünscht sie sich, dass ihr Team nicht nur weiter wächst, sondern dass besonders der Spaß an der Arbeit nie verloren geht. „Wenn alles so weiter geht, wie es derzeit für uns läuft, dann bin ich glücklich. Ich möchte einfach, dass sich mein Betrieb immer weiterentwickelt und all unsere Kunden zufrieden sind!“



Susanne Bersenkowitsch führt gleich zwei eigene Filialen.
Foto: Privat

"Es braucht Vertrauen in das eigene Können"

Susanne Bersenkowitsch ist Unternehmerin – und das nicht erst seit gestern! „1990 habe ich meine ersten Erfahrungen im Optikbereich mit der Selbstständigkeit gemacht. Seit 2007 habe ich mein Hörstudio in der Werratal Therme in Bad Sooden-Allendorf und seit 2008 das Hörgeräte Studio Susanne in Witzenhausen in der Brückenstraße“, erinnert sich die Hörakustik- und Augenoptikermeisterin zurück. Dass sie sich für diesen Berufsweg entschieden hat, liegt dabei schon in der Familie! „Mein Vater und mein Onkel waren im Optikerbereich tätig und als Jugendliche hatte ich dann den Entschluss gefasst, Augenoptikerin zu werden. Ich habe einfach so viel Spaß an Brillen und meine Leidenschaft dann im Laufe der Jahre zu meinem Beruf gemacht“, so Susanne Bersenkowitsch. Für Unternehmerinnen, die ganz am Anfang ihrer Laufbahn stehen hat sie, dank ihrer jahrelangen Erfahrung, wertvolle Tipps: „Man darf nicht schon mit Zweifeln an die Sache herangehen, dann wird man scheitern. Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind die wichtigsten Dinge, die man auf dem Weg zum Erfolg braucht.“ Die größte Herausforderung im Leben als Unternehmerin sieht Susanne Bersenkowitsch aber darin, Privates und Berufliches unter einen Hut zu bekommen. „Ich hoffe, dass ich auch in Zukunft mit meinem tollen Team weiterarbeiten kann, denn das macht mir einfach unglaublich viel Spaß. Hätte ich einen Wunsch frei, würde es mich aber freuen, wenn in Witzenhausen wieder mehr Leben in die Innenstadt kommen würde durch neue Geschäfte“, so die Augenoptikermeisterin.

Wenn offene Forderungen die eigene Liquidität bedrohen

Das Problem ist nicht neu: Bereits vor 140 Jahren kamen in Mainz etwa 25 Gewerbetreibende und Händler zusammen und berieten, wie sie den Lieferantenkredit reformieren und damit sicherer machen könnten. Dies war die Geburtsstunde von Creditreform. Mittlerweile ist die Organisation auf 130 lokale unternehmergeführte Geschäftsstellen im ganzen Bundesgebiet angewachsen, ist weltweit mit Tochtergesellschaften und Partnern präsent – und immer noch geht es um die Frage: Wie können Handwerker, Händler und Dienstleister ihre Geschäftsbeziehungen absichern und Zahlungsausfälle vermeiden?

Kein Unternehmen kann es sich leisten, umsonst zu arbeiten. Die Bezahlung der Rechnung muss nicht nur die direkten Kosten decken, sondern am Ende auch die Substanz des Unternehmens finanzieren – Gehälter, Miete, Infrastruktur. Und sie ermöglicht einem Unternehmen, sich weiterzuentwickeln – sofern nach Abzug aller Ausgaben ein Gewinn übrig bleibt, der investiert werden kann.

Unbezahlte Rechnungen begrenzen die Investitionsmöglichkeiten

Um im Wettbewerb bestehen zu können, sind Margen oft knapp kalkuliert. Jede unbezahlte Rechnung schmerzt dann umso mehr, denn sie schmälert in voller Höhe den Gewinn und damit den Spielraum für Investitionen; schlimmstenfalls ist die Unternehmensexistenz bedroht.

Natürlich sieht der Gesetzgeber Mittel und Wege vor, den Unternehmer zu schützen. Doch der Weg zum Recht ist nicht einfach, bedeutet Aufwand und verursacht weitere Kosten. Seit

mehreren Jahrzehnten begleitet Creditreform deshalb Unternehmen mit Inkasso-Lösungen, die zum Ziel haben, Forderungen gegenüber Schuldnern durchzusetzen. Dies umfasst alle vorgerichtlichen, gerichtlichen und nachgerichtlichen Eskalationsstufen. Der Vorteil des Einschaltens von Creditreform besteht dabei darin, dass über 2/3 der Verfahren bereits – kostenschonend für Gläubiger wie Schuldner – vorgerichtlich abgeschlossen werden können. Nicht selten stehen sich in einem Inkassofall zwei Parteien gegenüber, die abgesehen von einem kurzfristigen Forderungsausfall eine funktionierende Geschäftsbeziehung mit finanzieller Strahlkraft in die Zukunft pflegen. Diese Verpflichtung hat Creditreform erkannt – bei den intelligenten Forderungslösungen hat der Kundenerhalt hohe Priorität. Hohe Rationalisierungseffekte entstehen aus der Entlastung der Buchhaltung – denn die Creditreform-Forderungslösungen können unmittelbar nach der Rechnungserstellung ins Debitorenmanagement integriert werden. Ein flexibler Mahnservice überwacht den



Creditreform 
KASSEL / FULDA

SPRINGEN SIE AUF DIE INTELLIGENTEREN FORDERUNGSLÖSUNGEN

WWW.FORDERUNGSLOESUNGEN.DE

Sebastian Schlegel, Geschäftsführer der Creditreform Kassel / Fulda Schlegel & Busold KG. Foto: Mario Zgoll

Zahlungseingang und löst zunächst Erinnerungen und schließlich Mahnstufen aus. Im Nichterfolgsfall kann die Forderung dem Inkasso übergeben werden. Dies geschieht automatisch durch Nutzung von individuellen Schnittstellen der Buchhaltungssoftware. Alternativ kann mit wenigen Klicks die zentrale Kundenplattform „Meine Creditreform“ oder die CrefoCollect Foto-App mit dem Handy oder Tablet eingesetzt werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Schuldner im Inland oder im Ausland sitzt, denn internationales Inkasso in der Sprache des Schuldners ist Kernkompetenz der Creditreform. Und für den Fall, dass alle Aktivitäten nicht sofort erfolgreich sind, sichert die Titelüberwachung die Möglichkeit des langfristigen Erfolgs, indem sie 30 Jahre lang für den Gläubiger am Ball bleibt.

Forderungsmanagement vs. Forderungslösungen

Die Prozesse der Forderungslösungen werden durch Automation und künstliche Intelligenz unterstützt. Automation hilft, Kosten einzusparen

und effiziente Prozesse stringent durchzuführen. Künstliche Intelligenz erkennt die Möglichkeiten, Prozesse zu optimieren und individualisiert die Ansprache. Durch automatisierte Schnittstellen und durchdachte Online-Plattformen, die zu jeder Zeit den Status der Forderung aufzeigen, durch die jederzeit mögliche Ansprache über alle Kommunikationskanäle entsteht ein sicheres System, das das Creditreform-Inkasso 4.0 kennzeichnet. Es ist das Ergebnis von 140 Jahren Fortschritt im Dienste einer zukunftsorientierten wirtschaftlichen Entwicklung. Unsere Forderungslösungen.

KONTAKT

**Creditreform Kassel / Fulda
Schlegel & Busold KG
Hedwigstraße 16
34117 Kassel
Tel. 05 61 / 7 84 56-922**

service@kassel.creditreform.de
www.creditreform.de/kassel

Meisterservice für die Zukunft

Sternwerk Dienstleistungen GmbH und Matthias Backs Karosserie- und Fahrzeugtechnik schließen sich zusammen

Steht der Wagen - steht die Welt still. Mobilität ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Autos sind nicht mehr nur Fortbewegungsmittel, sie sind ein wichtiger Bestandteil des alltäglichen Lebens.

Die Sternwerk Dienstleistungen GmbH und die Firma Backs Karosserie- und Fahrzeugtechnik sorgen seit Jahren in der Region Hann. Münden dafür, dass ihren Kunden immer ein starker und zuverlässiger Partner in Sachen KfZ-Reparatur, Karosseriebau und Lackiertechnik zur Verfügung steht.

Die Firma Sternwerk Dienstleistungen GmbH gibt es bereits seit 2019.

Seit der Gründung steht sie für höchste Qualität und das „Marken- und Modell“ unabhängig.

„Unsere Firma ist eine der modernsten KfZ-Werkstätten in Südniedersachsen mit modernster Diagnose-Technik von renommierten Premium Herstellern, einer vollautomatischen Reifen-Aufzieh-Maschine bis 24 Zoll, modernster Wuchttechniken im PKW-Bereich, bis hin zur Möglichkeit seinem Fahrzeug durch einen 3D-Achsmessstand die Spur einzustellen. Des Weiteren können sämtliche Lackiermöglichkeiten, sei es im Voll-, Teil-, oder Smart-Repair Bereich fachgerecht durchgeführt werden“, so Christian Steinmetz-Cartschau, Geschäftsführer des Sternwerks.



Des Weiteren bietet die Firma Sternwerk ihren Kunden eine professionelle Felgenreparatur- oder Aufbereitung der Felgen an, aber auch eine gründliche KfZ-Aufbereitung gehört mit zum Unternehmens-Portfolio.

Die Abwicklung mit Versicherungen im Fall von Unfall- oder Hagelschäden ist kein Problem. Zudem werden Werkstattersatzwagen zur Verfügung gestellt, oder es wird ein „Hol- und Bringservice“ angeboten.

Bei Arbeiten, die allein nicht bewältigt werden können, hat man schon damals gerne die Unterstützung und Kompetenz von Matthias Backs und seinen Mitarbeitern in Anspruch genommen.





Pascal Vedder
Werkstattmeister

Ralf Lohse
Geschäftsführer

Christian Steinmetz
Geschäftsführer

Ab dem 01. Februar fusionieren nun die beiden Betriebe

Das gute Geschäftsverhältnis der beiden Betriebe sorgte dafür, dass Mitte 2020 die ersten Ideen zu einem Zusammenschluss aufkamen – und nun wird diese Idee Realität.

Seit dem 01. Februar 2021 sind die Matthias Backs Karosserie- und Fahrzeugtechnik und die Sternewerk Dienstleistungen GmbH ein Betrieb.

„Seit 1998 gibt es uns in Volkmarshausen und ich bin davon überzeugt, dass die gemeinsame Zukunft mit dem Sternewerk ein Erfolg wird“, erklärt Matthias Backs. Gemeinsam mit all seinen Mitarbeitern ist die Firma an den Standort des Sternewerks in der Straße „Vorm Berge 6“ gezogen.

„Unser Service und unser Qualitätsstandard wird dadurch natürlich erhöht, wir können nun eben noch viel mehr anbieten – und das gemeinsam“, so Matthias Backs. Schon in der Vergangenheit konnte die Firma Backs seinen Kunden viel bieten. Sei es Karosserie- und Unfallinstandsetzung, aber auch allgemeine Reparaturen oder Fahrzeugsonderumbauten sind kein Problem für das Team von Matthias Backs. Seit 2015 gehören sie auch zum KS-Autoglas. Der Betrieb von Matthias Backs ist daher nach der DIN ISO Norm

9001 für Austausch und Reparatur von Autoglas vom TÜV-Süd zertifiziert.

Alle Arbeiten werden dabei in Meisterqualität ausgeführt. Auf 800 Quadratmetern sind insgesamt acht Standard-Hebebühnen und eine Viersäulen-Hebebühne mit modernster 3D Achsvermessung vorhanden, um den Wünschen der Kunden gerecht zu werden. Die Hauptuntersuchung für Ihr Fahrzeug wird täglich bei uns im Haus durchgeführt.

Christian Steinmetz-Cartschau konnte in den vergangenen Monaten bereits feststellen, dass sich der Zusammenschluss besonders für die Kunden lohnen wird.

„Gemeinsam können wir den Kunden nun nicht nur herausragende Qualität und einen schnellen Service bieten, sondern auch ein noch breiteres Angebot an Leistungen unter einem Dach. Diese fachlichen Kompetenzen an einem Standort sind in der Region rund um Hannoversch Münden einmalig“, mit dieser Aussage sind sich Matthias Backs und Christian Steinmetz-Cartschau einig.

Sie erreichen uns täglich unter der Rufnummer 05541- 98 68 0 oder gern persönlich in der Zeit von montags - freitags von 08:00 bis 18:00 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

sternewerk



Sternewerk Dienstleistungen GmbH | Vorm Berge 6 | 34346 Hann. Münden | Telefon: +49 (0) 5541 98 68 0
E-Mail: info@sternewerk.com

Montag bis Freitag 08:00 bis 18:00 Uhr | Samstag 09:00 bis 13:00 Uhr



*mein***wmk**

Gesundheit

Mit dem Frühjahrsanbruch kommt nicht nur die Sonne wieder ins Leben, sondern auch das Bewusstsein gegenüber dem eigenen Körper wird größer. Doch was kann man tun, wenn einfach keine Lebensfreude einsetzt, sondern man einfach nur abgeschlagen ist? Wir haben Tipps gegen dieses Phänomen gesammelt!



Das steckt hinter der Schlappheit auf dem Weg in die warmen Monate

Warum sind wir im Frühjahr nur so müde?

Ab dem März erwachen nicht nur die Gräser und Bäume zu neuem Leben, auch die Blumen auf den Wiesen und in den Vorgärten sprießen nur so los und zaubern die buntesten Farben in den Alltag. Doch während die Natur plötzlich voller Leben ist, wollen viele Menschen zu Frühlingsbeginn nur eins: Schlafen. Die Frühjahrsmüdigkeit wird den meisten ein Begriff sein und schlägt in jedem Jahr zu, pünktlich, wie ein Uhrwerk. Kaum werden die Tage draußen wärmer und grüner, sind wir schlapp und ausgelaugt. Doch woran liegt das und was kann man dagegen unternehmen?

Lange Zeit glaubte man, dass wir unter Frühjahrsmüdigkeit leiden, weil wir im Winter nicht genug Obst und Gemüse essen. Die leeren Vitamin- und Mineralstoffspeicher sollten die Beschwerden auslösen. Mittlerweile sehen Ärzte aber als den Schuldigen Nummer eins an der Frühjahrsmüdigkeit, den Klimawechsel zwischen Winter und Frühling.

Organismus reagiert auf Klimawechsel

Wenn die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen weicht, muss sich der Körper langsam daran gewöhnen und im Grunde aus dem Winter-Sparmodus wieder in den Normalzustand schalten. Der Organismus reagiert mit einer typischen Reaktion auf die neuen Mengen an Licht und Wärme: Die Blutgefäße stellen sich weit, der Blutdruck sackt ab und das macht uns müde. Genau aus diesem Grund setzt die Frühjahrsmüdigkeit auch meist dann ein, wenn es schon ein paar Tage konstant warm war. Aber Achtung! Wenn das Wetter – wie oft im April – verrückt spielt und oft zwischen kälteren und wärmeren Tagen wechselt, dann können die ►



Bewegung im Freien kurbelt den Körper an und hilft gegen die Müdigkeit. Foto: pixabay

Müdigkeitsphasen auch mehrfach auftreten. Neben einer intensiven Schläfrigkeit am Tag und Schlafstörungen in der Nacht gehören auch Kreislaufprobleme, Gereiztheit oder Kopfschmerzen zu den Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit. Auch depressive Verstimmungen können auftreten.

Neben dem Blutdruck spielt aber auch noch der Melatonin-Spiegel im Körper eine größere Rolle, denn nach den dunklen Wintermonaten ist das Schlafhormon in unserem Körper in besonders hoher Konzentration zu finden. Im Gegensatz dazu ist das Glückshormon Serotonin nach dem Winter nur in kleinen

Mengen vorhanden, da es besonders durch Lichteinstrahlung beeinflusst und gebildet wird. Das Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Hormonen muss zum Frühjahrsbeginn ebenfalls ausgeglichen werden und das kann gut und gerne zwei bis vier Wochen dauern! Wer bemerkt, dass er droht in die Müdigkeit abzurutschen, der braucht aber nicht den Kopf in den Sand zu stecken, denn es gibt ganz einfache Mittel gegen die Trägheit.

Bewegung und Sonne müssen sein

Die einfachste Lösung um der Müdigkeit in den Frühlingsmonaten zu entkommen ist, sich einfach in der Sonne zu bewegen! Unser Körper braucht nicht nur die Sonneneinstrahlung um neue Hormone und Vitamine bilden zu können, sondern nach den langen und kalten Monaten im Winter auch die Bewegung an der frischen Luft. So wird dem Organismus außerdem die Möglichkeit geboten, sich schnell an die neuen Wärme- und Lichtverhältnisse zu gewöhnen. Der Grundsatz ist: Je aktiver Sie sind, desto schneller können Sie die Frühjahrsmüdigkeit hinter sich lassen. Sport an der frischen Luft ist so eine der effektivsten Möglichkeiten, die Abgeschlagenheit erst gar nicht auftreten zu lassen – dabei muss es aber nicht immer gleich das Joggen sein, auch spazieren gehen hilft dabei, den Körper in Schwung zu bringen. Experten empfehlen außerdem, dass man direkt nach dem Aufstehen eine Weile an der frischen Luft verbringen sollte und Handy und Tablet besonders am Abend eher zur Seite legen sollte, damit der Schlaf nicht durch das künstliche Licht beeinträchtigt wird.

Wetterfühlige Menschen sind besonders betroffen

Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit sind also nicht besonders schwer zu finden, aber trifft dieses Phänomen eigentlich bei allen Menschen gleich stark zu? Nein! Wetterfühlige Menschen leiden oft viel mehr unter der Frühjahrsmüdigkeit, auch Menschen die sowieso einen niedrigen Blutdruck haben sind deutlich öfter und heftiger betroffen. Auch bei den Geschlechtern gibt es einen Unterschied, hier leiden besonders Frauen unter der Frühjahrsmüdigkeit, genauso wie ältere Menschen oft mehr Symptome spüren, als junge Menschen. Am Ende gilt hier: Umso fitter der Körper ist – egal in welchem Alter – umso besser kann man mit der Umstellung von Winter auf Frühling umgehen. Wichtig: Wer sich über längere Zeit oder ungewöhnlich stark erschöpft fühlt, sollte auf jeden Fall seinen Arzt um Rat fragen. Es kommen auch viele andere Ursachen infrage, die abgeklärt werden sollten und das von einem Experten.

Augenoptik Heitzenröder

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in

SOODEN

Im Herzen unseres
schönen Werratales!

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

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

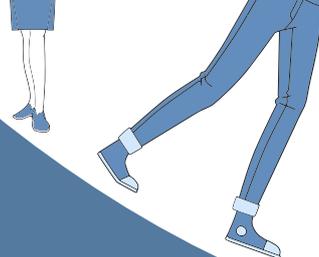
Werra-Reha-Klinik BSA • Berliner Str. 3
Tel. 0 56 52 / 951-555

ergoflix®-Beratung
nur in Witzenhausen

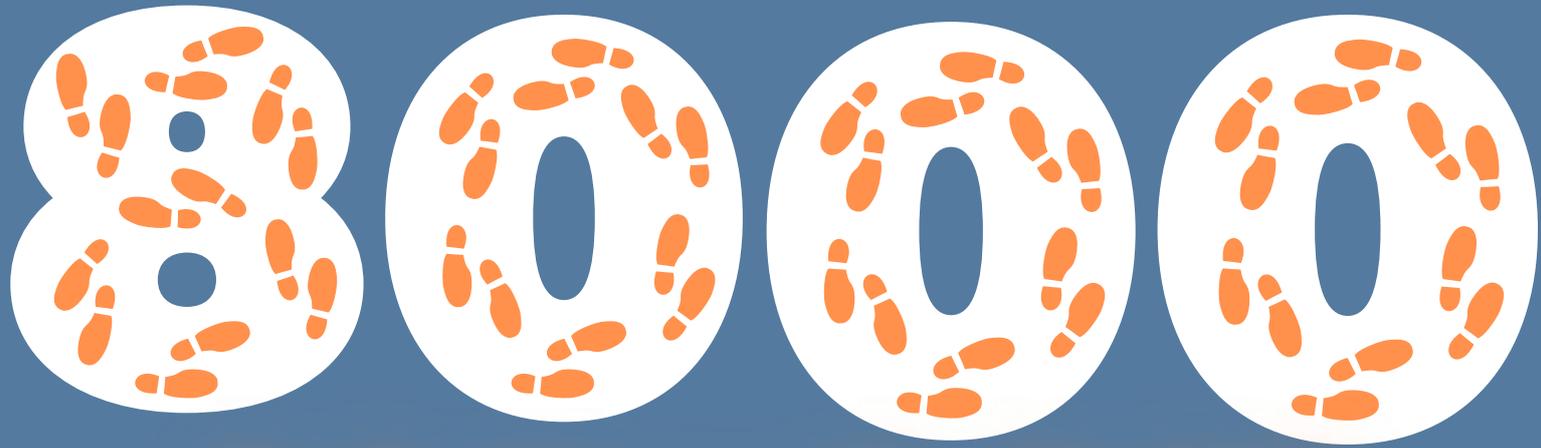
Faltbarer Elektrorollstuhl
ab 3.290,00 Euro

Beantragung über die Krankenkasse ist möglich.





Schritt für Schritt gesund. Mit



Schritten täglich*!

- *wird dein Immunsystem nachweislich gestärkt
- *sinkt dein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen unabhängig vom Gewicht
- *sinkt dein Risiko, an Krebs zu erkranken
- *sinkt dein Risiko, an Depression zu erkranken, um 40 %
- *sinken dein Blutzuckerspiegel und deine Lust auf Süßes
- *bist du durch die freigesetzten Glückshormone besser gelaunt

Mach mit - werde #Schrittezähler

Unsere Initiative für mehr Bewegung in der Region wird unterstützt von



www.gesunder-wmk.de/schrittezähler



Gutschein



für eine Beratung bei einem unserer Gesundheitslotsen!*

- *Allgemeine Gesundheitsberatung auf Augenhöhe bei ausgebildetem Fachpersonal
- *Telefonische, persönliche oder Online-Beratung je nach Wunsch
- *ein Angebot von GWMK für Versicherte der BKK Werra-Meißner

Jetzt einlösen bei Jasmin Sieland (GWMK) unter 05651/952 1922





Foto: pixabay

Im April beginnt die Pollen-Saison, doch schon kleine Dinge können helfen

Wenn die Nase immer juckt

Während sich die meisten Menschen spätestens seit dem starken Schneefall im Februar endlich auf den April und damit endgültig auf den Frühling freuen, sind Allergiker da meist geteilter Meinung. Ja, mehr Sonne und wärmere Temperaturen sind toll, aber damit beginnt auch die lästige Pollen-Saison. Wie schafft man es also, mit den fiesen Allergien Frieden zu schließen, damit der Frühling genossen werden kann?

Mit einer guten Kombination aus den richtigen Medikamenten und einigen passenden Verhaltensweisen kann der April trotz Pollen-Allergie zum Erfolg werden! Der erste Schritt im sinnvollen Umgang mit einer Allergie ist die eindeutige Bestimmung. Leider reagieren die wenigsten nur auf eine Pollenart, dennoch sollten Allergiker schon wissen, welche Pollen die Reaktion auslösen und welche eigentlich gar nichts Böses wollen. Mit diesem Wissen im Gepäck kann viel gezielter gegen Allergie-Reaktionen vorgegangen werden.

Die Ernährung macht's

Und Schritt eins ist dabei gesunde Ernährung, denn auch die Reaktion auf verschiedene Pollen kann eine ausgewogenen Ernährung beeinflussen. Was Ihr Körper jetzt ganz besonders braucht, sind die Vitamine C, B6 und D sowie Zink und Magnesium. Also: Lassen Sie sich viel Obst und Gemüse schmecken, setzen Sie auf Fisch und Nüsse und achten Sie generell darauf, tierische Produkte, genau wie Haferflocken und jede Menge Vollkornprodukte zu sich zu nehmen. Vitamin D stellt der Körper bekanntlich selbst her, sofern ihm dafür die ausreichende Menge an Sonnenlicht zur Verfügung steht, also: Raus ins Tageslicht! Und auch etwas Verzicht sollte in der Hochphase der Pollen-Saison geübt werden, denn histaminhaltige Lebensmittel haben sich für Allergiker als schwierig erwiesen. Die Gefahr ist groß, dass der Verzehr von beispielsweise Fleisch,

Milchprodukten und Alkohol die Symptome der Allergie verstärkt.

Neben der Ernährung gibt es aber noch weitere Tipps für den Alltag, die helfen können. So ist ein Regenschauer ein Segen für Allergiker, denn der macht den Pollen erst einmal den Gar aus und es kann ohne Bedenken gelüftet oder ein Spaziergang nach dem Regen gemacht werden. Wenn der Sport unbedingt im Freien ausgeübt werden soll, dann empfiehlt sich übrigens das Freibad, denn im Wasser sind wir vor Pollen relativ sicher.

Pollen nicht mit ins Schlafzimmer nehmen

Über den Tag bringen wir zudem Pollen aus unserem Umfeld unweigerlich mit in die Wohnung, weswegen es sich empfiehlt, die Sachen nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen und sich abends die Haare zu waschen. So steht dem geruhsamen Schlaf von Seiten der Allergie nichts im Weg. Effektiv ist es in dieser Hinsicht auch, sich das Gesicht mehrmals am Tag mit Wasser zu waschen und die Pollen so zu entfernen. Wer stark unter seiner Allergie



Viele Menschen leiden im Frühjahr unter Allergien und versuchen den Pollen aus dem Weg zu gehen. Foto: pixabay

zu leiden hat, sollte nicht den Ehrgeiz haben, auf Hilfe vom Arzt zu verzichten. Es gibt heute gute Medikamente, die – nach Absprache mit dem Arzt – bedenkenlos eingenommen werden können und für Betroffene ein wahrer Segen sind. Oft helfen bereits Nasensprays oder Inhalatoren mit Meersalzlösungen, die ganz ohne chemische Zusätze auskommen.

**Physiotherapie Siemon
Die Wohlfühlpraxis**

Auch in diesen Zeiten gut behandelt im Bereich Physiotherapie

**Manuelle Therapie
Medizinische Trainingstherapie
Kiefergelenkstherapie uvm.**

www.physiotherapie-sontra.de

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



 **Haus Salem
Witzenhausen
Evangelische Altenhilfe
Gesundbrunnen**

Menschlichkeit pflegen

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

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

Ev. Altenhilfezentrum Haus Salem
05542 5036-300
witzenhausen.gesundbrunnen.org



köpke.
HEALTHCARE

Elektromobile Treppenlifte Badewannenhilfen

**Kostenlose Beratung und Probefahrt vor Ort.
Große Modellauswahl**
(neu- u. gebraucht; 6- /10- /15- km/h-Modelle)




Gutschein*
500€
beim Kauf eines Elektromobils
(Neu- oder Vorführmodell)

*gültig bis 1.05.2021




köpke HEALTHCARE • Tel.: 05602 / 919 64 64
Biegenstraße 7 • 37235 Hessisch Lichtenau
info@koepke-healthcare.de • www.koepke-healthcare.de

o|r|t - die Gesundheitsexperten



VERSORGUNG DER ZUKUNFT

Verzahnung von klassischem Handwerk mit hoch entwickelter digitaler Technik durch den Einsatz innovativer Mess- und Fertigungstechnologien.

Bei o|r|t GmbH sorgen wir mittels ständiger Weiterbildungen und Zertifizierungen durch unsere Partner mit aktuellstem Know How für höchste Versorgungsqualität bei unseren Patienten. Immer mit dem Ziel, unseren Patienten ein „Mehr“ an Unabhängigkeit, Bewegung und Mobilität zu schaffen.

Digitale Maßabnahme | berührungslose Versorgung |

3D Druck | BodyLux 3D Körperscanner |

Online Terminvergabe | Online Rezeptübermittlung |

individuelle Beratung durch unsere Experten

o|r|t

Sanitätshaus

Sanitätshaus o|r|t GmbH
Augustastr. 61
37269 Eschwege
Telefon: 05651-3386130
www.o-r-t.de



Bluthochdruck wird oft viel zu spät bemerkt

Die stille Belastung

Es ist die Volkskrankheit Nummer eins unter Senioren in Deutschland, doch die meisten Patienten bemerken lange überhaupt nicht, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Erst beim Gang zu einem Arzt kommt dann oft die Diagnose: Bluthochdruck! Hoher Blutdruck im Alter verursacht keine Schmerzen. Daher merken die meisten Menschen gar nicht, dass sie erhöhte Werte haben. Das jedoch ist fatal, weil Hypertonie, wie der Fachbegriff lautet, Ursache für viele gravierende Herz-Kreislaufkrankungen ist. Dabei kann man einen erhöhten Blutdruck leicht durch Medikamente und eine angepasste Lebensweise unter Kontrolle bringen.

Bluthochdruck macht sich tückischerweise nicht durch Schmerzen oder andere auffällige Symptome bemerkbar und wird deswegen besonders im Alter erst spät oder durch Zufall erkannt – dabei sollten auch schon leichte Unregelmäßigkeiten ernst genommen werden! Als erste Hinweise auf erhöhten Blutdruck gelten Schwindel, Ohrensausen, Herzklopfen, innere Unruhe oder Atemnot bei Belastung. Hier kann dann sogar noch Nasenbluten dazu kommen. Aber welche Risikofaktoren begünstigen den Bluthochdruck? Besonders im Alter sind die Blutgefäße einfach nicht mehr so elastisch und beweglich wie in jüngeren Jahren. Normalerweise reagiert der Körper eines gesunden Menschen bei Druck mit einer entsprechenden Verengung oder Erweiterung der Blutgefäße. Mit dem Alter wird jedoch die Elastizität der Blutgefäße unflexibler, was zur Folge hat, dass sich die Blutgefäße nicht mehr an den entsprechenden Blutdruck anpassen können. Blutdruck kann aber auch erblich bedingt sein, aber auch Krankheiten wie Diabetes können ihn beeinflussen. Einer der größten Risikofaktoren auf hohen Blutdruck ist aber eine ungesunde Lebensweise! Übergewicht, Fast-Food, Stress, Bewegungsmangel und Nikotin sind Dinge, die den Blutdruck in die Höhe schnellen lassen.

Was tun gegen den Bluthochdruck?

Neben der Behandlung mit Medikamenten, die von einem Arzt verschrieben werden, können Senioren ihren Körper aber auch auf ganz natürliche Weise dabei unterstützen, den Blutdruck wieder in geordnete Bahnen zu lenken! An erster Stelle steht dabei das Abneh-

men, denn der Verlust von überschüssigem Fett und eine gesunde Ernährung sorgen für eine bessere Gesundheit – und dabei muss nicht auf Traumaße hingearbeitet werden, schon kleine Erfolge bringen den Körper nach vorne. Im Einklang damit geht auch der regelmäßige Sport, den Experten Menschen mit Bluthochdruck empfehlen.

Schluss machen sollten Menschen mit Bluthochdruck unbedingt mit dem Rauchen, denn das Nikotin regt das Nervensystem an und sorgt so für einen höheren Blutdruck. Neben Stress, Übergewicht und dem Rauchen gibt es auch noch andere Faktoren, die sich auf den Körper und den Blutdruck auswirken. Dass Kaffee den Blutdruck ansteigen lässt, ist kein Geheimnis, aber Blutdruck-Patienten müssen nicht auf ihre geliebte Tasse Kaffee verzichten! In Maßen ist der Genuss völlig in Ordnung.

Schönheit im Ausdruck von Körper, Seele, Raum und Geist

BENTHAUS DESIGN

Unterstützung für das, was im Menschen nach Lösung und Erfüllung strebt.

Klein und fein:

- Einzelsitzungen
- Seminare
- Meditationsabende
- Energiearbeit für Mensch & Tier

„Die Wechselwirkungen zwischen den feinstofflichen Ebenen und den Erscheinungen in der materiellen Welt erkennen und darauf korrigierend einwirken“

Eine Oase voller Frieden und Schönheit finden
Sie am Hang des Meißner Berges inmitten der Natur.

Susanne Benthous

Diplom Designerin für die innere und äußere Schönheit
Meißnerstraße 4, 37242 Bad Sooden-Allendorf, OT Dudenrode

Tel.: 05604 93 69 850

Schöne 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

Bewohner und Mitarbeiter von Pflege- und Senioreneinrichtungen geimpft

Erster Impf-Meilenstein erreicht!

Seit Ende Februar sind in allen Senioren- und Pflegeeinrichtungen im Werra-Meißner-Kreis, in denen es möglich war, Erstimpfungen durchgeführt worden. Die Termine für die Zweitimpfungen sind ebenfalls alle fest vereinbart und bereits zu einem großen Teil durchgeführt.

Weiterhin kann jetzt vielen im Werra-Meißner-Kreis tätigen ambulanten Pflegediensten ein Impfangebot gemacht werden, die bisher noch nicht zum Zuge gekommen sind. Hierzu ist es geplant, die ambulanten Pflegedienste mit Impfteams aufzusuchen und die Impfung durchzuführen. Die Pflegedienste, die sich bisher nicht für eine Impfung angemeldet haben, können dies jederzeit nachträglich tun, soweit die Mitarbeiter eine Impfung wünschen.

„Mit dem Abschluss der Erstimpfungen in den Senioren- und Pflegeeinrichtungen haben wir einen ersten wichtigen Meilenstein in der Impfkampagne im Werra-Meißner-Kreis



In Seniorenheimen sind mittlerweile alle Menschen im Kreis geimpft worden. Foto: Werra-Meißner-Kreis

erreicht. Trotzdem wird es noch eine ganze Zeit dauern, bis allen Impfwilligen in den besonders gefährdeten Bevölkerungsgruppen ein Impfangebot gemacht werden kann. Dass nun auch mehr Impfstoff zur Verfügung steht, lässt aber hoffen, dass wir in den kommenden Wochen weitere wichtige Meilensteine in der Impfkampagne erreichen können“, erläutern Landrat Stefan Reuß und Erster Kreisbeigeordneter Dr. Rainer Wallmann.



**PFLEGEDIENST
OLIVER RITZ**

Einfach gut aufgehoben.

Einfach gut aufgehoben.

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

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

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

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

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



**WIR SUCHEN EINEN
AUGENOPTIKER/ IN**
für unser Brillen Studio Susanne in Witzenhausen



HIER MACHT ARBEIT FREUDE

Bewerbung bitte an:
info@hoergeraete-susanne.de

oder klassisch in die
Brückenstraße 11, 37213 Witzenhausen

Das Team vom Hörgeräte Studio Susanne
2x ganz in Ihrer Nähe

Brückenstraße 11
37213 Witzenhausen
☎ 05542-934244

info@hoergeraete-susanne.de

Am Gradierwerk 2a (In der Werraltherme)
37242 Bad Sooden-Allendorf
☎ 05652-9190981

www.hoergeraete-susanne.de

Kerstin Walger-Wenisch gibt Tipp für Start ins Frühjahr

Schlapp und Müde? Das muss nicht sein!



Kerstin Walger-Wenisch,
Reformhaus-Expertin

Fühlen Sie sich schlapp, müde oder gereizt? Vielleicht sogar all das zusammen? Dann kann das nicht nur an der berühmten Frühjahrsmüdigkeit liegen, sondern auch an einem grundsätzlichen Ungleichgewicht im Körper! „Die moderne Ernährungs- und Lebensweise führt oft dazu, dass unsere Körper übersäuern und der Organismus in eine Schiefelage gerät“, verrät Kerstin Walger-Wenisch, Inhaberin des Reformhaus Walger in Witzenhausen.

Aber die Expertin kennt sich nicht nur mit den Symptomen aus, sondern auch mit einem Weg aus der Abgeschlagenheit! „Basis Balance mit Mineralstoffen der Firma Hübler löst man einfach zweimal täglich in kalten oder warmen Speisen oder Getränken auf. Durch die enthaltenen Mineralien wird der Säuren-Basen-Haushalt ausgeglichen und unter anderem der Stoffwechsel normalisiert“, so Walger-Wenisch. Besonders zum Start in die wärmere Jahreszeit sei es sinnvoll dem Körper, neben mehr Bewegung im Freien, eine Unterstützung zukommen zu lassen. „Die Aufhebung des Mineralstoffdefizits im Organismus sorgt für mehr Energie und einen besseren Sauerstofftransport“, erklärt Kerstin Walger-Wenisch. Im Grunde sei ein Körper nämlich wie ein Motor, der nur richtig laufen könne, wenn alle Rädchen funktionieren.

Reformhaus
schön & gesund
Walger
Kosmetik Reformhaus
Walburger Str. 8, 37213 Witzenhausen
Tel.: 05542-8834

Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 09.00 - 13.00 Uhr Fr.: 09.00 - 18.00 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr Sa.: 09.00 - 13.00 Uhr



Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei.

GESUND BLEIBEN!

IMMUNSYSTEM UND VITALITÄT STÄRKEN

BEI UNS SICHER TRAINIEREN

FAMILY FITNESS
www.family-fitness-witzenhausen.de

Bornemannweg 8, 37213 Witzenhausen, Tel. 05542 910700, family-fitness@gmx.de

Leonhard Kopp feiert Praxisjubiläum

40 Jahre im Dienst am Menschen



Leonhard, ca. 12 Jahre
(privat)

Es gibt etwas zu feiern im Hessisch Lichtenauer Stadtteil Fürstentagen: Leonhard Kopp ist seit 40 Jahren mit eigener Praxis ansässig. So eine lange Zeit bedeutet ein sehr bewegtes Leben mit Höhen und Tiefen. Der Ziehsohn eines renommierten österreichischen Künstlers kam als drittes von sechs Kindern in Stuttgart zur Welt. Mit drei Jahren kam der junge Leo mit seinen jüngeren Geschwistern in ein Kinderdorf in der Nähe des Bodensees. Dort arbeitete eine junge Frau, Beate, die ihn zunächst in den Ferien betreute und schließlich zusammen mit ihrem Mann als Pflegesohn (damals nannte man es „Mündel“) aufnahm.

Leonhard genoss unter der Fürsorge seiner Pflegeeltern zunächst eine anthroposophisch-musisch geprägte Erziehung, musste jedoch nach einem Umzug an das humanistische Gymnasium einer katholischen Klosterschule wechseln.

Als junger Erwachsener verbrachte er ein Jahr im **Entwicklungsdiens**t in Ghana, bevor er an den **Filderklinien** in Stuttgart seine Ausbildung zum Masseur und medizinischen Bademeister absolvierte.

Mit gerade einmal 20 Jahren verlor er auf tragische Weise seine geliebte **Ziehmutter** - „das schlimmste Ereignis in meinem Leben“, sagt Leonhard Kopp. Durch eine Freundin verschlug es ihn nach der Ausbildung in das schöne Nordhessen und er nahm eine Stelle im damaligen **Fürstentagener Krankenhaus** an, das inzwischen ein Pflegezentrum ist.

Gern erinnert er sich an seine Zeit mit den Fürstentagener Pfleger*innen, Ärzt*innen und Mitarbeiter*innen zurück: „Ich konnte so **viel Erfahrung** sammeln.“ Er lernte seine erste Frau kennen und begann, das Haus an der Leipziger Straße zu bauen.

Hier eröffnete er in **1981** das „Haus der Schönheit und Gesundheit“, seine **erste Praxis** - der Beginn einer schon 40-jährigen Laufbahn.

Er nahm an der Bernd-Blindow-Schule in Bad Sooden-Allendorf eine **Dozentenstelle** an, in 1994 legte er selbst das **Staatsexamen** zum Physiotherapeuten ab und durfte von nun an auch krankengymnastische Behandlungen anbieten.

Leider musste er in dieser Zeit die erste Scheidung erleben.

Nach einer Reorganisationsphase startete er neu und richtete sein „Medizinisches Therapie-Zentrum Leonhard Kopp“ ein.

Er lernte eine neue Frau kennen, die er nach der Jahr-

tausendwende heiratete. Er gründete eine neue Gesellschaft im Thüringischen Eichsfeld - leider musste er diese in 2004 aufgrund unverschuldeter Widrigkeiten aufgeben. Leonhard Kopp musste nun die Fürstentagener Firma reorganisieren, und zeigte dabei eine hohe Resilienz und unerschütterlichen Kampfeswillen. In 2010 übernahm die Fürstentagener Firma ein ambulantes orthopädisches Reha-Zentrum an der Orthopädischen Klinik in Hessisch Lichtenau, in 2013 eröffnete sie eine Filiale in Mühlhausen/Thüringen. Im **März 2014** schloss der nun 57-Jährige sein berufsbegleitendes **Studium mit einem Diplom** ab.

In **2017** musste Leonhard Kopp seine zweite Scheidung durchleben, gab seine Lehrtätigkeit auf und **baute seine Firma von Grund auf neu auf**.

Nun steht **die neue MTZ Kopp GmbH** auf drei Säulen, nämlich der Ur-Praxis namens **Medizinisches Therapiezentrum Kopp** im „Elternhaus“ in der Leipziger Straße, der Praxis „Ergo- und Physiotherapie Kopp“ in Mühlhausen und der Niederlassung in den AGAPLESION Diakonie-Kliniken Kassel.

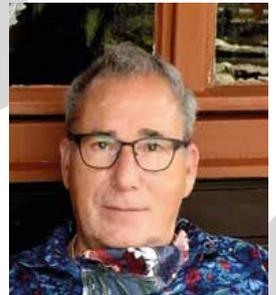
Seine Philosophie für alle seine Betriebsteile ist von **menschlich-anthroposophischen Ideen** durchzogen: „Der Mensch mit allen seinen Bedürfnissen steht als eine **Ganzheit aus Körper, Geist und Seele** im Vordergrund.“

Das soll jedoch nicht nur für Patient*innen angewendet werden, sondern auch für die Mitarbeiter*innen.“

Der 64-Jährige wird seit **Anfang 2019** von Baris Alan als **Juniorchef** unterstützt. Er wird in den Betrieb hineinwachsen, um Leonhard Kopp's Lebenswerk weiterzutragen.

Dass dieser immer weitergemacht hat, auch wenn die Wolken am Himmel noch so schwarz waren, schätzen viele Fürstentagener und Lichtenauer.

Leonhard Kopp möchte anlässlich seiner 40-jährigen Tätigkeit allen Wegbegleiter*innen und Patient*innen für die langjährige Treue danken.



Leonhard Kopp (privat)

Diagnose CMD - was ist mit meinen Kiefergelenken? Wie geht es nun weiter?



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

Baris Alan, Osteopath, Heilpraktiker, Dipl.-Physiotherapeut (FH) und Geschäftsführer der MTZ Kopp GmbH, die in Fürstenhagen das Medizinische TherapieZentrum Kopp betreibt, berichtet in diesem Artikel über die häufigste Diagnose im Bereich der Kiefergelenke. Es wird der Lesbarkeit zuliebe das generische Maskulinum verwendet, selbstverständlich sind stets alle Geschlechter gemeint.

Was bedeutet eigentlich CMD?

Unter der Diagnose CMD (CranioMandibuläre Dysfunktion) versteht man Symptomkomplexe im Bereich der Kopf-Kieferregion. Zu diesen möglichen Symptomen gehören u.a.:

- *Schmerzen im Bereich des Kiefergelenks und der Kaumuskulatur*
- *Kiefergelenksknacken mit oder ohne Schmerzen*
- *Einschränkung der Mundöffnung*
- *Schluckstörungen*
- *Gesichtsschmerzen*
- *Kopfschmerzen mit oder ohne Sehstörungen*
- *tinnitus-ähnliche Symptome und Schwindel*
- *nächtliches Knirschen mit oder ohne Pressen*

Häufiger bestehen ebenfalls Symptome in anderen Körperabschnitten, für deren Entstehung anatomische und physiologische Zusammenhänge und etwaige Dysfunktionen als Hintergrund angenommen werden.

Diese sind u.a.:

- *Verspannungen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich*
- *Dysfunktionen in der Beckenregion (z.B. ISG-Blockaden)*
- *Dysfunktionen der oberen Kopfgelenke*
- *Spannungen im gesamten myofaszialen System (besonders der Rumpfregeion)*
- *Rückenschmerzen*

Sie sehen, dass es eine Reihe von Symptomen gibt, die der CMD zugeschrieben werden könnten. Die Diagnose hat in der heutigen Zeit an großer Bedeutung gewonnen, daher ist es wichtig, die Ganzheitlichkeit der CMD zu berücksichtigen und entsprechend mit einem HNO-Arzt, Zahnarzt, Kieferorthopäde oder einem Orthopäden interdisziplinär zusammenarbeiten. Der Physiotherapeut und der Osteopath nehmen in der Therapie der Kiefergelenksbeschwerden eine große Rolle ein. Diese beiden Disziplinen können dem Patienten sehr häufig den nachhaltigen Therapieerfolg bringen. Dennoch ist beispielsweise bei einer möglichen Okklusionsstörung (Aufbiss-Störung) der Zahnarzt oder auch der HNO-Arzt gefragt, wenn wirklich

eine Störung im Innenohr vorliegt. Daher ist die ganzheitliche Betrachtung der Diagnose CMD unabdingbar.

Wie ist das Kiefergelenk anatomisch aufgebaut?

Das Kiefergelenk, jeweils links und rechts, besteht aus dem Unterkiefer (Mandibula) und dem Schläfenbein (Os temporale). Aufgrund der anatomischen Gegebenheiten liegt im Kiefergelenk ein Diskus, eine Knorpelscheibe, vergleichbar einem Meniskus im Kniegelenk. Dieser Diskus hat eine wichtige mechanische Funktion im Kiefergelenk. Kann dieser Diskus seiner Funktion nicht gerecht werden, so kann es zu Diskuspathologien kommen, die möglicherweise mit Schmerzen und Kiefergelenksknacken einhergehen. Die zugehörigen Kiefergelenksmuskeln haben ihre Ursprünge und Ansätze im Kopf- und Gesichtsbereich, am Hals, am Zungenbein (Os hyoideum) und sogar am Schultergürtel. Die Faszienverbindungen zu den Kiefergelenken lassen sich anatomisch aus fernerer Körperabschnitten ebenfalls nachvollziehen.

Alleinig die Tatsache, dass das myofasziale System aus anderen Körperabschnitten einen Bezug zu den Kiefergelenken herstellt, macht es in unserer Aufgabe, auch diese anatomischen Strukturen zu untersuchen und bei Bedarf zu behandeln.

Wie sieht die Klassifikation der CMD aus?

Ich möchte hier eine grobe Einteilung der CMD aufzeigen:

1. *Muskulär bedingte Dysfunktionen*
2. *Gelenkige Dysfunktionen*
3. *Im Endstadium: Arthritis, Arthrose*



Praxis für Biodynamische Osteopathie und ganzheitliche Kiefergelenkstherapie

Baris Alan – Osteopath • Heilpraktiker • Dipl.-Physiotherapeut (FH)

Leipziger Str. 26 • 37235 Hessisch Lichtenau

Tel.: 05602 – 9195398 • physio-alan.de • info@physio-alan.de

Wie geht es nun weiter?

Möglicherweise haben Sie als Patient eine Heilmittelverordnung für Krankengymnastik oder bestenfalls Manuelle Therapie vom Zahnarzt, HNO-Arzt oder von anderen Fachärzten ausgestellt bekommen. Ich empfehle Ihnen, eine Therapiepraxis aufzusuchen, die sich mit Behandlungen des Krankheitsbildes CMD identifizieren können. Eine entsprechende Weiterbildung und Erfahrung im Bereich der Kiefergelenke sollte im Repertoire vorhanden sein.

Eine weitere Möglichkeit wäre, einen Osteopathen aufzusuchen. Hier sind Sie richtig, wenn ein noch ganzheitlicherer Therapieansatz im Kiefergelenksbereich erforderlich ist.

„Wir haben qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten für den CMD-Bereich in unserem Medizinischen TherapieZentrum Kopp in Fürstehagen. In meiner Praxis für Osteopathie und ganzheitliche Kiefergelenktherapie bin ich persönlich als Osteopath für Sie da“, sagt Baris Alan.

Neue Kolleginnen im Fürstehagener Team

Zertifizierte Bobath-Therapeutin erweitert das Leistungsangebot – auch für Kinder

Tanja Sergeenja und Monika Pozimski verstärken das Team des Medizinischen TherapieZentrums Kopp in Fürstehagen. Tanja ist zertifizierte Bobath-Therapeutin, sie hat sogar die Erweiterung, die sie zur Behandlung von Kindern und Säuglingen berechtigt. „Ich freue mich darauf, auch hier weitere Kinder bei ihrer Entwicklung zu unterstützen und deren Eltern auf diesem Weg zu begleiten“, sagt sie. Monika ist nicht nur Physiotherapeutin, sondern auch Heilpraktikerin und befindet sich in der Ausbildung zur Osteopathin, sodass sie das Team mit der ganzheitlichen Arbeit wunderbar ergänzt.

Therapie nach Bobath für Kinder

Bobath ist ein physiotherapeutisches, aber auch pflegerisches Konzept auf neurophysiologischer Grundlage zur Behandlung von neurologischen Störungen, die sich oft in der Motorik und Sensorik äußern. In diesem Bereich gibt es verschiedene Auffälligkeiten und Erkrankungen, die physiotherapeutisch behandelt werden können. Bei Säuglingen sind dies z.B. Asymmetrien (Schiefhaltungen), Entwicklungsverzögerungen, Wahrnehmungsstörungen, Überstreckungstendenzen, erhöhte oder zu schlaffe Muskelspannungen (Muskeltonusstörungen) und neurologische Auffälligkeiten (Spastiken/Hemiparesen). Bei den etwas älteren Kindern kommen noch Gleichgewichtsprobleme, Gangunsicherheiten, Fehlhaltungen, Fehlbelastungen (Skoliosen) und vieles mehr dazu. Das Bobath-Konzept bietet eine Fülle von Möglichkeiten, die den meisten kindlichen Krankheitsbildern und Diagnosen zugutekommt. Das Ziel dabei ist es, dem Kind die größtmögliche Selbständigkeit zu ermöglichen.

Neurologische Therapiekonzepte nicht nur für Kinder

Die Bobath-Therapie ist auch ein wichtiges Konzept in der Behandlung von Erwachsenen mit zugrundeliegenden und erworbenen Erkrankungen



Tanja Sergeenja



Monika Pozimski

des zerebralen Nervensystems z.B. Querschnittslähmung, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma und weiteren neurologischen Erkrankungen. Das Konzept beruht auf der Tatsache, dass das Gehirn lebenslang lernfähig bleibt und in der Lage ist, geschädigte Bereiche zu ersetzen, z.B. durch Erlernen und Wiedererlernen von Bewegungen. Dies ist auch mit anderen neurologischen Therapiekonzepten möglich, wie dem PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitaion), das auch in unserer Praxis von Dorothee Putz angeboten wird. PNF kann Menschen mit Störungen des Bewegungs- oder Stützapparates helfen, ihre Sicherheit und Selbständigkeit zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

© E. Heepe MTZ Kopp GmbH



MEDIZINISCHES THERAPIEZENTRUM KOPP

Leonhard Kopp, Baris Alan und Team

www.mtz-kopp-gmbh.de

05602 9195 399

Leipziger Str. 26, Fürstehagen



Manuelle Therapie
Lymphdrainage
Physiotherapie
Ergotherapie

So reinigt man sein Auto

Der Corona-
tipp

Durch das Coronavirus gilt es, im Alltag noch vorsichtiger zu sein, man sollte sein Leben sauberer und hygienischer gestalten. Das gilt auch für das Auto. Ford gibt einige Tipps, wie man sein Auto und sich selbst am besten schützt. Handelsübliche Haushalts-Reinigungsmittel sind gegen das Corona-Virus wirksam. Bei der Reinigung sollte man besonders die häufig berührten Bereiche („Kontaktflächen“) beachten – wie zum Beispiel Lenkrad, Türgriffe, Schalthebel, Knöpfe, Touchscreen, Armlehnen und Sitzverstellungen. Auch die Sicherheitsgurte sollten auf der Sauberkeits-Checkliste jedes Fahrers ganz oben stehen, denn Sicherheitsgurte liegen direkt am Körper an und könnten möglicherweise sogar die Hauptlast der von Husten und Niesen ausgehenden Tröpfchen tragen. Zur Reinigung und Desinfizierung des Fahrzeuginnenraums sollte man keine Produkte verwenden, die Bleichmittel oder Wasserstoff-Peroxid enthalten. Außerdem sollte man Produkte auf Ammoniak-Basis meiden, da sie einige Spezialbeschichtungen in den Fahrzeug-Innenräumen angreifen könnten. Eine Fahrzeugreinigung sollte stets erfolgen, wenn eine Oberfläche kontaminiert sein könnte, etwa nach der Nutzung des Autos durch einen anderen Fahrer. Dazu ist es ratsam, ein Hände-Desinfektionsmittel im Auto zu lassen und einige Reinigungstücher oder gegebenenfalls auch Desinfektionstücher im Handschuhfach aufzubewahren. (mid/sp)

www.der-lackaffe.de



LACKAFFE

SMARTREPAIR & AUTOAUFBEREITUNG

**SICHERN SIE SICH
JETZT IHRE
SOMMERREIFEN.**

Reifen-Center Vogt
Kasseler Landstr. 16
37213 Witzzenhausen
Tel. 05542-911525
info@reifen-vogt.de



EUROMASTER
Reifen. Werkstatt. Service.

IN BESTEN HÄNDEN
reifen-vogt.de

- >>> Reifenservice
- >>> Felgen
- >>> Achsvermessung
- >>> Einlagerung
- >>> Autoglas
- >>> Bremsen
- >>> Stoßdämpfer
- >>> Ölwechsel
- >>> Reifenreparatur

**Reifen &
Fahrzeugtechnik**
Rösner



Jederzeit – Sicherheit.

**Zu jeder Zeit der richtige
Reifen- & Servicepartner.**



Reifen & Fahrzeugtechnik Rösner
Sudetenlandstr. 44, 37269 Eschwege
Fon.: 05651/21232 - Fax.: 05651/12512
www.reifen-roesner.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, Sichelsteineweg 2, 34346 Hann. Münden, Tel. 05541 95799-0, info@mundus-online.de, www.mundus-online.de | **Kaufmännische Leitung:** Claudia Tarsa | **Verkauf:** Heidrun Wegener-Kerff, Emilie Rozycki, Nadine Rohpeter, Sinja Nordhausen, Inga Bach | **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, postalische Verteilung an alle Haushalte im Werra-Meißner-Kreis sowie Auslage an ausgewählten Ablagestellen | **Druck:** DDM GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel | **Auflage:** 55.000 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 Witzenhausen · Telefon 05542 3272

**24 h
für Sie da**

 **AUTOLACKIERUNG
CLAUS**

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

Hessenring 28 | 37269 Eschwege | Telefon 05651·962 45


unter allen wipfeln ist ruh!
RuheForst Werraland Herleshausen
Ihr Ansprechpartner zu Fragen einer Waldbestattung
unter den Kronen des Waldes
Besichtigungen nach persönlicher Vereinbarung gern möglich
info@ruheforst-werraland.de
05654 92 30 42
www.ruheforst-werraland.de  RuheForst. Ruhe finden.

DaBeTec

Dachbeschichtung & Bautenschutz

Udo Möller

Tel. 06621 / 7994710

Fax 06621 / 7994711

Mobil 0151 / 16765490



Was gibt es besseres, als einen Tag mit der Familie zu verbringen und dabei noch richtig gutes Essen zu haben? Nichts! Deswegen haben wir auf den folgenden Seiten nicht nur coole Tipps für den Grillabend, sondern auch alles rund um den Spargel herausgefunden.

mein **wumk**

Geschmack- voll



Fleisch, Fisch und Gemüse – das kommt in diesem Jahr auf den Grill!

So wird das Angrillen zum perfekten Genuss

Kaum werden die Tage langsam wieder wärmer, wird in den zahlreichen Gärten und Parks – und natürlich auch auf den Balkonen – die Grill-Saison in Deutschland eröffnet! Das „Angrillen“ ist in den letzten Jahren zu einem wahren Hype geworden, denn was gibt es besseres, als einen gemütlichen Tag mit Freunden oder der Familie zu verbringen und dabei auch noch perfektes Grillgut genießen zu können? In dieser Ausgabe des *meinWMK*-Magazins zeigen wir Tipps und Tricks, die das Angrillen definitiv gelingen lassen und schauen uns einmal an, was in diesem Jahr am liebsten auf dem Rost landen wird.

Bevor es überhaupt an das Grillen geht, muss geklärt sein, welcher Grill benutzt wird. In Deutschland steht der klassische Holzkohlegrill ganz oben auf der Beliebtheitsskala. Ihn gibt es nicht nur in den verschiedensten Formen und Farben, sondern auch in vielen Größen. Die kleineren Versionen eignen sich so bestens dafür, wenn man sich im Park mit Freunden treffen möchte. Aber Achtung! Es muss unbedingt darauf geachtet werden, ob das Grillen im Park oder auf der Wiese auch wirklich erlaubt ist. Ansonsten kann es hier empfindliche Geldstrafen geben.

Muss es immer die Holzkohle sein?

Neben dem Holzkohlegrill gibt es auch noch den Gasgrill, bei dem sofort mit dem Grillen losgelegt werden kann, er ist sauber und temperaturgenau. In den letzten Jahren haben sich aber auch Elektrogrills immer mehr einen Namen gemacht und sind mittlerweile zu einer echten Alternative geworden! ►



Für die ganze Familie kann das Grillen zu einem tollen Tag werden! Foto: Adobe Stock

Wer seinen Grill gefunden hat, der muss sich nun daran machen alles zu finden, was auf dem Rost landen soll. Profi-Köche empfehlen übrigens hitzebeständiges Pflanzenöl zu benutzen, um das gewählte Grillfleisch zu marinieren, da es beim Grillen Zusammensetzung und Geschmack erhält. Unser Tipp: Würzige Marinaden bringen eine besondere Note ins Fleisch und stehen auf der Trend-Liste 2021 ganz weit oben! Exotische Gewürze aus dem Nahen und Fernen Osten werden hierzulande immer beliebter, wenn es darum geht, das Fleisch vor dem Grillen zu würzen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, dass das Fleisch die Marinade

auch wirklich annimmt, der sollte es für zwei oder mehr Stunden vor dem Grillen in die salzfreie Marinade legen und es am besten in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Superfoods und Fisch kommen auf den Rost

Aber natürlich muss auch in diesem Jahr nicht nur der Standard auf dem Rost liegen, sondern auch die grünen Alternativen sind weiterhin beliebt. Zucchini, Mais und Paprika freuen sich darauf gegrillt zu werden! Aber das fortschreitende Gesundheitsbewusstsein macht auch vor den Grillmeistern des Landes nicht halt. Unbekannte Gemüsesorten bereichern nachhaltig die üblichen Proteinbomben. Vor allem Kichererbsen und Okra, das neue Superfood, aber auch Rosenkohl und Blumenkohlbraten finden Zugang zum heiligen Rost.

Schmackhafter Romanesco, eine italienische Kreuzung aus Blumenkohl und Brokkoli, findet ebenso ein Plätzchen wie der Chayote, der große Kürbis aus der Karibik. Hühner- und Käsesteaks werden mit exotischen Pilzen garniert. Damit wird nicht nur den neuen Maßstäben an die Gesundheit Genüge getan, sondern auch an die Vegetarier gedacht.

Neben diesen pflanzlichen Alternativen steht aber auch der Fisch in diesen Jahr weit oben bei den Grill-Fans. Doch wie bekommt man den Fisch auf den Rost, ohne dass es zu einer großen

La Famiglia
RISTORANTE PIZZERIA

Unsere App

Beste Zutaten und die Liebe zum guten Essen machen unsere Gerichte zu etwas Besonderem.

Mit unserer App können Sie Ihr Essen jeder Zeit bequem bestellen. Laden Sie jetzt unsere App runter oder bestellen Sie online.



App Store

Google play



Lieferzeiten

Montag Ruhetag

Dienstag bis Freitag

11.30-14.00

17.30-22.00

Samstag

17.30-22.00

Sonntag

11.30-14.00

17.30-22.00

Pizza Taxi

Anfahrtskosten 1,50€

Ab 50€ Bestellwert gibt es pro Bestellung eine Flasche Cola **gratis!**

05542 6139968



Wir bieten mehr:

- Leistungsprämien
- Auslandsaufenthalte
- Übernahme

Mach eine Ausbildung als **Bäcker/in!**

Weitere Informationen:
landbaeckerei.de/ausbildung

Landbäckerei
Bechthold · Stange



Foto: Adobe Stock



Foto: pixabay

Sauerei wird? Damit Fisch nicht am Rost hängen bleibt, grillt man Fischfilets oder Fischsteaks bei starker, direkter Hitze an. Gewendet wird der Fisch in der ganzen Zeit auf dem Rost nur ein Mal, wobei die erste Seite länger gegrillt werden sollte, damit eine leckere Kruste entsteht. Ganze Fische lassen sich gut in Grillkörben oder Grillzangen zubereiten und fallen mit diesen Helfern auch nicht einfach auseinander.

Mit diesen Tipps kann einem gemütlichen Grill-Abend eigentlich nichts mehr im Weg stehen – Immer mit dem nötigen Abstand zwischen den Gästen, versteht sich!

Wir haben ein Marinaden-Rezept entdeckt, das nicht nur für Fleisch verwendet werden kann, sondern auch für Fisch oder Gemüse! Die Limetten-Koriander-Marinade ist also ein wahrer Alleskönner und überhaupt nicht schwer zu machen

Das braucht man:

- 1 Limette
- 1 Handvoll Koriander (Stängel fein gehackt, Blätter grob gehackt)
- 60 Milliliter Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Und so geht's:
Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen, den Koriander zerkleinern. Dabei sollten die Stängel sehr fein gehackt und die Blätter grober gehackt werden. Ein Esslöffel der gehackten Blätter wird zur Seite gelegt und nach dem Grillen über das Grillgut gestreut – das sorgt nochmal für einen extra frischen Kick an Geschmack. Wenn alles zerkleinert ist, werden die Zutaten nur noch zusammengekloppt und vermischt, dann ist die Marinade auch schon fertig!

REWE Markt GmbH, Domstr. 20, 10178 Berlin, Namen und Anschrift der Partnermärkte finden Sie unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0180 200 2333* (*0,15 € pro Anruf, Mobilfunktarif, 20 Cent pro Minute)

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

Jeden Tag ein bisschen besser. **REWE**

REWE Drietchen oHG
Städersweg 1
37242 Bad Sooden-Allendorf

Wir sind auf den Geschmack gekommen und schon auf der Suche nach dem nächsten Lieblingsrezept. Dazu brauchen wir Ihre Hilfe, liebe Leser. Senden Sie uns Ihre Lieblingsrezepte mit einem köstlichen Foto an redaktion@mundus-online.de. Wir drucken die besten Kreationen an dieser Stelle im nächsten *meinWMK* ab.

100 Jahre kulinarische und regionale Tradition

Der Teichhof setzt auf Nachhaltigkeit

Was macht den Teichhof so einzigartig?

Der Teichhof ist ein Familienbetrieb, der in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag feiern kann! Unsere Speisekarte wurde sowohl von Slow Food, als auch von Hessen a la Carte ausgezeichnet und das Gasthaus gehört zu den 50 Besten aus Hessen. Unsere Kombination aus Hofladen, Hotel und Restaurant sowie die Persönlichkeit im Service machen uns zu dem, was wir sind!

Was können Kunden von den Produkten des Teichhof erwarten?

Wir haben eine eigene Schlachtung, die garantiert, dass die Tiere aus einem Umkreis von 15 Kilometern kommen und dass die Schweine und Lämmer ein gutes Leben hatten. All unsere Produkte sind Handwerksprodukte, ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Wir legen großen Wert auf Nachhaltigkeit, Regionalität und natürlich auf guten Geschmack!

Haben Sie, Frau Oehler-Linhose, ein persönliches Lieblingsprodukt aus dem Teichhof?

Das hausgebackene Natursauerteigbrot mit einer runden Ahlen Wurst mit ganzem Kümmel ist mein Favorit! Wenn die Grillsaison wieder beginnt, freue ich mich aber auch über eine unserer schönen groben Bratwürste oder ein Steak. Wenn es etwas Warmes sein soll, dann kann ich die hausgemachte Lammbohneneintopf mit Nudeln vom Hof Dorsch und angebratenem Ziegenkäsetaler aus Ifta nur empfehlen!



Regina Oehler-Linhose und Edgar Linhose führen den Teichhof seit 1992. Foto: Lopri, Thorsten Eschstruth

Wie und wo können Kunden derzeit am besten Ihre Waren kaufen?

Unser Hofladen in Grandenborn ist dienstags bis sonntags geöffnet, die Filiale in Creuzburg dienstags bis samstags. Unser Verkaufsauto ist auf dem Wochenmarkt in Eschwege, donnerstags vor dem Hagebaumarkt in Bad Sooden-Allendorf, freitags in Baunatal-Großenritte und vor Möbel Höffner in Fulda unterwegs. Gerne kann auch über unseren Online-Shop oder übers Telefon als Postversand bestellt werden.



Unser Hofladen ist für Sie geöffnet.

Dienstag bis Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr.

Verschenken Sie regionale und handgemachte Köstlichkeiten.



Genießen Sie bei uns ...

-  Ahle Wurst
-  nordhessische Gastlichkeit
-  entspannte Nächte

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





Foto: pixabay

Die Spargelsaison beginnt, doch was macht die Stangen so besonders?

Das Geheimnis hinter der weißen Delikatesse

Kaum etwas ist auf den Teller der Deutschen so beliebt wie der Spargel – und pünktlich zu Ostern startet auch in diesem Jahr wieder die Saison! Der perfekte Zeitpunkt, um das Wissen rund um die grünen, weißen oder violetten Stängel auf Vordermann zu bringen. Fangen wir doch einmal vermeintlich simpel an: Was ist Spargel eigentlich?

Wer glaubt, dass diese Frage ganz einfach zu beantworten ist, der wird wahrscheinlich staunen, denn Spargel ist keine Wurzel! Der Spargel ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der Wurzelstock überwintert. Im Frühjahr und ab einer Temperatur von rund 12 Grad treiben aus dieser Wurzel Sprossen, die dann

bei uns als Spargel auf dem Teller landen. Etwa zehn Jahre bringt die Pflanze Spargel hervor, jedes Jahr muss das Gemüse aber etwas höher geerntet werden, weswegen auch die typischen Hügel immer weiter anwachsen müssen. Außerdem werden die Stangen mit den Jahren immer dünner, bis sich die Ernte nicht mehr lohnt. Und wann genau ist diese Ernte? Einen bestimmten Stichtag gibt es nicht, aber die Regel besagt, dass der Spargel anfängt zu wachsen, sobald es warm wird. Gestochen wird dann traditionell bis zum 24. Juni – dem Johannistag. Danach beginnt für die Pflanzen die Regenerationszeit, damit im kommenden Jahr auch noch Stangen wachsen können! ▶

Obsthof Bausch
 Inh. Ferdinand Schuler
 37269 Strahlhausen
 Telefon 05651 20222
 Handy 0171 295 15 80
 Fax 05651 220701
 Mail 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

Wolfgang Brübach Metzgerei
 Gelsterstraße 18, 37215 Witzenhausen
 OT. Hundelshausen
 Telefon 05542 1629

Genauso verrückt wie auf den Spargel an sich sind wir in den ersten Wochen der neuen Saison auch auf den Preis – denn der schwankt ordentlich. Doch was sorgt eigentlich dafür, dass wir für guten Spargel ein wenig tiefer ins Portemonnaie greifen müssen? Den größten Teil des Preises machen beim Spargel die Personalkosten aus. Spargelanbau, -pflege und -ernte sind Handarbeit. Die typischen Hügel werden genauso von Hand aufgebaut und jährlich erhöht, wie der Spargel von Hand gestochen wird. Ebenfalls ein Kostentreiber: Erst im dritten Jahr nach der Pflanzung liefern die Wurzeln die erste volle Ernte. Ansonsten gilt: Wer warten kann, der bekommt meist einen billigeren Preis, denn die ersten Spargelstangen der Saison sind die teuersten.

Wie bekomme ich den besten Spargel auf den Tisch?

Ist der Spargel gekauft, stellt sich natürlich auch in jedem Jahr die Frage, wie man die Delikatesse nun am besten serviert. Wichtig ist dabei erst einmal festzustellen, ob der Spargel auch wirklich frisch ist - quietscht es, wenn die Stangen aneinander reiben, dann haben sie die perfekte Qualität! Auch geschlossene Spargelspitze und Enden, die NICHT ausgetrocknet sind, sind ein Zeichen der Qualität. Am besten geht man zum

Einkaufen zu den regionalen Spargelhändlern und kann sich hier direkt von der Qualität der Stangen überzeugen. Aber muss der Spargel geschält werden, bevor er verarbeitet werden kann? Unbedingt! Denn mit Schale ist Spargel kaum genießbar, diese schmeckt eher wie Holz. Unterschiede gibt es da beim grünen Spargel. Hier reicht es, wenn nur die Enden geschält werden. Übrigens: Der beliebteste Spargel in Deutschland ist der weiße Spargel, er wird gestochen, bevor er den Erdhügel durchbrechen kann. Der violette Spargel durchbricht die Erde und schmeckt deshalb etwas kräftiger als weißer, wird aber genauso zubereitet. Der grüne Spargel wächst direkt über der Erde und bekommt deswegen seine grüne Farbe!

Wie lagere ich Spargel richtig?

15 bis 20 Minuten muss der Spargel gekocht werden – und bloß den Zucker im Salzwasser nicht vergessen – bevor er auf den Teller kann. Wer aber danach noch Stangen übrig hat, steht immer wieder vor der Frage, wie man diese nun am besten aufbewahrt. Tipp von Oma: Frischer Spargel wird in ein feuchtes Geschirrtuch eingeschlagen und kühl gelagert – am besten im Kühlschrank. Auch Einfrieren kann man den Spargel und ihn so bis zu sechs Monate aufbewahren.

Biohof Klenke setzt auf Nachhaltigkeit

Seit 2016 bewirtschaften die Familie Klenke ihren Hof nach Naturland Bio-Richtlinien. Der Naturland Verband kontrolliert nicht nur regelmäßig die Einhaltung der Bio-Richt-

linien in der Landwirtschaft, sondern auch die Arbeitsbedingungen der Arbeitskräfte. Das garantiert einen nachhaltigen Anbau von der Saat bis zum Kunden.

Biohof Klenke

Täglich frischer
Bio-Spargel!

Der Erntebeginn wird für Anfang April erwartet.

Wir bitten um telefonische Vorbestellung!



Biohof Klenke
Auf dem Seerain 1
Bad Sooden-Allendorf • Tel.: 05652 28 63



Öffnungszeiten:
Mo. – Sa. 9 – 18 Uhr
So. 9 – 12 Uhr

Der Verzicht auf Herbizide, Fungizide und Insektizide schont den Boden, das Wasser, die Luft, alle wild lebenden Tiere und nicht zuletzt den Menschen.

Auf dem Hof werden Spargel, Erdbeeren, Äpfel, Kartoffeln, Getreide, Bohnen, Erbsen und Zwischenfrüchte angebaut. Gerne begrüßt die Familie Kunden, um Erdbeeren selbst zu pflücken oder ganz bequem im Hofladen einzukaufen. Darüber hinaus gibt es eine Gastronomie, und die Familie betreibt einen Cateringservice für Schulen und Kindergärten.

Mit Öko-Landbau fängt Nachhaltigkeit an und jeder kann direkt dazu beitragen:

- Gesund für Mensch und Umwelt
- Sicherheit für Einkäufer und Genießer
- Wasser und Artenvielfalt erhalten
- Klima wirkungsvoll schonen
- Pflanzen schützen ohne Chemie
- Auf Gentechnik verzichten
- Regionale Wirtschaftskreisläufe stärken
- Ernährung nachhaltig sichern

Familie Klenke freut sich auf Ihren Besuch!



Foto: pixabay

Hier wird Qualität groß geschrieben

Bornhagener Fleisch- und Wurstspezialitäten bringen das Beste auf den Grill

Seit 1991 gibt es die Bornhagener Fleisch- und Wurstspezialitäten. Seit 2010 führt Fleischermeister Tobias Knauf das Unternehmen. „Wir sind ein traditionsreiches Unternehmen und machen hier noch alles selber. Die Schweine, die wir für die Produktion verwenden, kommen aus der Region. Wir bieten unseren Kunden nur die beste Qualität und legen Wert darauf, stets mit Sorgfalt und Liebe zu produzieren“, erklärt Kathrin Knauf, die den Laden gemeinsam mit ihrem Mann führt.

Besonders die Grillspezialitäten stehen aber im Frühjahr in Bornhagen im Mittelpunkt! „Unsere Hausmacher Bratwurst – eine Gehacktesbratwurst – besteht aus den besten Fleischteilen

vom Schwein, die mit Kochsalz und selbstgemischten Naturgewürzen gewolft werden. Genauso, wie es schon vor 100 Jahren bei Hauschlachtungen üblich war“, so Kathrin Knauf. Aber das ist natürlich nicht das einzige Grillgut, das man in Bornhagen erstein kann! Neben der Grillbratwurst und den Kammsteaks gibt es auch noch ausgefallene Variationen wie das Lachssteak oder die Spinat-Käsebratwurst, die sich immer wieder großer Beliebtheit erfreut. Einem gemütlichen Grillabend steht mit den Fleischwaren von Tobias und Kathrin Knauf nichts im Weg. Kunden finden die Bornhagener Fleisch- und Wurstspezialitäten in der Straße „Am Kulturzentrum 12“ in Bornhagen oder unter 036081/61361.

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



mein **wirk** Trends

Die Trends für die kommenden warmen Monate sind besonders eins: bunt! Auf den Laufstegen der Welt sind die buntesten Farben zu sehen. Aber auch für die Wohnzimmer und Gärten der Nation haben wir uns einmal in den Trend-Schubladen umgesehen und einige coole Entdeckungen gemacht.

Lassen Sie Natur in Ihre Haut!



KOKO[®]
Dermatological Cosmetics

Dermatologische Kosmetik
mit individuellem Konzept.

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

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

Systemische Beratung Eschwege
Einzel-, Paar-, Familienberatung

Sabine Theile
An den Anlagen 7
37269 Eschwege
05651 4744141

Jetzt auch in
Treffurt und
Großburschla!



www.systemische-beratung-eschwege.de

Sonnengelb, Kardinalsrot und Candy-Pink bestimmen die Trends

Die Farben sind zurück im Kleiderschrank!

Der Frühling steht vor der Tür und damit misten die meisten Menschen auch gerne ihren Kleiderschrank aus. Doch wenn die Klamotten weggebracht sind, dann müssen die Lücken im Schrank natürlich wieder mit den neusten Trends für das Frühjahr gefüllt werden!

Und die sind in diesem Frühling besonders bunt – und das, obwohl nicht nur grelle Farben auf den Paletten der Designer zu finden sind. Es gibt eine Rückkehr des Minimalismus mit Schwarz und Weiß, aber auch die Sehnsucht nach Glück und Freude, die sich mit den leuchtendsten Farben manifestiert. Auch das Mix und Match von Stoffen und Farben ist ein Thema: Es darf experimentiert werden, um neue Farbkombinationen zu finden.

Wer auf Looks in Uni-Farben steht, dem steht mit den Trendfarben Weiß und Butterweiß die Welt der bunten Accessoires offen! Denn hier kann kombiniert werden, was gefällt – egal ob besonders grell oder doch in gedeckteren Farben. Zu Kleidern und Anzügen kann in diesem Fall auch das beliebte Kardinalsrot kombiniert werden, oder gleich zur Grundfarbe eines kompletten Outfits werden!

Der beliebteste Ton der Designer für das Frühjahr und den Sommer ist aber das Sonnengelb. Ob Kleider, Schuhe, Hosen, Anzüge, Oberteile oder Accessoires, diese Farbe wird sich überall wiederfinden lassen. Am schönsten strahlt das Gelb dabei in der Kombination mit einem zarten Rosa. Wer lieber nur Rosa tragen will, der sollte sich an das Candy-Pink halten, das besonders süß und verspielt wirkt, wenn es mit Jeans und Stiefeln kombiniert wird.

Wer sich den Laufstegen in Paris und Mailand anpassen möchte, der sollte auf einem wilden Mustermix setzen und auf ein Relikt aus eigentlich vergangenen Tagen: Ultrakurze Mini-Röcke! Designer wie Miu-Miu oder Chanel haben ihre jungen Models damit besonders in Szene gesetzt und damit auch den Ton für die kommenden Monate gesetzt!

Vor zu vielen Farben, zu vielen Mustern oder zu viel Haut braucht also niemand Angst zu haben, wenn er im kommenden Frühjahr mit den neusten Erscheinungen in den Geschäften mithalten möchte.

Mietbikes im ganzen Werra-Meißner-Kreis



BikeAcademy Werra-Meißner startet mit großem Miet-Angebot

Mit ihrer neuen Fahrradvermietung hat sich die BikeAcademy in Eschwege ein ganz besonderes neues Projekt ausgedacht. Ganz bequem über das Internet wird die große Mietflotte verschiedener Fahrräder buchbar sein und das über ein neuartiges Buchungssystem. Unter www.dein-mietbike.de können sich Interessierte dann ein passendes Bike aussuchen und es für einen Ausflug mieten.

„Unser Ziel ist es, den gesamten Werra-Meißner-Kreis mit Mieträdern aller Art zu versorgen“, heißt es von der BikeAcademy. Egal ob Mountainbike, Tourenräder oder Kinderräder mit oder ohne Motor – alles soll es über die Dein-Mietbike ganz einfach

zum mieten geben. Alleine will man dieses Angebot aber nicht auf die Beine stellen, sondern auch Gastronomie- und Hotelbetriebe im Kreis sollen von der Idee profitieren.

„Wir suchen noch Betriebe, die mit uns kooperieren wollen. Praktisch soll es so aussehen, dass wir z.B. in einem Hotel unseren ‚Miet-Terminal‘ aufstellen und Gäste dann ganz bequem ihr Mietrad über das Terminal buchen und zum Hotel liefern lassen können“, erklären die Ideen-Geber. Das Terminal soll dabei aus einem Tablet mit einer entsprechenden Halterung bestehen. Interessierte Betriebe können sich per Mail an info@bike-esw.de wenden.

Mit diesem Projekt will die BikeAcademy das Radfahren in der Region noch attraktiver machen und aus dem Werra-Meißner-Kreis einen „Fahrrad-Kreis“ machen! Und das soll nicht nur den Einheimischen zu Gute kommen, sondern natürlich auch den Touristen. So könne man sich auch touristische Betriebe wie Tourist-Informationen als Terminal-Partner vorstellen.

Mietbikes können bereits jetzt unter www.dein-mietbike.de gebucht werden, allerdings ist eine Lieferung noch nicht möglich und die Räder müssen bei der BikeStation in Eschwege abgeholt werden, da Hotellerie und Gastronomie noch nicht geöffnet haben. An den Start gehen soll das Liefer-Angebot dann aber im Frühjahr 2021!

Fahrrad zu gewinnen!



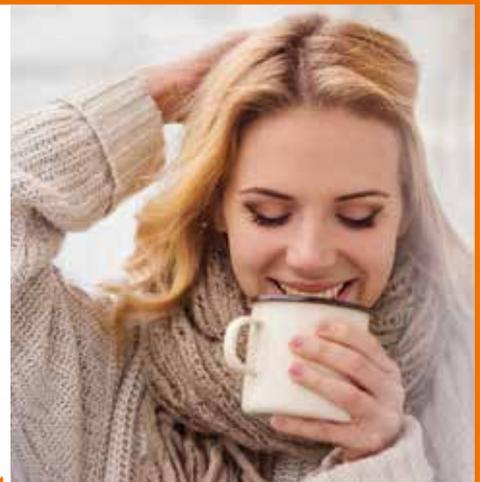
Gemeinsam mit der BikeStation verlost der meinWMK ein hochwertiges Kinder-Fahrrad der Marke „CONWAY“!

Um zu gewinnen, senden Sie uns eine E-Mail mit dem Stichwort „Fahrrad“ und Ihrem schönsten Fahrradtour-Foto an redaktion@mundus-online.de. Einsendeschluss ist der 18. April, unter allen Einsendungen entscheidet das Los über den Gewinner, dessen Bild in der nächsten Ausgabe des meinWMK erscheinen wird! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

BikeStation Eschwege

Max-Woelm-Straße 1 • 37269 Eschwege • Tel. 05651 3336999

Montag - Freitag: 09.00 - 18.00 Uhr • Mittwoch Ruhetag • Samstag: 09.00 - 13.00 Uhr



Lebenswert einrichten mit Hartmann Wohnideen

Wer hat das nicht gerne. Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden. Hier ist man privat und sollte sich einfach wohlfühlen. Um sich jedoch wohl fühlen zu können, muss das Umfeld entsprechend passen und alles so sein, wie man es sich gerne wünscht.

Die Einrichtungsprofis von Hartmann Wohnideen können dabei helfen. Katharina Hartmann und ihr Team sorgen seit Jahren dafür, dass sich Kunden gut aufgehoben fühlen und das heimische Umfeld der Kunden zur Rückzugsoase wird. Fachkundige Beratung und durchdachte Wohnkonzepte spielen dabei eine entscheidende Rolle. In der Ausstellung des Einrichtungshauses werden solche Konzepte präsentiert. Eines dieser Wohnkonzepte ist das der Marke „Lebenswert – Möbel aus Liebe“. Es besteht aus hochwertigen Massivholzmöbeln, die Ihrem Zuhause einen ganz eigenen, gemütlichen Charme und natürliche Ausstrahlung verleihen. Doch neben der ausgesuchten Qualität jedes einzelnen Stücks ist die Produktion aus ökologischer, nachhaltiger Forstwirtschaft sowie die Verwendung schadstofffreier Materialien besonders wichtig. Denn die Kunden sollen

lange und guten Gewissens Freude an ihren Möbeln haben.

Natürlichkeit in allen Facetten. Denn die Wohnsituationen und Ansprüche sind vielfältig – aber die Möglichkeiten sind es auch. Mit Lebenswert realisieren Sie natürlich schöne Einrichtungslösungen für alle Bereiche des Wohnens. Entdecken Sie Polsterwelten als Orte der Entspannung, geschmackvolle Speisezimmer-Arrangements oder auch traumhaft schöne Schlafzimmerideen auf höchstem Niveau.

Geprüfte Qualitätsmöbel zum Wohlfühlen ist hier das Motto. Erst die strengen Richtlinien und Prüfungen der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel garantieren den hohen Qualitätsstandard, den Sie von uns und Möbeln „Made in Germany“ erwarten. Deshalb werden viele unserer Produkte von unabhängigen Instituten regelmäßig auf Herz und Nieren geprüft. Überzeugen Sie sich doch selber einmal von den begehrten Möbeln der Marke „Lebenswert“ bei Hartmann Wohnideen in Eschwege. Ein Besuch lohnt sich.



IHRE CHANCE 2021

Sie haben Lust auf einen Arbeitsplatz in einem modernen Unternehmen? Sie besitzen eine positive Ausstrahlung, Freundlichkeit und haben Erfahrung in der Küchenplanung und im Verkauf? **Dann haben wir einen Job für Sie.**

Wir suchen zum nächstmöglichen Eintritt einen

KÜCHENFACHBERATER (m/w/d)

Was Sie mitbringen:

- Erfahrung im Verkauf und der Planungssoftware KPS
- Freude am Einrichten
- kommunikatives Auftreten

Wir bieten Ihnen:

- Einen sicheren Arbeitsplatz
- Ein leistungsgerechtes Einkommen
- Ein angenehmes Betriebsklima
- Langes Wochenende (montags frei)

Ihre vollständigen und aussagefähigen Bewerbungsunterlagen schicken Sie bitte an die untenstehende Adresse, z.Hd. **Frau Katharina Hartmann** oder per Mail an: kh@hartmann-wohneen.de




HARTMANN
WOHNIDEEN

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

www.hartmann-wohneen.de

Camping-Urlaube sind beliebter denn je – doch was muss ich beachten?

Mobil durch den Frühling reisen

Vieles spricht im Frühling 2021 wie schon in der Vorsaison für den Campingurlaub im eigenen Land. Die Übernachtungen 2020 auf deutschen Campingplätzen zeigten sich damals mit knapp 32 Millionen auf dem Niveau des Jahres 2019 – und das trotz einer pandemiebedingt stark verkürzten Saison, die erst Ende Mai so recht begann und schon Ende Oktober wieder ihren Schlusspunkt gesetzt bekam. Sobald es die Reisemöglichkeiten erlauben, geht die ADAC-Autovermietung von einer sprunghaft

steigenden Nachfrage nach Miet-Wohnmobilen aus. Dabei erwartet die Branche einen hohen Zuspruch von Neueinsteigern, die sich das erste Mal an ein solches Freizeitfahrzeug heranwagen.

Welches Wohnmobil eignet sich für mich?

Die Auswahl an Wohnmobilen ist groß und sie bietet für jeden Bedarf und Anspruch das Richtige. Für Anfänger eignen sich kompakte Wohnmobile wie die beliebten Kastenwagen,



AHORN
Camp

RENAULT
Passion for life

ENTDECKEN SIE DIE AHORN CAMP
WOHNMOBILE UND CAMPER VANS

Van 550



Erleben Sie Freiheit auf vier Rädern mit den Ahorn Camp Reisemobilen. Entdecken Sie unsere umfangreiche Modellauswahl: vom geräumigen Premium Reisemobil bis zum kompakten Camper Van. Ob Sie die Weite Schottlands oder doch die schönsten Ecken Deutschlands erkunden möchten, mit dem Reisemobil bleiben Sie flexibel und selbstbestimmt.



Vogelei
Tel. 0 55 42 - 93 57 0

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



erhältlich ab rund 600 Euro pro Woche. Diese fünf gängigsten Fahrzeugtypen stehen im Fokus: Für unkonventionelles Reisen zu zweit, auch in kleine Dörfer und Altstädte, eignet sich der Campingbus. Etwas länger und höher, aber immer noch kompakt, lässt sich ein Kastenwagen bequem steuern und rangieren, ist dabei aber mit Küchenzeile und großem Bett komfortabler ausgestattet. Teilintegrierte Fahrzeuge haben bisweilen schon Schlafmöglichkeiten für bis zu vier Personen und geben ein großzügiges Raumgefühl auch dank mehrerer Dachluken und -fenster. Vollintegrierte sind sozusagen die „Wohnzimmer auf Reisen“ und sprechen mit oft getrenntem Wohn- und Schlafbereich eher raum- und wohlfühlorientierte Camper an.

Familien mit Kindern stehen auf Alkoven-Modelle mit Betten für die Kleinen im Überbau des Führerhauses und dazu großer Küche sowie Bad/WC mit Dusche.

Tobias Ruoff, Geschäftsführer der ADAC-Autovermietung GmbH, betont, dass „auch die Anzahl der sogenannten ‚Erstcamper‘ im zurückliegenden Jahr stark angestiegen ist. Wohnmobilurlaub liegt also voll im Trend. Deshalb empfiehlt es sich, sein Wohnmobil frühzeitig zu buchen, da die Verfügbarkeiten speziell zur Hauptsaison eingeschränkt sein werden“.

Auch für die Planung der Campingreise gilt, sich möglichst frühzeitig einen Standplatz auf dem Campingplatz der Wahl zu sichern. Daher empfiehlt sich die direkte Online-Buchung oder Vorab-Reservierung. Gerade in der Hochsaison ist von voll belegten Campingplätzen auszugehen, und dann kann es durchaus eng werden mit der Suche nach Ausweichmöglichkeiten.

Mit Wohnmobil bedenkenlos reisen

Freiheit von Anfang an

„Wenn man mit einem Wohnmobil in den Urlaub fährt, sagt man dem Stress Ade“, sagt Sarah Becker. Sie ist Geschäftsführerin von Wohnwagen Becker in Fuldata. Und was zurzeit entscheidend ist: „Man hat immer seinen eigenen Hygienestandard dabei“, fährt die Geschäftsführerin fort. Gerade in Pandemie-Zeiten sei ein Urlaub im Wohnmobil oder dem Wohnwagen eine perfekte Alternative. Bei Wohnwagen Becker gibt es rund 80 Wohnmobile und etwa 20 Wohnwagen zu mieten sowie etwa 250 Fahrzeuge unterschiedlicher Kategorien zum Kauf – auch Gebrauchte. Alles selbstverständlich mit fachmännischer Beratung. Die Wohnmobilexpertin – die das Unternehmen bereits in vierter Generation führt – hat ihren Betrieb in vier große Bereiche aufgeteilt: Neben dem Verkauf steht die Vermietung der Mobile als ADAC-Partner, die Werkstatt und der Zubehör-Shop. „Bei uns bekommt man nicht nur technische Ersatzteile, sondern auch den Relaxstuhl oder das passende Geschirr“, erklärt Sarah Becker. Infos zu den aktuellen Öffnungszeiten und Angeboten von Wohnwagen Becker gibt es unter 0561/981670 oder www.wohnwagen-becker.de

Caravaning ist Freiheit

Seit fast 40 Jahren

WOHNWAGEN BECKER
Nordhessens und Südniedersachsens erste Adresse für Caravaning

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

- Anzeige -

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

Die TOP-Adresse für Reifen
Beratung – Dienstleistung und Service



Einfach Meisterhaft!

auto
reparatur

point'S
Reifen Räder Auto-Service

JETZT ZUGREIFEN!

Es ist wieder so weit.

Unsere Bonus-Aktions-Wochen!

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

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

Aktions-Wochen

Aktion A: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche* 28 €

Aktion B: wie Aktion A zusätzlich: Pkw-Frühjahrs-Check* mit
Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 45 €

Aktion C: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche,
Rädereinlagerung inkl. Versicherung und Frühjahrs-Check*
mit Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 55 €

* bis 17 Zoll Räder

Unser großes Meisterhaft-Leistungsangebot
immer in bewährter Qualität:

Der perfekte, freundliche Service rund um Ihr Auto

Die Biker-Saison ist gekommen!
Nutzen Sie JETZT unseren
Inspektions- + Reifenservice!



Kfz.- & Motorrad-Meisterwerkstatt
GmbH

Gücking



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

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

DIAGNOSETECHNIK VON
BOSCH

HELLA

KLIMASERVICE



Alles rund um Ihr Kfz in einem Haus –

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



Wieder geöffnet: Die hochmoderne Waschanlage überzeugt durch
eine perfekte Fahrzeugwäsche und ist auch für größere Fahrzeuge
geeignet.

FOTO: GÜCKING/NH

Gute Fahrt in den Frühling

Klimaanlagen: Jetzt zum Klimacheck
in die Meisterwerkstatt

In diesen Tagen kommt man an dem Thema Corona und Gesundheit nicht vorbei. Wir alle sind darum bemüht, uns und unsere Mitmenschen vor dem gefährlichen Virus zu schützen. Aber neben dem Händewaschen und -desinfizieren, vergessen manche, dass auch in Autos die Ansteckungsgefahr hoch ist. Gerade bei rezirkulierender Luftführung, also bei Klimaanlagen, können sich Viren übertragen - daher empfiehlt sich besonders jetzt, die Klimaanlage vom Fachmann checken zu lassen. Aber auch unabhängig von der Corona-Pandemie gilt: Klimaanlagen sind nicht wartungsfrei, sondern brauchen regelmäßige Wartung. Da ein Auto im Jahr etwa zehn Prozent seines Kältemittels an die Umgebung verliert und das Klimasystem keinen Schaden nimmt, sollte dieses alle zwei Jahre in einer Fachwerkstatt gewartet werden. Ansonsten kann es für den Fahrzeughalter richtig teuer werden. Bei einem Klimakompressorschaden und der daraus resultierenden Reparatur kommen schnell Reparaturkosten von weit über 1000 Euro zu stande. Hierbei ist die Gücking GmbH Kfz- und Motorrad-Meisterwerkstatt in Wanfried der richtige Ansprechpartner – je nach Fahrzeughersteller verbauten Klimasysteme R134a oder auch die **neueste Generation Kältemittel R1234yf** können durch das neu angeschaffte Klimatestgerät von der Firma Gücking bedient und gewartet werden. Kleiner Tipp: Die Fachleute vor Ort empfehlen vor der großen Sommerhitze, die Anlage warten zu lassen. Ein weiterer wichtiger Aspekt einer Klimaanlage ist das Reinigen und Desinfizieren des Lüftungssystems, wodurch die Innenraumluft von Bakterien und Pilzen befreit wird und Sie somit eine frische und saubere Luft in Ihrem Pkw genießen können - Besonders empfehlenswert für Allergiker. Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie das Team der Firma Gücking an!

Waschstraße wieder geöffnet

Glänzende Nachrichten: Die Firma Gücking ist mit hochmoderner Waschanlage zurück. Vor gut einem Jahr schloss die Gücking GmbH ihre Waschstraße. „Nach 20 Jahren Dienstzeit war das gute Stück einfach zu sehr in die Jahre gekommen. Da unsere Kunden das Angebot aber immer sehr gerne angenommen haben, wollten wir nicht auf eine Anlage verzichten und haben uns auf die Suche nach einem Ersatz gemacht“, berichtet Michael Gücking von der Gücking GmbH aus Wanfried. Fündig wurden sie bei dem deutschen Marktführer Christ Waschtechnik. „Wir haben uns für eine hochmoderne Portalwaschanlage entschieden und sind sehr glücklich damit.“ Das Einbauen und Planen der neuen Anlage hat ein halbes Jahr in Anspruch genommen. Nun können die ersten Kunden sie testen. Das Besondere an der Anlage ist, dass sie auch für größere Fahrzeuge geeignet ist. „Die neue Anlage bietet ausreichend Platz für Transporter und Fahrzeuge mit einem langen Radstand.“ Die Abmessungen der Waschstraße wurden auf 2,47 Meter in der Höhe und 2,40 Meter in der Breite vergrößert, so dass nun mehr Platz vorhanden ist. Außerdem bietet die neue Anlage ein extra Pickup-Programm für Fahrzeuge mit einer offenen Ladefläche sowie ein berührungsloses Einfahrtsystem, das besonders bei hochwertigen Alurädern Sinn macht. Eine weitere Neuheit ist die Protect-Shine-Xpress-Versiegelung, die das Fahrzeug poliert und mit einem langlebigen Lack versiegelt. „Wir freuen uns sehr, unseren Kunden die neue Waschstraße präsentieren zu können und bieten Großkunden und Firmen wie gewohnt Waschen auf Sammelrechnung an“, so Michael Gücking. **ulk**

Service-Angebote vom Autohaus Horn

Sichern Sie sich einen Service-Gutschein beim **Reifenkauf** und Cash-Back bei **Bremsenreparaturen** sowie beim Kauf und Verbau von **Volkswagen Anhängerkupplungen** und ausgewählten Fahrradträgern. Wenn Sie bis zum 30. April zwei bzw. vier Sommerreifen/Sommerkomplettäder oder Ganzjahresreifen kaufen, können Sie sich einen Servicegutschein in Höhe von 25 €/50 € sichern. Beim Einbau von Brems Scheiben und/oder Bremsbelägen erhalten Privatkunden je nach Rechnungshöhe 25 €/50 € Cash-Back. Auch beim Kauf von ausgewählten **Volkswagen Fahrradträgern** und dem Kauf und Einbau einer **Volkswagen Anhängerkupplung** können Sie sich bis zum 31. Mai Cash-Back in Höhe von 50 € bis 100 € sichern.

Nähere Informationen und ein individuelles Angebot erhalten Sie im Autohaus Horn unter Tel. 05602/91620 oder www.autohaus-horn-heli.de.

Volkswagen Service

Wir haben Profil

15 € / 30 € Gutschein¹ beim Räder- / Reifenkauf

Und den richtigen Deal

Ihr Gutschein vom Volkswagen Räder & Reifen Service: Geld sparen und Anspruch bewahren. Bleiben Sie immer Sie selbst – mit dem Original.

¹ Gutscheinausgabe bis zum 30.04.2021 nur beim Kauf von zwei (15 € Service Gutschein) oder vier (30 € Service Gutschein) Sommerreifen, -komplettädern oder Ganzjahresreifen der Marken Bridgestone, Continental, Dunlop, Goodyear, Hankook, Michelin und Pirelli. Einlösbar vom 01.03. bis 31.10.2021 auf den Nettoumsatz für alle Serviceleistungen, Volkswagen Original Zubehör, Volkswagen Original Teile, Volkswagen Economy Teile, Lifestyle-Artikel sowie Komplettäder und Reifen. Nur solange der Vorrat reicht und nur bei teilnehmenden Volkswagen Service Partnern. Weitere Aktionsbedingungen bei uns oder unter volkswagen.de/servicegutschein. Registrierung für den Gutschein unter volkswagen.de/myvolkswagen.



Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Horn GmbH & Co.KG

Mühlweg 25, 37235 Hessisch Lichtenau

Tel. +49 5602 91620, <http://www.autohaus-horn-heli.de>

WIR SCHAUFELN DAS LAGER FREI
JETZT RÄUMUNGSPREISE FÜR AUSGEWÄHLTE LAGERWAGEN SICHERN!

HYUNDAI i30 N Performance
2.0 T-GDi 202 kW (275 PS)

Tageszulassung; Voll-LED Scheinwerfer, Klimaautomatik, Rückfahrkamera, Parkensoren vo. + hi., 19" Alufelgen, Navi, Komort-Paket, Panoramadach

Listenpreis	Ersparnis	Aktionspreis**
39.080 €	8.090 €	30.990 €

HYUNDAI KONA Hybrid
Advantage 1.6 GDI 77 kW (105 PS)

Tageszulassung; Klimaautomatik, Navi mit Rückfahrkamera, Einparkhilfe hinten, Sitz- u. Lenkradheizung, Krell Sound-System, 16" Alufelgen

Listenpreis	Ersparnis	Aktionspreis**
28.690 €	5.700 €	22.990 €

HYUNDAI TUCSON
Advantage 1.6 T-GDI 130 kW (177 PS)

Tageszulassung; Klimaautomatik, Navi mit Rückfahrkamera, Sitz- u. Lenkradheizung, Lichtsensor mit LED Tagfahrlicht, Einparkhilfe hinten, 18" Alufelgen

Listenpreis	Ersparnis	Aktionspreis**
31.390 €	5.400 €	25.990 €

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

HYUNDAI

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 10,2-4,0 ; außerorts 6,3-4,5; kombiniert 7,7-4,3; CO₂ Emission 176g - 99g Co₂ Effizienzklasse E - A+.
Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

5 Jahre Garantie ohne Kilometerlimit

* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car-Audio-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

meinwumk
online:




DEVK

Wir sind DEVK Werkstattspartner

Fahrzeuglackierung GmbH

In der Aue 19, 37213 Witzenhausen · Tel.: 05542 4519
 info@jg-fahrzeuglackierung.de · www.jg-fahrzeuglackierung.de

OLDTIMER

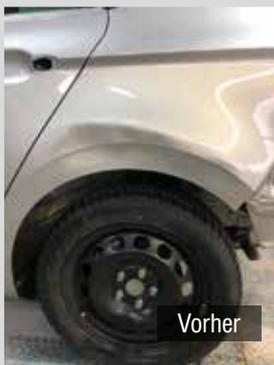
Ganz Lackierung für Oldtimer, ist für uns auch kein Problem!



Ihr kompetenter Lackierer für :

- Fahrzeug- und Motorradlackierung + Oldtimer
- Felgenlackierung
- Sonderlackierung
- Scheinwerferlackierung
- Restaurationslackierung
- Designlackierung
- weitere Lackierarbeiten auf Anfrage

MODERNE AUSBEULTECHNIK



Schnell ist einmal ein Unfall am kostbaren Fahrzeug!

Die Vorteile auf einen Blick:

- Instandsetzung von Blechteilen ohne Austausch
- schnelle Instandsetzung der beschädigte Fahrzeugpartie
- langjährige Erfahrung



Wir bringen Ihre Scheinwerfer zum Leuchten!

Blinde Scheinwerfer werden lackiert.



Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für Trockeneisstrahlen und Rostschutz Service

Trockeneis ist eine der besten Möglichkeiten der Autoreinigung, wenn es darum geht, empfindliche Materialien zu bearbeiten und Viren & Bakterien zu vernichten. 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. Autobeisitzer, die ihrem Wagen eine schonende aber effektive Reinigung

verpassen möchten, sind mit Trockeneis bestens beraten. Früher oder später ist dann aber Rost auch noch ein Thema. Er gefährdet die Sicherheit von Mensch und Fahrzeug und greift somit Ihre Werte an. Steigern Sie jetzt die Sicherheit und Nutzungsdauer Ihres Fahrzeugs durch die Investition in einen dauerhaften DINITROL Rostschutz. Das DINITROL 2-Schicht-System sorgt für eine perfekte Hohlraum- und Unterbodenversiegelung.



Vorher

Nachher



Wir sind Ihr zertifizierter **DINITROL ROSTSCHUTZSERVICE** vor Ort!



Fahrzeuglackierung GmbH
In der Aue 19, 37213 Witzenhausen · Tel.: 05542 4519

Autohaus Bachmann & Kia-Store Eschwege jetzt mit „Ecooter“ und „eBussy“ Team Bachmann ist „elektrisiert“ und gibt Vollgas

Offen für Vielfalt, geschlossen gegen Ausgrenzung! Hinter diesen Werten steht das Autohaus Bachmann mit dem Kia-Store Eschwege und beteiligt sich seit 2021 an der gleichnamigen Initiative. Sie setzt sich für Vielfalt sowie gegen jegliche Ausgrenzung in der Gesellschaft und Arbeitswelt ein. Nicht nur die Teilnahme an der Initiative ist neu, sondern auch der KIA-Store in Eschwege. „Seit einem Jahr sind wir hier, haben schon **viele Kunden glücklich gemacht** und unsere **Erwartungen wurden übertroffen**“, freuen sich Geschäftsführer Ingo Bachmann sowie der Kia-Store Leiter Nico Dietrich. So warten bis zum 30. April noch **tolle Aktionspreise** besonders bei Lagerfahrzeugen auf die Kunden. „Bei uns kann man aber auch **einen „eBussy“ reservieren** oder einen **„Ecooter“ kaufen!**“, so Bachmann. Personalisierte, unverbindliche „eBussy“-Reservierungen für das kommende Frühjahr sind jetzt möglich. „Wir hoffen im Sommer die ersten Vorführmodelle im Laden zu haben. Schon angekommen sind aber die „Ecooter“ und stehen zum Verkauf bereit“, freut sich Ingo Bachmann. Die **Ecooter** gibt es in den 25-, 45- und 75-km/h-Klassen. Die klassische Einstiegsversion beginnt bei 1.899 Euro, die Topversion kostet 4.399 Euro, inkl. Überführung und **3 Jahren Garantie**. Das Neuste aus dem Autohaus gibt es immer bei Facebook!



Die neuen "Ecooter"-Modelle sind nun im Autohaus Bachmann angekommen.

Foto: Mundus



Einfach fahren.

Die Kia Elektro- und Hybridmodelle.

Z. B. der Kia e-Soul 64-kWh-Batterie
für € 33.990,-

Jetzt kennenlernen und
Innovationsprämie sichern:
bis zu € 9.000,-¹



The Power to Surprise

Einen Neuwagen mit alternativen Antrieben zu fahren kann so einfach sein – und besonders attraktiv. Vor allem, wenn Sie jetzt auf einen Kia aus der neuen e-Range mit reinem Elektroantrieb oder effizienter Plug-in-Hybrid-Technik umsteigen. Sichern Sie sich jetzt bis zu € 9.000 Innovationsprämie. Und dazu die einzigartige 7-Jahre-Kia-Herstellergarantie*, das Kia Qualitätsversprechen

+++ KIA-Store Eschwege +++ Niederhoner Str. 54 (Einfahrt Toom) +++ KIA-Store Eschwege +++ Niederhoner Str. 54 (Einfahrt Toom) +++ KIA-Store Eschwege +++ Niederhoner Str. 54 (Einfahrt Toom) +++ KIA-Store Eschwege +++ Niederhoner Str. 54 (Einfahrt Toom) +++

Stromverbrauch Kia e-Soul 64-kWh-Batterie/39,2-kWh-Batterie (Strom, Reduktionsgetriebe), 150/100 kW (204/136 PS), in kWh/100 km: 15,7/15,6. CO₂-Emission: kombiniert 0 g/km. Effizienzklasse A+.²

Stromverbrauch Kia e-Niro 64-kWh-Batterie/39,2-kWh-Batterie (Strom, Reduktionsgetriebe), 150/100 kW (204/136 PS), in kWh/100 km: 15,9/15,3. CO₂-Emission: kombiniert 0 g/km. Effizienzklasse A+.²

Kia Ceed Sportswagon PHEV 1.6 GDI (Benzin/Strom, Doppelkupplungsgetriebe), 104 kW (141 PS): Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 1,3; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 11,3. CO₂-Emission: kombiniert 30 g/km. Effizienzklasse A+.²

Kia XCeed PHEV 1.6 GDI (Benzin/Strom, Doppelkupplungsgetriebe), 104 kW (141 PS): Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 1,3; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 11,0. CO₂-Emission: kombiniert 31 g/km. Effizienzklasse A+.²

Kia Sorento PHEV 1.6 T-GDI AWD (Benzin/Strom, Automatik), 195 kW (265 PS): Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 2,6; Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 20,5. CO₂-Emission: kombiniert 44 g/km. Effizienzklasse A+.²



AUTOHAUS
BACHMANN

Inh. Ingo Bachmann

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

* Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Batterie, Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter www.kia.com/de/garantie. Die Hochvolt-Lithium-Ionen-Batterieeinheiten in den Elektrofahrzeugen (EV), Hybrid-Elektrofahrzeugen (HEV) und Plug-in-Hybrid-Elektrofahrzeugen (PHEV) von Kia sind auf eine lange Lebensdauer ausgelegt. Für diese Batterien gilt die KIA-Garantie für eine Dauer von 7 Jahren ab der Erstzulassung oder 150.000 km Laufleistung, je nachdem, was zuerst eintritt. Für Niedervoltbatterien (48 V und 12 V) in Mild-Hybrid-Elektrofahrzeugen (MHEV) gilt die KIA-Garantie für eine Dauer von 2 Jahren ab der Erstzulassung, unabhängig von der Kilometerleistung. Ausschließlich bei EV-Fahrzeugen garantiert Kia eine Batteriekapazität von 65 %. Die Kapazitätsminderung der Batterie in PHEV-, HEV- und MHEV-Fahrzeugen ist nicht durch die Garantie abgedeckt. Um einer möglichen Kapazitätsminderung entgegenzuwirken, lesen Sie die Betriebsanleitung. Weitere Informationen zur Kia-Garantie finden Sie unter www.kia.com/de/garantie

¹ Die Innovationsprämie beläuft sich beim Kauf eines Plug-in-Hybrid-Fahrzeugs auf € 6.750 (Nettolistenpreis bis € 40.000) bzw. € 5.625 (Nettolistenpreis über € 40.000) oder eines Elektro-Fahrzeugs auf € 9.000 (Nettolistenpreis bis € 40.000) bzw. € 6.750 (Nettolistenpreis über € 40.000). Die Innovationsprämie wird in Höhe eines Betrages von € 4.500 bzw. € 3.750 für Plug-in-Hybrid-Fahrzeuge und € 6.000 bzw. € 5.000 für Elektro-Fahrzeuge als staatlicher Zuschuss und in Höhe von weiteren € 2.250 bzw. € 1.875 für Plug-in-Hybrid-Fahrzeuge und € 3.000 bzw. € 2.500 für Elektro-Fahrzeuge als Herstelleranteil durch eine Reduzierung des Nettokaufpreises gewährt. Die Höhe und Berechtigung zur Inanspruchnahme der Innovationsprämie wird durch die auf der Webseite des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (Bafa) unter www.bafa.de/abruflbare/Foerderungsmittel, spätestens am 31.12.2021. Die Auszahlung des staatlichen Zuschusses erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Der Herstelleranteil von € 3.000 bzw. € 2.500 sowie € 2.250 bzw. € 1.875 ist bereits in dem ausgewiesenen Endpreis berücksichtigt.

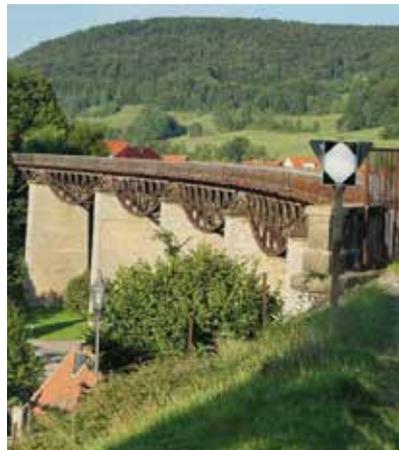
² Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

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

Fahrt mit allen
Draisinen und
der Kanonenbahn
15€ p.P.

EICHSFELDER KANONENBAHN

Draisinenantrieb



Eichsfelder Kanonenbahn gGmbH

Bahnhofstraße 43 · 99976 Lengenfeld unterm Stein

Tel. 036027 78866 · Fax. 036027 78453

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



”

Mauer's BaikschoPP feierte im letzten Jahr sein 30-jähriges Firmenjubiläum und bietet seinen Kunden im Ladengeschäft ein einzigartiges Einkaufserlebnis. Im Beratungsgespräch wird genauestens auf die Bedürfnisse der Kunden eingegangen, damit diese mit ihrem neuen „Baik“ richtig glücklich werden.



”

Seit neuestem gibt es eine Kundenkarte, mit der sich Bonuspunkte sammeln und Rabatte sichern lassen.



”

Auch einen Hol- und Bring-Service bieten wir an.

MAUXER'S baikschoPP

Macht dich glücklich!

Leipziger Str. 192 - 34123 Kassel - Tel.: 05 61 - 532 79
www.baikschoPP.de - Mail: info@baikschoPP.de

Im Grünen geht es zurück zu den Wurzeln

Von der Natürlichkeit der Gärten

Nicht nur in der Mode warten in jedem Jahr die neusten Trends auf uns, sondern auch im Garten gibt es immer wieder tolle Ideen, die wir vorher noch gar nicht kannten! Das nachhaltige Gärtnern hat sich so in den letzten Jahren immer mehr zu einem Dauertrend entwickelt. Mit den richtigen Pflanzen, ressourcenschonender Planung, Wassereinsparung, Müllvermeidung und Recycling kann man im eigenen Haus und Garten viel tun, um die Umwelt nachhaltig zu entlasten und sogar ganze Tierarten zu schützen.

Einen Schritt über Nachhaltigkeit und Tierfreundlichkeit hinaus geht da aber auch noch der Forest Garden. Diese Idee, die eigentlich aus den 1980ern stammt, kombiniert Pflanzen und Früchte tragende Bäume in einer waldähnlichen Gestaltung. Die Gartenform des Waldgartens zeichnet sich durch Natürlichkeit in Verbindung mit Nützlichkeit aus, mit den drei Hauptkomponenten Früchte, Nüsse und Blattgemüse. Bei der Pflanzung werden die natürlichen Pflanzenschichten des Waldes – Baumschicht, Strauchschicht und Krautschicht – imitiert. Der dichte Bewuchs bietet vielen Tieren Lebensraum. Der Mensch soll sich im Waldgarten ausgeglichen und wohl fühlen. Die Pflanzen können natürlich wachsen und bringen zugleich reiche Ernten hervor.

Übrigens: Auch das Thema Selbstversorgung bleibt in diesem Jahr ein großer Trend, denn immer mehr Menschen freuen sich darüber, ihre eigene kleine Ernte einholen zu können, oder die Gewürze direkt vor der Tür zu haben. Dabei kehren auch immer mehr Hobby-Gärtner zu alten Sorten zurück. Zwar sind die neuen Züchtungen deutlich krankheits- und kälteresistenter, viele Menschen reagieren aber mit Allergien auf sie.



Obst und Gemüse dürfen in einem "Naschgarten" nicht fehlen. Foto: pixabay

In den vergangenen Jahren ist daher immer beliebter geworden einmal in der Geschichte zu blättern und älteren Sorten wieder das Vertrauen zu schenken, denn das geht auch ganz einfach im eigenen Garten!

Naschen ist erlaubt und erwünscht

2021 wird in Sachen Garten aber nicht nur nützlich, sondern auch das Obst kommt nicht zu kurz. Der Trend des „Naschgarten“ ist nämlich auf dem Vormarsch und dabei darf in keinem Blumentopf- oder Kübel eine Obst- oder Gemüsesorte fehlen. Und die Sortenauswahl ist riesig. Ob Balkontomaten, Klettererdbeeren, Mini-Pak-Choi oder Ananasbeeren – Naschpflanzen erobern die Sortimente und besonders Kinder lieben es, den Pflanzen beim Wachsen zusehen zu können. Der Garten wird so mit Sicherheit zu einem Ort, an dem sich die Großen und die Kleinen wohlfühlen können.

Firma Dirk Luhn

- Baggerarbeiten
- Schachtarbeiten
- Pflasterbau
- Außenanlagen



Tel. 05655 923083

Email: bauen@dirk-luhn.de

Von-Steuben-Straße 13 • 37281 Wanfried



• Erdarbeiten

• Pflasterarbeiten

• Teichanlagen u.v.m.



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

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

Der Möbelkauf kann wieder starten!

Möbel Jaeger öffnet seine Türen

Große Freude herrscht im Team von Möbel Jaeger, denn endlich kann das Familienunternehmen seine Türen wieder für Kunden öffnen! „Mit einem Termin kann ganz in Ruhe wieder bei uns eingekauft werden. Zeitfenster für einen Besuch können entweder per Telefon vereinbart werden, oder auch direkt vor Ort“, so Geschäftsführer Bernd Jaeger. Für den Schutz der Kunden und der Mitarbeiter wurden an allen Arbeitsplätzen und an den Infotheken Plexiglas-Scheiben angebracht, auch zahlreiche Desinfektionsspender stehen bereit. „Zudem gibt es bei uns über 200 Quadratmeter Platz für jeden Kunden. So wird der Einkauf so sicher wie nur möglich“ erklärt Bernd Jaeger. Zum Einsatz kommt in den Möbelhäusern von Möbel Jaeger mittlerweile auch die „luca“-App, mit der sich die zu sammelnden Kontaktdaten der Besucher ganz einfach per Handy übermitteln lassen.

Sonderpreise in allen Abteilungen

Gemeinsam mit seinem Team freut er sich nun darauf, endlich wieder Kunden in den verschiedenen Standorten begrüßen zu können. Denn der Besuch lohnt sich! „Wir haben in all unseren Abteilungen derzeit tolle Sonderpreise“, weiß Bernd Jaeger und verweist außerdem darauf, dass die Waren auch schnell lieferbar sind. „Viele Möbelhäuser haben derzeit damit zu kämpfen, dass ihre Lieferungen lange brauchen, aber bei uns gibt es dieses Problem nicht. Unsere Waren können schnell und zuverlässig geliefert werden“, so der Geschäftsführer.



Wir haben wieder für Sie geöffnet!



01 Garnitur

4599,-

03 Eckgarnitur
2549,-



02 TV-Sessel
2469,-



01 Garnitur San Andreas (wie abgebildet) in Bezug echt LongLife Leder, ca. 274 x 108 x 113 cm, inkl. manuelle Rückenverstellung, stufenlose Kopfteilverstellung und 7-fach klappbares Armteil, Fuß K2 Chrom.

02 TV-Sessel Melbourne (wie abgebildet) in Bezug echt LongLife Leder, Größe L, Fuß Drehteller Edelstahl, mit 2-motorischer Verstellung, inkl. Kopfteilverstellung.

03 Eckgarnitur (wie abgebildet) aus der Kollektion Nürnberg. Originelle Kombinationsvarianten geben Ihrem Wohnraum ein stilvolles Ambiente.

04 Moderne Postergarnitur (wie abgebildet) mit Armteil, das zum Fußteil gedreht werden kann, in verschiedenen Möglichkeiten planbar.



Zweisitzer 2798,-

04 Ecksofa
3298,-

Comfort
REPUBLIC



**” Unsere Markenmöbel
stehen für Qualität und Moderne.
Wir beraten Sie gerne
bei der Auswahl des perfekten
Möbelstücks. “**

“

01 Moderne Wohnwand (wie abgebildet)
in weiß Lack und Eiche, in vielen Variationen
und Farben planbar, ca. 280 cm breit



01 Wohnwand

5498,-

Wir haben wieder für Sie geöffnet!



01 Schlafzimmer Fena
(wie abgebildet) Balkeneiche, Betongrau

02 Kleiderschrank Multi Forma (wie abgebildet)

03 Kleiderschrank Multi Forma (wie abgebildet)

04 Schlafzimmer Fena
(wie abgebildet) Lack-reinweiß, Betongrau, Kunstleder vintage dunkelgrau

03 Kleiderschrank
4998,-





01 Schlafzimmer

3998,-



02 Kleiderschrank

2998,-

” Möbel müssen nicht nur gut aussehen, sondern auch funktional sein. Unsere Modelle vereinen dies. “

hülsta ✨



04 Schlafzimmer

2998,-



01 Sofa Stella
3498,-

01 Sofa Stella (wie abgebildet) in Stoffbezug PG 5, B x H x T ca. 227 x 78 x 93 cm, Hocker B x H x T ca. 75 x 44 x 57 cm **598,-**

02 Sessel Dover (wie abgebildet) M Classic in Leder Batic, inklusive Hocker B x H x T ca. 76 x 100 x 73 cm.

03 Sessel Consul (wie abgebildet) M Signature, in Batic Leder, inklusive Hocker B x H x T ca. 78 x 97 x 70 cm.

04 Sessel Mayfair (wie abgebildet) M Classic, in Leder Batic schwarz, Gestell Eiche, (nur solange der Vorrat reicht)

02 Sessel Dover
1295,-



Wir haben wieder für Sie geöffnet!

03 Sessel Consul
1695,-



04 Mayfair M Classic
1398,-





01 Matratze (wie abgebildet) 7-Zonen Aquapur-Schaum, ca. 90 x 200 cm, Gesamthöhe ca. 19 cm.

02 Matratze (wie abgebildet) Tonnentaschenfederkernmatratze, ca. 90 x 200 cm, Höhe ca. 21 cm.

03 Lattenrost (wie abgebildet) ca. 90 x 200 cm, Kopf- und Fußteil verstellbar.

04 Polsterbett (wie abgebildet) Komfortvariante mit Bettkasten für großzügigen Stauraum, leichtes Öffnen und Schließen durch Gasdruckfeder, Liegefläche ca. 180 x 200 cm, Tonnentaschenfederkernmatratze mit ca. 1000 Federn, ohne Deko, Plaid und Kissen.

05 Boxspringbett (wie abgebildet) Liegefläche ca. 180 x 200 cm, PUR-MINIMALISTISCH-COOL, Box Tonnentaschenfederkern, inkl. Partnermatratze, Tonnentaschenfederkern mit ca. 400 Federn, ohne Kissen, Plaid, Konsole und Deko.



JETTE ^{JL}
BETTEN

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

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

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



MÖBEL www.moebel-jaeger.de
JAEGER
macht glücklich

So begeistern Dekoration und Menü die Familie

Das Osterfest steht vor der Tür

Das Osterfest steht direkt vor der Tür und damit wird vom Gefühl her doch der Frühling erst so wirklich eingeläutet, oder nicht?! Da wegen der Corona-Pandemie aller Voraussicht nach auch in diesem Jahr das Fest nicht zu einem großen Zusammenkommen der ganzen Familie werden kann, heißt das aber nicht, dass nicht ordentlich gekocht und dekoriert werden kann! Das *meinWMK*-Magazin hat einen Blick auch die aktuellen Trends in der Oster-Küche und auf die Trends im Deko-Bereich geworfen – unsere Favoriten gibt es nun auf den kommenden Seiten.



Auch in diesem Jahr wird die Pandemie einige Veränderungen ins Osterfest bringen. Foto: pixabay



Passend zum Osterfest braucht es natürlich nicht nur das richtige Essen, sondern auch Beschäftigung für die ganze Familie! Deswegen verlost das *meinWMK*-Magazin gleich drei Spiele für einen tollen Spiele-Abend. Besonders für die Kleinsten der Familie gibt es mit dem Kinderspiel der Jahres „Speedy Roll“ etwas Tolles! Hier dreht sich alles um die Geschicklichkeit, denn die possierlichen Igel brauchen Unterstützung beim Sammeln von Äpfeln, Blättern und Pilzen, um auf dem schnellsten Weg zurück in ihr Heim zu kommen! Zur Auswahl steht außerdem noch das Spiel „Family Inc.“ Ziel des Spiels ist es, als Erster das Feld 100 auf dem Zählplan zu erreichen und sich so den Löwenanteil der Gaunerware zu sichern. Das letzte Spiel im Osternest ist ein wahrer Klassiker – „Topwords“! Die Spieler versuchen ihre Buchstabensteine sinnvoll möglichst hoch zu stapeln, um hoch zu punkten.

Osterspaß zu gewinnen!

Wenn Sie eines der Spiele aus gewinnen möchten, dann senden Sie bis zum 5. April eine Mail mit dem Stichwort „Spielernest“, ihrer Adresse, ihrer Telefonnummer und ihrem bevorzugten Gewinn an redaktion@mundus-online.de. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GROTE Container

Container
von 1 – 40 m³ ab
30,- €

Unsere Leistungen:

- Containerdienst
- Baggerbetrieb
- Fuhrunternehmen
- Reststoffentsorgung

Wir wünschen Ihnen ein frohes und gesegnetes Osterfest. Genießen Sie die Zeit mit der Familie und die ruhigen Tage.



Sie finden unseren Recyclinghof in Neu-Eichenberg (BHF) in der Ladestr. 1
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 8.00 – 16.30 Uhr • Sa. 10.00 – 12.00 Uhr
Tel.: 05542 2130 o. 0171 4635536 • Fax: 507909 info@grote-container.de

Widmen wir uns als erstes der Deko, denn schließlich muss das Haus zum Fest auch passend aussehen. Dabei muss aber nicht direkt neue Deko gekauft werden, denn die kann auch ganz einfach gemeinsam mit der Familie gebastelt werden. Kleine Nester, Hasen aus Filz oder Papier, Ketten aus verschiedenen Eiern: Schöne Osterdekoration muss nicht teuer sein. Natürliches Bastelmaterial wie zum Beispiel Weidenzweige oder Birkenreisig kann man bei einem Spaziergang oder im eigenen Garten sammeln.

Tisch-Dekoration einfach selber basteln

Auch Eierkartons, Marmeladengläser oder Kloppapierrollen lassen sich kreativ wiederverwenden. Dazu kommen Fundstücke vom Flohmarkt oder von Großmutter's Dachboden. Aufgepeppt und dekorativ kombiniert werden sie zu nachhaltigen Hinguckern auf jedem Ostertisch.

Für die passende Tellerdekoration reichen da schon eine Leinenserviette, ein einfarbiges Ei und einige Äste aus, die passend drapiert einen minimalistischen Hingucker zaubern. Wer den Osterhasen auf dem Tisch vermisst, der kann diesen entweder selber Filzen, oder einfach aus alten Buchseiten ausschneiden! Für den Filzhasen einfach eine Hasenform auf eine Filzmatte aufzeichnen und ausschneiden. Die Filzobjekte sind auch gute Untersetzer. Für den Hasen aus Papier die Form auf einer alten Buchseite



*Eine tolle Tischdekoration kann mit einfachen Mitteln auch schnell selber gemacht werden!
Foto: pixabay*

vorzeichnen. Diese mit Holzleim bedecken, eine Schnur aufkleben, trocknen lassen und ausschneiden.

Egal für welche Variante sich entschieden wird, in einem Glas mit einigen Zweigen, Blumen oder Eiern nach Wahl, ist das Stück für die Tischmitte gefunden. Was aber natürlich an keinem Osterfest fehlen darf, ist das Färben der Eier! Dafür gibt es zahlreiche verschiedene Angebote in den Geschäften – von Essigfarbe über metallische Farben bis hin zu Acrylfarben. ▶



WIR WÜNSCHEN IHNEN
EIN SCHÖNES OSTERFEST!



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

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

Ambulantes Pflegeteam
Kleeblatt
Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Osterfest!

Silvia Krengel

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

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

FILZRING
Technische Großhandels OHG
KFZ Teile
PKW- u. Industrielacke
Klebstoffe & Dichtmassen
Werrastraße 3-4
Bad Sooden-Allendorf
www.filzring.de

Frohe Ostern
Tel. 05652 919621



Eier färben gehört einfach zum Osterfest! Aber es gibt viele Möglichkeiten Farbe auf die Schale zu bringen. Foto: pixabay

Eier färben mit Roter Bete?

Den kleinen und großen Künstlern ist durch die große Auswahl in ihrer Kreativität keine Grenze gesetzt, aber muss es immer die gleiche Farbe sein? Nein – denn auch die Natur bietet viele Möglichkeiten zum Färben. Naturfarben auf Basis von natürlichen Farbstoffen wie Rote Bete oder Zwiebeln sind in der Drogerie erhältlich. Aber auch mit Kurkuma, Spinat, Rotkohl oder Beeren kann man Eier färben. Die Farben werden einfach entsprechend der Anleitung in Wasser aufgelöst. Am besten eignen sich Marmeladengläser oder Gefäße, in denen die Eier Platz haben. Die hart gekochten Eier zur Vorbereitung mit Essig abwischen. Dadurch wird die Eierschale aufgeraut und nimmt die sanften Farben gut auf.

Neben der Dekoration steht aber natürlich auch das Oster-Menü ganz weit oben auf der Vorbereitungsliste! Denn wer von uns freut sich nicht jetzt schon auf das Lamm, den Fisch oder den Spargel, die in den meisten deutschen Haushalten zu den Feiertagen auf den Tisch kommen? Am Karfreitag wird so oft Fisch serviert, um sich an den Tod Christi zu erinnern und um an diesem Tag den Genuss von Fleisch zu vermeiden. Am Ostersonntag wird dann meist richtig groß aufgefahren, von Lamnbraten über Rouladen

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

Frohe Ostern!




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

Funktion + Design

FROHE OSTERN

Ria's
Wolle und mehr

ANGEBOT
100 G SOCKENGARN NUR 5,90 €
SOLANGE DER VORRAT REICHT

Inhaberin: Rja Gemmeke
Weinreihe 19
37242 Bad Sooden-Allendorf

☎ 05652 2507
✉ rgemmeke@t-online.de



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

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

37318 Lenterode, Friedensstraße 60 • Tel. 036087971772



Fesch-Bau

Familienbetrieb seit 1925 • GmbH

**Sanierung von Mauerwerk,
Beton und Holz**

Weserstr. 3 · 37284 Waldkappel
Tel. 05656-311
www.Fesch-Bau.de



Foto: pixabay



Foto: Adobe Stock

bis hin zum Spargel. In den meisten Familien herrscht bei der Zubereitung der Speisen eine große Tradition, denn irgendwie sind wir ja doch Gewohnheitstiere, oder nicht? Wer sich also nicht gleich am Hauptgang probieren möchte, der kann der Familie doch einfach einmal eine österliche Nachspeise servieren! Von Erdbeer-Rhabarber-Kompott, Mousse in den verschiedensten Varianten, Panacotta und noch so viel mehr leichte und süße Speisen wollen am Osterfest probiert werden! Eines unserer einfachen Lieblingsrezepte haben wir für Euch auch gleich herausgesucht: den Rhabarber-Crumble mit Eierlikör-Sahne! Denn nach einem guten Essen kommt der Osterspaziergang doch gerade recht, und die Suche nach den Ostereiern und Osternestern kann beginnen!

Rhabarber-Crumble mit Eierlikör-Sahne!

Das ist drin:

- 200 g Mehl
- 150 g brauner Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 1 Prise Salz
- 25 g gemahlene Mandeln
- 125 g kalte Butter
- 250 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 500 g Rhabarber
- abgeriebene Schale + 2 EL Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 200 g Schlagsahne
- 1/8 l Eierlikör
- Puderzucker

Und so geht's:

Mehl, 100 Gramm Zucker, ein Päckchen Vanillezucker, Eigelb, Salz, Mandeln und Butter in eine Schüssel geben und zu Streusel verarbeiten. Danach werden die Himbeeren verlesen, der Rhabarber gewaschen und in kleine Stücke geschnitten, bevor er mit 50 Gramm Zucker und Zitronenschale und Saft gemischt wird. Die Himbeeren vorsichtig unterheben. Diese Obstmischung wird dann in einer backfesten Form verteilt und die Streusel darüber gegeben. Anschließend muss alles bei 175 Grad etwa 35 Minuten backen. In der Zwischenzeit wird die Sahne halbsteif geschlagen, ein Päckchen Vanillezucker hinzugefügt und die Hälfte des Eierlikörs untergehoben. Zum Anrichten Puderzucker auf den Crumble geben und gemeinsam mit der Sahne und dem übrigen Eierlikör servieren!

RUNDUM GUT VERSORGT!

Diakonie  *Frohe Ostern!*

ESCHWEGE-LAND  **05658 93293**

Team Herleshausen
Hainertor 11, 37293 Herleshausen

Team Sontra
Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra

Team Meißner
Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode

Team Waldkappel
Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel

Team Ringgau
Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode

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



Edeka Brandl

Hessisch Lichtenau

Frohe Ostern! Heinrichstraße 19
37235 Hessisch Lichtenau
Tel.: 05602 9190099 

Wir lieben Lebensmittel.

Das „HMÜ Kaufhaus“ sorgt für Einkaufsfreuden in der Pandemie

Ein virtueller Einkaufstag durch Hann. Münden



Gründerin Diana Schimek und Pia Möller.
Foto: Privat

Als im März 2020 der erste Lockdown der Corona-Pandemie in Deutschland begann, wurde es Diana Schimek eng ums Herz. Die Mündener Unternehmerin sorgte sich nicht nur um ihre eigene Existenz, sondern auch um die Entwicklung von Hann. Münden. „Ich habe wirklich Panik bekommen, als ich an all die möglichen Ladenschließungen durch den Wegbruch der Einnahmen gedacht habe“, erinnert sich Schimek. Untätig dabei zusehen wollte sie nicht und beschloss eine Facebook-Gruppe zu gründen, in der Händler, Dienstleister, Künstler und Kunsthandwerker, Gastronomen und Hoteliers aus Hann. Münden ihre Waren, Dienstleistungen und Angebote einstellen konnten. „Innerhalb von 24 Stunden hatten wir 900 Mitglieder im „HMÜ Kaufhaus“ und ich war wirklich überwältigt“, so Diana Schimek. Mittlerweile sind knapp 4.000 Mitglieder in der Gruppe und täglich stellen hier die teilnehmenden Unternehmen der Dreiflüßestadt ihre Waren und Dienstleistungen, ihre Menüvorschläge oder Well-being Angebote ins Netz. Die Nutzer und Kunden der Facebook Gruppe, können so ganz einfach einen aktuellen Überblick über das vielfältige Angebot Mündens gewinnen und den Adressaten des Beitrags direkt anschreiben und die Übergabe organisieren. „Einigen Händlern und Dienstleistungsanbietern, die sich mit den sozialen Medien nicht so gut auskannten, habe ich geholfen Videos zu drehen oder Fotos von ihrer Ware zu schießen“, sagt Diana Schimek. „Teilweise tue ich das noch immer und das mit Freuden.“ Unterstützung bei der Pflege und beim Aufbau von Social-Media-Accounts

bietet aber auch die Werbeagentur Mundus Marketing. Über den Erfolg ihrer Facebook-Gruppe ist Diana Schimek immer noch überrascht, aber sie sieht noch Luft nach oben.

Unternehmen aus Hann. Münden und Kunden aus allen Regionen sind willkommen

Händler, Dienstleister, Künstler, Gastronomen und Hoteliers aus Hann. Münden und seinen Orten können gerne zur HMÜ Kaufhaus – Seite beitreten, um auch in die Gruppe aufgenommen zu werden, erklärt Schimek. Dass die Gruppe auch nach dem Lockdown gut funktioniert, macht Anja Fehrens deutlich. „Ich kann nur wirklich an alle Händler appellieren, die Gruppe zu nutzen. Sie hat mir im letzten April und auch jetzt wieder so viel geholfen, dass ich meine Kosten decken konnte. Darüber hinaus habe ich viele neue Kunden gewonnen, davon habe ich das ganze Jahr über profitiert.“

Für Kunden ist die Gruppe nicht beschränkt! Egal woher, als Kunden können alle in die Gruppe eintreten. „So erreichen die Mündener Unternehmen nicht nur viele Menschen aus dem Umkreis, sondern auch Ex-Mündener. Teilweise werden Waren nach Hamburg oder Berlin versendet, denn die Mündener sind ihrer Heimat gegenüber unglaublich treu“, so Diana Schimek. Bei der Organisation der Gruppe, der Freigabe von Beiträgen und beim Zulassen neuer Mitglieder wird sie von Pia Möller unterstützt. „Ohne sie wäre das alles so nicht möglich. Die Arbeit ist definitiv immer mehr geworden und ich bin sehr dankbar für ihre Hilfe.“

Für die Zukunft wünscht sie sich, dass noch mehr Kunden aus dem Umland auf die Gruppe aufmerksam werden. „Hier kann man im Grunde einen virtuellen Shopping-Ausflug durch Münden planen. Man kann sich seine Waren aussuchen, einen Termin zum Abholen ausmachen, dabei noch Einkochtes vom Restaurant seiner Wahl mitnehmen und nebenbei gleich Hann. Münden entdecken“, freut sich Diana Schimek. Ganz wichtig ist ihr zu betonen, dass die Facebook-Gruppe HMÜ Kaufhaus eine permanente Gruppe ist, in der täglich neu gepostet wird. „Ob Lockdown oder nicht, das HMÜ Kaufhaus ist jetzt eine feste Institution für Kunden und Händler“, so die Gründerin der Gruppe.

Nachhaltige Nutzung der Ressource Wasser

Am 22. März ist Weltwassertag

Das Motto des diesjährigen Tags des Wassers lautet „Wert des Wassers“. Die drei heißen, trockenen Sommer der letzten Jahre haben gezeigt, welche Bedeutung dieses Element auch im wasserreichen Deutschland hat, für die Landwirtschaft, die Industrie, aber auch für die Privathaushalte: Mensch und Natur vor dem Rasen hieß es in den heißen Sommermonaten in einigen Regionen Deutschlands,

als zur bewussten Bewässerung aufgerufen werden musste. Der Weltwassertag ist ein guter

Anlass sich zu fragen, welchen Beitrag jeder Verbraucher zur nachhaltigen Nutzung der Ressource leisten kann.

Wasserversorger wie der Wasserverband Peine engagieren sich vor Ort. Mit ihren Investitionen in die Infrastruktur halten sie Wasserverluste gering. Der

Verband aus Peine unterstützt zudem das Projekt Wasserwende: Hier wird bewusst auf Leitungs- statt Flaschenwasser gesetzt, um Plastikmüll zu vermeiden und CO₂ einzusparen. Wie das geht, wird in 13 Wasser-Quartieren bundesweit gezeigt, eines davon ist in Peine. Mehr dazu www.wasserwende.org



Wasser nachhaltig nutzen und Verluste gering halten – dafür engagiert sich der Wasserverband Peine. Foto: Wasserverband Peine



Leitungswasser zapfen statt Flaschenwasser kaufen – der Wasserverband ist Partner des Projekts Wasserwende – und als leitungswasserfreundliches Unternehmen ausgezeichnet. Foto: a tip:tap/Peine



Nicht nur am Weltwassertag, sondern jeden Tag engagieren sich unsere Fachkräfte für Mensch & Umwelt und schätzen den Wert des Wassers.

NACHHALTIG & REGIONAL ENGAGIERT

Trinkwasserversorgung und Abwasserreinigung

Unsere Region steckt voller Energie.

EAM Ökostrom – für alle ohne Aufpreis. Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

Jetzt wechseln: www.EAM.de oder unter 0561 9330-9370

Ihr Willkommens-
geschenk:

Gutschein über eine
Ökokiste mit Obst
und Gemüse von lokalen
Erzeugern im Wert von 60 €*.



*Aktion läuft bis 30.04.21. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Prämien. An den meisten Orten im Versorgungsgebiet verfügbar. Falls die Ökokiste an Ihre Adresse nicht geliefert werden kann, erhalten Sie einen Willkommensbonus von 40 € auf Ihre nächste Turnusrechnung. Überprüfung und weitere Info unter www.EAM.de/Oekokiste.

Positive Energie aus der Mitte





DrösslerDental®

Perfekte Zähne für ein strahlendes Lächeln

Zahntechniker m/w/d für folgende Laborbereiche gesucht:
Verblendungstechnik, Gerüsterstellung, Kombinationszähnersatz/Modellguss

Ihr Dentallabor im Werra-Meißner-Kreis

Dentale Technologie auf höchstem Niveau

Made in
Germany



Wir produzieren ausschließlich in
Deutschland.

sichere
Implanto-
logie



Wir verwenden nur Implantat-
Originalteile.

modernste
Technologien



Zahntechnische Handwerkskunst
mit modernsten computerge-
stützten 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