

Das Gesellschaftsmagazin für den Werra-Meißner-Kreis

# mein **wmk**

[www.meinregion365.de](http://www.meinregion365.de)

PLAY ►

REC ●

05:20



# 06

## Auf der großen Leinwand!

Die filmische Reise des Witzenhäusers  
Oliver Kiedos

# 22

## Von Märchen & Ostern

Das sind die Veranstaltungen in der  
Region für Groß und Klein

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

Wo **Eleganz & Komfort**  
aufeinandertreffen

**ROLF**  
**BENZ** *Mehr auf Seite 12*

# Von Freunden empfohlen!

## Möbelkreis – Qualität, Service, beste Preise.

Vergleichen lohnt sich! Mehr unter  
[www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG  
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege · 05651 / 9217-0  
Di-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 15 Uhr, Mo geschlossen



Das gesamte Team  
vom Möbelkreis  
Werraland freut sich  
auf Ihren Besuch!



Dirk Werner



Jürgen Döring



Holger Klöpfel



Bernd Schöffler



Thomas Gebel



Tanja Behnken



Frank Motz



Christiane Bierschenk



Katja Bartsch

## Abverkaufs-Schnäppchen!

### Sortimentswechsel in allen Abteilungen.

Ihre Vorteile:

- ★ Bis zu 60% Nachlass auf den ursprünglichen Preis.
- ★ Große Auswahl an Möbelstücken namhafter Markenhersteller.
- ★ Unsere Ausstellungsstücke sind sofort verfügbar.



➔ Schnell sein lohnt sich!



# MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

Von Mut-Mach-Geschichten und Entdeckungsreisen durch die Welt der regionalen Köstlichkeiten

# Liebe Leserinnen und Leser,



willkommen zum Neubeginn: Lassen wir den bevorstehenden Frühling zum Startschuss für neues Leben werden. In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen zwei Mut-Macher-Stories, die inspirieren: Beginnen wir mit der Geschichte von Noelle Bölling aus Bad Sooden-Allendorf. Nach einer Weltreise, die ihr Leben auf den Kopf stellte, kam sie zurück mit einem Rucksack voller Geschichten und teilt sie nun in ihrem ersten Buch. Eine Lektüre, die von Abenteuern erzählt und Einblicke in ihre persönliche Veränderung bietet. Ein Muss für jeden, der daran glaubt, das Leben sei mehr als der tägliche Pendelverkehr. Dann zoomen wir auf einen ambitionierten jungen Filmmacher aus Witzenhausen, der trotz der Herausforderungen in der Filmindustrie und der gnadenlosen Realität der Branche unbeirrt seinen Weg geht. Seine Geschichte ist Beweis dafür, dass Leidenschaft und Hartnäckigkeit die Schlüssel zum Erfolg sind.

Mit Blick auf die Osterzeit bieten wir Ihnen nicht nur herzliche Ostergrüße, sondern auch Tipps für Ausflüge, die Ihre Feiertage oder die Osterferien bereichern werden. Und für die Liebhaber des Freiluft-

lebens haben wir wieder das Thema Caravaning aufbereitet: Der Start in die Saison steht bevor, und wir liefern Ihnen alle Informationen, die Sie brauchen, um mit Ihrem Wohnmobil oder Caravan die Freiheit der Straße voll auszukosten. Von praktischen Ratschlägen bis hin zu den neuesten Reise-Trends.

Zum Schluss nehmen wir Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die Welt der lokalen Köstlichkeiten. Regionale Vielfalt gibt es bei heimischen Produzenten und auf den regionalen Feierabendmärkte, die in Kürze aus der Winterpause wieder starten, Bewusstes, saisonales und regionales Einkaufen leistet nicht nur einen Beitrag zum Umweltschutz, sondern stärkt auch die heimische Wirtschaft und is(s)t einfacher lecker.

Teilen Sie Ihre persönlichen Geschichten jetzt mit uns und schreiben Sie Ihre Ideen an: [wesche@mundus-online.de](mailto:wesche@mundus-online.de) oder 01716825995

Susanne Wesche  
Redakteurin

 autarkstrom®

Vertrieb siehst Du nicht als Beruf, sondern als Deine Berufung?  
Dann komm zu uns und wechsele in die Branche der Zukunft!

## Werde selbstständiger Vertriebler (m/w/d)

Autarkstrom Kassel ist der regionale Fachpartner für Photovoltaikanlagen, Stromspeicher und Wärmepumpen. Wir legen gegenüber unseren Kunden Wert auf ein kompetentes und lückenloses Serviceversprechen, weshalb wir von Vertrieb bis hin zu Planung, Montage und Wartung alles aus einer Hand anbieten. Gemeinsam mit Dir möchten wir die Menschen in unserer Region für das Thema Nachhaltigkeit sensibilisieren und mit den effizientesten Photovoltaik- und Wärmepumpensystemen autark werden lassen.

### Deine Vorteile:

- Attraktive Karrierechancen
- Reibungslose Prozesse
- Vertriebsakademie online sowie offline
- Marktvorteil durch Montage in unter 8 Wochen
- Sichere Leadversorgung
- Umfangreiche Produktpalette
- Provision direkt nach Abschluss

Starte Deine persönliche Karriere und sende uns alle Informationen, die wir über Dich wissen müssen an: [bewerbung.kassel@autarkstrom.eu](mailto:bewerbung.kassel@autarkstrom.eu)



jetzt bewerben



Fotos: nh

# Eine inspirierende Reise zu sich selbst

Wie eine Weltreise das Leben der Badestädterin Noelle Bölling veränderte und sie dazu brachte, in ihre Heimat zurückzukehren, ein Buch zu schreiben und ihre Träume zu verwirklichen

Von Susanne Wesche

**D**ie Entscheidung von Noelle Bölling, sich zu ihrem 30. Geburtstag eine Weltreise zu schenken, erzählt eine Geschichte von Mut, Sehnsucht und Veränderung. Inspiriert von einer frühen Kreuzfahrt-Erfahrung entwickelte Bölling eine tiefe Liebe zum Reisen, das ihr ein Gefühl von „Freiheit und innerer Ruhe“ vermittelt. Die durch die Corona-Pandemie hervorgerufene Erkenntnis, dass „das Leben unvorhersehbar ist und Träume nicht aufgeschoben werden sollten“, verstärkte ihren Wunsch, diesen langgehegten Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Wir sprachen mit der Badestädterin, die nun in ihre Heimatstadt zurückgekehrt ist und ein Buch über ihre Erfahrungen veröffentlichte.

**Welche Erfahrung während Ihrer Weltreise hat Ihr Leben so nachhaltig verändert, dass Sie Ihren Job gekündigt und Ihr Leben in München aufgegeben haben?**

**Noelle Bölling:** Während meiner Weltreise durfte ich von Brasilien über Australien bis Südafrika viele verschiedene Länder und Kulturen kennenlernen. Dabei ist mir besonders aufgefallen, wie ungeduldig und pessimistisch wir Deutschen im Vergleich zu anderen sind. Immer, wenn ich zum Beispiel im Supermarkt in der Schlange stand und das Ganze eine gefühlte Ewigkeit dauerte, musste ich mich zwingen, einmal tief durchzuatmen. Ich nahm mir fest vor, mir eine große Scheibe der Gelassenheit anderer Menschen abzuschneiden. In Fidschi gibt es zum Beispiel keine Uhrzeiten – dort ist immer „Fidschi Time“.



Trotz meiner guten Vorsätze fiel ich nach dem Ende der Reise in ein ziemlich dunkles Loch. Das triste Wetter in Deutschland deprimierte mich genauso sehr wie die grimmigen Mienen der Menschen, denen ich in der Hektik des Alltags auf der Straße begegnete. Ich fühlte mich hoffnungslos, müde und gehetzt – und mir wurde immer deutlicher bewusst, dass ich so nicht weitermachen wollte. In dieser Zeit kam mir zum ersten Mal die Idee, mich selbstständig zu machen, aber in einer teuren Stadt wie München wäre der Start für mich extrem schwierig gewesen.

**Können Sie eine Geschichte aus Ihrer Reisezeit erzählen, die Sie besonders beeindruckt hat?**

**Noelle Bölling:** Niemals vergessen werde ich definitiv unsere Jeep-tour durch den tahitianischen Dschungel. Wir hatten einen lokalen Guide dabei, mit dem wir eine Dreiviertelstunde durchs Unterholz gekraxelt sind, um einen Wasserfall zu erreichen und im Tosbecken zu schwimmen. Noch viel faszinierender als das fand ich allerdings unseren nächsten Stopp an einem kleineren Wasserfall. Hier wollte er uns seine „Sekretärin“ vorstellen. Ich dachte, das sei bloß ein doofer Scherz, doch tatsächlich meinte er damit einen etwa 1,20 Meter langen Aal, der dort in einem seichten Wasserloch lebte und mit dem er ganz vertraut sein Baguette teilte. Die Verbindung, die dieser Mann zur Natur hatte, war einfach magisch!

Ebenfalls für immer in meinem Gedächtnis werden die Nashörner Bonnie und Clyde bleiben, die wir während einer Safari in Südafrika

bestaunen durften. Ich wunderte mich über die langen Hörner der beiden Tiere, aber der Ranger erklärte uns, dass sie schon einmal einen Angriff von Wilderern überlebt hätten und im privaten Reservat nun sicher seien. Dass ich nur eine Woche später vom Tod der beiden Dickhäuter lesen musste, machte mich unfassbar traurig und wütend. In Teilen Asiens gilt das Horn noch immer als prestigeträchtiges Heilmittel, dabei ist längst bewiesen, dass es quasi keine medizinische Wirkung hat.

### Warum haben Sie sich entschieden, in Ihre Heimatstadt Bad Sooden-Allendorf zurückzukehren, und wie beeinflusst dieser Ort Ihre Lebens- und Arbeitsweise?

**Noelle Bölling:** Früher hätte ich mir niemals vorstellen können, nach Hause zurückzuziehen, aber während mein Traum von der Selbstständigkeit Form annahm, begann ich, nach Lösungen zu suchen. Mir war klar: Wenn ich mehr reisen und mir von unterwegs mein Geld verdienen wollte, musste ich meine Fixkosten zunächst auf ein absolutes Minimum reduzieren. Also gab ich meine wunderschöne, aber leider auch recht teure Wohnung in München auf und zog zurück in mein Allendörfer Kinderzimmer. Dieser Schritt birgt zahlreiche Vorteile für mich: Ich genieße die Ruhe und die wunderschöne Natur und kann endlich mehr Zeit mit meiner Familie und mit Freundinnen aus Schul- und Unizeiten verbringen. Außerdem ist meine Heimatstadt sehr zentral gelegen, so dass ich von hier aus nach Lust und Laune Europa und die Welt erkunden kann.

### „Einfach glücklich sein“ scheint ein zentraler Leitsatz für Sie zu sein. Wie definieren Sie Glück für sich persönlich, und wie hat sich diese Definition seit Beginn Ihrer Reise verändert?

**Noelle Bölling:** Für mich persönlich ist Glück eher das Gefühl von Zufriedenheit und Freiheit. Dafür braucht es manchmal gar nicht viel. Ich finde mein persönliches Glück inzwischen eher darin, mir meinen Tag selbst gestalten zu können. Genauso finde ich es in einem schönen Sonnenaufgang oder einem guten Gespräch mit einer Freundin. Früher war ich viel zu gestresst, um Momente wie diese bewusst wahrzunehmen, aber jetzt habe ich mir genügend Raum geschaffen, um solche kleinen Dinge regelmäßig in meinen Alltag einzubauen – und vor allem zu genießen.

### Welche Botschaft oder welchen Rat würden Sie Menschen geben wollen, die sich nach einem ähnlichen Lebenswandel sehnen, aber vielleicht noch zögern, den ersten Schritt zu machen?

**Noelle Bölling:** Ich weiß, es ist immer so viel leichter gesagt, als getan, aber: Der erste Schritt ist immer der schwerste, danach wird sich alles viel leichter anfühlen! Auf dem Weg dorthin war es für mich sehr wichtig, mich mit meinen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen. Früher habe ich mir viel zu viele Gedanken gemacht. Was sollen die anderen von dir denken? Was, wenn es nicht klappt? Dieses negative Denken hat mich extrem eingeschränkt, doch je mehr ich mich im Rahmen eines Coachings damit auseinandersetzte, desto klarer stellte sich heraus, dass mir überhaupt nichts Schlimmes passieren kann. Ich habe gute Referenzen – einen Job finde ich immer wieder. Ich habe Menschen, die mich lieben und mir mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wenn man sich diese Dinge bewusst macht, fällt es viel leichter, mutig zu sein. Heute weiß ich, dass es auf lange Sicht viel schlimmer für mich gewesen wäre, für immer in meinem alten Trott zu verharren. Wir leben schließlich nur einmal und diese Erkenntnis hat mir sehr dabei geholfen, den ersten Schritt zu wagen und mein Leben so zu gestalten, wie ich es will.



## WIR VERLOSEN

Einmal am Strand einer einsamen Insel sitzen. Einmal in freier Wildbahn mit Delfinen schwimmen. Einmal durchs australische Outback spazieren. Viele Menschen träumen davon, eines Tages eine Weltreise zu unternehmen – Noelle Bölling ging es genauso. Doch anstatt bis zur Rente zu warten, hat sie beschlossen, sich diesen Wunsch pünktlich zu ihrem 30. Geburtstag zu erfüllen. Gemeinsam mit ihrem Freund ist sie knapp vier Monate lang mit einem Kreuzfahrtschiff um den Globus geschippert.

Ihre Erfahrungen hat sie in dem Buch „Sail away“ festgehalten“. Wir verlosen drei Exemplare. Senden Sie uns dazu eine E-Mail mit dem Betreff „Sail away“ an: [gewinnspiel@mundus-online.de](mailto:gewinnspiel@mundus-online.de).



# Witzenhäuser Bildgestalter erobert die große Leinwand

Die filmische Reise des visionären Künstlers Oliver Kiedos

Von Susanne Wesche

**O**liver Kiedos, gebürtig aus Witzenhausen, hat seit seinem Berufsschulabschluss im Jahr 2012 einen bemerkenswerten Weg in der Filmindustrie beschritten. Seine Anfänge in Hamburg, weit entfernt von seiner Heimatstadt, zeugten von seinem Verlangen, die Facetten des Filmemachens zu erkunden. Kiedos ließ sich nicht von der Ungewissheit einer Karriere in der Kunst abschrecken. Stattdessen nutzte er jede Gelegenheit, um Erfahrungen in den verschiedensten Bereichen am Set zu sammeln. Diese vielfältige Praxis reichte von der Mitwirkung an Spielfilmen und Werbespots bis hin zu ambitionierten Kinoprojekten, wodurch er ein solides Fundament für seine Karriere legte. Während dieser Zeit realisierte Kiedos auch eigene Projekte und entdeckte seine Passion für die Bildgestaltung neu.

Beim Kinofilm dreh „Lindenberg - Mach Dein Ding“ im Jahr 2018 verliebte er sich in die Arbeit des Kameramanns Sebastian Edschmid: „Es handelte sich dabei um eine große historische Filmproduktion.

Alles war viel aufregender und auch aufwendiger als ich es bisher kannte“, so Kiedos. Seine Augen funkelten, als er so nah und intensiv mit diesen professionellen Vorbildern arbeiten durfte und er war fasziniert von den Sets und Stimmungen, die dort erzeugt wurden. Dabei faszinierende Kamera-Wendepunkt in ein Schritt in gehend mit

te er den Entschluss, sich zum lichtset-

mann ausbilden zu lassen. Dies war ein seiner Karriere. Anschließend folgte einen Kameraverleih, wo er sich einer komplexen Technik auseinandersetzte, die für die Schaffung kinematografischer Werke erforderlich ist.

Seine Bemühungen mündeten in mehreren freien Projekten, die es ihm ermöglichten, sein Können als lichtsetzender Kameramann in der Werbebranche unter Beweis zu stellen.

Mit einem unersättlichen Drang, seine Fähigkeiten weiter zu verfeinern, hat Kiedos begonnen, seine Bewerbungsfilme in Eigenregie und aus Eigenleistung zu drehen. Ein Jahr lang reiste er zum Teil nach Italien, um auf dem Roadtrip Sequenzen zu realisieren, drehte einen weiteren Film, mit Kleinkindern und Musikern und parallel noch eine Dokumentation über einen seiner besten Freunde, um die Sicht seiner eigenen Bilderwelt für die Bewerbung zu verdeutlichen. Nach einem intensiven Aufnahmeverfahren setzte er sich unter vielen hunderten Bewerbern durch und erhielt somit einen Studienplatz in der sechsköpfigen Kameraklasse.

## Die Kunst der Lichtsetzung

Hier, in einem Umfeld, das Experimentieren und persönliche Entwicklung förderte, spezialisierte sich das Studium vor allem auf die Kunst der Lichtsetzung. Die während seines Studiums entstandenen Filme, die immer noch weltweit Anerkennung und zahlreiche Preise feiern, sind ein Zeugnis seines Talents und seiner Hingabe. Mit dem Film „GET HOME SAFE“ wurde das Team im Anschluss zum größten internationalen Kamerafestival Camerimage nach Toruń und zum Filmfest nach Cannes eingeladen. Mit dem Abschlussfilm erreichte das Team sogar, dass der Film „Lange lebe der Fischfriedhof“ ab September 2023 offiziell für die nicht-kommerzielle Bildungsarbeit lizenziert wird. Somit wird er zusätzlich über die gemeinnützige GmbH „Matthias-Film“ in Schulen, Gemeinden und Medienzentren gezeigt.

Nach dem erfolgreichen Abschluss seines Masterstudiums im Oktober 2022, mit mehr als einer Dekade Erfahrung im Gepäck, verlegte Oliver Kiedos seinen Wohnsitz nach Berlin. Doch trotz der neuen Umgebung blieb die Verbindung zu seiner Heimat Witzenhausen bestehen.

Doch trotz der neuen Umgebung blieb die Verbindung zu seiner Heimat Witzenhausen bestehen, zu der er immer wieder gern zurückkreiste und ihm häufig als Ruhepol diente, neben dem sonstigen abenteuerlichen Film- und aufregendem Großstadtleben.



Kiedos drei Kurzfilme, die er während seines Masterstudiums als Director of Photography realisierte, zeigen ein breites Spektrum an Themen und Stilen. Von der Tragikomödie „Stadtmusik / Sound Of The City“, die mit einem Augenzwinkern die Tücken des kreativen Prozesses beleuchtet, über den packenden Thriller „GET HOME SAFE“, der die Zuschauer\*innen in einen Strudel aus Angst und Hoffnung zieht, bis hin zu „Lang lebe der Fischfriedhof / How To Bury A Fish“, einer Geschichte, die sich mit einer psychiatrischen Tagesklinik und den Facetten menschlicher Beziehungen auseinandersetzt – jedes Werk trägt Oliver's unverkennbare Handschrift.

### Filme auf der großen Leinwand

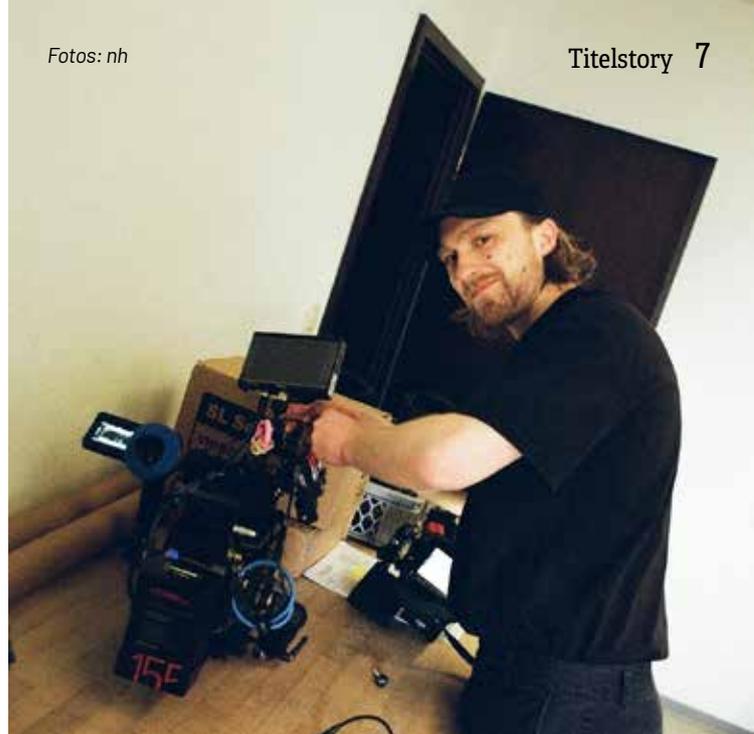
Diese Filme werden im Juni im Capitol-Kino in Witzenhausen vorgeführt, was eine seltene Gelegenheit bietet, das Schaffen eines lokalen Talents zu würdigen. Oliver Kiedos lädt alle Interessierten ein, an dieser besonderen Vorführung teilzunehmen und die Welt durch seine Augen zu sehen. Es ist eine Einladung, nicht nur Filme zu erleben, sondern auch Teil einer größeren Geschichte zu sein, die in Witzenhausen ihren Anfang nahm. Kiedos steht vor den Herausforderungen, die viele junge Künstler\*innen teilen: der Zugang zu Ressourcen, die Sicherung von Finanzierungen und der Aufbau eines Netzwerks in einer hart umkämpften Branche. Doch trotz dieser Hindernisse bleibt er seinem künstlerischen Weg treu, getrieben von der Überzeugung, dass wahre Leidenschaft und Hingabe die Grundsteine für nachhaltigen Erfolg sind.

”

**Mein Ziel ist es, mich stetig als Künstler weiterzuentwickeln und auch über die Grenzen der Filmbranche hinaus auszuleben: Man kann nur gewinnen, wenn man wagt.**

*Oliver Kiedos*

Oliver Kiedos' Reise ist ein Spiegelbild der Entschlossenheit, der Kreativität und des unermüdlichen Strebens eines Mannes, der es wagt, seinen Träumen zu folgen.





– Regionales Obst & Gemüse –

## Frühlingsfrische auf dem Teller

So holen Sie sich mit saisonalem Obst und Gemüse den ultimativen Vitaminschub

**M**it dem Frühjahr kommt die Sonne und mit ihr die Lust auf frische Vitamine. Heimisches Obst und Gemüse bieten eine tolle Möglichkeit, unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Welche Obst- und Gemüsesorten jetzt Saison haben und wie Sie sich einen Vitaminschub für das Frühjahr sichern, erfahren Sie hier.

Spinat ist so ein Frühlingsheld. Er ist vollgepackt mit Vitamin C und Eisen. Diese Stoffe sind super für unser Blut und unsere Abwehrkräfte. Sie können Spinat roh in einem leckeren Salat essen oder ihn kurz dünsten und als Beilage zu Ihrem Lieblingsessen servieren. Radieschen sind klein, aber sie haben es in sich. Sie sind knackig und haben viel Vitamin C. Das ist gut für Haut und Immunsystem. Radieschen kann man einfach so essen, in Stücke schneiden und zu einem frischen Salat hinzufügen oder als schnellen Snack zwischendurch genießen. Grüner Spargel ist auch etwas Besonderes im Frühjahr. Im Vergleich zu weißem Spargel hat der grüne mehr Vitamine. Er ist schnell zubereitet und kann gebraten oder gedünstet eine leckere Beilage sein. Spargel ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Erdbeeren kündigen meist den Sommer an, aber schon im späten Frühjahr können Sie die ersten süßen Früchte genießen. Sie sind reich an Vitamin C und bringen eine süße Abwechslung in den Speiseplan. Erdbeeren sind perfekt als Snack, im Müsli oder einfach pur. Rhabarber sieht aus wie ein Gemüse, aber wir essen ihn meistens wie Obst. Er hat viel Vitamin K, das wichtig für die Knochen ist. Rhabarber kann sauer sein, aber in einem Kuchen oder Kompott schmeckt er süß und lecker.

### Markt ab 4

Ein Feierabendparadies in Bad Sooden-Allendorf

Jeden ersten Dienstag im Monat verwandelt sich der Kurpark von Bad Sooden-Allendorf in einen lebendigen Marktplatz, der von 16 bis 20 Uhr zum Flanieren, Genießen und Verweilen einlädt. Umgeben von der Schönheit des Kurparks, direkt rund um die Tourist-Information, bieten regionale Händler ihre Produkte an. Von frischen, saisonalen Delikatessen bis hin zu handwerklich hergestellten Waren – der Markt ist eine Hommage an die Vielfalt und Qualität regionaler Spezialitäten. Was „Markt ab 4“ zusätzlich auszeichnet: sein umfangreiches Rahmenprogramm. Live-Musik erfüllt die Luft und schafft eine ausgelassene Atmosphäre, in der das leckere Essen und die erfrischenden Getränke noch besser schmecken. Für die kleinen Gäste ist ebenfalls bestens gesorgt. Anpünktlich um 16:30 Uhr schüttelt Frau Holle die Betten aus. Anschließend werden die Kinder in die Märchenhütte eingeladen, wo sie bei einer Märchenlesestunde in die Welt der Fantasie eintauchen können.

Feierabendmarkt in Bad Sooden-Allendorf bedeutet: Jeden ersten Dienstag in entspannter Atmosphäre den Feierabend genießen, Qualität einkaufen und sich kulinarisch verwöhnen lassen.

### Purer Genuss

Feierabendmärkte in von Ringgau, Sontra & Wehretal

Unter dem Motto „Lecker, lebendig und regional“ begrüßen die Stadt Sontra sowie die Gemeinden Ringgau und Wehretal auch in diesem Jahr ihre Gäste zu einer Reihe von Feierabendmärkten. Von 16 bis 20 Uhr verwandeln sich die Orte in lebendige Treffpunkte, die zum Verweilen, Entdecken und Genießen einladen. Die Besucher erwartet eine Vielfalt an regionalen Spezialitäten und Köstlichkeiten. Ob frisches Obst und Gemüse, handwerklich hergestellte Produkte oder süße Leckereien. Dabei stehen die Qualität und die Herkunft der Waren im Mittelpunkt. Zusätzlich zur kulinarischen Vielfalt bieten die Märkte auch ein kulturelles Programm. Livemusik für alle, die Wert auf Qualität, Frische und Regionalität legen, sind die Feierabendmärkte in Ringgau, Sontra und Wehretal ein Muss. Hier kann man in entspannter Atmosphäre den Feierabend genießen, die Seele baumeln lassen und gleichzeitig den regionalen Anbau unterstützen.



– Die Kraft bunter Teller –

# Vielfalt an Farben in der Ernährung

**W**enn es um unsere Ernährung geht, ist Farbe nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern auch ein Indikator für eine vielfältige und nährstoffreiche Kost. Rotes Obst und Gemüse wie Tomaten, Paprika und Erdbeeren enthalten Lycopin und Anthocyane. Diese Stoffe unterstützen die Herzgesundheit und schützen vor bestimmten Krankheiten. Lycopin, besonders reichlich in Tomaten vorhanden, ist bekannt für seine krebsvorbeugenden Eigenschaften.

## Grün: Mehr als nur Chlorophyll

Grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli und grüne Bohnen steckt voller Vitamine und Mineralien. Chlorophyll gibt ihnen ihre grüne Farbe, aber es sind vor allem die enthaltenen Vitamine A, C und K sowie Folsäure, die sie so gesund machen. Diese Nährstoffe stärken das Immunsystem, helfen bei der Blutgerinnung und fördern eine gesunde Haut.

## Gelb und Orange: Sonnenlicht auf dem Teller

Obst und Gemüse in sonnigen Tönen wie Karotte und Orangen sind reich an Beta-Carotin und Vitamin C. Beta-Carotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, das für gesunde Augen und die Immunabwehr wichtig ist.

## Blau und Violett: Antioxidantien-Power

Blaubeeren, Auberginen und rote Trauben enthalten Anthocyane, die unsere Zellen vor Schäden schützen und das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Krebs senken können.

## Weiß: Stark von innen

Auch weiße Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln und Blumenkohl haben ihre Superkräfte. Sie sind reich an Alllicin und anderen Phytochemikalien, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken können. Diese Nährstoffe unterstützen auch die Gesundheit von Knochen und Herz.

## Der Schlüssel zur Vielfalt

Indem wir unseren Teller mit einer Palette an Farben füllen, versorgen wir unseren Körper mit einem breiten Spektrum an Nährstoffen, die für verschiedene Körperfunktionen wichtig sind. Diese Vielfalt in der Ernährung kann helfen, Mängel zu vermeiden und das Risiko für chronische Krankheiten zu verringern. Außerdem macht es jede Mahlzeit zu einem visuellen und geschmacklichen Erlebnis.



**FEIERABENDMÄRKTE**  
in Sontra, Wehretal & Ringgau

- 12.6. Ringgau-Grandenborn
- 10.7. Sontra
- 11.9. Wehretal-Reichensachsen
- 2.10. Sontra-Wichmannshausen

**Markt ab VIER im Kurpark**  
Jeden 1. Dienstag im Monat



**2. April, 7. Mai, 4. Juni,  
2. Juli, 6. August, 3. September**

Gut und frisch einkaufen und den Feierabend bei Musik, leckeren Spezialitäten und einem geselligen Miteinander genießen.

**Natürlich...  
BAD SOODENALLENDORF**



## Nachhaltige Wildverarbeitung setzt neue Maßstäbe

Fleischerei Beck aus Waldkappel bietet ab sofort Wild aus heimischen Wäldern

**B**eck Fleischwaren, bekannt für seine Kunstfertigkeit in der Herstellung von Fleisch- und Wurstwaren, erweitert sein Angebot um einen besonderen Bereich: die nachhaltige Wildverarbeitung. Diese Neuerung unterstreicht das Engagement des Unternehmens für Qualität, Natürlichkeit und regionale Verbundenheit und bietet Kunden nun auch exklusive Wildfleischprodukte an, die nach höchsten Standards verarbeitet werden. Die Einführung des neuen Wildverarbeitungszweigs geht einher mit der Nachricht, dass Beck Fleischwaren nun als EU-zugelassener Wildbearbeitungsbetrieb anerkannt wurde. Diese Zulassung ist ein Beweis für das hohe Niveau der Hygiene- und Verarbeitungsstandards, die das Unternehmen erfüllt, und ermöglicht es ihm, seine Produktpalette zu erweitern.

Die Wildverarbeitung bei Beck Fleischwaren umfasst eine Vielfalt an Wildarten, darunter Hirsch, Reh und Wildschwein. Das Besondere daran ist, dass das Wild persönlich vom Sohn des Hauses, einem ausgebildeten Jäger, erlegt und unter Berücksichtigung strengster

Nachhaltigkeitskriterien beschafft wird. Zum Angebot gehören nicht nur frisches Wildfleisch auf Vorbestellung und nach Verfügbarkeit, sondern auch eine Auswahl an weiterverarbeiteten Produkten wie Wildbratwurst. Das Engagement von Beck Fleischwaren für die Qualität beginnt bereits bei der Auswahl der Tiere und setzt sich fort in der sorgfältigen, handwerklichen Verarbeitung. Durch die Nutzung moderner Technologien und die Entwicklung innovativer Verarbeitungsmethoden bleibt das Unternehmen seinen Prinzipien der Nachhaltigkeit und Qualitätstreue verpflichtet.

Die Fachgeschäfte von Beck Fleischwaren sind nicht nur Verkaufsstellen für die Fleisch- und Wurstwaren, sondern auch Beratungszentren, in denen Kunden Einblicke in die Qualität und Zubereitung der Produkte erhalten. Mit der Aufnahme der Wildverarbeitung und der EU-Zulassung als Wildbearbeitungsbetrieb setzt Beck Fleischwaren neue Maßstäbe und bekräftigt sein Engagement für Qualität, Nachhaltigkeit und den Genuss seiner Kunden.

*Mein Lieblingsmetzger*



*Tradition seit 1910*

### Unsere Filialen

Beck Fleischwaren GmbH & Co. KG  
Am Graben 35, 37284 Waldkappel

Filiale Rewe Markt Waldkappel  
Stockwiese 1, 37284 Waldkappel

Filiale Hindelangstraße Eschwege  
Hindelangstraße 1a, 37269 Eschwege

Filiale Goldbachstraße  
Goldbachstraße, Eschwege

Filiale NahKauf Bad Sooden Allendorf  
Kirchstraße 79 Bad Sooden Allendorf

Mittwochs und Samstags Wochenmarkt  
Eschwege, Marktplatz Eschwege

Freitags Wochenmarkt Bad Hersfeld  
Marktplatz Bad Hersfeld

**EU-zugelassene  
Wildverarbeitung:**  
Höchste Standards.  
Jedes Stück Wild  
amtstierärztlich untersucht.

**Nachhaltig  
erlegtes Wild:**  
Hirsch, Reh und Wildschwein,  
persönlich von einem  
ausgebildeten Jäger beschafft.

**Frisches und verarbeitetes  
Wildfleisch:**  
Auf Vorbestellung erhältlich,  
inklusive Wildbratwurst und  
weiteren Delikatessen.

*Neu bei uns: Frisches Wild aus eigener Jagd*

# Von der Schnapsidee zum preisgekrönten Gin

## Die Erfolgsgeschichte der Holle-Brüder

In Hessisch Lichtenau hat sich eine lokale Legende etabliert, die weit über die Grenzen der Stadt bekannt geworden ist. Der „Frau Holle, Meißner Dry Gin“ der Holle-Brüder, eine Kreation, die ihren Ursprung aus einer Schnapsidee heraus hatte, wurde kürzlich bei den renommierten World Gin Awards als bester London Dry Gin Deutschlands ausgezeichnet. Diese Ehre ist das Ergebnis einer abenteuerlichen Reise dreier Freunde, die ihre Leidenschaft, einen außergewöhnlichen Gin zu kreieren, entdeckten und verfolgten. Die Idee für ihren eigenen Gin kam Christian Heller während eines traditionellen Besuchs am Frau Holle Teich am Hohen Meißner, wo sie sich immer am 2. Weihnachtsfeiertag von Frau Holle persönlich Glück und Segen für das kommende Jahr wünschten. Aus diesem rituellen Ausflug entstand die Vision, einen Gin zu kreieren, der nicht nur ein ganz besonderes regionales Botanical einfängt, sondern auch die mystische Aura des Meißner Bergs widerspiegelt. Die Entwicklungsphase des Gins erstreckte sich über anderthalb Jahre, in denen das Trio mit Hingabe an der perfekten Rezeptur feilte. Dabei legten sie besonderen Wert auf die Auswahl hochwertiger Botanicals wie Wacholder, Apfelminze, Holunder, Lavendel, frische Zitrone, Hopfen Rosenblüten, Ingwerwurzel und dem original Frau Holle Meißner Mohn. Diese sorgfältig ausgewählten Zutaten geben dem Meißner Dry Gin seinen einzigartigen Geschmack und Charakter. Christian Heller, der Geschäftsführer hinter dem Gin, empfiehlt, den Frau Holle-Gin mit



einem mediterranen Tonic, einer Scheibe Apfel und einem Rosmarinzweig zu genießen – eine Kombination, die den Geschmack des Gins optimal zur Geltung bringt. Die Produktion und das Testen der ersten Destillate wurde durch eine großzügige Spende von Mohn durch Björn Sippel, einem lokalen Mohnbauern, der die Vision der Holle-Brüder teilte, unterstützt. Trotz anfänglicher Herausforderungen und dem mühevollen Prozess, den richtigen Geschmack zu finden, führte ihre Beharrlichkeit zum Erfolg. Schon kurz nach der Markteinführung im Dezember 2020 war die erste Charge des Gins ausverkauft. Heute wird der Gin in einer deutschen Brennerei nach den höchsten Qualitätsstandards des London Dry Gin hergestellt. Dieses Verfahren garantiert, dass ausschließlich natürliche Botanicals verwendet werden und der Gin seine Reinheit bewahrt. Die Beliebtheit des Frau Holle-Gins ist nicht zuletzt Hellers unermüdlichem Einsatz zu verdanken, der persönlich Restaurants und Edeka- sowie Rewe-Märkte aufsuchte, um seinen Gin zu präsentieren. Darüber hinaus erweitern Gin-Tastings und kreative Veranstaltungen wie Planwagenfahrten durch Mohnfelder das Erlebnisangebot rund um den Gin. Der Frau Holle-Gin ist sowohl in der lokalen Gastronomie als auch online unter [Hollebrüder.de](http://Hollebrüder.de) erhältlich und hat sich als beliebtes Mitbringsel aus der Region etabliert. Mit der Auszeichnung zum besten London Dry Gin Deutschlands hat sich der Frau Holle-Gin endgültig einen Namen gemacht – eine Schnapsidee, die zu Gold wurde.

## Vitalkräuter für das Lieblingsgericht

### Ob für Saucen, Suppe oder ein deftiges Gericht – frische Kräuter dürfen in keiner Küche fehlen

Schnell und einfach kommen Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Rosmarin oder Schnittlauch zum würzigen Genuss, wenn sie griffbereit auf der Fensterbank gedeihen oder im Kräuterkasten auf dem Balkon und im Kräuterbeet im Garten ausgepflanzt werden können.

#### Frisch geerntet – jederzeit

Ideal eignen sich dafür die aromatischen und besonders langlebigen Vitalkräuter im grünen Topf von Volmary. Sie sind besonders wüchsig, hübsch anzusehen und entwickeln stetig neue schmackhafte Triebe, die fortlaufend frisch geerntet werden können.

Mit dabei ist zum Beispiel das hocharomatische Basilikum – ein Klassiker in der italienischen Küche. Außergewöhnlich sind die Sorten 'Copa' und 'Tauris'. Ihre Blätter haben ein intensives Aroma und begeistern mit ihrem attraktiven Aussehen. Vor allem die Sorte 'Copa Red-Green Shades' ist ein echter Hingucker, denn die mittelgroßen und dunkelroten Blätter des Blatt-Basilikums sind von einem feinen, fast neongrünen wirkenden Blattrand umschlossen. Sie gedeiht prima im Topf. Für die Kultur im Beet eignet sich dagegen das Garten-Basilikum, 'Tauris'. Seine aromatischen Blätter haben in der Mitte einen roten Stiel und sorgen damit für eine hübsche Deko auf dem Teller. Die Pflan-



zen sind sehr robust und bilden die ganze Saison über neue, frische Blätter, die stetig geerntet werden können. Die Würzpflanze bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort und kann im Haus bei 10 bis 12 Grad überwintern.

#### Drei auf einen Streich: Kräuter-Trios

Zu wenig Platz in der Küche für frische Kräuter? Das kann keine Ausrede mehr sein! Denn in den 'Kräuter-Trios' sind gleich drei aromatische Kräuter in nur einem Topf zusammengepflanzt – noch dazu passend für das Lieblingsgericht! Wählen Sie nach Belieben zwischen einem Mix für Pizza, Pasta, Wok-Gerichte oder leckere Drinks. Die Kräuter darin sind perfekt aufeinander abgestimmt und passend für unterschiedliche Geschmacksrichtungen zusammengestellt – mit bekannten Kräutern wie Rosmarin, Salbei, Basilikum, Thymian und Oregano oder exotischen Kräutern wie dem mediterranen Olivenkraut (Santolina) und dem orientalischen Zwergcurrykraut (Helichrysum). Für die klassische Pizza-soße zum Beispiel eignet sich der 'Pizza-Mix' mit Rosmarin, Thymian und Oregano. Damit gelingt jedes Gericht im Handumdrehen: einfach ein paar Blätter abschneiden, klein hacken und das Gericht mit einem herrlichen Kräuteraroma veredeln. (akz-o)

# Die Meister des SITZKOMFORTS

1 | Stoffgarnitur



2 | Eckgarnitur



**ROLF  
BENZ**

3 | Ledersofa



4 | Funktionssofa

**Premium**  
by JÄGER

## 1 | Stoffgarnitur

Schönheit zieht uns an, Charakter läßt uns nicht mehr los. Rolf Benz CARA vereint beides auf unausweichliche Weise, z.B. Polsterecke in Stoffgr. 14 inkl. Rücken- und Drehfunktion im offenen Seitenteil. Stellmass: ca. 225x229 cm. Kufengestell, Kopfstützen und weitere Funktionen gegen Mehrpreis möglich.

## 2 | Eckgarnitur

Die Rolf Benz KUMO Polsterecke mit einem Stellmass von 176x390 cm in Stoffgr. 14 mit integriertem Zwischenhocker und 4 Rückenkissen hebt die Naturgesetze auf und entführt Sie in eine neue Sphäre des Wohlbefindens.

## 3 | Ledersofa

Das Sofa Rolf Benz 322 hat immer einen starken Auftritt. Egal, ob in einem großzügigen Grundriss oder in kleinen Räumen, es bietet überall die ideale Basis zum stilvollen Wohnen und Wohlfühlen.

## 4 | Funktionssofa

Das Rolf Benz MERA ist Liebe auf den ersten Blick – und auf den zweiten auch, denn hinter dem zierlichen Erscheinungsbild versteckt sich maximale Funktionalität. Damit verspricht das Sofa höchste Individualität, sowohl in Sachen Design als auch beim Komfort. Inklusive Liegerücken.

Tauchen Sie ein in die Welt zeitloser Eleganz und unübertroffener Qualität. Unsere hochwertigen Möbel vereinen meisterhaftes Handwerk, edle Materialien und anspruchsvolles Design. Erleben Sie unvergleichlichen Komfort und Stil in jedem Raum. Ihr Zuhause verdient das Beste – entdecken Sie exklusive Einrichtungsträume bei uns.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



Heiko Albrecht  
**05542 603-23**

## Jetzt profitieren: Stressless® Sunrise zu Vorteilspreisen!

Vom 01.02. bis zum 31.03.2024 erhalten Sie alle Stressless® Sunrise Sessel mit Hocker sowie die Stressless® Sunrise Home Office und Power™ Modelle in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen.

Stressless®

Bis zu  
**600,-<sup>EUR</sup>**  
sparen!



Stressless® Sunrise (M) mit Classic Untergestell inkl. Hocker in Leder „Batick“ **nur 1.999,- EUR\*** statt 2.599,- EUR\*\*

## Echtes Leder zum Stoffpreis!<sup>1</sup>

z. B. Stressless® Emily 2-Sitzer (1 Sitz mit Power™) mit Longseat (M) in Leder „Batick“ zum Vorteilspreis:  
**nur 8.100,- EUR\***  
statt 8.650,- EUR\*\*

<sup>1</sup>Gültig für alle Stressless® Sofas und Sofahocker. Vom 01.02. bis zum 31.03.2024 bekommen Sie die Lederkategorie „Batick“ zum Stoffpreis. Andere Lederkategorien zum Preis der nächstgünstigen Bezugskategorie: „Paloma“ und „Cori“ zum Preis von „Batick“ sowie „Noblesse“ zum Preis von „Paloma“.  
\* UVP des Herstellers. \*\* Ehemalige UVP des Herstellers.

Stressless®  
**POWER**



Besuchen Sie uns auf Social Media



# MÖBEL JAEGER

*macht glücklich*

Witzenhausen | Mündener Straße 19e | Tel.: 05542 603-25

Öffnungszeiten: Montag geschlossen **Green Monday**  
Di. – Fr.: 09:30 – 19:00 Uhr | Sa.: 09:30 – 16:00 Uhr

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

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



## Pflegefamilie werden

Geben Sie Kindern ein Zuhause



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

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

## Gutes tun – für andere da sein – gemeinsam etwas bewegen

Der Jugendhilfe Süd-Niedersachsen e.V. sucht für die Fachdienste:

- Familiäre Bereitschaftspflege
- Familienonderpflege
- Gastfamilien für junge Flüchtlinge

Familien mit Zeit und Herz, die mit uns zusammenarbeiten. Als Familiäre Bereitschaftspflege (FBB) können Sie einem Kind für eine vorübergehende Zeit ein liebevolles Zuhause geben und es danach auch wieder verabschieden. Sie begleiten das Kind feinfühlig bei Kontakten mit den leiblichen Eltern und helfen ihm bei dem Übergang in eine Folgehilfe. Sie erleben durch Ihre einfühlsame Arbeit, wie aus einem verängstigten, vernachlässigten Kind ein fröhlicher, besser entwickelter kleiner Mensch wird.

Als Sonderpflegestelle (FSP) und Pflegefamilie für Jugendliche sind Sie erfahrene Eltern, bestenfalls mit pädagogischem Profil. In Ihrer Familie unterstützen und begleiten Sie kleine und größere junge Menschen mit belastenden Lebenserfahrungen und deren Folgen. Mit Ihrer Geduld und Ihrem Einfühlungsvermögen geben Sie diesen Kindern und Jugendlichen einen stabilen Lebensrahmen bis sie flügge werden. Als Gastfamilie für unbegleitete minderjährige Ausländer (UMA) geben Sie diesem jungen Menschen in Ihrer Familie einen Ort der Sicherheit und Geborgenheit, wo sie nach langer Flucht alleine ohne Eltern zur Ruhe kommen dürfen. Bei Ihnen kann sich der junge Mensch durch die entstehende feste und verlässliche Beziehung auf den Weg machen, ein eigenständiges Leben und eine langfristige Perspektive zu entwickeln.

## Universität des Dritten Lebensalters – Das Programm im Sommersemester

„Schnupperkurse“ für neue Hörerinnen und Hörer

Am 8. April beginnt die Vorlesungszeit des Sommersemesters der Georg-August-Universität Göttingen und damit auch das Programm der Universität des Dritten Lebensalters Göttingen e. V. (UDL).

Die UDL bietet Menschen ab 50 Jahren ohne Voraussetzung eines bestimmten Schulabschlusses die Möglichkeit, im Rahmen eines universitären Angebots Wissen aufzufrischen, zu vertiefen, neue Interessensgebiete zu entdecken und mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten. Die Hörerinnen und Hörer erwarten eine große Auswahl an Lehrangeboten, in Form von UDL-eigenen Seminaren und regulären universitären Vorlesungen. Das gedruckte Vorlesungsverzeichnis liegt seit Anfang März in vielen Buchhandlungen in Göttingen und Umgebung aus. Online steht das Verzeichnis unter [www.uni-goettingen.de/udl](http://www.uni-goettingen.de/udl) zur Verfügung.

**Auf zwei ausgewählte UDL-eigene Veranstaltungen sei hier besonders hingewiesen:** Gehen Sie mit der UDL auf eine Reise nach Lübeck. Die vielen Facetten dieser interessanten alten Hansestadt lernen Sie zunächst im Hörsaal kennen, bei einer Exkursion im Juli können Sie dann vor Ort Lübeck genießen und Ihre Kenntnisse vertiefen. Musik und Literatur, berühmte Personen, Baukunst und Stadtarchäologie sind nur einige der Themen, die in der

Ringvorlesung vorgestellt werden. Eine weitere Vorlesung nimmt den Alltag vieler Menschen in den Blick und widmet sich dem Thema „Beschwerden und Einschränkungen im Alter: Was oder wer kann helfen? Was kann man selbst tun?“ Von A (wie Augen) über D (wie Demenz) und P (Polyneuropathie) bis V (wie Verdauung) reichen die Themen. Gefragt wird darüber hinaus, ob Künstliche Intelligenz helfen kann. Angesprochen werden auch die positiven Aspekte von Bewegung und Sport.

Die Liste der empfohlenen universitären Vorlesungen enthält Veranstaltungen aus dem Fächerspektrum der Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften. Studierende der UDL können hier gemeinsam mit Studierenden der Universität Vorlesungen zu unterschiedlichsten Themen besuchen und Neues aus einer universitären Perspektive erfahren.

Wenn das Programm Ihr Interesse geweckt hat und Sie erstmals Veranstaltungen der UDL besuchen möchten, können Sie in den ersten drei Vorlesungswochen gerne unverbindlich teilnehmen. Bleiben Sie danach dabei, freuen wir uns, Sie als neue Hörerin oder neuen Hörer gewonnen zu haben und bitten Sie um Ihre Anmeldung und die Überweisung des Semesterbeitrags.

HIER  
ANMELDEN



– World Environment Day –

# Make it Green again

Global Recycling Day: Praktische Tipps und innovative Wege, wie Sie durch Recycling aktiv zum Umweltschutz beitragen können



**D**er 18. März steht weltweit im Zeichen des Recyclings. An diesem Tag soll das Bewusstsein für die Bedeutung des Recyclings geschärft werden. Dabei ist Recycling nicht nur ein Mittel zur Abfallreduzierung, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil im Erhalt unserer natürlichen Ressourcen und im Schutz unserer Ökosysteme. Anlässlich dieses Tages geben wir konkrete, praktische Tipps, wie jeder von uns einen Beitrag leisten kann. Von der richtigen Trennung des Hausmülls über die Wiederverwendung und Reparatur von Gegenständen bis hin zur bewussten Entscheidung für Produkte aus recycelten Materialien – jeder Schritt zählt.

Der Global Recycling Day lädt ein, Abfall zu reduzieren und Ressourcen effizienter zu nutzen. Er erinnert daran, dass Recycling weit mehr ist als nur das Wegwerfen von Materialien in den richtigen Behälter. Es geht darum, einen Lebensstil zu fördern, der den Lebenszyklus von Produkten verlängert, die Nachfrage nach neuen Rohstoffen verringert und letztendlich zu einer gesünderen Erde beiträgt.

## Recycling: Nachhaltigkeit im Handwerkerhaus

Beim Bauen und Renovieren entsteht ein neues Zuhause oder ein frisch saniertes Gebäude, aber: es entstehen auch Abfallprodukte, die einer sorgfältigen Entsorgung bedürfen. Bauschutt, bestehend aus Ziegeln, Fliesen und Beton, stellt häufig den größten Anteil an Müll bei der Renovierung oder Restaurierung dar. Er ist darüber hinaus ein potenzielles Baumaterial für neue Projekte.

## Altes Holz, neues Leben

Holz ist aufgrund seiner Langlebigkeit und Vielseitigkeit ein besonders wertvolles Material. Altes Holz, das bei Renovierungen anfällt, muss nicht sein Ende in der Verbrennungsanlage finden. Stattdessen kann es, sofern es sich in einem guten Zustand befindet, für neue Projekte oder als Rohstoff für Möbelstücke dienen.

## Metalle – zu wertvoll zum Wegwerfen

Metallabfälle, wie ausgediente Rohre oder Armaturen, bergen ein erhebliches Recyclingpotenzial. Durch das Einschmelzen und die Verarbeitung zu neuen Metallprodukten erhalten diese Materialien eine neue Bestimmung. Dieser Prozess spart Energie und Ressourcen.

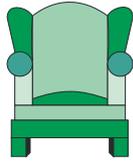
## Glas und Fenster

Die Wiederverwertung von Glas ist ein Paradebeispiel für effizientes Recycling. Altes Glas und ausgetauschte Fenster können in den Recyclingprozess zurückgeführt und zu neuen Glasprodukten verarbeitet werden. Dies schließt den Kreislauf und verhindert, dass wertvolle Materialien ungenutzt bleiben.

Erfahren Sie mehr über Nachhaltigkeit, Recycling und Abfallreduzierung in den folgenden Seiten...

# Fred's Polsterwerkstatt

Inh. Fred Roth



Aufarbeiten und Neubeziehen von Polstermöbeln  
Plissees und Markisen

Landstraße 65 | 37287 Wehretal/Reichensachsen  
Tel. 05651 2480 | [www.freds-polsterwerkstatt.de](http://www.freds-polsterwerkstatt.de)

## Nachhaltiges Bauen und Renovieren

Von richtiger Baumaterialentsorgung und einer sorgfältigen Planung



Wir machen das Tor!

**SEKTIONALTOR ISO 45**  
in Großsicke, inkl. Torantrieb & Fernsteuerung

Statt 2.539 €\*  
nur **1.279 €**

**JETZT ÜBER 1.200 € SPAREN**



**DAS SCHÖNSTE EIGENTOR DER WELT!**

ENERGIESPAR-WOCHEN MIT MODERNEN PREMIUM-GARAGENTOREN ZUM AKTIONSPREIS.

AKTION BIS ZUM **31.08.2024**

Mehr Infos unter [www.novoferm.de](http://www.novoferm.de)



**JETZT ANRUFEN:**  
01713787544

Heiligenbachweg 8 | 37308 Kella | Tel.: 036082-90027  
Mail: [info@braunelemente.de](mailto:info@braunelemente.de) | [www.braunelemente.de](http://www.braunelemente.de)

### Fachgerechte Trennung:

Materialien sollten nach Typ getrennt werden, um eine effiziente Wiederverwertung zu ermöglichen. Glas, Metall, Holz, und Kunststoffe sollten jeweils separat gesammelt werden.

### Spezialisierte Entsorgungsunternehmen:

Für bestimmte Materialien wie Asbest oder chemische Substanzen ist es notwendig, spezialisierte Entsorgungsunternehmen zu beauftragen, die über die notwendigen Zertifizierungen für den sicheren Umgang und die Entsorgung verfügen.



*Frohe Ostern*

**fliesen lukas**  
Ihr Fliesenlegermeister

Erleben Sie Ihr Bad schon im Voraus hautnah!  
3D-Planung mit virtueller Brille

**UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fliesen-, Platten- und Natursteinverlegung</li> <li>■ Komplettbadbau</li> <li>■ Treppen</li> <li>■ Steintepiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Herstellung von Fliesen Formteilen</li> <li>■ Bodenbeläge</li> <li>■ Beratung und Verkauf</li> <li>■ Spanndecken</li> </ul>
---	--

Steinweg 12, 37287 Wehretal | Tel.: 0151 / 73047817  
Mail.: [info@fliesen-lukas.de](mailto:info@fliesen-lukas.de) | [www.fliesen-lukas.de](http://www.fliesen-lukas.de)

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

**Holz- und Dachbau Immig GmbH**

- Zimmerei
- Dachdeckerei
- Fachwerkrestauration
- Innenausbau
- Schimmelpilzsanierung

**Andreas Immig**

- Zimmermeister
- Restaurator im Zimmererhandwerk
- Dachdeckermeister

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




**Zusammenarbeit mit Architekten und Bauunternehmen:** Bei Neubau oder Renovierung können bereits in der Planungsphase Materialien gewählt werden, die am Ende ihrer Lebensdauer leicht recycelt werden können. Einige Bauunternehmen sind auf nachhaltiges Bauen spezialisiert und bieten Lösungen für die Rückführung von Materialien in den Kreislauf an.

**Zertifizierungen beachten:** Beim Kauf neuer Materialien kann auf Umwelt- und Nachhaltigkeitszertifizierungen geachtet werden, die eine spätere Wiederverwertung erleichtern.

markilux.com



**JETZT entdecken**

markilux Designmarkise.  
Die Beste unter der Sonne.



**JETZT ANRUFEN:**  
01713787544

Heiligenbachweg 8 | 37308 Kella | Tel.: 036082-90027  
Mail: info@braunelemente.de | www.braunelemente.de

markilux



**Reinhard und Andreas Heppe**

Hoch-, Tief- und Straßenbau

37217 Witzenhausen-Ermshwerd • Tel. 0 55 42 / 910 306  
www.heppebau.de

**Alles für Tier & Garten**

Gartenerden Blumenerden Pflanzenerden Rindenmulch	Rasendünger Düngemittel	Pflanzkübel Hochbeete Gartengeräte	Soilgut für Kräuter- und Blumenwiesen für unsere Insekten
--	----------------------------	--	---



Blumenerden, Pflanzenerden, Rasenerde, Hochbeet- und Gemüseerde, Erden auch in Bio-Qualität erhältlich, Rindenmulch und Pinienrinden.

**Unser Angebot**

Blumenerde, 45 ³r  
ab Lager  
\*bei Abnahme von 5 Säcken



**Sandrock**  
...alles für Tier & Garten

Friedrichsweg 17  
37269 Eichstange-Oberhohn  
Telefon 05651 - 8737  
E-Mail info@sandrock-handel.de  
www.sandrock-handel.de

– Recycling beim Hausbau –

# Bauteile aus alten Häusern in Neubauten wiedereinsetzen?

In Kassel schon Realität, im Werra-Meißner-Kreis geplant

**A**uf dem Gelände der ehemaligen Martini Brauerei in Kassel entstand im Jahr 2023 ein ganz besonderes Neubaugebiet. Dort wurden gebrauchte und auf anderen Baustellen überzählige Baustoffe wie Türen, Fenster und Heizkörper neu verwendet.

Das Bauen mit wiederverwendeten Bauteilen ist derzeit eines der meistbeachteten Phänomene der europäischen Architekturdiskussion. Wenn Bauelemente, die noch jahrzehntelang halten, nicht zerstört, sondern für neue Bauten wiederverwendet werden, spart das nicht nur Ressourcen. Es reduziert auch drastisch den Energieverbrauch und die Treibhausgasemissionen in der Entstehungsphase von Gebäuden. Dieses sogenannte zirkuläre Bauen bringt eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Fragen mit sich – von technischen und energetischen bis hin zu rechtlichen Aspekten. Dies gilt in der Gegenwart noch vermehrt, obwohl das Phänomen selbst auf eine uralte Traditionslinie zurückblickt – schon vor Jahrtausenden wurden verfallende Bauten für neue Bautätigkeit ausgeschlachtet.

## Einsatz gebrauchter Teile ist besonders nachhaltig

Die Bremer Architektin Ute Dechantsreiter ist auf nachhaltiges Bauen spezialisiert. Sie hatte die Idee zur Gründung der Bauteilbörse nach einem Beispiel aus der Schweiz. Sie ist eine Spezialistin mit viel Erfahrung auf diesem Gebiet. Zu ihren Projekten gehörten u.a. das Verwenden von Fliesen aus den 70er-Jahren, alte Eichenbalken für die Außenfassade und Teppichböden aus alten Fischernetzen. Das ist nachhaltig, aber der Prozess des Suchens und Findens ist aufwendig. „Es war ja die Idee, hier Gebrauchtetes in einen Neubau einzubauen. Wir mussten dann nur darauf achten, dass die Anforderungen an dem neuen Einsatzort erfüllt werden“, erzählt Dechantsreiter. Zudem habe sie genug Zeit bekommen, gebrauchtes Material zu finden, das für den Neubau passte und aus der Region stamme. Denn dann sei der Einsatz gebrauchter Teile besonders nachhaltig, so Dechantsreiter.

Auf Initiative des Vereins Aufwind e.V., in Eschwege, wird auch im Werra-Meißner-Kreis die Umsetzung einer Bauteilbörse geplant.

Frau Dechantsreiter hielt im E-Werk Eschwege einen interessanten Vortrag zum Thema „Verwendung gebrauchter Bauteile in Neubauten und Sa-

nierungen“ vor Vertreter\*innen des Werra-Meißner-Kreises und dem Verein für Regionalentwicklung sowie weiteren Akteur\*innen.

Gabriele Maxisch, Umweltberaterin, Werra-Meißner Kreis sieht in einer regionalen Bauteilbörse einen beispielhaften Beitrag zur Abfallvermeidung im Bausektor, der einen Multiplikator-Effekt haben wird.

Für den Verein für Regionalentwicklung Werra-Meißner e.V. steht besonders die Kreislaufwirtschaft in der Region im Vordergrund. „Wichtig ist, dass wir die Ressourcen in der Region nachhaltig nutzen und so Bauteile und besonders auch historische Bauteile, die mit großem Aufwand hergestellt wurden, wiederverwenden können,“ so Sabine Wilke, Geschäftsführerin.

Am 14. Mai 2024 werden konkrete Entscheidungen zur Umsetzung bei einem Treffen aller Interessierten getroffen und auch Frau Dechantsreiter wird hierbei den Aufbau einer Bauteilbörse im Werra-Meißner-Kreis weiter begleiten.



**Kontakt**

**Ansprechpartner Verein Aufwind e.V.:**  
Herr Kleiber  
Tel. 05651-743845  
hartmut.kleiber@aufwind-wmk.de



WERRA-MEIBNER-KREIS  
Der Kreisausschuss

– Entsorgung & Recycling –

# Die richtige Entsorgung für große & kleine Bauprojekte

Unser Containerdienst umfasst die Gestellung, Abholung, Transport und Entsorgung Ihrer jeweiligen Abfälle

Unser Containersortiment ist vielseitig, ob große oder kleine Entsorgungsprojekte, bei uns finden sie den passenden Container für jede Situation. Wir verfügen über eigene Absetz- und Abrollbehälter von 5m<sup>3</sup> - 40m<sup>3</sup> und einem dazugehörigen modernen Fuhrpark. Remhof Metall-Recycling GmbH & Co. KG in Eschwege ist Ihr erfahrener Ansprechpartner, wenn es um professionelle Abfallentsorgung im Werra-Meißner-Kreis geht.

projekte und Renovierungen, sondern auch Abrollcontainer sowie Absetzmulden für gemischte Abfälle, Sperrmüll, Gartenabfälle, Eisen & Metall und viele weitere Abfallarten. Unser Containersortiment ist vielseitig, ob große oder kleine Entsorgungsprojekte, bei uns finden Sie den passenden Container für jede Situation. Wenn Sie weitere Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

## IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Faire und transparente Preisgestaltung
- Großes Containersortiment
- Absetz- und Abrollbehälter 5m<sup>3</sup> - 40m<sup>3</sup>
- Abdeck- und Abschließmechanismen
- Zuverlässig und professionell
- Hohe Kundenzufriedenheit
- Termingerechte Lieferung



”

Wir legen großen Wert auf Zuverlässigkeit und Kundenzufriedenheit. Sie können sich darauf verlassen, dass wir Ihre Entsorgungsprojekte professionell und effizient erfüllen.

David Rochlitz  
Geschäftsführer

Wir bieten eine umfassende Auswahl an Containern, die für Ihre unterschiedlichsten Bedürfnisse und Projekte geeignet sind. Unser Containerdienst umfasst nicht nur Bauschuttcontainer für Baupro-

Unser freundliches Team steht Ihnen gerne zur Verfügung und berät Sie individuell zu Ihrem Anliegen. Wir freuen uns darauf, Ihnen den passenden Container für Ihr Vorhaben zur Verfügung zu stellen.

## WIR SIND IHR PARTNER FÜR ENTSORGUNG UND RECYCLING.

Ihr Profi im Werra-Meißner-Kreis:

- Containerdienst
- Ankauf Schrott & Altmetalle
- Abfallrecycling
- Altautoverwertung

Folgt uns auf Instagram



**REMHOF**  
METALL-RECYCLING GMBH & CO. KG

Straßburger Straße 1a • Eschwege • Tel. 05651 8621 • [www.remhof-esw.de](http://www.remhof-esw.de)

# Feiern mit Stil und Bewusstsein

Von nachhaltiger Mode bis hin zu personalisierten Feiern – Ein Blick auf die angesagten Stile und Ausrichtungstrends für besondere Anlässe

**D**as Jahr 2024 bringt frische Trends für besondere Anlässe wie den Abiball, Konfirmationen und Kommunionen mit sich. Diese Ereignisse markieren wichtige Meilensteine im Leben junger Menschen und ihrer Familien. Daher ist es kein Wunder, dass viel Wert auf die passende Kleidung, Schmuck und die Ausrichtung der Feierlichkeiten gelegt wird. Hier werfen wir einen Blick auf die angesagten Stile und Trends, die diese besonderen Anlässe im Jahr 2024 prägen.

## Schmucktrends

Der Schmuck für Abiball, Konfirmation und Kommunion im Jahr 2024 zeichnet sich durch Minimalismus und persönliche Bedeutung aus. Fi-

ligrane Ketten, Armbänder und Ohrringe sind beliebt, oft personalisiert mit Initialen oder wichtigen Daten. Bei der Konfirmation und Kommunion sind Kreuze und religiöse Symbole als Schmuckstücke weiterhin gefragt, allerdings in modern interpretierten Designs.

## Tanzen kann man lernen

Wenn am Abend das Tanzbein geschwungen wird, ist es gut, vorbereitet zu sein. Tanzschulen haben den Dreh raus, wie sie Tradition mit den neuesten Moves verknüpfen, sodass jeder seinen Groove findet. Egal ob Walzer oder TikTok-Tanz – hier lernt man, wie man die Tanzfläche rockt. Tanzen ist die perfekte Art, die eigene Persönlichkeit glänzen zu lassen.

rubin

**B**

JUWELIER BABYLON  
JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1996  
Ihr Fachberater für Trauringe, über 25 Jahre Erfahrung

STAD 34  
37269 ESCHWEGE

*Trauringwochen*

Bis zum 13.04.2024  
Sie erreichen uns unter: 05651 70859

Spontan oder hier  
direkt Termin  
vereinbaren:

**10%**  
auf alle Trauringe in  
Gold, Platin oder  
Palladium

Die neusten Nachrichten aus Ihrer Region  
unter [www.meinregion365.de](http://www.meinregion365.de)

HOCHZEIT	KONFIRMATION	ABIBALL

**FEIERN können Sie!  
ANZIEHEN können Wir!**

Seit 1945 Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Herrenmode in Hann. Münden auf über 300 m<sup>2</sup>.

**Stark in Übergrößen!**

Lange Straße 71 | Hann. Münden  
Tel. 05541 2873  
[www.radziwinski-menshop.de](http://www.radziwinski-menshop.de)

# Konfirmationsmode 2024 – große Auswahl!

Konfirmation, Kommunion, Abiball und vieles mehr



**H**aben Sie schon das richtige Outfit für die anstehende Feierlichkeit gefunden? Bei Flick-Flack Moden in Waldkappel/ Bischhausen finden sie eine besondere Auswahl an festlicher und trendiger Mode und das auch in Sondergrößen! Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich von der großen Auswahl an tollen Kleidern kurz und lang, Jumpsuits und Anzügen in verschiedenen Größen und Ausführungen. Daneben bietet Martina Bachmann mit Ihrem Team neue und kreative Ideen, Hilfe in Stil- und Modefragen und eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung. Auch Änderungen sind möglich und werden schnell, unkompliziert und professionell ausgeführt.

Neben den Parkplätzen direkt vor dem Haus bietet Flick-Flack Moden auch individuelle Kleider nach Wunsch. Kreieren Sie Ihr eigenes, ganz besonders Kleid mit dem WoW-Effekt! Die Kleider können Sie exklusiv und individuell zusammenstellen und das bis Größe 60.

Entdecken Sie eine große Auswahl an geschmackvollen Outfits und finden Sie den passenden Look für Ihren besonderen Tag.

Wir freuen uns auf Sie! Bitte vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin unter 05658 8336.

## Die richtige Kleidung

**F**ür den Abiball 2024 dominieren Eleganz und Individualität. Lange Abendkleider mit schlichten Schnitten und pastellfarbenen Stoffen liegen im Trend, ebenso wie mutige und leuchtende Farben für diejenigen, die auffallen möchten. Für die Herren sind schlanke Anzüge in dunklen Farben mit minimalistischen Accessoires angesagt. Nachhaltigkeit spielt auch eine Rolle, wobei immer mehr junge Menschen zu fair produzierter Mode oder dem Mieten von Abendgarderobe tendieren.

Die Konfirmationskleidung im Jahr 2024 setzt auf dezente Eleganz. Mädchen bevorzugen schlichte Kleider oder Kostüme in sanften Farben wie Blau, Grün oder Grau, oft verziert mit feinen Details wie Spitze oder Perlen. Jungen wählen klassische Anzüge oder Kombinationen aus Sakko und Chino, wobei dunkelblaue und graue Farbtöne beliebt sind. Auch hier zeigt sich ein zunehmendes Bewusstsein für Nachhaltigkeit.

## Festmode

Damen, Herren, Kinder  
für jeden Anlass



## Herren- anzüge



## Termin nach Vereinbarung!



Bischofstr. 13, 37284 Bischhausen  
Tel.: 0 56 58 - 83 36

 [Facebook.com/  
flick-flack-moden](https://www.facebook.com/flick-flack-moden)



# Märchenwoche

Bad Sooden-Allendorf

von **Ostersonntag, 31.03.2024 bis Sonntag, 07.04.2024**

*Lassen Sie sich von Märchen, Sagen & Legenden verzaubern*

## Highlights



**Ostersonntag, 31.03.2024**

Eröffnung der Märchenwoche mit musikalischer Begleitung, Märchenstunde, basteln

**Ostermontag, 01.04.2024**

Märchenhafter Mitmach-Gottesdienst, der Rattenfänger geht durch die Weinreihe, der Osterhase ist zu Gast und verteilt bunte Eier

**Dienstag, 02.04.2024**

Osterübung der Freiwilligen Feuerwehr, Feierabendmarkt mit Musik und Betten schütteln

**Mittwoch, 03.04.2024**

Betten schütteln, märchenhafter Spaziergang zum Märchenlaternenweg mit Märchenfiguren

**Donnerstag, 04.04.2024**

Mathi - der Kinderliedermacher, Märchen von Burgen und Schlösser

**Freitag, 05.04.2024**

Musik und Tanz mit den Kindergärten im Kurpark, Märchenhafter Spaziergang, Tombola, Laternenumzug mit musikalischer Begleitung

**Samstag, 06.04.2024**

Kinderstadtführung, Kinderfest, Rettermeile vor dem Söder Tor, basteln, Musik im Kurpark

**Sonntag, 07.04.2024**

Buntes Treiben im Kurpark mit Tombola, Märchenhafter Festzug mit Märchen- und Symbolfiguren

Das komplette Programmheft 2024 finden Sie unter:  
[www.maerchenwoche.de](http://www.maerchenwoche.de)



Info:  
AG Märchenhaftes Bad Sooden-Allendorf  
Landgraf-Philipp-Platz 1-2, 37242 Bad Sooden-Allendorf, Tel. 05652 9587-0

**BAD SOODEN ALLENDORF**

Sie fragen sich bestimmt warum  
„MÄRCHENWOCHE“ in  
BAD SOODEN-ALLENDORF?

Nun, Bad Sooden-Allendorf liegt nicht nur an der Deutschen Märchenstraße, sondern auch am Fuße des Hohen Meißners, dem Heimatberg der „sagenhaften“ Frau Holle. Aus diesem Grund sind Frau Holle mit Gold- und Pechmarie und dem Salzträger auch die Symbolfiguren der Stadt Bad Sooden-Allendorf.

Der Verein „AG Märchenhaftes Bad Sooden-Allendorf“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Welt der Märchen in unserer heutigen Zeit zu erhalten und den Kindern näher zu bringen. Wie jedes Jahr zur Märchenwoche wurde ein beliebtes Märchen der Brüder Grimm als Motto ausgesucht: **Der Rattenfänger von Hameln!**

**Der Märchenbutton 2024 kostet 5,00 Euro.**

**Mit dem Erwerb tragen Sie zur Unterstützung der Woche mit Musik & märchenhaften Aktionen bei.**



*Wir wünschen eine schöne Märchenwoche*

*Ihre Stadt Bad Sooden-Allendorf, Tourismus- und Kur-AöR*

Vom 31.03. bis 07.04.2024  
erhalten Sie bei Vorlage Ihres Märchenbuttons und dieses Coupons 1 Euro Ermäßigung/Person auf den Eintritt für 3 Std. Bad oder 4 Std. Bad & Sauna

**WERRATALTHERME**  
BAD SOODEN-ALLENDORF • NATURKRAFT DER SOLE



– Von Ostern & Frühling –

## Ostern ist das Fest des Neubeginns

Von farbenfrohen Eiern bis zu herzlichen Gesten – wie Ostern uns jedes Jahr aufs Neue mit Freude erfüllt

**O**stern, das Fest der bunten Eier und des frühlingshaften Erwachens, bringt jedes Jahr aufs Neue Farbe und Freude in unser Leben. Es ist die Zeit, in der die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und uns mit ersten blühenden Boten begrüßt. Neben dem kirchlichen Hintergrund als Feier der Auferstehung Jesu, genießen viele von uns die langersehnten Feiertage für gemeinsame Familienzeit, ausgedehnte Brunches und die ein oder andere Osterhasenjagd im Garten.

Die Vorfreude auf Ostern beginnt oft schon Wochen zuvor, wenn Häuser und Gärten mit österlicher Dekoration geschmückt werden. Bunte Eier, frühlingshafte Blumenarrangements und die unverkennbaren Osterhasen schaffen eine besondere Atmosphäre.

Nicht zu vergessen ist die Freude am Schenken, die Ostern mit sich bringt. Obwohl die Geschenke meist kleiner ausfallen als zu Weihnachten, ist es die Geste, die zählt. Ein sorgfältig ausgewähltes Ostergeschenk oder eine handgeschriebene Karte können Freude bereiten und zeigen, dass wir aneinander denken. Familien kommen zusammen, um gemeinsam zu backen, Eier zu färben und Ostersträuße zu binden. Das stärkt nicht nur die Kreativität, sondern auch den Zusammenhalt. Es sind diese Momente des Miteinanders, die Ostern zu einem wahren Fest der Familie machen. Kinder, die mit leuchtenden Augen nach versteckten Schätzen suchen, und Erwachsene, die die Freude am Einfachen wiederentdecken, spiegeln die essentielle Botschaft von Ostern wider: die Erneuerung des Lebens.

### Dirk Luhn Grünanlagenbau

- Baggerarbeiten
- Schachtarbeiten
- Pflasterbau
- Außenanlagen



Tel. 05655 923083

Von-Steuben-Straße 13 | 37281 Wanfried

Bild: Freepik.com

*Frohe Ostern* **FILZRING**  
Technische Großhandels OHG  
KFZ Teile  
PKW- u. Industrielacke  
Klebstoffe & Dichtmassen  
[www.filzring.de](http://www.filzring.de)  
Werrastraße 3-4 | Bad Sooden-Allendorf | 05652 588300  
[info@filzring.de](mailto:info@filzring.de)

### Minicar A.H.

Wir sind für Sie da!



Wir wünschen Ihnen  
Frohe Ostern

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



Wir bieten Ihnen:  
Personenbeförderung sitzend  
Krankenfahrten Dialysefahrten  
Strahlenfahrten Rollstuhlfahrten  
Flughafentransfer  
Shuttle Service

### Edeka Brandl Hessisch Lichtenau

*Frohe Ostern!*

Heinrichstraße 19

37235 Hessisch Lichtenau

Tel.: 05602 9190099



Wir lieben Lebensmittel.



– Ein traditionsreicher Brauch –

# Die Geschichte des Eierbemalens

Die Tradition reicht Tausende von Jahren zurück und findet ihre Ursprünge weltweit

**B**ereits antike Zivilisationen wie die Ägypter, Perser und Chinesen tauschten gefärbte Eier als Frühlingsgeschenke aus. Im Christentum wurde das Eierfärben Teil der Osterfeierlichkeiten, die die Auferstehung symbolisieren. Einer der Gründe, warum Eier mit Ostern in Verbindung gebracht werden, liegt in der Fastenzeit. Während der 40 Tage vor Ostern war es üblich, auf Fleisch und Eier zu verzichten. Die am Ende der Fastenzeit bemalten und gesegneten Eier wurden dann als Zeichen der Freude und des Lebens verteilt.

Eine der bekanntesten Traditionen des Eierbemalens stammt aus der Ukraine, wo sie als „Pysanka“ bekannt ist. Diese Technik verwendet Wachs und Farbstoffe, um komplexe Muster und Designs zu erstellen. Je-

des Muster hat seine eigene Bedeutung und viele der Symbole sind tief in der slawischen Kultur verwurzelt. Neben den klassischen Techniken gibt es unzählige Möglichkeiten, Ostereier zu gestalten. Hier stellen wir Ihnen drei kreative Ideen vor, mit denen Sie Ihre Ostereier in kleine Kunstwerke verwandeln können. Hinter der ersten Idee verbergen sich marmorierete Ostereier mit Nagellack. Dabei wird Nagellack in ein wasserbefülltes Gefäß geträufelt und das Ei vorsichtig eingetaucht. Bei der zweiten Idee werden die Eier mit natürlichen Farbstoffen gefärbt. Hierbei dienen als Färbemittel Rote Beete, Kurkuma oder Spinat. Der Farbstoff wird mit Essig und Wasser in ein Gefäß gefüllt und das Ei darin eingelegt. Wie Washi-Tape als Dekor genutzt werden kann, versteckt sich hinter Idee Drei! Hierbei werden die Eierschalen nach Belieben beklebt!

**Wir wünschen Ihnen  
schöne Ostern**

**Schotter-  
lieferung**

**Wurzel-  
beseitigung**

**Hiebenthal**  
Hoch + Tiefbau  
GmbH  
Eschwege  
Tel.: 05651 / 98080  
Im Kahren 5  
37269 Eschwege

**Mutterboden-  
lieferung**

**Mulch-  
arbeiten**

**Erdabfuhr**

**Sprechen Sie uns an,  
wir sind für Sie da.**

**BAUSTOFFMARKT  
MEIBNER** GmbH & Co. Betriebs-KG

Am Reichenbacher Weg 2-10 – 37235 Hess. Lichtenau – Tel.: 05602 93520

An Ostern gibt es viel zu suchen.

Frohe  
Ostern

Bei uns finden Sie die richtigen Baustoffe!



– Frühlingshafte Oster-Deko –

## DIY für ein kreatives Osterfest

Ostern ist die perfekte Zeit, um Kreativität in Ihr Zuhause zu bringen

**M**it ein paar einfachen DIY-Ideen können Sie dieses Osterfest zu etwas ganz Besonderem machen. Von selbstgemachten Dekorationen bis hin zu persönlichen Geschenken – hier finden Sie eine Auswahl an kreativen Projekten, die Spaß machen und Ihr Zuhause in ein frühlingshaftes Paradies verwandeln. Darunter ist zum einen der Osterkranz aus Naturmaterialien. Dafür werden folgende Materialien benötigt: ein Kranzrohling aus Stroh oder Weidenzweigen, frische oder künstliche Frühlingsblumen, grünes Moos, Zweige und Äste und Floristendraht. Wenn Sie alle Materialien haben binden Sie zunächst das grüne Moos um den Kranzrohling, um eine natürliche Basis zu schaffen. Verwenden Sie den Floristendraht, um Zweige, Äste und Frühlingsblumen nach Wahl am Kranz zu

befestigen. Achten Sie darauf, die Materialien gleichmäßig zu verteilen, um einen harmonischen Look zu erzielen. Dieser natürliche Osterkranz ist eine wunderschöne Willkommensgeste für Ihre Haustür oder eine frühlingshafte Dekoration für den Innenbereich.

Für Kinder bietet sich ein süßer Osterhase aus Socken an. Dafür wird eine weiße Socke, Reis oder Füllwatte, bunte Bänder, Filz für Augen und Nase und eine Schere sowie Kleber benötigt. Füllen Sie die Socke mit Reis oder Füllwatte. Binden Sie ein buntes Band um den Hals des Hasen, um den Kopf vom Körper zu trennen. Aus dem Filz können Sie Augen und eine Nase ausschneiden und aufkleben. Die Ohren werden aus der Spitze zurechtgeschnitten.

**Hillebrand GmbH**  
 Vertragswerkstatt

*Wir wünschen Ihnen  
frohe Ostern!*

Plouescatstr. 6 • Wanfried | Tel. 05655/923380 | Fax: 9233815  
 E-Mail-Adresse: info@hillebrand.fsoc.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**



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

**WALTER**  
**Weich** GmbH

**HEIZUNG • SANITÄR • KLIMA**  
**Bauklempnerei • Rohrreinigung**  
**Beratung • Planung • Installation • Service**

*Wir wünschen  
Ihnen ein schönes  
Osterfest!*

WIZ (0 55 42)  
 **1540**

**WIR WÜNSCHEN IHNEN  
EIN SCHÖNES OSTERFEST!**

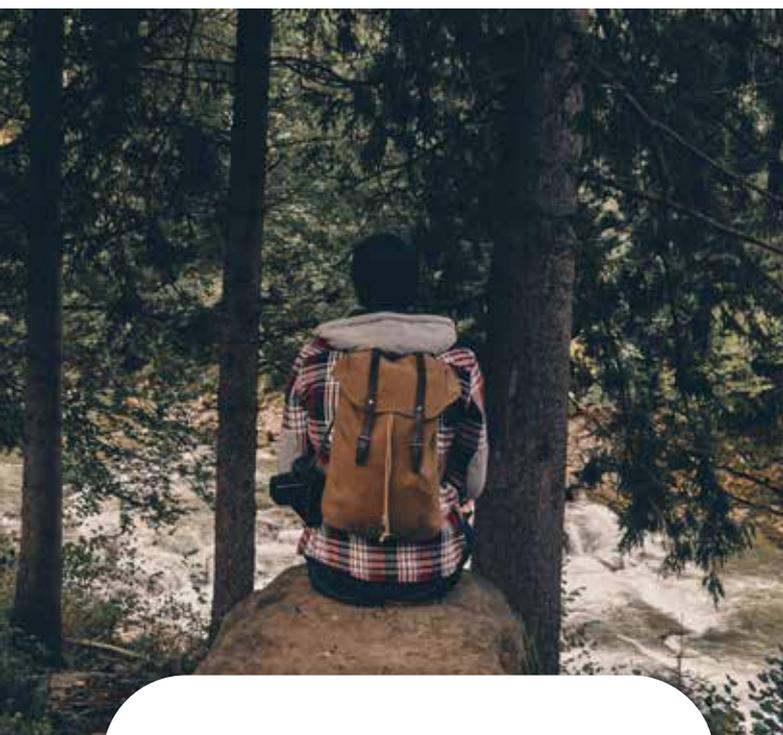


**Nettling**  
 SENIORENZENTRUM GmbH & Co. KG  
 Eine kleine Welt unter einem Dach

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

– Caravaning –

# DIE FREIHEIT, ZU BLEIBEN ODER WEITER- ZUZIEHEN



**D**ie Vorstellung, jeden Morgen in einer neuen Umgebung aufzuwachen, mit dem Rauschen des Meeres, dem Duft von Pinienwäldern oder dem Panorama majestätischer Berge direkt vor der Tür, ist wahrlich verlockend. Caravaning ermöglicht genau diese Vielfalt an Erlebnissen. Von idyllischen Landschaften bis hin zu pulsierenden Städten – ein Caravan ist stets an Ihrer Seite, ein treuer Begleiter, der Sicherheit und ein Stück Zuhause bietet, egal wohin die Reise geht. Das ist Caravaning!

*Mehr zum Caravaning  
im Frühling auf Seite 28...*





– Caravaning für Einsteiger –

## Entdecke die Freiheit auf vier Rädern

**F**ür alle, die bereit sind, in die Welt des Caravanings einzutauchen, hier einige konkrete Tipps und Hinweise, die den Einstieg erleichtern und das Reiseerlebnis bereichern. An erster Stelle steht die Auswahl des richtigen Caravans! Beginnen Sie mit einer ehrlichen Bewertung Ihrer Bedürfnisse. Überlegen Sie, wie viele Personen regelmäßig reisen werden, welche Art von Reisen Sie bevorzugen – kurze Wochenendtrips oder längere Expeditionen – und welches Budget Sie zur Verfügung haben. Als zweiter Schritt folgen die Grundlagen der Technik und Sicherheit. Machen Sie sich mit der Technik Ihres Caravans vertraut, einschließlich Wasser-, Gas- und Stromversorgung sowie der Abwasserentsorgung. Lernen Sie, wie man den Caravan korrekt an- und abkoppelt und wie die Brems- und Lichtsysteme funk-

tionieren. Sicherheitsausrüstung wie Feuerlöscher, Gaswarner und Rauchmelder sollten nicht fehlen. Danach kann mit der Planung und Organisation gestartet werden. Denn eine gute Vorbereitung ist alles: Erstellen Sie eine Checkliste, informieren Sie sich über die Routen und die Wetterbedingungen. Buchen Sie Campingplätze im Voraus, besonders in der Hochsaison, und informieren Sie sich über die Stellplatzregeln und -einrichtungen. Zu diesem Punkt gehört auch das praktische Zubehör, die das Leben auf der Straße einfacher machen. Darunter zum Beispiel ein Navigationsgerät speziell für Wohnmobile oder eine Markise für zusätzlichen Außenraum. Und als letzter Punkt: Langsam starten! Für Ihre ersten Caravan-Reisen wählen Sie am besten Ziele, die nicht zu weit entfernt sind.



Service

Vermietung

Verkauf

Tel.: 05621 96557-89  
Giflitzer Str. 12 - Bad Wildungen  
[www.caravan-konrad.de](http://www.caravan-konrad.de)

Bei uns bekommen Sie den hochwirksamen und geruchsarmen  
Unterbodenschutz für Ihr Reisemobil

  
**ROSTSCHUTZ  
SERVICE**

# SO SCHÜTZEN SIE IHR REISEMOBIL

Ihr Caravan ist stets Ihr treuer Reisebegleiter. Ihr Zuhause – auch fern der Heimat. Um Ihr Reisemobil immer bestens zu schützen und Ihnen zuverlässig ein Dach über den Kopf zu bieten, haben wir da etwas für Sie: Den umweltfreundlichen Unterbodenschutz von DINITROL.

  
ZUR  
WEBSEITE

  
Fahrzeuglackierung GmbH

Ihr zertifizierter DINITROL Rostschutz-Service vor Ort  
In der Aue 19 | 37213 Witzenhausen | 05542-4519 | [info@jg-fahrzeuglackierung.de](mailto:info@jg-fahrzeuglackierung.de)



– Der richtige Schlaf im Caravan –

## Der Schlüssel zu traumhaften Nächten auf Rädern

**D**as sanfte Wiegen des Wohnmobils, das leise Rascheln der Blätter im Wind, und irgendwo in der Ferne das ruhige Plätschern eines Flusses – das Schlafen im Wohnmobil kann die Essenz des Freiheitsgefühls sein, nach dem sich so viele sehnen. Doch um in den vollen Genuss dieses einzigartigen Erlebnisses zu kommen, bedarf es mehr als nur eines malerischen Standorts. Eine hochwertige Matratze und die richtige Schlafumgebung sind entscheidend, um erholsamen Schlaf und somit die nötige Energie für die Abenteuer des nächsten Tages zu garantieren. Die Matratze in Ihrem Wohnmobil ist mehr als nur eine Schlafstätte; sie ist Ihr Rückzugsort nach einem langen Tag voller Entdeckungen. Eine gute Matratze unterstützt Ihren Körper optimal und sorgt für einen tiefen, erholsamen Schlaf. Hierbei gibt es verschiedene Faktoren zu berücksichtigen! Nicht jedes Material, welches für das Schlafzimmer daheim bestimmt ist, ist auch die richtige Wahl im Fahrzeug. Denn im Fahrzeug sind auch das Material-

gewicht, das Verhalten unter Feuchtigkeitseinfluss und der geringere Platz zu beachten. So würde Latex in den meisten Fällen allein schon aus Gewichtsgründen eher zweite Wahl sein. Auch sehr voluminöse Matratzenaufbauten, wie bei Federkernen, sind eher schwierig, denn es fehlt oft schlicht der Platz solche dicken Matratzen im Fahrzeug einzubauen. Ein leichtes, komfortables und atmungsaktives Material, welches sich auch fertigungstechnisch gut an die meist komplexeren Konturen/Größen eines Caravans/Wohnmobils anpassen lässt, sollte die erste Wahl sein. So bietet sich hier insbesondere das High Tech Material EvoPore HRC an. Bei allen gilt jedoch eines: Der richtige Härtegrad! Die Wahl des Härtegrads hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und Schlafgewohnheiten ab. Eine zu weiche Matratze kann zu Rückenschmerzen führen, während eine zu harte Matratze Unbehagen und Druckstellen verursachen kann. Aber auch die Auswahl der richtigen Bettwäsche lädt zum Träumen ein!

### Passgenaue Premium-Matratzen für Ihr Reisemobil

Wir bieten maßgeschneiderte Matratzen mit individueller Festigkeit aus einem Premium Material für besten Komfort und gesunden Schlaf.



SCHLAFSYSTEME  
**Optima**

**Direkt vom Hersteller**

[www.optima-schlafsysteme.de](http://www.optima-schlafsysteme.de)

Akazienweg 9 – 11, Hessisch Lichtenau

Tel.: 05602 93670 • [info@optima-schlafsysteme.de](mailto:info@optima-schlafsysteme.de)





– Hoher Komfort beim Caravaning –

## Wohnmobile stark gefragt

**D**ie Frühjahrs-Ausstellung in Kassel war erneut ein voller Erfolg für das Autohaus Heinrich Vogelei Söhne Nachf. KG in Witzenhausen. „Wir sind mit der Resonanz der Kunden äußerst zufrieden“, sagt Geschäftsführer Axel Vogelei. Das Autohaus Vogelei zeigte an der Frühjahrs-Ausstellung in Kassel vom 2. bis zum 10. März vor allem ihre Wohnmobile und Anhänger. „Die Nachfrage nach unseren Wohnmobilen ist hoch“, berichtet Vogelei weiter. Ein Grund: Erfreulicherweise haben sich die Preise im Bereich Caravaning aktuell deutlich stabilisiert.

Das Autohaus Vogelei bietet Einstiegermodelle von Renault, die von der Firma Ahorn aufgebaut wurden. Ein Alleinstellungsmerkmal für das Autohaus Vogelei, denn die meisten Wohnmobile auf dem Markt basieren zum Beispiel auf Modellen von Fiat. „Renault Camper sind großartige Begleiter für Campingreisen, sie bieten Komfort, Flexibilität und Leistung. Vom kleinen kompakten Modell bis zum geräumigen Luxus-Wohnmobil finden Sie bei uns das Reisemobil, das perfekt zu Ihnen und Ihren Urlaubsplänen passt: Ob Camper Van, Kastenwagen oder Alkoven Wohnmobil“, sagt Vogelei. Die Partnerschaft zwischen Ahorn Camp und Renault besteht erfolgreich seit 2013, seit 2014 baut Ahorn Camp exklusiv auf Renault. Die Modelle zeichnen sich vor allem durch modernes Design, geringen Kraftstoffverbrauch und reduzierte Schadstoffemissionen aus. Der Renault Master, ein mittelgroßer Transporter, eignet sich zum Beispiel perfekt, um individuelle Ideen und Camping-Wünsche zu verwirklichen.

„Wenn man auf der Suche nach einem zuverlässigen Begleiter für seine Campingreisen ist, sind die Renault Camper eine ausgezeichnete Wahl“, betont Vogelei. Seit über 50 Jahren führt das Witzenhauser Familienunternehmen Qualität von Renault. Heute beschäftigt das Autohaus Vogelei 10 Mitarbeiter.

### WOHNMOBIL | VERKAUF & VERMIETUNG



# Vogelei

Tel. 0 55 42 - 93 57 0

Autohaus Heinrich Vogelei Söhne Nachf. KG  
Am Eschenbornrasen 16  
37213 Witzenhausen  
Tel. 0 55 42 - 9 35 70  
[www.autohaus-vogelei.de](http://www.autohaus-vogelei.de)



– Die Eschweger Automobil Ausstellung –

# Großes Motorenspektakel und Frühlingsfest



**F**reuen Sie sich auf einen Tag voller Innovation, Unterhaltung und Frühlingsspaß bei der Eschweger Automobil Ausstellung (EAA), die am Sonntag, 21. April, von 12 bis 18 Uhr stattfindet. Ein Muss für alle Auto-Fans und Familien, die einen aufregenden Tag im Zeichen glänzender Karossen und neuester Technologien erleben möchten.

## Entdecken Sie die neuesten Modelle

Namhafte Autohäuser aus Eschwege und Umgebung präsentieren ihre neuesten Autos und bieten Einblicke in die Zukunft der Mobilität. Ob Sie auf der Suche nach einem umweltfreundlichen Elektroauto, einem sportlichen Flitzer oder einem familienfreundlichen SUV sind – bei der EAA finden Sie Ihr Traumauto.

## Genießen Sie Essen, Trinken und Live-Musik

Zwischen all den glänzenden Neuwagen sorgen kulinarische Köstlichkeiten und erfrischende Getränke für Ihr leibliches Wohl. Lassen Sie sich von Live-Musik unterhalten, während Sie die Ausstellung in entspannter Atmosphäre genießen.

## Verkaufsoffener Sonntag und Frühlingsbummel

Nutzen Sie die Gelegenheit des verkaufsoffenen Sonntags in Eschwege, um durch die lebhaften Straßen und Gassen der Stadt zu schlendern. An diesem besonderen Tag öffnen die lokalen Geschäfte ihre Türen für Besucher\*innen und bieten Einkaufsspaß außerhalb der regulären Öffnungszeiten. Das ist der perfekte Anlass, die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres zu genießen und gleichzeitig das vielfältige Angebot an Frühlingswaren zu entdecken. Von neuester Mode und Accessoires, über frische Dekorationsideen für Ihr Zuhause bis hin zu innovativen Technikprodukten – die Geschäfte in Eschwege laden ein, sich von den vielfältigen Frühlingsangeboten inspirieren und verzaubern zu lassen. Zudem bieten viele Händler spezielle Rabatte und Aktionen an, die diesen Shopping-Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Verbinden Sie das Nützliche mit dem Angenehmen, indem Sie in entspannter Atmosphäre einkaufen, die frühlingshafte Stadtatmosphäre genießen und die ein oder andere kulinarische Köstlichkeit in den Cafés und Restaurants entdecken.



## Unsere Wohnmobil-Vermietung

### LMC 758 „Element“

Unser großes, geräumiges Familien-Reisemobil mit vier Schlafplätzen, Fahrradträger, Dusche und WC separat, uvm.  
ab € 109,- / Tag \*

### LMC 643 „Breezer“

Unser geräumiges Wohnmobil für zwei Personen mit zwei Schlafplätzen, Kühlschrank mit Gefrierfach, Fahrradträger, uvm.  
ab € 99,- / Tag \*

### NEU: LMC 590 „Innovan“

Unser neuer kompakter Camper-Van für die Reise zu Zweit mit zwei Schlafplätzen, Fahrradträger, Küchenzeile m. Kühlschrank u. 2er Kochfeld  
ab € 95,- / Tag \*

# Gottschalk

Auto & Garten Gottschalk e.K.



ISUZU STIHL LMC

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

Sichern Sie sich jetzt Ihren Reiseternin!

\* Informationen zur Ausstattung, Grundriss und Kosten unter: [www.autogottschalk.de](http://www.autogottschalk.de) oder direkt bei uns

Eschwege  überrascht

21. April 2024  
Verkaufsoffener  
**SONNNTAG**  
**YEAAA!**

von 12 bis 18 Uhr in Eschwege

+

*Eschwege  
macht mobil*

Mit einer Automobil-  
ausstellung in  
der Innenstadt.



Initiative **Stadtmarketing** Eschwege





**DACIA**  
EINFACH GUT

# DACIA DUSTER

VON NATUR AUS SUV

**DACIA DUSTER EXTREME TCE150 EDC**

LEASING UNTER

## 259, € MTL.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dacia Duster Extreme TCE150 EDC: Fahrzeugpreis: 25.813,57 €. Leasingsonderzahlung: 0,00 €. Laufzeit: 36 Monate. Gesamtleistung: 30.000 km. Monatsrate: 259,00 €. Gesamtbetrag: 9.324,00 €. Ein Kilometer-Leasingangebot von Dacia Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Gültig bis zum 31.05.2024. Abb. zeigt Dacia Duster Extreme mit Sonderausstattung.

Dacia Duster TCE150 EDC, Benzin, 110 kW: Gesamtverbrauch (l/100 km): niedrig: 7,6; mittel: 5,9; hoch: 5,4; Höchstwert: 6,7; kombiniert: 6,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert (g/km): 141 (nach gesetzl. Messverfahren, Wertenach WLTP).



**DACIA.DE**

**ENDERS AUTOMOBILE & SERVICE GMBH & CO.KG**

Westring 30, 37269 Eschwege, Tel. 05651 / 9215- 0  
www.enders-automobile.de



Marc Fischer  
Verkauf Neuwagen  
Tel. 05651 / 9215-33  
marc.fischer@reault-enders.de



Katty Seke  
Verkauf Neuwagen  
Tel. 05651 / 9215-33  
katty.seke@reault-enders.de



THE NEW

# iX1



LEASINGRATE mtl.

# 459,-

**Leasingbedingungen:**  
Anschaffungspreis: 39.212,00 €  
Laufzeit: 48 Monate

**Laufleistung p. a.:** 5.000 km  
**Gesamtbetrag:** 22.032,00 €  
**Leasingsonderzahlung:** 0,00€

Leasingbeispiel BMW iX1 eDrive20 Neuwagen  
150 kW (204 PS), Schwarz uni, Stoff Arktur Anthrazit, Automatikgetriebe mit Doppelkupplung, BMW Live Cockpit Plus mit BMW Curved Display, BMW Operating System 9 mit Navigation, 17 Zoll LM-Räder, Parking Assistant inkl. Active Park Distance Control und Rückfahrkamera, Sport-Lederlenkrad, Connected Package Professional mit Smartphone Integration u. Connected Charging, Klimaautomatik, Aktiver Fussgängerschutz, Ladekabel Mode 3 für öffentliches Laden uvm. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Bei Leasing zzgl. 990 € Gute-Fahrt-Paket (Überführung, Zulassung, volle Antriebsbatterie, uvm.)  
Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 03/2024. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Wir vermitteln Leasingverträge an die BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München und weitere Partner. Kaufvertrag bis 31.03.2024 & Zulassung bis zum 31.03.2024. BMW iX1 eDrive20: Stromverbrauch in kWh/100: - (NEFZ) / 15,4 (WLTP); Elektrische Reichweite (WLTP) in km: 474 / Spitzenleistung: 150 kW (204 PS).  
Für seit 01.01.2021 neu typgeprüfte Fahrzeuge existieren die offiziellen Angaben nur noch nach WLTP. Zudem entfallen laut EU-Verordnung 2022/195 ab 01.01.2023 in den EG-Übereinstimmungsbescheinigungen die NEFZ-Werte.

**KRAH+ENDERS**

Autohaus Fulda Krah & Enders GmbH  
Westring 32, 37269 Eschwege, Tel.: 05651 9209-0  
www.autohaus-krah-enders.de



Narges Rafat  
Verkauf Neuwagen  
Tel.: 05651 9209-14  
narges.rafat@bmw-krah-enders.de



Michael Golland  
Verkauf Neuwagen  
Tel.: 05651 9209-18  
michael.golland@bmw-krah-enders.de



v.li. Andre Bödeker (Kfz-Mechatroniker Lkw), Eric Janzon (Kfz-Mechatroniker Pkw), Pascal Preimeß (Kfz-Meister Lkw), Michaela Liese (Firmeninhaberin), Luisa Krug (Tochter der Chefin - kaufmännischer Bereich), Mario Misch (Kfz-Meister Pkw), Markus Vock (Betriebsleiter / Kfz-Meister)

**LIESE**  
Automobile



*Freie Werkstatt für alle Marken*

## 22 Jahre Erfahrung als Mehrmarkenwerkstatt in Wehretal

**A**ls Familienbetrieb liegt uns die Zufriedenheit unserer Kunden besonders am Herzen. Ob PKW, LKW, Forstmaschine, Unimog, Transporter, Wohnmobil oder Anhänger: Wir sind Ihr kompetenter und verlässlicher Ansprechpartner im Werra-Meißner-Kreis.

Unabhängig der Herstellermarke bieten wir Ihrem Fahrzeug den jeweiligen Service nach Herstellervorgabe inklusive Eintragung in das digitale Serviceheft, mit schneller, punktgenauer Fehlerdiagnostik, kompetenter Kundenberatung durch erfahrene Kfz-Meister und Reparaturen auf höchst-

tem Qualitätsstandard. Außerdem können Sie bei uns einen 8-Sitzer Mercedes Vito für den Familienausflug oder die nächste Urlaubsreise mieten. Liese steht für Tradition und modernste Technik. Lassen Sie sich von unserer jahrzehntelangen Erfahrung, einer mit moderner Diagnostik-technik ausgestatteten Werkstatt und fairen Preisen überzeugen. Das Team von Liese Automobile in Wehretal Reichensachsen freut sich über Ihre Kontaktaufnahme.

[www.liese-automobile.de](http://www.liese-automobile.de) | 05651 - 94950

– Rundum-Schutz für Krad-Fans –

## Unbeschwerte Freiheit auf zwei Rädern

**Für Sie und Ihre Sicherheit nehme ich mir Zeit.**

**„Individuelle Sicherheit braucht Ruhe für das persönliche Gespräch. Dafür nehme ich mir gerne Zeit. Von der Beratung bis zur schnellen Schadenhilfe stehe ich Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.“**

Generalvertretung Olaf Klahr  
Neustadt 104 · 37269 Eschwege  
Telefon 05651 5368 · Mobil 0172 6088668  
info.klahr@mecklenburgische.com  
olaf.klahr.mecklenburgische.de



**Mecklenburgische**  
VERSICHERUNGSGRUPPE

**S**ich den Wind um die Ohren wehen lassen und die Freiheit auf zwei Rädern erleben: Davon träumen Millionen von Menschen. Um ihr Hobby unbeschwert genießen zu können, sollten Biker\*innen jedoch immer auch die Sicherheit im Kopf behalten. Hier kommt die Mecklenburgische ins Spiel. „Unser neuer Tarif bietet optimalen Schutz in jeder Situation“, berichtet Olaf Klahr, Vermittler/-in der Mecklenburgischen in Eschwege. „So erhalten Krad-Fans mit der Komfortdeckung „Komfort-Krad“ jetzt erstmals eine Fahrerversicherung, die bei Personenschäden infolge selbstverschuldeter Unfälle bis zu 15 Millionen Euro übernimmt – etwa für Verdienstauffälle, behindertengerechte Umbaumaßnahmen nach einem schweren Unfall und Unterhaltszahlungen an Hinterbliebene.“ Ein weiteres Highlight der Komfort-Krad ist der Bekleidungsschutz: „Für die eigene Sicherheit investieren Biker\*innen häufig in wertvolle Schutzkleidung“, erläutert Klahr. „Wird diese bei einem Unfall beschädigt, leistet die Mecklenburgische bis zu 4.000 Euro Ersatz.“ Schutzhelme sind sogar schon in der Grunddeckung mitversichert. Darüber hinaus bietet die „Komfort-Krad“ in der Kaskoversicherung eine Neupreis- und Kaufwertentschädigung bis zu 36 Monate. Neu ist auch die sogenannte GAP-Deckung für Krafträder, Leichtkrafträder und -roller sowie Trikes, Quads und ATVs (All Terrain Vehicles), die speziell bei Diebstahl oder Totalschaden einer geleasteten oder finanzierten Maschine die Lücke zwischen dem Wiederbeschaffungswert und den noch anfallenden Raten schließt.

## Frühjahrscheck Autoreifen

Insbesondere nach dem Winter ist es entscheidend, das Fahrzeug gründlich zu überprüfen und für die wärmeren Monate vorzubereiten. Der Frühjahrscheck umfasst verschiedene Bereiche, darunter Reifenwechsel, Bremsüberprüfung, Kontrolle der Flüssigkeitsstände und weitere wichtige Wartungsarbeiten.

### Reifenwechsel: Von Winter- zu Sommerreifen

Ein wesentlicher Bestandteil des Frühjahrschecks ist der Wechsel von Winter- auf Sommerreifen. Sommerreifen bieten bei wärmeren Temperaturen eine bessere Performance hinsichtlich Handling, Kraftstoffeffizienz und Abriebfestigkeit. Es ist wichtig, den Zustand der Sommerreifen zu überprüfen, bevor diese montiert werden. Dazu zählt die Begutachtung der Profiltiefe – gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 mm, empfohlen werden jedoch mindestens 3 mm – sowie das Vorhandensein von Rissen, Einstichen oder anderen Beschädigungen.

## Jetzt Sommer- oder Ganzjahresreifen im Angebot sichern!

Sind Ihre Sommer-/Ganzjahresreifen noch fit für die nächste Saison? Das Autohaus Horn prüft gerne Ihre aktuelle Bereifung und unterbreitet Ihnen ein individuelles Angebot. Wenn Sie die Sommer-/Ganzjahresreifen bis zum 29. März bestellen, können Sie sich noch die aktuellen Preise sichern. Einen Radwechseltermin können Sie auch gerne erst später vereinbaren. Übrigens: bei den meisten Reifen, erhalten Sie beim Kauf eine 36 Monate Reifen-Garantie kostenlos dazu.

### Die Frühjahrs-Saison startet

Mit dem Frühjahr beginnt auch wieder die Fahrradsaison. Das Autohaus Horn hat unterschiedliche Fahrradträger im Angebot. Und falls Ihr Fahrzeug noch über keine Anhängervorrichtung verfügt, kann diese nachgerüstet werden. Allergiker sollten jetzt den Pollenfilter wechseln, um sicher durch die pollenreiche Zeit zu kommen. Auch für eine Wartung und/oder Reinigung der Klimaanlage ist jetzt der richtige Zeitpunkt, damit Sie immer einen kühlen Kopf bewahren und nicht ins Schwitzen kommen.

Das Serviceteam vom Autohaus Horn ist auch Ihr richtiger Ansprechpartner, wenn die Hauptuntersuchung fällig ist, bei Steinschlägen oder Unfallschäden, Fahrzeugvermessung, Räder/Reifen, Wartungsverträgen und vielem mehr.

**Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin unter Tel. 05602 91620 oder per Mail unter [info@autohaus-horn-heli.de](mailto:info@autohaus-horn-heli.de). Das Serviceteam freut sich auf Ihren Besuch.**

**SICHERN SIE SICH  
JETZT IHRE  
SOMMERREIFEN.**

**Reifen-Center Vogt**  
Kasseler Landstr. 16  
37213 Witzenhausen  
Tel. 05542-911525  
[info@reifen-vogt.de](mailto:info@reifen-vogt.de)



**EUROMASTER**  
Reifen. Werkstatt. Service.

**IN BESTEN HÄNDEN**  
[reifen-vogt.de](http://reifen-vogt.de)

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

**Jetzt Räderwechsel  
vereinbaren**

inkl. Einlagerung der  
Winterräder

**Volkswagen Service**

**Heimvorteil beim  
Räderwechsel**

**Auszeit – denn wir schicken Ihre Winterräder nun in die Kabine:** Mit fachlichem Know-how, echtem Teamgeist und langjährigem Support sind wir ein sehr guter Ansprechpartner, wenn es um Ihren Wechsel auf Sommerräder sowie die Einlagerung der Winterräder geht. Verpassen Sie daher nicht den Anpfiff für die neue Saison.

ID.5 GTX: Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 18,6-16,2; CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: kombiniert 0.\*

\* Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor. Angaben zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.



Ihr Volkswagen Partner

**Autohaus Horn GmbH & Co.KG**

Mühlweg 25, 37235 Hessisch Lichtenau

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



## Ausflüge und Erlebnisse rund um Ostern

**D**er Frühling ist erwacht und mit ihm die Vorfreude auf Ostern. In dieser Jahreszeit, wenn die Natur in voller Blüte steht und die Tage länger und wärmer werden, locken Abenteuer und Entdeckungen. Unsere Sonderseiten „Ausflüge zu Ostern“ laden Sie ein, die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten zu erkunden, die diese Zeit zu bieten hat. Von mitreißenden Livekonzerten, über inspirierende Angebote von Reiseveranstaltern, bis hin zu malerischen Ausflugszielen in naher und weiterer Region – wir haben für jeden Geschmack und jedes Interesse etwas dabei.

Erleben Sie die Schönheit des Frühlings bei einem Spaziergang durch blühende Landschaften oder entdecken Sie verborgene Schätze Ihrer Umgebung.

Lassen Sie sich von unseren Tipps und Empfehlungen inspirieren und planen Sie Ihre perfekten Osterferien und Frühlingsausflüge. Ob allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie – diese Zeit des Jahres bietet unzählige Möglichkeiten, gemeinsame Erinnerungen zu schaffen und die Freuden des Lebens zu genießen.

**CAVALLUNA**   
PASSION FOR HORSES

**GRAND  
MOMENTS**

**07.-08.12.2024 Göttingen  
Lokhalle**

[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)

RTL Bild Frau Pferd & Co Pferd Tiere stippolyt HNA

## Entdecken Sie Magie

Ab dem 26. März heißt es wieder: Willkommen im alaris Schmetterlingspark Uslar! Entdecken Sie in der einzigartigen Tropenhalle eine lebendige Schmetterlingsoase, blühende Bananensaunderstauden und bunte Gouldamadinen. Ein ideales Ausflugsziel bei jedem Wetter, täglich geöffnet von 10 bis 17 Uhr, außer montags. Genießen Sie an Ostern eine besondere Eiersuche mit Überraschungen, verweilen Sie im Café mit hausgemachten Köstlichkeiten und erkunden Sie das Außengelände kostenlos mit Berg Kettcars. Besondere Highlights sind Gruppenangebote, Kindergeburtstage und die Möglichkeit, in einem Schlaf-fass zu übernachten. Verpassen Sie nicht das „Frühlingsgedöns“ am 28. April, mit Kunsthandwerk, Spielen und Leckerbissen. Ein magischer Ort für Familien und Naturfreunde. Weitere Infos und Buchungen: [www.schmetterlingspark.org](http://www.schmetterlingspark.org).

**alaris**  **Haus der Schmetterlinge  
in Uslar im Solling**

Zur Schwarzen Erde 7, 37170 Uslar  
Tel. 0 55 71 / 92 03 8 · Fax 0 55 71 / 92 03 - 88  
WhatsApp: 01575 / 580 86 97 · Mail: [info@schmetterlingspark.org](mailto:info@schmetterlingspark.org)  
[www.schmetterlingspark.org](http://www.schmetterlingspark.org)

**Di. - So. von 10 - 17 Uhr geöffnet**  
**Montags (außer an Feiertagen)**  
**geschlossen.**

## Little River Eagles

Jetzt die begehrten Karten sichern!

Die Little River EAGLES sind die europaweit einzige Band mit dem 2in1-Tribute-Konzept: „THE BEST OF EAGLES & LITTLE RIVER BAND“. Die Band ist 2022 der gigantischen Herausforderung gefolgt und hat sich, mit bis zu fünf Gesangsstimmen und drei Lead-Gitarren, der unverwechselbaren Gesangs- und Gitarrenarrangements ihrer großen Vorbilder angenommen. Aus diesen Proben heraus ist eine zweieinhalb-stündige, stimmungsgeladene und emotionale Tribute-Hybrid-Show entstanden. Voll gepackt mit den unvergessenen und unglaublich kompatiblen Welthits zweier grandioser Bands.

Die Little River EAGLES blicken nun stolz auf ihr erfolgreiches Debütjahr 2023 zurück und freuen sich auf alles, was im Jahr 2024 kommt. Auf dem Tourplan stehen erneute Auftritte in Spielstätten des vergangenen Jahres, aber auch einige Premieren-Konzerte in neuen, namhaften Locations Deutschlands. Wie gut und authentisch die 6 Jungs aus dem Rhein-Main-Gebiet und Franken tatsächlich sind, macht ein sehr prominenter Kommentar zu einem ihrer Youtube-Videos deutlich: „Nice job guys. Always a thrill to hear one of my songs done well ...“ (Graeham Goble, Mitbegründer, Gitarrist und Sänger der Little River Band). Ein Konzert der Little River EAGLES ist ein Muss für Rock-, Soul-, Blues- und Country-Fans, die mehrstimmige Gesangs- und Gitarren-Arrangements lieben und auf feinste rockige, gefühlvolle und harmonische Westcoast-Music stehen.

Am 13.9. in Bad Sooden-Allendorf um 19.30 Uhr



**MuseumsGeistAR**

Jetzt im  
Museum Hameln!

Museum Hameln  
Osterstr. 8-9  
31785 Hameln  
[www.museumhameln.de](http://www.museumhameln.de)  
[museum@hameln.de](mailto:museum@hameln.de)  
05151 202 1215

 **museum  
HAMELN**  
MIT DEM RATTENFÄNGER



**Little River  
EAGLES**

Greatest Hits of **EAGLES** & *Little River Band*  
**THE EARLY YEARS**

**Fr, 13.09.2024**

**19:30 Uhr**, Einlass und Bar-Opening ab 18:30 Uhr  
**Werratal Kultur- und Kongresszentrum**

Tickets: 29,00 € / 24,00 €  
VVK: Tourist Information, Tel 05652-95870, alle Reservix-Vorverkaufstellen  
und [www.bad-sooden-allendorf.de](http://www.bad-sooden-allendorf.de)

**BAD SOODENALLENDORF**

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

## Buchen Sie Ihre Auszeit im Frühling

### Malerischer Schwarzwald und romantisches Elsass

Urlaub in einer reizvollen Naturlandschaft  
**5 Reisetage vom 16.05. – 20.05.2024**  
im Hotel Renchtalblick in Oberkirch



#### Leistungen

- Fahrt im Komfortbus
- 4 x Übernachtung – Zimmer mit Bad/DU-WC
- 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang Abendmenü
- 1 x Willkommensgetränk
- 1 x Schwarzwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- 1 x Elsass und Weinstraße mit Reiseleitung
- 1 x Fahrt mit der Tschu Tschu Bahn
- 1 x Freiburg mit Titisee
- 1 x Schwarzwälder Kirschtorte mit Kaffee satt

**Reisepreis p.P. im DZ.: 639,-- €**  
**Einzelzimmerzuschlag: 60,-- €**

### „All-Inclusive“ Urlaub im Bayerischen Wald

Natur und herzliche Gastlichkeit erleben  
**5 Reisetage vom 23.05. – 27.05.24** im  
Sonnenhotel Bayerischer Hof in  
Waldmünchen



#### Leistungen

- Fahrt im Komfortbus
- 4 x Übernachtung – Zimmer mit DU/WC
- 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3 x Mittagsbuffet oder altern. Lunchpaket, welches Sie selbst beim Frühstück zusammenstellen können
- 3 x Nachmittags Kaffee/Tee und Kuchen
- 4 x Abendessen/Themenbuffets
- Von 10.00 – 22.00 Uhr alkoholfreie Getränke sowie Bier und Hauswein
- Freie Nutzung der hoteleigenen Badelandschaft
- Bayerwaldrundfahrt mit Reiseleitung, Tagesfahrt nach Regensburg, Halbtagesfahrt nach Furth im Wald

**Reisepreis p.P. im DZ.: 569,-- €**  
**Einzelzimmerzuschlag: 60,-- €**

### Im Märchenreich des Rübezahl - Tschechien

Auf den Spuren des geheimnisumwitterten Geistes der Berge  
**5 Reisetage vom 29.05. – 02.06.24**  
in einem 4\* Hotel in Spindlermühle



#### Leistungen

- Fahrt im Komfortbus
- 4 x Übernachtung – Zimmer mit DU/WC
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendmenü
- 1 x Willkommensgetränk
- 1 x Tanzabend im Hotel
- Reiseleiter (2.-4.Tag)
- Ganztagesausflug Spindlermühlen und Harrachov
- Ganztagesausflug Johannsbad, Hoheneibe, Trautenau und Schneekoppe
- Ganztagesausflug Felsenstadt Adersbach
- Schwimmbadbenutzung
- Kurtaxe

**Reisepreis p.P. im DZ.: 569,-- €**  
**Einzelzimmerzuschlag: 69,-- €**



Unseren Katalog finden Sie unter [www.apelreisen.de](http://www.apelreisen.de)  
oder wir senden Ihnen ein Exemplar zu!  
**Wir freuen uns auf Sie.**

## „Glücksmomente“ in Bad Harzburg

**D**er Frühling naht und es wird Zeit die Natur zu erforschen, Abenteuer zu erleben, grandiose Ausblicke zu genießen und ganz viel neue Eindrücke zu sammeln – all das ist in Bad Harzburg möglich.

„Auf geht's! Rauf geht's“ heißt es auf dem 1000 Meter langen barrierefreien Baumwipfelpfad Harz, der mit Hängebrücke, Glassteg und 50 Erlebnisstationen durch die Baumwipfel des Kalten Tals führt. Oder vielleicht doch lieber durch die Baumkronen fliegen? Dann ist die BaumSchwebeBahn Harz genau das richtige Ausflugsziel. Mit einem eindrucksvollen Blick vom Startturm zum Brocken beginnt hier gemütlich in einem Gurt sitzend das rund 6-minütige Flugerlebnis mit 12 bis 15 h/km den Großen Burgberg hinunter. Rund um das Areal zwischen dem Hausberg, dem Baumwipfelpfad sowie der BaumSchwebeBahn warten viele weitere attraktive Freizeitmöglichkeiten auf ihre Besucher.

Besonderer Beliebtheit erfreuen sich auch die tierischen Bewohner wie Wildkatzen und Luchse. Beide Gehege sind perfekt mit Wanderungen zu verbinden, aber auch zeitweise mit Bussen erreichbar. Ein prall gefüllter Veranstaltungskalender vom Streetfood-Festival über Galopprennwoche bis hin zu Open-Air Konzerten mit Nico Santos, Wincent Weiss und The BossHoss lässt unternehmungslustige Herzen höherschlagen.

Weitere Infos unter [www.bad-harzburg.de](http://www.bad-harzburg.de)

## Hahnenklee – bunte Veranstaltungen



In Hahnenklee-Bockswiese im Oberharz ist immer was los! Die Gäste können sich das ganze Jahr über auf bunte Veranstaltungen freuen. Am 30.04.2024 findet die mystische Walpurgisnacht in Hahnenklee statt. Freuen Sie sich auf den geheimnisvollen Walpurgismarkt, den Hexenumzug, die verhexte Kinderwalpurgis, höllisch gute Live-Musik von „The Hoochigans“ und „bäm“ und auf das Hexenfeuer. Die Trommelkünstler von „Boundz“ heizen Ihnen richtig ein. Kurz vor Mitternacht erscheint der Höllenfürst und liefert sich ein spannendes Duell mit der Maienkönigin. Von Kirchenglocken und einem prunkvollen Feuerwerk begleitet wird um Schlag Mitternacht der Frühling eingeläutet. Im April, vom 15.04. - 21.04.2024, finden in Hahnenklee die ersten Harzer Hunde-Tage statt, bei denen Sie sich auf einen Erlebnis-Urlaub mit Ihrem Fellfreund freuen können. Auf dem Programm stehen vielfältige Hundetrainings, wie z.B. ein Agility-Parcours. Auf die Hundefreunde warten Vorträge und Workshops, wie z.B. zu „Markertraining“. Auch geführte Hundewanderungen werden angeboten. Am Samstag und Sonntag findet die Ausstellung „Rund um den Hund“ mit abwechslungsreichen Ständen von 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr statt.

Am Samstag und Sonntag findet die Ausstellung „Rund um den Hund“ mit abwechslungsreichen Ständen von 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr statt.

**Hahnenklee Tourismus GmbH**  
Kurhausweg 7 | 38644 Goslar-Hahnenklee  
05325 5104 0 | [info@hahnenklee.de](mailto:info@hahnenklee.de)



## Baumwipfelpfad Harz

Auf geht's! Rauf geht's!  
Bist du bereit für die Natur?

**BaumSchwebeBahn Harz**

Auf geht's! Ab geht's!  
Bist du bereit zum Schweben?

[www.baumschwebbahn-harz.de](http://www.baumschwebbahn-harz.de)



**Baumwipfel Harz**  
Pfad Harz  
Burg

[www.baumwipfelpfad-harz.de](http://www.baumwipfelpfad-harz.de) | ☎ 05322 75333

Baumwipfelpfad Harz | Nordhäuser Str. 2 b | 38667 Bad Harzburg



# WALPURGIS

## HEXENGLÜCK in Hahnenklee

30. APRIL



- Kinderwalpurgis mit Hexenumzug ab 14.30 Uhr
- Hexenbasar, mystisches Programm, Live-Musik
- Mitternachtsshow mit spektakulärem Höhenfeuerwerk

[www.hahnenklee.de](http://www.hahnenklee.de)  
[www.walpurgis-harz.de](http://www.walpurgis-harz.de)  
  [Hahnenklee.Bockswiese](https://www.facebook.com/Hahnenklee.Bockswiese)



Glück beginnt in  
**Hahnenklee**

Oper  
**PREMIERE**  
14. JUNI 2024  
Schlosshof



Konzert  
**PREMIERE**  
15. JUNI 2024  
Schlosshof

**ABBA**  
THE WINNER  
TAKES IT ALL

Familienoper  
**PREMIERE**  
22. JUNI 2024  
Theaterwiese



## Festspielkalender 2024

### Juni 2024

06.06. Do 18.00	Inszenierungseinführungen mit Probenbesuch	👑
14.06. Fr 20.00	Turandot 🌸 <b>Premiere</b>	👑
15.06. Sa 20.00	ABBA in Concert 🌸 <b>Premiere</b>	👑
16.06. So 19.00	Turandot	🚐 👑
21.06. Fr 20.00	Turandot	👑
22.06. Sa 15.00	Orpheus und Eurydike 🌸 <b>Premiere</b>	🌸
	20.00 ABBA in Concert	👑
23.06. So 15.00	Orpheus und Eurydike	🌸
	19.00 Turandot	🚐 👑
29.06. Sa 15.00	Orpheus und Eurydike	🌸
	20.00 ABBA in Concert	👑
30.06. So 15.00	Orpheus und Eurydike	🌸
	19.00 Turandot	🚐 👑

### Juli 2024

05.07. Fr 20.00	Turandot	👑
06.07. Sa 15.00	Orpheus und Eurydike	🌸
	20.00 ABBA in Concert	👑
07.07. So 15.00	Orpheus und Eurydike	🌸
12.07. Fr 20.00	Turandot	👑
13.07. Sa 15.00	Orpheus und Eurydike	🌸
	20.00 ABBA in Concert	👑
14.07. So 19.00	Turandot	🚐 👑

🌸 Theaterwiese, Schloss Sondershausen 🚐 Schlosshof, Schloss Sondershausen

🚐 Mit dem Shuttlebus am Sonntag von Nordhausen nach Sondershausen und zurück.  
Infos: Theaterkasse, Tel.: 03631 6260-555

### Karten

- Theaterkasse Nordhausen, Tel. 03631 6260 555
- Vorverkaufsstellen der Theater Nordhausen/  
Loh-Orchester Sondershausen GmbH
- Touristinformation Sondershausen, Tel. 03632 622 822

### Veranstaltungsort

Schloss Sondershausen,  
Schlosshof und Theaterwiese,  
Schloss, 99706 Sondershausen

## Einbecker Hoffest am 27. April

Mai-Ur-Bock-Anstich und Party wieder am letzten Samstag im April



Groß ist die Vorfreude aufs Feiern und groß der Durst auf das Erlebensmittel Bier: Das Einbecker Brauhaus lädt wieder zum Hoffest auf dem Brauereihof in der Papenstraße ein.

Gefeiert wird am letzten Samstag im April. Der Eintritt ist ganz-tägig frei, Einlass ab 14:00 Uhr.

Los geht es um 14:15 Uhr mit dem traditionellen Mai-Ur-Bock-Anstich auf der Bühne und zünftiger Blasmusik von den Eichenbergern, die schon einige Male beim Einbecker Hoffest für beste Stimmung gesorgt haben. Am Nachmittag finden dann Brauereibesichtigungen statt (hierzu sind keine Anmeldungen erforderlich) und es wird ein buntes Rahmenprogramm mit Familien-Nachmittag geboten.

Ab 18:00 Uhr tritt „King Seppys Flokatis“ aus Seesen auf die Bühne, gefolgt um 21:00 Uhr von „Boerney & die Tri Tops“ mit ihren Party- und Schlagerhits, Rock, Evergreens, NDW einem Mix aus den Charts – natürlich ebenfalls live! Dazu präsentiert die Brauerei erneut die mit mehr als 60 Metern wahrscheinlich längste Theke Südniedersachsens. „Mit dem Hoffest haben wir gleich im Frühjahr ein absolutes Highlight zu bieten, darüber freuen wir uns sehr!“, so Brauhaus-Marketingleiter Ingo Schrader.

SEIT 1378  
**Einbecker**  
**Hof-Fest**  
Live auf dem Brauereihof in der Papenstraße!

Fassbieranstich • Live-Musik  
Fanshop • Sudhausbesichtigung

**27. April 2024**  
**14:00-0:00 Uhr**  
**Eintritt frei!**

WEITERS  
ECHTES BOCKBIER...  
kommt aus Einbeck

Weitere Infos:  
[www.einbecker.de](http://www.einbecker.de)

Einbecker Brauhaus AG • Papenstr. 4-7 • 37574 Einbeck • Tel. 05561/797-0 • [info@einbecker.de](mailto:info@einbecker.de)

## ErlebnisWald Solling als Ausflugsziel für Groß und Klein

Saisoneröffnung mit Waldmarkt am 14. April

**N**eue Stationen im ErlebnisWald in Uslar-Schönhagen laden zu einer interaktiven und spannenden Entdeckungsreise bei freiem Eintritt ganzjährig ein. Auf dem rund zwei Kilometer Rundweg lernen Besucher interessante und wissenswerte Dinge über den Wald kennen. Das Baumhaushotel Solling mit seinen zehn Baumhäusern befindet sich ebenfalls mitten im ErlebnisWald.

### Neue Informationstafeln und Mitmachaktionen:

- Die Märchenstation lädt in die Welt der Märchen ein
- Station „Tiere des Waldes“ zeigt die Kinderstube im Solling
- Sprunggrube: Familien können sich beim Weitsprung mit den Tieren des Waldes messen
- Vogelschwingen: Anhand der Flügelspannweiten kann verglichen werden, wer zu welchem Vogel passt.

Zu den weiteren Highlights zählen der Naturspielplatz, Kräutergarten mit Barfußpfad sowie der 40 Meter hohe Klimaturm. Mit dem 15. Waldmarkt am Sonntag, 14. April, wird die Saison im ErlebnisWald eröffnet: Regionale Produkte, Brennholzversteigerung, Baumpflanzung, Alpaka, Lamas und Eulenvorführung.

Infos bei der Touristik-Information Uslar  
[www.uslar.de](http://www.uslar.de) oder [www.erlebniswald.de](http://www.erlebniswald.de)



## Ferien in der Dietemannstadt

**KLETTERWALD ESCHWEGE**  
www.kletterwald-eschwege.de

Bitte meldet Euch vor dem Klettern bei uns an!

Eröffnung im April:  
Textilsauna mit Dampfbad und Ruhebereich

**espada** Der WasserSpaßGarten  
Ihr Eschweger **espada** Freizeitbad

Goldbachstraße 55 · 37269 Eschwege · Telefon 05651 807-289  
www.espada.de



Abwechslungsreiche Ferienerlebnisse für die ganze Familie gibt es in Eschwege. Die historische Altstadt mit ihren mehr als 1.000 Fachwerkhäusern, Museen und Gärten erkundet man am besten während einer Stadtführung. Oder man begibt sich auf die Fährte der Stadtkrimi Route. All jene, die gerne in luftiger Höhe unterwegs sind, stehen im Kletterwald 6 Parcours unterschiedlicher Schwierigkeit bereit. In 3 bis 14 m Höhe schwingt man sich von Baumplattform zu Baumplattform. Bereits auf dem Weg zum Kletterwald gibt es jede Menge Action in der Spiel- und Bewegungslandschaft. Etwas kühler geht es dagegen im espada Freizeitbad zu, in dem Spaß und Abwechslung ebenfalls nicht zu kurz kommen. Neben einer Sprunganlage im Sportbecken sorgen die 80m lange Black-Hole-Rutsche oder die 20m lange Kinderrutsche für Nervenkitzel. Im Außenbereich des espada Freizeitbads hat von April bis September der espadino WasserSpaßGarten mit 20 verschiedenen Wasserattraktionen geöffnet und die kleinsten Gäste können im Eltern-Kind-Bereich nach Herzenslust planschen. Urlaubsfeeling erlebt man auch am stadtnahen Werratalsee mit Badestelle, Abenteuerspielplatz, Beachvolleyball, Boule oder auf dem barrierefreien Rundweg um den See.

Weitere Infos gibt es auf [www.werratal-tourismus.de](http://www.werratal-tourismus.de)



## Fun und Action im Bad Lauterberger Kurpark

Tobe dich aus - bei uns im Kurpark! Idyllisch im Schatten alter Bäume gibt es jede Menge zu erleben. Samstag im April

**BAD LAUTERBERG im Harz**

Besuchen sie das liebenswerte Städtchen an der Sonnenseite des Harzes. Sie werden begeistert sein!

**Touristinformation Bad Lauterberg im Harz**  
Ritscherstraße 4  
37431 Bad Lauterberg im Harz  
Tel.: 05524 853 190  
info@badlauterberg.de  
www.badlauterberg.de

**BAD LAUTERBERG**  
natürlich im Harz  
entdecken. leben. genießen

**HARZ** Information - zertifiziert -

Minigolf, Fußball-Billard, Shuffleboard, Headis, Outdoor-Fitness-Anlage, Freiluft-Schach, Boule, Barfußpfad und Kräutergarten. Das Highlight ist jedoch der Traumspielplatz mit außergewöhnliche Spielgeräten wie Supernova, Draco, Starsurfer, Spinner Bowls, u.v.m..

In den Kneippbecken entlang der Oder kannst du dir eine kleine Abkühlung verschaffen und stärkst deine Abwehrkräfte ganz nach der Gesundheitslehre von Kneipp.

Also mach dich auf, erwandere auch die anderen Wassertretstellen, sammle die Stempel und werden einer von „Lauter-Kneippianer\*innen“! Das Heft und auch den Kneipp-Pin für die Wassertretstellen-Rallye erhältst du an der Touristinformation.

TIPP: Am 16.Juni 2024 findet unser beliebtes HarzEnergie-Kinderfest im Kurpark statt. Alle Attraktionen sind an diesem Tag kostenfrei.

Weitere Infos findest du unter [www.badlauterberg.de](http://www.badlauterberg.de)

# WERRATALTHERME

BAD SOODEN-AlLENDORF ■ NATURKRAFT DER SOLE

**Das Bade- und Saunaerlebnis  
im Frau-Holle-Land:  
die WerratalTherme in  
Bad Sooden-Allendorf.**

**Gut erreichbar - direkt an der B27**

**Kostenfreie Parkplätze\***

\*Auslagen für Parkgebühren werden an der Kasse beim Eintritt erstattet.  
Bitte dafür unbedingt den Abriss vorlegen.



**LANGE SAUNANACHT + FKK  
JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT**

**INTEGRIERTES GRADIERWERK**

**ERLEBNIS IM WELLENBAD**

**MITTWOCHS DAMENSAUNA**

**SCHWIMM-KURSE**

FÜR KINDER AB 6 JAHREN UND ERWACHSENE

**FITNESS-KURSE**

FREUDE AN BEWEGUNG UND  
SPASS IM WASSER MIT:  
AQUA-STEP, AQUA-TABATA,  
AQUA-IN, AQUA-FIT,  
AQUA-CYCLING,  
AQUA-JOGGING UND  
AQUA-BOOTCAMP



**MEHR ZU UNSEREN  
KURSANGEBOTEN:**



**WWW.WERRATALTHERME.DE**

**DIREKT AM GRADIERWERK**



# Frühlingserwachen und Ostergrüße aus Hann. Münden

**L**iebe Mündenerinnen und Mündener, liebe Gäste, wenn die ersten Sonnenstrahlen den Frühling ankündigen und die Natur in ihren leuchtendsten Farben erstrahlt, lädt Sie Hann. Münden zu einem ganz besonderen Erlebnis ein. Unser verkaufsoffener Sonntag am 7. April lässt Sie bummeln, genießen und verweilen. Lassen Sie sich von der fröhlichen Stimmung anstecken, während Sie durch die Straßen schlendern.

Die Geschäfte öffnen ihre Türen, um die neuesten frühlingsfrischen Spezialitäten zu präsentieren. Von handverlesenen Deko-Artikeln, die Ihr Zuhause in ein Wohnparadies verwandeln, bis hin zu modischen Frühlingssammlungen, die jeden Kleiderschrank zum Blühen bringen – Hann. Münden hat alles, was das Herz begehrt.

Nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihrer Familie durch die Straßen zu ziehen, die sonnigen Plätze für eine kleine Verschnaufpause zu nutzen und die kulinarischen Köstlichkeiten der Saison zu probieren. Ob es die leichten, frühlinghaften Delikatessen sind, die Ihren Gaumen erfreuen, oder die süßen Leckereien, die in den Schaufenstern locken – es gibt unzählige Gründe, sich an diesem Tag in der Stadt zu verlieren.

## MÜNDEN PUTZT SICH RAUS

SAMSTAG  
06.04.2024

Hann. Münden putzt sich raus: Gemeinsam für ein sauberes Stadtbild

Bereits am Tag zuvor, Samstag, 6. April, rufen wir unter dem Motto „Hann. Münden putzt sich raus“ zu einem gemeinschaftlichen Frühjahrsputz auf. Diese traditionelle Aktion zielt darauf ab, unsere Stadt von den Spuren des Winters zu befreien und ein sauberes, einladendes Stadtbild zu schaffen. Wir laden alle Einwohnerinnen und Einwohner herzlich ein, sich an dieser Initiative zu beteiligen und Hann. Münden gemeinsam auf den Frühling vorzubereiten.

Mit herzlichen Ostergrüßen,  
Ihre Mündener Gilde

## LOKAL EINKAUFEN. REGION STÄRKEN.

in Deiner Stadt Hann. Münden

07.04.  
2024

12 - 17  
Uhr

Mit Frühlingmarkt auf dem Kirchplatz

Verkaufsoffener  
**SONNTAG**





# Tag der Rückengesundheit 2024

Individuelle Wege zur Schmerzfreiheit: Entdecken Sie am 15. März wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für Ihren Rücken

**A**m 15. März findet der Tag der Rückengesundheit statt, ein Aktionstag, der von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. ins Leben gerufen wurde, um das Bewusstsein für Rückenschmerzen, die häufigste Schmerzursache in Deutschland, zu schärfen und auf präventive sowie therapeutische Maßnahmen aufmerksam zu machen.

Unter dem Motto „Dein Kompass zur Rückengesundheit“ zielt der Tag darauf ab, individuell angepasste Lösungen und Behandlungsmöglichkeiten für diejenigen zu bieten, die unter Rückenschmerzen leiden, wobei drei von vier Deutschen mindestens einmal im Leben davon betroffen sind. Aktuelle internationale Versorgungsleitlinien empfehlen, die medikamentösen und chirurgischen Behandlungen von Rückenbeschwerden zu reduzieren. Im Vordergrund sollen das körperliche Training und die

Vermittlung von Fakten zur Rückengesundheit stehen. 10 Empfehlungen für einen gesunden Rücken:

1. Gefühl: Vertraue Deinem inneren Kompass
2. Aktivität: Baue Bewegung in Deinen Alltag ein
3. Balance: Bringe Kopf und Becken ins Gleichgewicht
4. Kraft: Stärke täglich Deine Rumpfmuskeln
5. Zuversicht: Bleib auch bei Rückenschmerzen aktiv
6. Entspannung: Fördere Deine psychische Ausgeglichenheit
7. Lebensfreude: Pflege Deine sozialen Beziehungen
8. Ergonomie: Gestalte Dein Umfeld rückenfreundlich
9. Stoffwechsel: Unterstütze Deinen Körper durch bewusste Ernährung
10. Schlaf: Nutze die Nacht als Zeit der Regeneration

**Ihre Unabhängigkeit** mit einem VELA-Trippeelstuhl erreichen.



Die Stühle VELA Tango 700/700E in einem benutzerfreundlichen Design bieten Unabhängigkeit zu Hause und am Arbeitsplatz. Wenn Sie sich in einen VELA-Stuhl setzen, können Sie Ihre gewohnten Tätigkeiten sicher und bequem ausführen. Und das alles dank einer sicheren Handbremse, leicht rollenden Rädern, einem stabilem Sitzkomfort und dem elektrischen Lift, der Ihnen auf Knopfdruck beim Aufstehen hilft.

[www.studio-neues-sitzen.de](http://www.studio-neues-sitzen.de) | [www.trippelstuhl-bewegt.de](http://www.trippelstuhl-bewegt.de)

**STUDIO  
NEUES  
SITZEN**  
*bewegt*

Studio Neues Sitzen  
Friedrich-Ebert-Straße 26  
37077 Göttingen  
☎ 0551 38 48 99 62

Zweigstelle Kassel  
Ludwig-Erhard-Straße 12  
34131 Kassel  
☎ 0151 23 05 87 47

**Individuelle Beratung und Betreuung**

**Teilzahlungsmodelle ohne Altersbegrenzung**



*Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit mir, gerne auch bei Ihren Zuhause!*



... wir bringen Sie in Bewegung

**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**

Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.



## INNOVATIVE THERAPIEN UND BEWÄHRTE KONZEPTE

Die Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau ist ein modernes Fachkrankenhaus mit über 70-jähriger Tradition und zählt zu den größten und führenden Spezialkrankenhäusern in Deutschland.

### Unsere Klinik besteht aus den Abteilungen:

- Allgemeine Orthopädie und Endoprothetik
- Unfall- und Handchirurgie
- 1. Hessisches Zentrum für Wechselendoprothetik
- Zentrum für Tetra- und Paraplegie
- Wirbelsäulenorthopädie
- 1. Hessisches Zentrum für robotisch-assistierte Wirbelsäulenchirurgie
- Anästhesie und Intensivmedizin

Zu den Besonderheiten unseres Leistungsangebots zählt die enge Verzahnung mit dem unmittelbar benachbarten Orthopädischen Rehaszentrum. Nach dem Klinikaufenthalt ist dort eine ambulante, teilstationäre oder komplett stationäre Rehabilitation möglich. Unser medizinisches Angebot wird durch die Physio- und Ergotherapie, eine Radiologie sowie durch unsere Sozialberatung abgerundet. Unter unserem Motto „heilen, pflegen, helfen“ verbinden wir moderne Medizin und diakonische Werte zum Wohle unserer Patienten.

### ORTHOPÄDISCHE KLINIK HESSISCH LICHTENAU

Am Mühlberg  
37235 Hessisch Lichtenau  
www.klinik-lichtenau.de

Telefon: 05602 83-0  
Telefax: 05602 83-1965  
info@lichtenau-ev.de

### Stark im Verbund – Unsere weiteren Unternehmen und Einrichtungen:

#### AMBULANTE DIENSTE NORDHESSEN

Tel. 0561 928829-0 | adn@lichtenau-ev.de

#### AMBULANTER HOSPIZDIENST

Tel. 05602 83-1799 | hospizdienst@lichtenau-ev.de

#### GÄSTEHAUS AM MÜHLBERG

Tel. 05602 83-1246 | gaestehaus@lichtenau-ev.de

#### HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE

Tel. 05602 83-1720 | pflegeheli@lichtenau-ev.de

#### MVZ KAUFUNGEN | GUXHAGEN in Kaufungen

Tel. 05605 522-0 | mvz-kaufungen@lichtenau-ev.de

#### MVZ KAUFUNGEN | GUXHAGEN in Guxhagen

Tel. 05665 9484-0 | mvz-guxhagen@lichtenau-ev.de

#### MVZ OCP KASSEL

Tel. 05602 9168415 | termine@ocp-kassel.de

#### MVZ OCP KASSEL | MELSUNGEN in Melsungen

Tel. 05661 9297430 | mvz-melsungen@lichtenau-ev.de

#### MVZ ROTENBURG | SONTRA in Rotenburg a. d. F.

Tel. 06623 3047 | mvz-rotenburg@lichtenau-ev.de

#### ORTHOPÄDISCHES REHAZENTRUM

Tel. 05602 83-1411 | rehazentrum@lichtenau-ev.de

#### PFLEGEZENTRUM FÜRSTENHAGEN

Tel. 05602 83-1710 | pflegezentrum@lichtenau-ev.de

#### PHYSIOTHERAPIESCHULE

Tel. 05602 83-1255 | pt-schule@lichtenau-ev.de

#### TAGESPFLEGE

Tel. 05602 9168415 | tagespflege@lichtenau-ev.de

#### ZENTRUM FÜR BERUFLICHE BILDUNG

Tel. 05602 83-1511 | berufreha@lichtenau-ev.de

#### ZENTRUM FÜR INTEGRATION

Tel. 05602 83-1611 | sozreha@lichtenau-ev.de

LICHTENAU e.V. – Orthopädische Klinik und Rehabilitationszentrum der Diakonie

Am Mühlberg  
37235 Hessisch Lichtenau  
www.lichtenau-ev.de

Telefon: 05602 83-0  
Telefax: 05602 83-1965  
info@lichtenau-ev.de



heilen, pflegen, helfen  
**LICHTENAU e.V.**  
Im Verbund der Diakonie

– Den Herbst des Lebens in Würde und Komfort –

# Die unsichtbaren Helden

Uwe Westerberg und Daniel Hartmann sind die „guten Geister“ im Geriatrie-Zentrum Rhenanus

Im Geriatrie-Zentrum Rhenanus, das seine Türen für diejenigen öffnet, die den Herbst ihres Lebens in Würde und Komfort erleben möchten, gibt es zwei Männer, die zwar im Hintergrund agieren, jedoch eine unverzichtbare Säule des täglichen Lebens aller BewohnerInnen darstellen. Uwe Westerberg und Daniel Hartmann sind die „guten Geister des Zentrums“, wie Residenzleiterin Helena Klässig, sie beschreibt. Westerberg und Hartmann bilden seit drei Jahren ein Team im Geriatrie-Zentrum, wo sie mit ihrer Expertise und Hingabe die Sicherheit, Funktionalität und Ästhetik der Einrichtung gewährleisten. Unabhängig von ihren ursprünglichen Berufsbezeichnungen als Elektriker und Tischler teilen sie sich die Verantwortung für eine Vielzahl von Aufgaben, die von der Instandhaltung und Wartung elektrischer Anlagen bis hin zur Durchführung gesetzlich vorgeschriebener Prüfungen reichen.



Foto: nh

Die Residenzleitung, Helena Klässig unterstreicht die Vielfalt und Bedeutung der Aufgaben: „Unser Technikteam ist verantwortlich für sämtliche Arbeiten wie Brandschutz, Investitionen, Instandhaltung und Wartung. Sie erfüllen nicht nur gesetzliche Anforderungen, wie die elektrischen Bettenprüfungen und Arbeitsmittelprüfung, sondern decken auch ein großes Spektrum ab, das die Sicherheit unserer BewohnerInnen und die Schaffung eines schönen Wohnraums gewährleistet. Dies umfasst Malerarbeiten und die Koordination mit anderen Firmen bei umfangreicheren Arbeiten.“ Sie fügt hinzu: „Sie sind ein harmonisches Team im Hintergrund, das viel leistet, sehr zuverlässig und höflich ist. Sie sind immer ansprechbar, auch für unsere Heimbewohner, und übernehmen darüber hinaus Aufgaben wie Gartenarbeiten und die Pflege der Außenbereiche. Ihre Arbeit trägt wesentlich dazu bei, dass wir so gut für unsere BewohnerInnen sorgen können.“ Ihre Arbeit vollzieht sich vielleicht nicht immer im Rampenlicht, aber ihr Einsatz ist eine wesentliche Säule für das Wohlbefinden im Zentrum.

## EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

Geriatrie-Zentrum „Rhenanus“

Wir dienen Ihrer Lebensqualität.

**Pflege, die den ganzen Menschen sieht**

Der Schritt in eine Senioren-Residenz ist kein leichter. Das wissen wir – und genau deshalb wollen wir Ihnen hier ein echtes Zuhause schaffen. Dabei bieten die vier Bausteine unseres wertschätzenden, dem ganzen Menschen zugewandten Pflegekonzeptes alles, was man für ein gutes Leben benötigt.

Zuwendung und Nähe

Körperliche Aktivierung

Kreativität und Kultur

Gemeinsame Feiern

Geriatric Zentrum „Rhenanus“ | 37242 Bad Sooden-Allendorf  
 Am Gradierwerk 4 | 05652 / 91935-0 | bad-sooden-allendorf@alloheim.de

SCAN ME

Entdecken Sie die neuesten News über Gesundheit schnell und einfach über unser Nachrichtenportal!

Systemische Beratung Eschwege

Einzel-, Paar-, Familienberatung

Sabine Theile

An den Anlagen 7  
37269 Eschwege

05651 4744141

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

Auch in Treffurt und Großburschla!

Sanitätshaus Mielke

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

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

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

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

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

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

TMX TRIGGER PILLOW

149,-

14 Tage-Geld-zurück-Garantie

ZUR LINDERUNG FOLGENDER BESCHWERDEN:

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



– Steigerung der medizinischen Versorgungsqualität –

# Flächendeckende Gesundheitsversorgung in der Region

Exklusiv-Interview mit Ines Mohr zur geplanten Geriatrie des Klinikum Hann. Münden

**D**as Klinikum Hann. Münden (KHM) und die Universitätsmedizin Göttingen (UMG) wollen gemeinsam die medizinische Versorgungsqualität in der Region Südniedersachsen stärken und enger zusammenarbeiten. Beide Partner haben dazu im September 2023 einen Kooperationsvertrag unterzeichnet. Ziel des Vertrages ist eine flächendeckende patientenorientierte Gesundheitsversorgung durch standortübergreifende Versorgungskonzepte zwischen den Kliniken der Grund- und Regelversorgung und der Maximalversorgung. Dabei wollen sich beide Leistungsanbieter in der Versorgung der Patient\*innen gegenseitig stärken und gleichermaßen den jeweiligen Versorgungsauftrag durch qualitativ hochwertige Angebote erfüllen. Beide Partner wollen ihre Synergien zusammenführen, indem Doppeluntersuchungen vermieden, bestehende Dokumentation und Diagnosen genutzt, der direkte fachlich-kollegiale Austausch gefördert sowie Behandlungsprozesslaufzeiten dadurch verkürzt werden können. Neu arbeiten beide Partner auch im Bereich Geriatrie enger zusammen.

## Was ist unter Geriatrie genau zu verstehen?

**Ines Mohr:** Geriatrie oder auch Altersmedizin ist speziell auf die Versorgung älterer Patienten mit chronischen, komplexen Krankheitsbildern und Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) abgestimmt. Eine zusätzliche akute Erkrankung führt dann häufig zur Einweisung in eine Klinik. Nicht selten verlieren die Patienten in solche einer Situation ganz massiv an Selbstständigkeit und sind anschließend nicht mehr in der Lage in ihr häusliches Umfeld zurückzukehren. In geriatrischen Abteilungen ist daher der frühzeitige Einsatz rehabilitativer Maßnahmen integriert. Damit eine optimale Versorgung der Patienten gewährleistet werden kann, steht ein multiprofessionelles Team aus Ärzten, speziell geschulten Pflegekräften und Therapeuten, ergänzt durch den Sozial- und Psychologi-

schen Dienst sowie der Seelsorge zur Verfügung. Häufig kann dadurch eine Pflegeabhängigkeit der Patienten vermieden werden.

## Warum ist Geriatrie heute eine wichtige Spezialdisziplin im deutschen Gesundheitssystem?

**Ines Mohr:** Der demografische Wandel prägt unsere Gesellschaft in vielen Lebenslagen. Das Bild der deutschen Bevölkerung hat sich in den letzten 30 Jahren deutlich verändert, wie an der Alterspyramide erkennbar wird. Die Zahl der älteren und alten Menschen wächst und das hat unter anderem zur Folge, dass Gesundheitsleistungen verstärkt in Anspruch genommen werden. Deshalb ergibt sich die Relevanz einer Spezialdisziplin, die die richtige Behandlung genau dieser Menschen abdeckt. Jeder Mediziner, der ältere Patienten behandelt, sollte die vorrangige Wichtigkeit einer funktionserhaltenden Behandlung zum richtigen Zeitpunkt erkennen. Die geriatrischen Spezialisten müssen gewährleisten, ihre Therapie im Zweifelsfall zugunsten einer gezielten Intervention zurückzustellen oder zu unterbrechen.



Ines Mohr  
Pflegedienstleitung

## Derzeit ist bereits einer von fünf Menschen in Deutschland über 65 Jahren alt. Die „Baby-Boomer“-Jahrgänge kommen erst noch. Warum wird die Lebensspanne der Deutschen immer länger?

**Ines Mohr:** Dafür sind vielerlei Faktoren verantwortlich. Zum einem hat sich das Krankheitsspektrum in den letzten 100 bis 150 Jahren deutlich verändert. Die erfolgreiche Bekämpfung der Infektionskrankheiten trug maßgeblich zum Anstieg der Lebenserwartung bei. Hinzu kommt, dass sich die Medizin durch Wissenschaft und technischen Fortschritt enorm weiterentwickelt hat. Ein frühzeitiges Erkennen von Krankheiten und eine demzufolge früh einsetzende Therapie sind

möglich. Außerdem sind die Menschen allgemein aufgeklärter als früher. Der Zugang zu Medien, die informieren wie man die persönliche Gesundheit möglichst lange erhält, ist mittlerweile allen verfügbar.

### Warum spielt die Würde und die Autonomie von älteren Patientinnen und Patienten eine immer größere Rolle in der Geriatrie?

**Ines Mohr:** Generell muss man sagen, dass die Würde der Patienten in jeder Fachabteilung eine große Rolle spielt. Den funktionellen Abbau und der Beeinträchtigung des gesamten Organismus entgegenzuwirken und das bisherige Niveau an Autonomie zu erhalten oder wiederherzustellen, stellt in der Geriatrie das übergeordnete Ziel dar. Ein Mensch der seine Selbstständigkeit so weit wie es geht wiedererlangt, gewinnt ein großes Stück Lebensqualität zurück, fühlt sich gut und kann am gesellschaftlichen Leben wieder teilnehmen.

### Welche Vision haben Sie für die Geriatrie in Hann. Münden, was ist das Besondere daran?

**Ines Mohr:** Unser Anspruch ist, die Zuwendung zum Patienten mit einer qualitativ hochwertigen, individuell auf jeden einzelnen Patienten abgestimmten, zumutbaren und sinnvollen Diagnostik und Therapie zu verbinden. Meine Vision für die Abteilung der Geriatrie ist es, dass sie ein fester Bestandteil unseres Krankenhauses wird den man gerne in Anspruch nimmt.

### Welche Bereiche umfasst die Geriatrie in Hann. Münden?

**Ines Mohr:** Grundsätzlich können hier ganz verschiedene Patienten mit den unterschiedlichsten Diagnosen behandelt werden. Unser Schwerpunkt wird allerdings eher auf der orthopädischen Geriatrie liegen. Das

bedeutet vor allem die Behandlung von Patienten nach Hüftfrakturen und erfolgreicher Operation. Es kommen ebenfalls Patienten in Frage, die zuvor von anderen Fachabteilungen behandelt worden sind.

### Welche Experten arbeiten im Bereich Geriatrie in Hann. Münden?

**Ines Mohr:** Die Rehabilitation bedarf umfassendes, fachliches Wissen, Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Um auf die individuellen Bedürfnisse unserer Patienten eingehen zu können, soll zukünftig ein Team aus hochspezialisierten Fachkräften auf kurzen Wegen zusammenarbeiten. Dazu gehören Ärzte mit der Spezialisierung zum Facharzt für Geriatrie und Pflegefachkräfte, die spezielle Kurse absolviert haben. Spezielles Wissen und Können befähigt sie dazu die aktivierende Pflege durchzuführen. Um den Rehabilitationsprozess zu unterstützen, wird Fachpersonal aus der Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie hinzugezogen. Zu dem gehört ebenfalls der Sozialdienst, der Psychologische Dienst und die Seelsorge zum multiprofessionellen Team der Geriatrie.

### Wie wird die Zusammenarbeit mit der UMG konkret ablaufen?

**Ines Mohr:** Seit September letzten Jahres besteht der erneuerte Kooperationsvertrag mit der Universitätsmedizin Göttingen. Unsere Vision ist es gemeinsam mit der UMG die medizinische Versorgungsqualität in der Region Südniedersachsen zu stärken. Das Behandlungsangebot unseres Klinikums wird erweitert, indem eine Fachabteilung für Geriatrie mit zunächst 20 Betten unter der Leitung der Klinik für Geriatrie der UMG entstehen soll. Bereits im laufenden Aufbau konnten wir auf die Expertise der UMG-Spezialisten zurückgreifen. Gemeinsam mit Prof. von Arnim der Direktorin der Klinik für Geriatrie UMG sind wir dabei unsere Visionen der Abteilung Geriatrie in die Tat umzusetzen.

**Klinikum Hann. Münden GmbH**  
Vogelsang 105  
34346 Hann. Münden

**Auf der Suche nach einem neuen Job?**

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

**khm**  
Klinikum Hann. Münden  
jetzt bewerben!

**Teamwork**



# DrösslerDental®

Perfekte Zähne für ein strahlendes Lächeln

## WIR SUCHEN: Zahntechnische Verwaltungsassistenten ZT/ZFA (m/w/d) für zahntechnische Abrechnungen in Voll- oder Teilzeit

### WIR BIETEN:

- ✓ einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- ✓ eine moderne und optimal ausgestattete Arbeitsumgebung
- ✓ leistungsgerechte Vergütung
- ✓ BAV
- ✓ kollegiale und motivierende Atmosphäre
- ✓ ein umfangreiches Schulungs- / Weiterbildungsangebot
- ✓ flexible Arbeitszeiten

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie Teil unseres qualitätsorientierten, innovativen Teams werden möchten, dann richten Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Lichtbild bitte an:

### 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

Gutes Team & moderne Ausstattung

# KOMM ZU UNS

Zahnmedizinische/r  
Fachangestellte/r

(M/W/D)

- Voll- oder Teilzeit
- Kommunikativ
  - Teamplayer
  - Verlässlichkeit
  - Engagement

- Vorbereitung
- Assistenz
- Praxishygiene
- Röntgen
- Patientenaufklärung

CLAAR  
ZAHNÄRZTE



Praxis Bod Wilhelmshöhe  
Druselstrasse 178, 34131 Kassel  
0561 5743260

Praxis Leipziger Platz  
Leipziger Str. 164, 34123 Kassel  
0561 51088000





Dr. h.c. Helmut Hildebrandt (GF)



Steven Renner (GL)



Carina Becker (OF)



Vanessa Aschenbrenner (OF/MA)



Judith Strecker (MA)



Anne Swoboda (GM)



Jasmin Sieland (GM)



Marianne König (GM)



Vanessa Linhose (GM)



Mareen Ricci (LL/GL)



Patricia Philippent (GP)



Anja Hopfner (GP)

– Gemeinsam gesünder werden –

## Das Gesundheitsnetzwerk GWMK unterstützt in Sachen Gesundheit

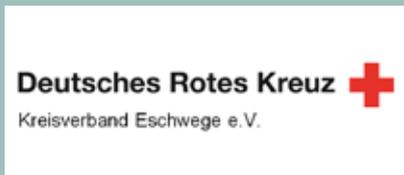
**S**chon vom Gesunden Werra-Meißner-Kreis gehört? Nein? Dann wird es Zeit. Der Gesunde Werra-Meißner-Kreis (GWMK) ist das Gesundheitsnetzwerk für die Region. „Unser Ziel ist es, die Menschen im Kreis dabei zu unterstützen, gesünder zu leben. Um das zu erreichen, arbeiten wir mit den Gesundheitsakteuren aus dem Werra-Meißner-Kreis und darüber hinaus zusammen. Wir arbeiten an neuen Gesundheitsprogrammen mit den Experten aus der Region und sind jederzeit Ansprechpartner bei Gesundheitsfragen für die Mitglieder und Freunde des Netzwerks“, erklärt Steven Renner, Geschäftsstellenleiter von GWMK.

Der Gesunde Werra-Meißner-Kreis arbeitet mittlerweile mit drei Krankenkassen zusammen – dem Gründungspartner BKK Werra-Meißner sowie mit der BKK B.BRAUN Aesculap und der BKK Wirtschaft & Finanzen. Versicherte dieser Kassen können kosten-

frei und ohne Verpflichtungen Mitglied von GWMK werden und alle Gesundheitsvorteile nutzen. Diese beinhalten Gesundheitsberatungen bei Gesundheitslotsen (vor Ort im Werra-Meißner-Kreis, telefonisch und online), Vorträge zu Gesundheitsthemen, Fitnesskurse, Rabatte bei Netzwerkpartnern, Events und Aktionen sowie Gesundheitsprogramme für chronisch Erkrankte. Zahlreiche Angebote können online genutzt werden. Dafür melden sich die Mitglieder über die Webseite für ein Angebot an und bekommen vom Netzwerk den Link zur Veranstaltung zugeschickt. Wer bei einer anderen Krankenkasse versichert ist, kann für 30 Euro pro Jahr Freund:in von GWMK werden und viele der Vorteile ebenfalls kostenfrei nutzen bzw. bei kostenpflichtigen Angeboten Rabattierungen bekommen.

**Mehr erfahren und als Mitglied die Gesundheitsvorteile nutzen:  
Tel. 0 56 51 / 95 21 92 0 bzw. online unter [www.gesunder-wmk.de](http://www.gesunder-wmk.de)**

## Partner:



## Unsere Kurse:

**Ab 8. April**

**Sitztanz**

Mit Sabine Theile, ab 15.30 Uhr, Generationentreff Witzenhäusen, 4 Einheiten



**Ab 23. April**

**Tanz in den Mai**

(Fitness) mit Lisa Weber, ab 19 Uhr, Online, 4 Einheiten



**Ab 7. Mai**

**Fit mit Baby**

Mit Natasha Moore, ab 9 Uhr, Werratalsee, 4 Einheiten



**Ab 15. Mai**

**Hula-Hoop**

Mit Luise Arndt, 18 Uhr, Werratalsee Ostufer, Schwebda, 8 Einheiten



**Ab 5. Juni**

**Yoga unter freiem Himmel**

Mit Jessica Dippel, 19 Uhr, Park am Karpfenfängerteich Hessisch Lichtenau, 4 Einheiten



**16. Juni**

**GWMK-Sommerfest**

Von 11-16 Uhr auf der Wiese neben dem Barfußpfad Meißner

Immer montags, 12 Uhr, online: Bewegte Pause |  
Immer mittwochs, 18.30 Uhr, online: Entspannt durch 2024

## Resilienz am Arbeitsplatz



In meinen Seminaren erfahren MitarbeiterInnen mehr über die Bedeutung der Resilienz und des Stressmanagements. Sie lernen die Resilienzfaktoren kennen und umzusetzen. Resiliente MitarbeiterInnen haben einen flexibleren Umgang mit herausfordernden Aufgaben und Anforderungen, sind mental gestärkt, sind offen gegenüber Veränderungen und können Verantwortung übernehmen. Weiter trainieren wir den achtsamen Umgang im Team und zukunftsorientierte Wertekompetenzen. Ist ein Team resilient, wird es im Optimalfall gestärkt aus Krisen gehen. Meine Trainings finden auch in freier Natur statt. Wir erleben dabei die Natur als grünen Seminarraum, als Kraftquelle und Ressourcenstärkung. Die Teilnehmenden finden

kreative- und zielorientierte Lösungsansätze und gehen gut aufgestellt in den Alltag bzw. Arbeitsplatz. Workshops, Seminare und Vorträge gibt es zu den Themen: Stressmanagement, NaturResilienztraining, Teamresilienz, Bewegungslehre, Naturmeditation und Klagentenspannung.

## Für Ihre Gesundheit



Eine Gesundheitsvorsorge ist wichtig – genauso wichtig wie eine korrekt durchgeführte Therapie. Beides bekommen Sie bei uns! Unser Gesundheitslotse bespricht mit Ihnen, wie Sie Ihre Gesundheit mit konkreten Maßnahmen (z.B. Ernährung oder Bewegung) erhalten.

### Unsere Leistungen

Unsere pharmazeutischen Fachkräfte erklären Ihnen Ihre Medikamente, üben mit Ihnen das Inhalieren bei COPD oder Asthma oder überwachen Ihren Blutdruck. Vielfach werden diese Leistungen von Ihrer Krankenkasse übernommen. Für eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge und eine sanfte Behandlung von leichten Gesundheitsstörungen arbeiten wir viel mit Pflanzenheilkunde, alternativen Therapierichtungen und Nahrungsergänzung. Auf Anfrage mischen wir Ihnen gern eine individuelle Vitalstoffmischung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Bitte sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie!



### HAUS DES LEBENS

- FERIEN- UND SEMINARHAUS -

- o Gesundheitsprävention
- o Workshops-Seminare-Vorträge
- o Stressmanagement
- o NaturResilienztraining
- o Naturmeditation
- o Klagentenspannung
- o Bewegungslehre
- o Teamresilienz

CasaVita-Eschwege | Daniela Friedrich | Hauptstraße 48 | 37269 Eschwege  
Tel.: 0 56 51 / 22 85 30 | Mobil: 0177 / 8 79 87 10 | info@casavita-eschwege.de  
www.casavita-eschwege.de

kreative- und zielorientierte Lösungsansätze und gehen gut aufgestellt in den Alltag bzw. Arbeitsplatz. Workshops, Seminare und Vorträge gibt es zu den Themen: Stressmanagement, NaturResilienztraining, Teamresilienz, Bewegungslehre, Naturmeditation und Klagentenspannung.

## IHRE APOTHEKE FÜR DIE GANZE FAMILIE

...ganz persönlich – mit Rat und Tat



MEISSNER Apotheke      LÖWEN Apotheke  
Dr. Joachim Kirch e.K.

Steinweg 59      Am Bahnhof 11  
37290 Meißner-Abterode      37269 Eschwege  
Telefon 0 56 57 - 2 32      Telefon 0 56 51 - 3 12 63  
Telefax 0 56 57 - 9 11 12      Telefax 0 56 51 - 75 42 77

# Büroklammer

## Büromöbel • Bürobedarf

Humboldtstraße 2 · 37269 Eschwege · T 05651 3366262 · [www.bueroklammer-claus.de](http://www.bueroklammer-claus.de)

### Rückenprobleme?

Sie brauchen keinen Arzt, sondern einen neuen Bürostuhl!



**CEKA**  
**Febrü**  
girsberger

# Erste Hilfe

#wennsdraufankommt

**D**er DRK Kreisverband Eschwege e.V. bietet ein breites Spektrum an Angeboten. Dazu zählt u.a. die Erste-Hilfe-Ausbildung. Die meisten müssen einen Erste-Hilfe-Kurs früher oder später mal besuchen, egal ob für den Führerschein, den Arbeitsbetrieb oder den Verein. Es ist ein wichtiges Thema, mit dem man sich unbedingt auch mehr als nur einmal auseinandersetzen sollte.

Denn: Erste Hilfe rettet im Notfall Leben und ist nicht schwer. In Deutschland sind wir sogar verpflichtet, bei Notfällen Erste Hilfe zu leisten. Darunter fällt als Minimum das Absetzen des Notrufes und darüber hinaus das, was wir uns selbst zutrauen. Man muss keine Angst haben, etwas falsch zu machen, denn das einzig Falsche wäre, nichts zu tun. Deshalb sollte sich jeder ans Herz legen, in regelmäßigen Ab-

ständen einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen, um das Wissen stetig aufzufrischen und langfristig zu vertiefen. Die meisten Notfälle begegnen uns in unserem Privatleben, weshalb eine Auffrischung auch aus eigenem Interesse sein sollte.

**Hier können Sie sich über das aktuelle Kursangebot informieren:**  
[www.drkeschwege.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-erste-hilfe](http://www.drkeschwege.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-erste-hilfe)

Wer sich auf lange Zeit mit der Ersten Hilfe vertraut machen möchte, kann sich über das Rote Kreuz zum/zur Erste-Hilfe-Ausbilder/in qualifizieren und selbst auf ehren- oder hauptamtlicher Basis Erste-Hilfe-Kurse geben. Im DRK Kreisverband Eschwege werden aktuell neue Erste-Hilfe-Ausbilder/innen dringend gesucht.

## UNSERE ANGEBOTE

- Rettungsdienst & Krankentransporte
- Breitenausbildung
- Betreuungsverein
- Krankenfahrtdienst
- Ambulante Pflege
- Menüservice
- Hausnotrufservice
- Kleiderladen und Infopoint

- Kleidersammlung
- Servicestelle Ehrenamt
- Blutspende
- Sanitätsdienst
- Betreuungsdienst
- Jugendrotkreuz
- Schulsanitätsdienst
- Yogaprogramm

**Deutsches Rotes Kreuz** 

Kreisverband Eschwege e.V.

An den Anlagen 10A | 37269 Eschwege  
Telefon: 05651/7426-0

E-Mail: [info@drkeschwege.de](mailto:info@drkeschwege.de) | [www.drkeschwege.de](http://www.drkeschwege.de)

Werkstatt der BikeStation Eschwege / Reichensächser Straße 8 / Eschwege / 05651 - 3336999 / [werkstatt@bike-esw.de](mailto:werkstatt@bike-esw.de)

**AUSLEIHEN**

Bike mieten

**ERLEBEN**

Fahrradgeschäft

**SCHRAUBEN**

Fahrradwerkstatt



BikeStation Eschwege / Max-Woelm-Straße 1 / Eschwege / 05651 - 3336999 / [info@bike-esw.de](mailto:info@bike-esw.de)

# COPD-Patient:innen aufgepasst

Gesundheitsprogramm von GWMK hilft im Alltag



**E**s wird erst dann deutlich, wie wichtig das Atmen ist, wenn es immer schwerer fällt und jedes Treppensteigen zur Herausforderung wird. So geht es Patient:innen mit der chronischen Lungenerkrankung COPD. Hinzu kommt aber, dass sie gefährdet sind, mit einer akuten Luftnot ins Krankenhaus zu kommen, eine so genannte Exazerbation, die im schlimmsten Fall das Leben kosten kann, in jedem Fall aber die Erkrankung trotz Behandlung weiter verschlechtert.

## Durchatmen trotz COPD

Um die Anzeichen für eine solche Verschlechterung der Lungenfunktion frühzeitig zu erkennen und einzugreifen, hat der Gesunde Werra-Meißner-Kreis das Gesundheitsprogramm „Durchatmen trotz COPD“ aufgebaut – in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Werra-Meißner und der BKK Werra-Meißner.

In dem Gesundheitsprogramm, das für Mitglieder des Netzwerks kostenfrei ist, werden die Patient:innen

kontinuierlich von der Lungenlotsin Mareen Ricci beraten. „Unser Ziel ist es, dass die Patient:innen selbst Schritt für Schritt zu Spezialist:innen für Ihre Erkrankung und Ihre Gesundheit werden.“ Es ist ein Unterstützungsangebot, bei dem die Patient:innen auch analoge Lungenfunktionsmessgeräte bekommen können, mit deren Hilfe sie ihre Lungentätigkeit kontrollieren können.



Mareen Ricci in einer Beratung

## Keine Notfalllösung

Das Programm ist aber keine Notfallbetreuung, wo in jedem Fall der Lungenfacharzt oder das Krankenhaus aufgesucht werden muss.

Mögliche Inhalte der Beratung bei Mareen Ricci sind Krankheitsverständnis, Immunisierung, Tabakentwöhnung, Bewegung, Inhalationstechniken, eine mögliche Teilnahme an der COPD-Selbsthilfegruppe, Atemtraining/Lungensport und eine Notfallvorbereitung.

**Mehr Informationen: Mareen Ricci, Telefon: 05651/9521925, E-Mail: [m.ricci@gesunder-wmk.de](mailto:m.ricci@gesunder-wmk.de)**

## Schleim richtig abhusten

- Aufrecht auf einen Stuhl setzen, dabei stehen die Beine parallel auf dem Boden und die Arme sind unter der Brust verschränkt.
  - Tief durch die Nase einatmen und die Luft kurz anhalten.
- Beim Ausatmen nach vorne beugen und zweimal kurz und intensiv
- husten, dabei mit den Armen auf den Bauch drücken
- Kurz entspannen, dann die Übung wiederholen.
- Viel Wasser trinken, um den Schleim dünnflüssiger zu machen, was das Abhusten erleichtert.

## Digitaler Lotse DIGILO

Der Werra-Meißner-Kreis bietet eine ganze Menge rund um Gesundheit. Und GWMK hat für die Patient:innen alles in eine Suchmaschine gepackt – in den DIGILO. Der DIGILO ist der Digitale Gesundheitslotse für die Region. Mit 3 Klicks können sich die Patient:innen beispielsweise Fachärzte, Bewegungsangebote, Saunen und ganz viele andere Angebote zu zahlreichen Kategorien anzeigen lassen – und zwar immer in einem bestimmten Radius. Mehr als 1500 Einträge aus dem Kreis beinhaltet der DIGILO, der jederzeit und von überall kostenfrei online genutzt werden kann.

**Ausprobieren unter: [www.gesunder-wmk.de/digilo](http://www.gesunder-wmk.de/digilo)**

# Schluss mit „Ich habe Rücken!“

## GWMK-Gesundheitsprogramm „ZusammenRücken“ unterstützt

Insgesamt 61,3% der Deutschen gab im vergangenen Jahr an, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Bei 45,7% von ihnen schmerzte unter anderem der Nacken. „Die Gründe dafür sind vielfältig, doch meist belasten Bewegungsmangel und zu einseitige Belastung die Wirbelsäule und führen zu Beschwerden. Sie haben auch Rückenschmerzen? Gemeinsam tun wir etwas dagegen!“, sagt Gesundheitsmanagerin Jasmin Sieland.



Jasmin Sieland

Da Rückenschmerzen mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden sind, hat der Gesunde Werra-Meißner-Kreis (GWMK), ein Gesundheitsprogramm für Patient:innen mit Rückenschmerzen auf die Beine gestellt: „ZusammenRücken“. Es kann für Versicherte der Partner-Krankenkassen des Netzwerks kostenfrei in Anspruch genommen werden. „Wer sich in unser Gesundheits-

programm ZusammenRücken einschreibt, erhält Beratungen und Unterstützung auf Augenhöhe. Bei der Erstberatung bei einer der Rückenlots:innen bekommt die Patient:in ein Starterpaket für das Training zu Hause kostenfrei von uns“, sagt Sieland. Das Programm ist zunächst für eine Laufzeit von 12 Monaten vorgesehen.

### Was genau beinhaltet das Programm?

- Kostenfreie Beratung bei einer Rückenlots:in
- Zusammenstellung passender Aktivitäten speziell für die Bedürfnisse der Patient:in in einem individuellen Plan
- Kostenfreie Begleitung des eigenverantwortlichen Trainings mit Feedback-Gesprächen
- Kostenfreie Teilnahme an Vorträgen, Übungen, Rückenfitness bei GWMK
- Integration digitaler Unterstützungsmodelle
- Kostenfreies Starterpaket für das Training zu Hause

**Mehr Informationen: Jasmin Sieland, Tel. 05651/9521922, E-Mail: [j.sieland@gesunder-wmk.de](mailto:j.sieland@gesunder-wmk.de)**

**Mehr Infos: [www.gesunder-wmk.de/zusammenruecken](http://www.gesunder-wmk.de/zusammenruecken)**


 GESUNDER  
WERRA-MEIßNER-KREIS

### Ihre Vorteile als Mitglied bei GWMK

**Gesundheitsprogramme:**

- Durchatmen trotz COPD
- Rauchfrei
- ZusammenRücken
- In Arbeit: Chronische Erschöpfung
- Prä-Diabetes

- keine Kosten für die Mitgliedschaft\*
- Kostenlose Beratung von Gesundheitslots:innen
- Kostenlose Fitnesskurse
- Kostenlose Vorträge
- Rabatte bei Partner:innen
- Neu: Notfallmappe

**Neu: Mitglieder werben Mitglieder - gute Erfahrungen weitersagen und 15-Euro-Wunschgutschein bekommen**

Mehr Infos unter: [www.gesunder-wmk.de](http://www.gesunder-wmk.de)  
 Einschreiben: [www.gesunder-wmk.de/dabei-sein](http://www.gesunder-wmk.de/dabei-sein)

\*Mitglied bei GWMK können alle Versicherten unserer Partner-Krankenkassen werden. Alle anderen können für 30 Euro pro Jahr Freund:in von GWMK werden.

## Neu: Mitglieder werben Mitglieder



Wer bereits Mitglied beim Gesunden Werra-Meißner-Kreis ist, gute Erfahrungen gemacht hat und dies weitererzählt, wird belohnt. Und zwar mit einem 15-Euro-Gutschein von [wunschgutschein.de](http://wunschgutschein.de), den man bei zahlreichen Geschäften online einlösen kann. Die Aktion läuft unter „Mitglieder werben Mitglieder“ und ist ganz einfach: Bei der Einschreibung als Mitglied wird der Kontakt der Person angegeben, der das neue Mitglied „geworben“ hat. Alles weitere erledigt GWMK und verschickt den Gutschein per Post als Dankeschön.

# „Berg der Gesundheit“ erklimmen

## Beraten lassen bei ausgebildeten GWMK-Gesundheitslotsen

Die Wissenschaft zeigt, was jeder beitragen kann, um gesünder zu werden. Die Erkenntnisse hat der Gesunde Werra-Meißner-Kreis (GWMK) in dem hier abgebildeten „Berg der Gesundheit“ zusammengetragen. Er hilft dabei, Fortschritte zu sehen und sich selbst einzuschätzen. Die Grafik wird auch von den 29 GWMK-Gesundheitslots:innen bei der Beratung von Patient:innen im Werra-Meißner-Kreis benutzt. Sie sind je nach Ausbildung auf unterschiedliche Gesundheitsthemen spezialisiert und helfen den Menschen kontinuierlich dabei, mehr für ihre Gesundheit zu tun.



Marianne König

„Es lohnt sich für jeden, sich folgende Fragen zu stellen: Wie viele Schritte schaffe ich am Tag? Wie viel Obst und Gemüse landet täglich auf dem Tisch? Wie viel trinke und schlafe ich durchschnittlich? Wenn Sie bei einem dieser oder bei mehreren Themen Unterstützung brauchen oder eine chronische Erkrankung haben, die Sie in ihrem Alltag einschränkt, dann rufen Sie mich an und ich suche Ihnen die richtige Gesundheitslotsin für Ihr Anliegen heraus“, sagt Marianne König vom Gesunden Werra-Meißner-Kreis.

Die Gesundheitslotsenberatungen sind für Mitglieder des Netzwerks kostenfrei. Mitglied werden können alle Versicherten der Partner-Krankenkassen von GWMK. Das sind die BKK Werra-Meissner, die BKK B.Braun-Aesculap und die BKK Wirtschaft & Finanzen. Die Gesundheitslotsenberatungen sind persönlich, aber auch telefonisch oder online möglich.

Zudem gibt es eine feste Lotsensprechstunde mit Ernährungsexpertin Luisa Schmidt von der

BKK Werra-Meissner jeweils am ersten Freitag des Monats zwischen 10 bis 14 Uhr in der GWMK-Geschäftsstelle in Eschwege, Friedrich-Wilhelm-Straße 33. Diese kann jeder (nach Terminvereinbarung) wahrnehmen – egal, bei welcher Krankenversicherung er versichert ist. Das ist ein ausgeweitetes Angebot, das es bis Juli 2024 geben wird.

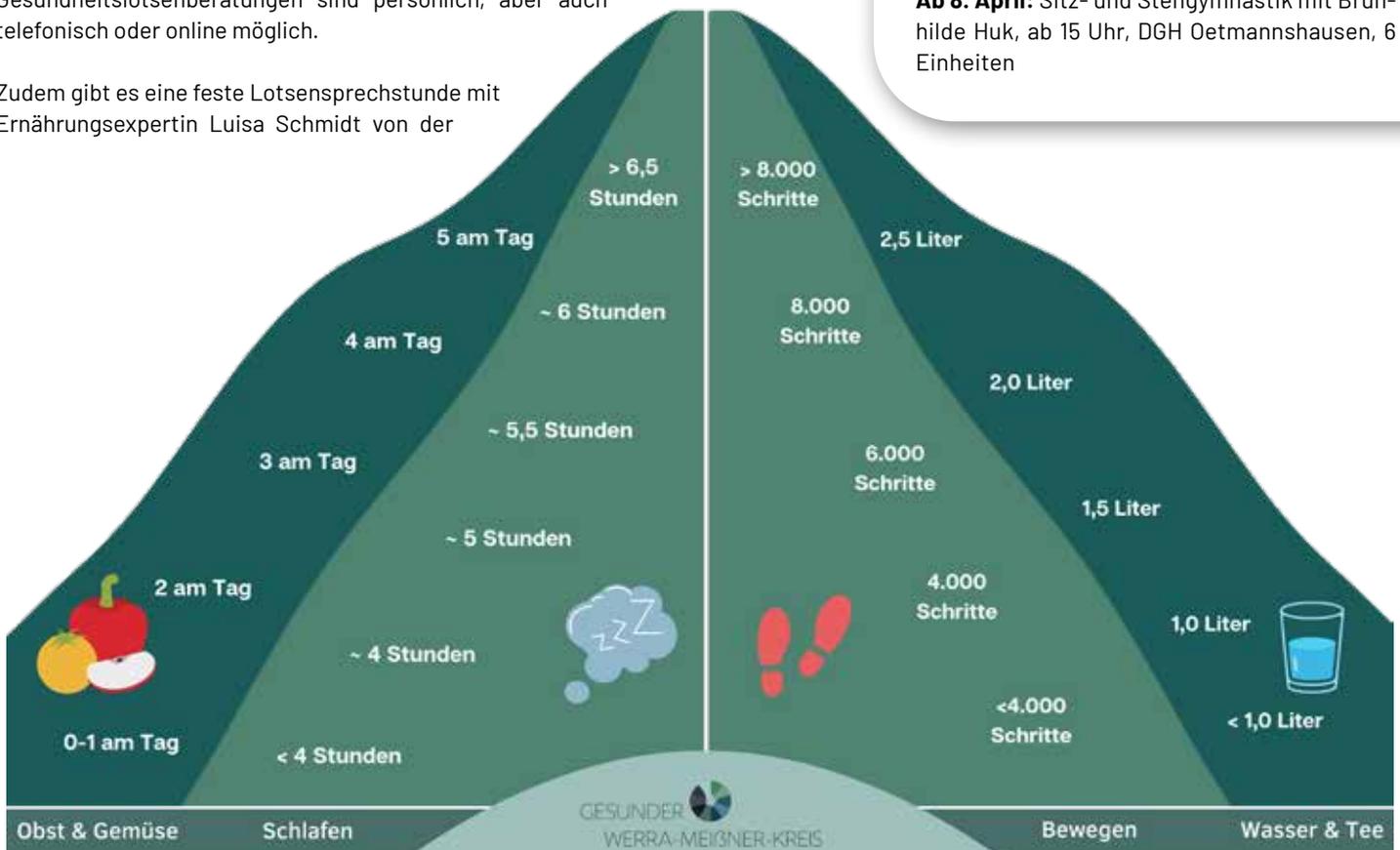
**Weitere Infos und Termine: Marianne König, Telefon 05651/9521922, E-Mail: m.koenig@gesunder-wmk.de**

## Diese nächsten Kurse haben noch Plätze frei

**Ab 3. April:** Beckenbodentraining mit Luise Arndt, 16 Uhr, Praxis für Physiotherapie Küllmer, Eschwege, 4 Einheiten

**Ab 3. April:** Faszientraining mit Luise Arndt, 17.30 Uhr, Praxis Physiotherapie Küllmer, Eschwege, 4 Einheiten

**Ab 8. April:** Sitz- und Stehgyrnastik mit Brunhilde Huk, ab 15 Uhr, DGH Oetmannshausen, 6 Einheiten



# Familie sucht neues Glück

Ich, berufstätige Mutter mit einer 16-jährigen Tochter, bin auf der Suche nach einem neuen Zuhause. Wir sind offen für verschiedene Wohnkonzepte:

**Wohnung mit Balkon/Terrasse:** Wir suchen eine helle und freundliche Wohnung mit mindestens 3 Zimmern, Balkon oder Terrasse wären toll.

**Haus mit Garten für eine Wohngemeinschaft:** Alternativ sind wir auch offen für die Gründung einer Wohngemeinschaft. Wir suchen ein Haus mit mindestens 4 Zimmern und einem Garten.

**Leben in einem Haus mit älteren Menschen:** Wir sind auch interessiert an einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt, bei dem wir Unterstützung und Mithilfe anbieten können.

**Standort:** Witzzenhausen, Bad Sooden-Allendorf und Umgebung. Kontakt: Susanne Wesche, **Tel.: 0171 682 5995**

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören und vielleicht schon bald unser neues Zuhause zu finden.

## Verteilungsgebiet meinWMK:



Zustellung per **Deutsche Post** an alle Haushalte

Die nächste Ausgabe erscheint  
im April 2024



## Impressum

Mundus Marketing & Interactive GmbH

Geschäftsführender Herausgeber: Jörg Christian Bornhoff

Sichelsteiner Weg 2, 34346 Hann. Münden,  
Tel. 05541 95799-0, info@mundus-online.de,  
www.mundus-online.de

**Kaufmännische Leitung:** Claudia Tarsa

**Verkauf:** Nadine Rohpeter (Ltg.), Sinja Nordhausen,  
Heidrun Wegener-Kerff, Inga Bach, Silke Thorhauer

**Redaktion:** Susanne Wesche, Bernard Marks,  
Rainer Lomen, Lutz Conrad, Claudia Nachtwey,  
redaktion@mundus-online.de

**Grafik & Layout:** Volker Schäfer (Ltg.), Paulina Müller,  
Viktoria Kuke

**Social Media:** Viktoria Kuke, Michelle Merk

**Vertrieb:** Jan Kerff

Erscheint monatlich, postalische Verteilung an alle Haushalte  
im Werra-Meißner-Kreis sowie Auslage an  
ausgewählten Ablagestellen

Druck: DDM GmbH & Co. KG  
Frankfurter Straße 188, 34121 Kassel

Auflage: 60.000 Stk.

Bild- und Textnachweis – soweit nicht anders angegeben –  
Mundus Marketing & Interactive GmbH, Adobe Stock,  
Shutterstock, Fotolia, Pixabay, Freepik, Rawpixels,  
bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

[www.meinregion365.de](http://www.meinregion365.de)

Weitere Titel von Mundus:



[meineRegion365.de](http://meineRegion365.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 Witzzenhausen · Telefon 05542 3272

**24 h  
für Sie da**

# MTZ KOPP GMBH

Physiotherapie | Ergotherapie | Logopädie |  
Wellness | Fitness | RehaSport | Präventionskurse



## **ERGO- UND PHYSIOTHERAPIE KOPP**

Wanfrieder Str. 124, 99974 Mühlhausen  
03601 888 6410



## **MTZ KOPP GMBH IN DEN DIAKONIE-KLINIKEN**

Herkulesstr. 34, 34119 Kassel  
0561 1002 6712



## **THERAPIEZENTRUM LOHFELDEN**

Hauptstr. 40, 34253 Lohfelden  
0561 701 888 30



## **THERAPEUTISCHES BECKENBODENZENTRUM**

Friedrichsstr. 30, 34117 Kassel  
0561 710 408



## **MEDIZINISCHES THERAPIEZENTRUM KOPP**

Leipziger Str. 26, 37235 Hessisch Lichtenau  
05602 9195 399



## **ERGOTHERAPEUTISCHES ZENTRUM**

Reichensächser Str. 30, 37269 Eschwege  
05651 2290 200

Termine nach telefonischer Vereinbarung

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



**Wir machen  
Sie autark!**

**Sichern Sie sich bis zu  
21.000 € staatl. Förderung auf  
Wärmepumpen und  
zusätzlich 5.000 € \*  
Autarkstrom-Prämie!**

## **Ihr regionaler Fachpartner für Photovoltaikanlagen, Strom- speicher und Wärmepumpen!**

Autarkstrom Kassel liefert Ihnen die perfekt aufeinander abgestimmte Energie-Komplettlösung mit dem Ziel Ihrer dezentralen Energieversorgung innerhalb eines intelligenten Energiemanagementsystems. Wir legen Ihnen gegenüber Wert auf ein kompetentes und lückenloses Serviceversprechen, weshalb wir von Vertrieb bis hin zu Planung, Montage und Wartung, alles aus einer Hand anbieten. Individuelle Lösungen und ein intelligenter Umgang mit unseren Ressourcen sind unsere Philosophie für eine saubere Energiezukunft. Starten Sie Ihre persönliche Energiewende und werden Sie autark!

**Jetzt Termin vereinbaren, individuelles  
Angebot einholen und bares Geld sparen!**

\*Bei Kauf einer PV-Anlage inkl. Stromspeicher und Wärmepumpe.

