



Sichern Sie sich
die schönsten Geschenke
aus der Region

Große Weihnachtsverlosung



**10 Jahre Bahnhof
Eschwege**
Fazit des Bürgermeisters



**Sie läuft
allen davon**
Interview mit Nina Völckel



**Süße
Verführung**
So viel kann Schokolade

„Eschwege feiert Weihnachten“

Weihnachtsmarkt Eschwege

auf dem Marktplatz

Samstag, den **14.12.2019** von 13.00 – 18.00 Uhr,
ab 19.00 Uhr „Christmas Rock“ auf dem Marktplatz.
Sonntag, den **15.12.2019** von 13.00 – 18.00 Uhr.



Handwerkliche Stände sind zahlreich vertreten,
viele Eschweger Vereine präsentieren sich und
verkaufen Selbstgemachtes.

Bob-Bahn und Kinder Riesenrad.

Desperado
Mobile Cocktailbar

MOXX
House of Beers

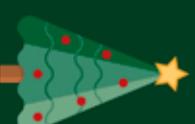
Programm

Samstag, den 14.12.2019

- 13:30 Uhr Rotjacks Kids und Eröffnung durch den Bürgermeister
- 14:00 Uhr Eschweger Gymnasien „Tunes of Wind“
- 14:30 Uhr Tanzstudio „Classic Line“
- 15:00 Uhr „Steel drum Young Stars“ Musikschule Werra-Meißner
- 16:00 Uhr Tanzstudio „Classic Line“
- 16:30 Uhr Vivo Canto, Gemischter Chor Weidenhausen
- 17:00 Uhr Schüler der Anne-Frank-Schule
- 17:30 Uhr Sascha Möller-Momente, das Weihnachtskonzert
- 19:00 Uhr „Christmas Rock“ KJE

Sonntag, den 15.12.2019

- 13:30 Uhr Schüler der Anne-Frank-Schule
- 14:00 Uhr Stammtischsänger Waldkappel
- 14:30 Uhr Schüler der Anne-Frank-Schule
- 15:00 Uhr Eschweger Kurrende
- 15:30 Uhr „Eine besondere Weihnachtsgeschichte“ gelesen von Herrn M. Sadowsky
- 15:45 Uhr Eschweger Posaunenchor
- 16:00 Uhr Der Weihnachtsmann kommt zu Besuch
- 16:30 Uhr „Eschwege singt Weihnachtslieder“ Gemeinsames Singen auf dem Marktplatz – Leitung Frank Winkler. Alle sind herzlich eingeladen zum Mitsingen.



**Initiative Stadtmarketing &
Arbeitskreis Open Flair e.V.**

Liebe Leserin, lieber Leser,

riechen Sie das? Zuhause duftet es nach frisch gebackenen Plätzchen, auf den Straßen nach gebrannten Mandeln und Zuckerwatte. Die Weihnachtsbeleuchtung verleiht dem Stadtbild eine schillernde Atmosphäre, und wir selbst werden ruhig und besinnlich, zünden gern einmal eine Kerze an und lassen den Stress der vergangenen Monate hinter uns.

Wussten Sie, dass wir Deutschen weltweit zu den größten Kerzenfans zählen? Nur ein nördlicher gelegeneres Völkchen mag es hyggeliger als wir. Wer genau das ist und welche Bedeutung Kerzen für uns haben, erfahren Sie direkt hier im neuen meinWMK-Magazin.

Nina Voelckel zählt spätestens seit dem EAM Kassel Marathon zu den Personen aus dem Werra-Meißner-Kreis, die man kennen und sich merken sollte. In den vergangenen Wochen hat sie so ziemlich jeden Halbmarathon der Region für sich entschieden. Im Interview erzählt sie uns von ihren Wünschen und Zielen für 2020 und verrät, an welcher Weihnachtsnascherei sie auf keinen Fall vorbeiläuft.

Für einige zählt der Advent als Geschenke-Kaufmarathon. Sparen Sie sich diese Zeit! Denn die schönsten Präsente gibt es direkt in der Region. Wir zeigen, wo sie zu finden sind und schenken sie Ihnen sogar über unsere große Weihnachtsverlosung. Dadurch bleibt Ihnen viel mehr Zeit für die Weihnachtsbäckerei. Zu den beliebtesten Plätzchen zählen Vanille-Kipferl. Sie zartschmelzend hinzukriegen, ist alles andere als einfach. Mit unseren Tipps werden die Kipferl perfekt – und das sogar zuckerfrei. Ein Rezept haben wir auch gegen die graue Winterzeit gefunden. Mit der Aktion Wintermaler können sich Renovierfreudige 500 Euro für ihren nächsten Anstrich sichern. Der Geschäftsführer der Kreishandwerker-schaft erzählt, warum sich die Neugestaltung der Wände im Winter besonders lohnt.

Haben Sie viel Spaß bei Ihrer Lesetour durch den Werra-Meißner-Kreis. Ich wünsche Ihnen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise ihrer Lieben und einen gesunden, glücklichen Start ins neue Jahr.



Gabriela Grau,
Redaktion
meinWMK

Gutes Hören ist cool

Jetzt reinschneien und kostenlosen Hörtest machen

Schlechtes Hören ist Schnee von gestern – machen Sie deshalb noch heute einen kostenlosen Hörtest bei Hörgeräte Mähler. Sollte eine Hörminderung bei Ihnen festgestellt werden, können Sie ganz ausführlich und unverbindlich die modernsten Hörgeräte von Phonak probetragen.

HÖRGERÄTE

Mähler

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

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

WWW.HÖRGERÄTE-MÄHLER.DE

EVENT-HIGHLIGHTS 2019/2020

KASSEL • Stadthalle

THE 12 TENORS

22 WELTHITS • 12 TENÖRE • 1 SHOW
„Mitreißende Energie und kraftvolle Stimmen.“
(Express)

21.12.19 • Sa 20 Uhr

THE CROWN OF RUSSIAN BALLET SCHWANENSEE

Das Russische Nationalballett aus Moskau

„Ballett auf allerhöchstem Niveau!“
(Neue Zürcher Zeitung)

13.01.20 • Mo 20 Uhr

THE BEST MUSIC OF ALL SEASONS! GAME OF THRONES - THE CONCERT SHOW -

SPEKTAKULÄRE SCREEN ANIMATION!
Solisten, Chor & Orchester der
CINEMA FESTIVAL SYMPHONICS

INKL.
MUSIK
AUS DER
8. STAFFEL!

10.02.20 • Mo 20 Uhr



Das karibische Tanz-Musical aus Kuba
HAVANA NIGHTS DANCE COMPANY ☆ CIRCO NACIONAL DE CUBA
☆ LIVE "GIRL-BAND" ☆

12.02.20 • Mi 20 Uhr

Das große

Heinz Erhardt MUSICAL

Die besten Sketche &
Filmsongs!

THORSTEN HAMER,
ENSEMBLE &
LIVE-BAND



24.02.20 • Mo 20 Uhr

Das magische Erlebnis!

THE MUSIC OF

Harry Potter

LIVE IN CONCERT

SPEKTAKULÄRE LEINWAND-ANIMATIONEN
Solisten, Sänger und Musiker der CINEMA FESTIVAL SYMPHONICS

25.02.20 • Di 20 Uhr

DAS GALAKTISCHE MUSIK-ERLEBNIS

THE MUSIC OF STAR WARS

LIVE IN CONCERT

Spektakuläre Film-Animationen!

28.02.20 • Fr 20 Uhr

Newsletter abonnieren – Ticketrabatte &
exklusive Vorteile sichern!



Weitere Infos, Termine & Tickets:

www.highlight-concerts.com

Tickets auch erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen.

Inhalt

7

Nina Voelckel
im Interview

63

Das Geheimnis
der Kerzen

9

Gründergeist
im WMK

54

Die schönsten
Geschenke im WMK

11

10 Jahre Bahnhof
in Eschwege

43

So gelingen
Kipferl perfekt

14

Aktion Wintermaler
mit 500 Euro Bonus



35

Großeltern sind
die besten Lehrer

27

Tipps gegen
Reisethrombose

26

Heiße News
übers Open Flair

Wir sind die Mediaberater von *meinWMK*



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

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



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



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

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



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

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



Nina Voelckel gewinnt
Halbmarathon in Kassel

Sie läuft

Nina Voelckel (20) zählt zu den schnellsten Frauen Hessens. Durch ihre Halbmarathon-Siege in Kassel und Bad Hersfeld hat sie die Spots der Läuferzene endgültig auf sich gezogen. Im meinWMK-Interview schwärmt sie von niederländischem Spekulatius, erzählt von ihren Zielen für 2020 und gibt Tipps für die Winter-Laufsaaison.

Frau Voelckel, gerade beim EAM Kassel-Marathon haben Sie für Staunen gesorgt. Sie haben Ihre persönliche Bestzeit um sieben Minuten verbessert und sind nach einer Stunde und 20 Minuten im Ziel eingelaufen. Wie ist Ihnen das gelungen?

Nina Voelckel: In den vergangenen zwölf Monaten habe ich mein Trainingspensum extrem erhöht. Oft trainiere ich sogar zweimal am Tag, und das mit hohen Umfängen. So waren sieben Minuten Verbesserung bei meiner persönlichen Bestzeit möglich.

Das klingt hart. Wie vereinbaren Sie das mit Ihrem Job?

Voelckel: Ich bin Polizeikommissar-Anwärtlerin, mache also ein duales Studium bei der Polizei in Hessen. Das ermöglicht mir aktuell, mein Training gut in den Alltag zu integrieren. Im Juli werde ich mein Studium beenden und muss meinen Tagesablauf dann nach den neuen Gegebenheiten strukturieren. Mein Ziel ist, dass ich auch im Berufsalltag das Pensum so hoch halten kann, wie aktuell.

Welches Pensum laufen Sie aktuell?

Voelckel: Pro Woche laufe ich zwischen 150 und 200 Kilometer. Zu den Laufeinheiten kommen noch Radfahren, im Winter Skilanglauf und Krafeinheiten. Die richtige Mischung ist in der Vorbereitung auf die Wettbewerbe wichtig.

Waren Sie schon immer so sportlich?

Voelckel: Sport gehört einfach zu meinem Leben dazu, wie Atmen. Ich habe mit Skilanglauf und Ski Alpin angefangen. Um in der Wintersaison Bestleistungen zu erzielen, habe ich im Sommer über Laufen, Radfahren und Skrolern Kondition und Kraft trainiert. Dabei habe ich meine Leidenschaft fürs Laufen entdeckt. Richtig angefangen zu trainieren, habe ich mit zwölf Jahren. Den ersten Halbmarathon bin ich mit 16 Jahren gelaufen. Dieses Jahr bin ich zum erstmal in der Frauenwertung gestartet.



allen davon!

Foto: EAM Kassel Marathon/ Stefan Waldert /punkt.waldert.küppers

Das klingt nach einer spannenden Laufsaison 2020, bei der man Sie definitiv im Auge behalten sollte. Welche To Dos haben Sie dafür?

Voelckel: Auf jeden Fall die Deutsche Meisterschaft im Halbmarathon und im Straßenlauf, alle Hessischen Meisterschaften auf den längeren Strecken, der Nordhessencup, der EAM Kassel-Marathon und einige Läufe, die ich mal eben so nebenbei mitmachen kann. Eventuell laufe ich auch einen Marathon mit. Das entscheide ich aber erst zur gegebenen Zeit.

Bleibt bei so vielen Wettbewerben, Training, Studium und Job noch Zeit für ein Privatleben?

Voelckel: Klar. Das ist mir sogar sehr wichtig. Ich schlafe lieber weniger und verbringe stattdessen lieber Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie.

Um diese Topleistungen zu erbringen, ernähren Sie sich bestimmt genau nach Plan. Gibt's dennoch eine Weihnachtsnascherei, an der Sie überhaupt nicht vorbeikommen?

Voelckel: Oh ja! Ich liebe Plätzchen aller Art und Spekulatius-Spezialitäten aus Holland. Die sind ein Muss in jeder Advents- und Weihnachtszeit. Ansonsten ernähre ich mich schon

seit einigen Jahren vegetarisch. Das hat aber nichts mit dem Sport zu tun, sondern war eine persönliche Entscheidung von mir.

Wie verbringen Sie die Weihnachtstage?

Voelckel: Mit meiner Familie. Wir fahren am zweiten Weihnachtstag in den Skiurlaub. Das ist schon fast eine Familientradition. Ich will die Weihnachtstage möglichst ruhig verbringen, denn danach fange ich direkt an, meine Bachelor-Arbeit zu schreiben.

Was empfehlen Sie für ein erfolgreiches Winter-Lauftraining?

Voelckel: Warm anziehen, gut aufwärmen und rutschfeste Schuhe. Ich für meinen Teil friere ziemlich schnell. Wenn es draußen also zu kalt ist, gehe ich lieber ins Fitnessstudio aufs Laufband. Funktionskleidung ist wichtig, denn ein kaltes, verschwitztes Shirt, sorgt für kalte Muskulatur – eine Verletzungsgrundlage. Im Winter ist es noch wichtiger als im Sommer, sich gut aufzuwärmen. Die Verletzungsgefahr ist höher, weil die Muskulatur durch die Kälte länger braucht, um die gesunde Betriebstemperatur zu erreichen. Nur rutschfeste Schuhe bewahren nicht vor dem Fall. Deshalb ist eine gefühlvolle Schritttechnik im Winter besonders wichtig. Dann kommt man ohne Schlitterpartie über die Laufstrecke.

Autokino wird wiederholt

Hunderte Besucher begeistert von Open Air Event



Im meinWMK-Magazin 3/2019 haben wir in Kooperation mit dem Autohaus König am Hessenring und der Festfabrik zwei Karten für den Kino-Abend im Mustang verlost. Gewinnerin Heike Kösters konnte Ihr Glück kaum fassen. Auch Ihr Feedback ist ein Lob: „Vielen Dank, dass ich einen wunderschönen Filmabend im Autokino gewonnen habe und erleben durfte. Das war ein tolles Erlebnis!“ Foto: Autohaus König a. Hessenring



EU-NEUWAGEN

MEHRMARKENZENTRUM



IMMER IN BEWEGUNG

www.autobund.de 

Schäfer

Autohaus

freundlich, fair & familiär



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







Autohaus Schäfer
Leppemühle 2
37297 Berkatal-Frankershausen

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




Zurück in die Date-Gewohnheiten der 1950er Jahre lautete das Motto am letzten Septemberwochenende auf dem Werdchen in Eschwege. Das wurde an zwei Abenden zu einem großen Open-Air-Kinosaal. Vier aktuelle Blockbuster flimmerten über die große Leinwand. So der Plan der Organisatoren Martin Schneider von der Festfabrik in Göttingen und den Mitgliedern des Open Flair Vereins. Der ist erfolgreich aufgegangen. Rund 750 Besucher hat das zweitägige Autokino-Event gelockt. Und die schwärmen in den höchsten Tönen von dem außergewöhnlichen Kinoabend. „Das Feedback der Besucher in den Sozialen Medien und auch an uns persönlich gerichtet, ist durchweg positiv“, bestätigt Martin Schneider. Viele Autos waren voll besetzt, das Event wurde als Abend unter Freunden genutzt. Ein Besucher reiste sogar mit seinem Traktor an. Eines war dem gewiss: der beste Blick auf die Leinwand. „Das war kurios, aber lustig!“ sagt Martin Schneider.

Die Frage, ob das Event wiederholt wird, beantwortet er deshalb mit: „Auf jeden Fall! Wann genau, entscheidet sich Anfang 2020. Ich bedanke mich aber schon jetzt herzlich beim Open Flair Verein. Ohne die Hilfe der Mitglieder wäre es kaum machbar gewesen!“



meinwmk

Wirtschaft

Foto: pixabay

Die Unternehmer von morgen kommen aus Eschwege

Schüler des Beruflichen Gymnasiums erfolgreich bei Gründerpreis

Die nächsten kreativen Schüler mit Unternehmergeist werden am Beruflichen Gymnasium in Eschwege bereits auf das Projekt vorbereitet. Denn die Anmeldephase für den Deutschen Gründerpreis für Schüler 2020 (DGPS) startet in diesen Wochen. Die Initiative Deutscher Gründerpreis für Schüler wurde ins Leben gerufen von den Sparkassen, Porsche, ZDF, stern und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie, um das Gründungsklima in Deutschland zu fördern. Treuer Teilnehmer des Projekts ist das Berufliche Gymnasium in Eschwege. Auch an der Auflage 2020 wollen sich die Schüler der elften Klassen mit dem Schwerpunkt Wirtschaft und Verwaltung beteiligen.

Teamgeist gewinnt

Ab Februar startet die heiße Projektphase. Drei Monate lang heißt es für die Teilnehmer dann

Ideen sammeln, die beste aussuchen und an ihrer Realisierung arbeiten. Die Kompetenz-Entwicklung geht dabei weit über das wirtschaftliche Wissen hinaus. Die Lehrer Ines Haberland und Erwin Neugebauer haben an der Eschweyer Schule die fünf Projektteams des DGPS in diesem Jahr betreut und bestätigen: Die Persönlichkeitsentfaltung der jungen Unternehmer war groß. „Viel wichtiger als Businessplan, Brainstorming-Methoden und Marketingkonzepte sind die Softskills, die unsere Elftklässler dabei erfahren“, sagt Ines Haberland. Dazu zählen: Teamwork, Durchhaltevermögen, Pünktlichkeit, Kompromissbereitschaft und Lösungsgespür – Basics, die im Studien- und Berufsalltag wichtig sind. „Gerade unser erfolgreichstes Team hatte die größten Hürden auf dem Weg zum Projektabschluss. Sie haben sie gemeistert und noch am besten abgeschnitten. Das ist ein wunderbarer Erfolg“, sagt Ines Haberland. ►



Sparkassenvorstand Dietmar Janz hat den beiden erfolgreichen Gründerpreisteams Safety Straw GmbH und Flavlt GmbH des Beruflichen Gymnasiums in Eschwege einen Scheck in Höhe von mehr als hundert Euro übergeben. Foto: Berufliches Gymnasium Eschwege

Spinnen ist erlaubt!

Die beiden Wirtschafts-Lehrer haben ihren Schülern in der Ideen-Phase vor allem eines geraten: „Seid verrückt! Alles ist erlaubt und meistens sind die abwegigsten Ideen dann sogar die besten!“

Alle fünf Schüler-Teams haben sich diese Aussage zu Herzen genommen und fünf nachhaltige Produkte kreiert, die es mit dem passenden Investor durchaus in den Handel schaffen könnten. Denn so nah die Schüler versuchen mit ihren Konzepten der Realität zu kommen, einen Prototypen gibt es selten. „Die Herstellung eines Prototyps ist häufig zu teuer und aufwendig“, sagt Ines Haberland.

Zwei der fünf Teams aus Eschwege haben es unter die Top 200 von insgesamt 824 eingereichten Ideen geschafft.

K.O.-Tropfen-Erkenner

Das Team Safety Straw GmbH hat Platz 148 belegt und erhielt als Anerkennung für die gute Leistung von Sparkassen-Vorstand Dietmar Janz einen Scheck in Höhe von 150 Euro. Die fünf Schüler haben einen Strohhalm entwickelt, der anzeigt, ob in einem Getränk K.O.-Tropfen sind. Profi-Unterstützung haben die Schüler von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft und einem Chemie-Labor in Göttingen erhalten.

Bier-Veredler

Mit ihren Geschmackskapseln hat das Projektteam Flavlt GmbH Platz 173 belegt. Die Kapseln verwandeln herkömmliches Bier in ein Mischbier mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Beraten wurden die sechs Schüler bei der Entwicklung von den Bier-Spezialisten der Klosterbrauerei in Eschwege.

Joghurt-Bar

Betrachtet man das Joghurt-Regal, findet man dort vor allem eines: Plastik. Ein Umstand, dem mit der Idee des Projekt-Teams „YourYoghi“ Abhilfe geschaffen werden könnte. Ihre Idee: Eine Joghurt-Bar, in der man verschiedenen hausgemachte Joghurt-Speisen essen und die Milcherzeugnisse auch kaufen kann – plastikfrei versteht sich. Die Kunden füllen sich vor Ort ihren Lieblingsjoghurt in ein Glas ab, ähnlich dem Konzept der Unverpackt-Läden.

Spikes auf Knopfdruck

Autoreifen, die vereiste Straßen erkennen und automatisch Spikes ausfahren – ein Traum jedes Fahrsporn-Fans. Zusammen mit einem Reifenhersteller hat das Schüler-Team „Smart Tires“ an dieser Idee gefeilt und gearbeitet.

Wortzähler

Das Produkt des Teams ScanPan GmbH ist ein Stift, der während des Schreibens die Wörter zählt. Das Wörterzählen am Ende der Klausur würde sich erübrigen.



KANZLEI KRONE RECHTSANWÄLTE

Wir unterstützen Sie u. a. bei folgenden Rechtsangelegenheiten:

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

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

Weitere Informationen finden Sie unter www.kanzlei-krone.de

Rechtsanwälte: Wilbrand Krone (Inhaber), Irene Stähle und Oksana Manachow

Bahnhofstraße 20, 34346 Hann. Münden
Tel.: 05541 - 90 983 99, Fax: 05541 - 90 983 98
E-Mail: info@kanzlei-krone.de, www.kanzlei-krone.de

Starten Sie als Vermögensberater in unserem Team.



Deutsche
Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Büro für
Deutsche Vermögensberatung

Georg Zeuner

Kespermarkt 4
37213 Witzenhausen
Telefon 05542 502813
Georg.Zeuner@dvag.de



Die Zeichnung des Bahnhofs in Eschwege ist seit 2009 real und bereichert die Infrastruktur der Kreisstadt enorm. Foto: Stadt ESW



Seit der Eröffnungstunde dabei: Klaus und Thomas Wolf betreiben seit zehn Jahren eine Bäckerei im Bahnhof. Foto: Bäckerei Wolf

Bahnhof feiert zehnjähriges Jubiläum

Bürgermeister Heppe zieht positive Bilanz

Genau zehn Jahre nach dem nicht immer einfachen Weg bis zur Eröffnung feiert der Stadtbahnhof in diesem Jahr sein erstes rundes Jubiläum. Das Fazit nach der

ersten Dekade ist eindeutig und positiv: Der Bahnhof ist – wie die Züge der Regionalbahn – im Herzen der Stadt angekommen: „Der Eschweger Stadtbahnhof war der Startschuss für die positive Entwicklung des Bahnhofsviertels und der Friedrich-Wilhelm-Vorstadt. Das Stadtbild wurde aufgewertet, viele Wohnungen wurden renoviert, neue Wohneinheiten sind im Bau. Es ist uns gelungen, ein Ärztezentrum zu entwickeln und auch die neue KiTa der Stadt wird dort entstehen. Die Zentralität Eschweges wurde gestärkt, viel mehr Menschen nutzen heute die Bahn als umweltfreundliches Verkehrsmittel. Damit ist der Stadtbahnhof und seine Verknüpfung von Mobilitätsangeboten ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz“, fasst Eschweges Bürgermeister Alexander Heppe die Entwicklung gegenüber meinWMK zusammen.



Eschweges Bürgermeister Alexander Heppe zieht eine positive Bilanz über den Bahnhof in Eschwege. Foto: Stadt Eschwege

10 Jahre BÄCKEREI WOLF IM STADTBAHNHOF

120 Jahre BÄCKEREI WOLF IN ESCHWEGE

FEIERN SIE MIT UNS
SA. 21. / SO. 22. DEZEMBER
 im Eschweger Stadtbahnhof

Freuen Sie sich auf heißen Glühwein, herzhaften Flammkuchen, frisch gebackene leckere Berliner und vieles mehr. Auf unsere jüngsten Gäste wartet eine kleine Überraschung.

Klaus und Thomas Wolf, Inhaber der Bäckerei Wolf waren als Pioniere dabei und haben eine Filiale im Bahnhof eröffnet: „Unsere Erwartungen haben sich mehr als erfüllt“, sagt Klaus Wolf. „Unser Café mit Vollsortiment ist sehr gut angenommen worden, sowohl von Fahrgästen, als auch von Eschweger Bürgern, die hier gerne einen Kaffee und einen süßen oder herzhaften Imbiss einnehmen.“

Bei allem Erfolg will Bürgermeister Heppe aber doch noch an die Anfänge und die Energie der Initiatoren erinnern: „Meinem Amtsvorgänger Jürgen Zick gebührt hier besonderer Dank, aber auch den ehrenamtlichen Mitgliedern der städtischen Gremien, die hier eine zukunftsweisende Entscheidung getroffen haben.“

Die VR-Bank in Ihrer MITTE!

VR-Bank Fusion: Viele Vorteile für die Mitglieder und Kunden



Die blaue Bank ist das Markenzeichen der VR-Bank Mitte eG. Hier im XXL-Format beim WerraMan im Sommer.

Stark. Regional. Mitgliederorientiert.

Das sind die drei Werte für die, die VR-Bank Mitte eG steht. Auch nach der Fusion ändert sich daran nichts. Im Gegenteil. Das Angebot und das Team sollen in Zukunft wachsen.



Als Mitmachbank in der Region präsent: Mitglieder und Mitarbeiter werden aktiv eingebunden.



Die blaue Bank im XXL-Format war im Werra-Meißner-Kreis auf Tour.

Mitmachbank

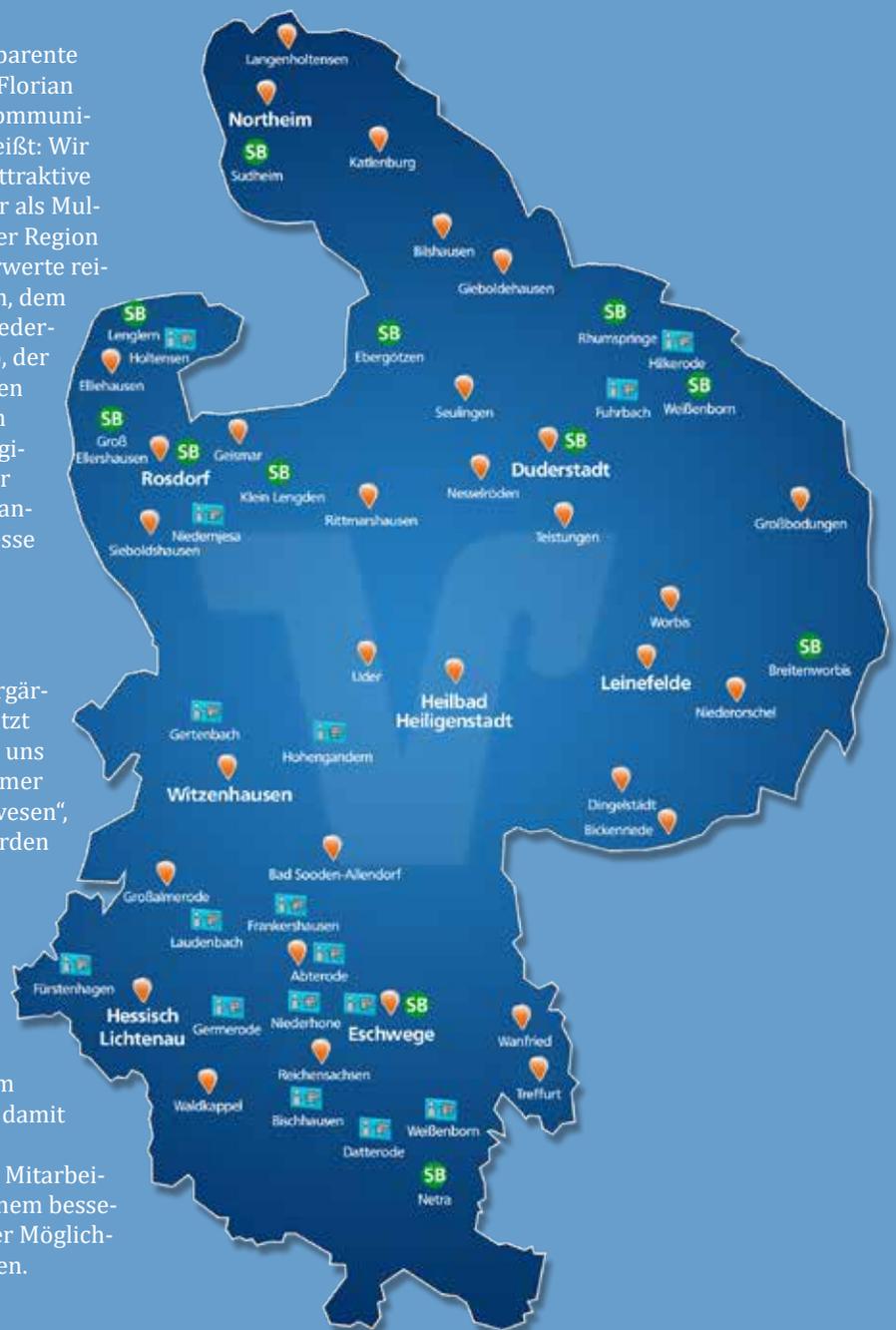
„Unsere VR-Bank wird sich als transparente Mitmachbank präsentieren“, erklärt Florian Hartleib, Leiter der Unternehmenskommunikation der VR-Bank Mitte eG. „Das heißt: Wir bieten unseren 50.000 Mitgliedern attraktive Mehrwerte und wollen die Mitglieder als Multiplikator unseres Engagements in der Region aktivieren.“ Die umfangreichen Mehrwerte reichen von exklusiven Mitgliederreisen, dem Mitgliederclub, den jährlichen Mitgliederversammlungen, dem Mitgliederclub, der Mitgliederzeitung bis hin zur goldenen Bankkarte mit attraktiven regionalen und überregionalen Vorteilen. Ein digitales Netzwerk soll die Mitglieder der VR-Bank Mitte eG noch enger miteinander verbinden und Gestaltungsprozesse damit erlebbar werden.

Herz für die Region

Vereine, soziale Institutionen, Kindergärten und Schulen der Region unterstützt die VR-Bank Mitte eG tatkräftig. „Für uns ist das soziale Engagement schon immer ein großes und wichtiges Thema gewesen“, sagt Florian Hartleib. „In Zukunft werden wir unter anderem die Wirksamkeit unserer Stiftung und unseres Spendenbudgets sowie des Crowdfunding-Angebots weiter erhöhen.“

Attraktiver Arbeitgeber

Die VR-Bank will das Arbeiterteam weiter aufstocken. Die Fusion bringt damit mehr Arbeits- und Ausbildungsplätze in die Region. Die Mitarbeiter profitieren von Fortbildungen, einem besseren Gesundheitsmanagement und der Möglichkeit, auch von Zuhause aus zu arbeiten.





Frische Farbe im grauen Winter

Warum Sie jetzt ihre Wände neugestalten sollten

Malerarbeiten im Winter können nicht gelingen – so lautet ein Vorurteil aus vergangenen Zeiten. Als Häuser weder gedämmt noch durchgängig beheizt waren, stimmte diese Theorie. Inzwischen ist sie längst überholt. Gerade die warme Heizungsluft sorgt dafür, dass frische Farbe und neue Tapete gleichmäßiger trocknet. Die Malerinnung des Werra-Meißner-Kreises und die Kreishandwerkerschaft rufen deshalb zur Aktion Wintermaler auf. Kunden, die für die Renovierung ihrer Innenräume einen Termin im Zeitraum 15. November bis 15. April vereinbaren, profitieren von der besten Beratung – und haben die Möglichkeit 500 Euro zu gewinnen.

Kurze Wartezeiten

„Wir raten den Verbrauchern sogar dazu, im Winter ihre Innenräume streichen und tapezieren zu lassen“, sagt Stephan Schenker, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft. Das habe zwei Gründe: Maler haben im Winter Zeit für die Renovierung von Innenräumen, weil Arbeiten im Außenbereich nicht möglich sind. Die Witterung lässt das nicht zu. „Lange Wartezeiten fallen damit weg“, erklärt Schenker. „Zusätzlich können die Maler einen umfassenderen Kundenservice bieten.“ Im Sommer dagegen müssen Verbraucher, die Haus oder Wohnung renovieren lassen wollen, lange auf einen Termin warten. „Die Malerbetriebe haben im Sommer deutlich mehr Aufträge. Sie kategorisieren also in dringend und weniger dringend, um überhaupt ihre Termine koordinieren zu können“, erklärt Schenker. „Es kann sein, dass die Verbraucher mehrere Monate auf einen Termin warten und dann ist es im Prinzip Win-



Vielseitige Ausbildung: Maler und Lackierer ist ein Job für kreative Köpfe. Foto: AdobeStock

ter.“ Das ist ärgerlich für beide Seiten. Denn im Winter fehlen den Malern eben diese Aufträge und die Ausbildung ihrer Lehrlinge leidet dann ebenfalls. „Handwerk lebt vom aktiven Machen und weniger von der Theorie“, sagt Schenker. „Haben die Meister also mehr Zeit, ihrem Lehrling etwas zu erklären und probieren zu lassen, hat das positive Effekte auf dessen handwerkliche Ergebnis.“

Frische Farbe im Januar und Februar

Die Kreishandwerkerschaft in Eschwege ist mit gutem Beispiel vorangegangen und hat ihr Treppenhaus im Januar und Februar 2018 von den Malerlehrlingen der Mitgliedbetriebe mit frischer Farbe versehen lassen. „Das ist rein technisch betrachtet auch gar kein Problem. Malerarbeiten im Winter haben sogar viele Vorteile“, sagt Schenker.



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

WWW.HANDWERK.DE

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

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

Malermeister

ERWIN HOSE

Inh. Stefan Laubach

Mauerstraße 1
37269 Eschwege
Tel. 05651 5115
Fax 05651 3714
info@maler-hose.de
www.maler-hose.de



Farbe - Gestaltung - Bautenschutz

Jetzt renovieren & gewinnen

Im Winter haben wir so richtig Zeit für Sie. Gewinnen Sie mit Aufträgen, die Sie uns bis zum 15. April erteilen, einen Zuschuss von 500 €.



Kreativer Beruf mit Hochschulperspektive

Maler und Lackierer ist ein Job für kreative Köpfe und bietet ihnen ein vielseitiges Berufsfeld, das weit über einen gekonnt gesetzten Pinselstrich hinausgeht.

• Drei Spezialbereiche: Gestaltung und Instandhaltung, Kirchenmalerei und Denkmalpflege, Bauten- und Korrosionsschutz.

• In der Ausbildung lernen angehende Maler und Lackierer ihr Material und die unterschiedlichen Gestaltungstechniken kennen.

• Dazu kommen: Arbeits- und Tarifrecht, Sicherheitswissen, Kundenberatung, Bewertung- und Prüfungstechniken und vieles mehr

• Maler und Lackierer können im Anschluss an ihre Gesellenprüfung ihre Meisterausbildung beginnen oder sogar einen berufsrelevanten Bachelorstudiengang beginnen.

• Die Ausbildung dauert drei Jahre. Nach zwei Jahren legen die Lehrlinge eine Zwischenprüfung ab. Nach dem dritten Ausbildungsjahr folgt die Gesellenprüfung, die die Abschlussprüfung ist.

Mehr Infos zum Thema Ausbildung von Malern und Lackierern und Wintermalern sowie zahlreiche Ausbildungsplätze finden Interessierte auf: <https://handwerk.de/berufsprofile/maler-in-und-lackierer-in> und <https://www.kh-wm.de/> sowie per E-Mail an: info@kh-wm.de.

malermeister  Többen
Andreas



Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!



■ Mittelgasse 3 ■ Tel.: (05656) 92 30 195
■ 37284 Waldkappel ■ Fax.: (05656) 92 35 97

www.maler-toebben.de

Bechthold · Stange

Wir suchen ab sofort zur Verstärkung unseres Teams

Bäcker (m/w/d)

- Vollzeit und Teilzeit
- flexible Arbeitszeiten möglich

Infos und Bewerbung über

-  05658 92092
-  0170 1832030
-  Info@landbaeckerei.de

oder einfach per Post an:

Landbäckerei Bechthold-Stange
Leipziger Straße 27
37287 Wehretal




gee
GEMBH

www.gee-gmbh.de
05651-338730

Sicher angezogen im Job

S&H Berufsbekleidung in Eschwege eröffnet



Inh. Jouhaina Halimeh
Obermarkt 6
37269 Eschwege
Tel. 05651 9 92 26 82
Tel. 0179 5 32 81 51
info.sh75@gmail.com

Höchstleistungen im Beruf erfordern gut passende und angemessene Kleidung. Die Suche danach kann lange dauern und viele Enttäuschungen bergen.

Mo und Yousef Shaar setzen der langen Suche ein Ende. Und zwar mitten in Eschwege am Obermarkt 6. Vor kurzem haben die beiden Unternehmer dort ihr Geschäft „S&H Berufsbekleidung“ eröffnet und bieten dort eine große Auswahl an Spezial- und Sicherheitsbekleidung für so ziemlich jede Berufsgruppe an.

Dazu zählen Handwerk, Gastronomie, Pflege und Medizin. Vom Sicherheitshelm, über Atemschutzmasken, Sicherheitsbrillen, Reflektionskleidung bis hin zu rutschfesten Stahlkappenschuhen und vieles mehr finden Kunden dort in allen gängigen Größen.

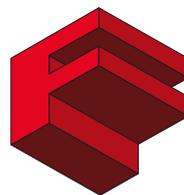
G. Stricagnolo

Energiespeichersysteme
Photovoltaikanlagen



Solarzentrum Werra-Meißner

Tel.: 05651 / 992 7517



Fesch-Bau

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

Wir wünschen unseren Geschäftspartnern, Bekannten und Freunden eine schöne Adventszeit.

• Fassadengestaltung • Designböden
• Malerarbeiten • Balkonsanierung



maler + lackierer
SVEN HORNER

www.maler-sontra.de

Chattenlohstraße 35 • Meißner-Weidenhausen
0 56 57 / 9 19 12 99

Hinter der Wachtmauer 4a • Sontra
0 56 53 / 26 55 70

STERNALER  AKTION
Highspeed zum
»Einheitspreis«

Jetzt bis zu
120 €
sparen!²

25
MBit/s

» Bis zu **5 MBit/s** Upload

» **Festnetz-Flat**³

» **15 Ct./Min.**
in alle dt. Mobilfunknetze³

» **99 € Einrichtungs-
gebühr**

40 €
pro Monat

50
MBit/s

» Bis zu **10 MBit/s** Upload

» **Festnetz-Flat**³

» **15 Ct./Min.**
in alle dt. Mobilfunknetze³

» **99 € Einrichtungs-
gebühr**

40 €
pro Monat²

ab dem 13. Monat 45 € pro Monat

100
MBit/s

» Bis zu **40 MBit/s** Upload

» **Festnetz-Flat**³

» **15 Ct./Min.**
in alle dt. Mobilfunknetze³

» **99 € Einrichtungs-
gebühr**

40 €
pro Monat²

ab dem 13. Monat 50 € pro Monat

Entscheiden Sie sich für **die maximale Bandbreite, die an Ihrer Adresse möglich ist**¹,
und sparen Sie mit unserem **Sterntaler-Einheitspreis** jetzt bares Geld!

Jetzt prüfen und sparen unter www.netcom-kassel.de

¹ 100 MBit/s im Ausbaugebiet der Breitband Nordhessen GmbH, je nach technischer Verfügbarkeit, Verfügbarkeitsprüfung unter netcom-kassel.de. ² Angebotspreis für die ersten 12 Monate, ab dem 13. Monat zum regulären Preis des Sterntaler-Tarifs (100 MBit/s = 50€/mtl., 50 MBit/s = 45€/mtl.) bei 24 Monaten Vertragslaufzeit. Angebot gültig bis 31.12.2019. Alle Preise sind inkl. der gesetzlichen MwSt.³ Gilt nicht für Sonderrufnummern. | AGB und Leistungsbeschreibung unter netcom-kassel.de.

**Netcom**
KASSEL

„Geh und folge deiner Sehnsucht!“

Das 14. Creative Camp der DIPLOMA Hochschule



Über hundert Teilnehmer haben am Creative Camp der Diploma teilgenommen. Foto: DIPLOMA Hochschule

Das Creative Camp am Campus der DIPLOMA Hochschule erfreute sich mit rund 100 Teilnehmern, inklusive 11 Lehrenden, ähnlichem Andrang wie die vorausgegangene Veranstaltung im Mai. Dieses Mal stand das Camp unter dem Motto „Geh und folge deiner Sehnsucht“. In verschiedenen Wahlkursen fanden sich die Camp-Teilnehmer in ihren Workshop-Gruppen

zusammen. Die Themen waren breit gefächert: Semantik, Scribble, Typografie, Hochdruck und das Erstellen eines Storyboards beinhalten Farblehre, Bildsprachen, Raumaufteilung, Brainstorming in Gruppen, die Präsentation von Entwürfen oder das Abstecken und Festlegen einer Zielgruppe. Auch Workshops in der freien Natur fanden bei dem sonnigen Wetter großen Anklang. Beim „Raubdruck“ ließen sich bei genauem Hinsehen überall Motive finden. Sei es der Gullideckel oder ein Abfluss am Straßenrand, die mit Farbe bestrichen und dann auf T-Shirts oder Leinenbeutel gedruckt wurden. Auch das Aktzeichnen am Nachmittag begeisterte die Camp-Teilnehmer. Hinzu kamen die „Wahlkurse“ am Sonntag, die entweder anwendungsorientierten Inhalte oder übergeordnete Kompetenzen (zum Beispiel der Workshop „Spirituelle Kompetenz“) vermittelten.

„Als Projektverantwortlicher möchte ich mich herzlich bei allen Beteiligten bedanken, zuvorderst an bei allen Kollegen und Kolleginnen, die meist schon über fünf Jahre dieses Format mit mir entwickelt haben: Nur durch eure Tatkraft, Leidenschaft und Zugewandtheit kann es gelingen, ein so anspruchsvolles didaktisches Element des blended learnings in dieser Konsequenz zu entwickeln. Vielen Dank dafür“, freute sich Prof. Lanig nach der Veranstaltung.



DIPLOMA

Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Studienberatung
Freitag 13.12.2019 14–18 Uhr
Tag der offenen Tür
Samstag 25.01.2020 10–15 Uhr

*** NEU!**

Unsere Präsenzstudiengänge: Soziale Arbeit*, BWL, Tourismusmanagement, Medienmanagement, Mechatronik, Kindheitspädagogik*.

Ausbildung und Studium zum/r Physiotherapeut/in

DIPLOMA Hochschule
Am Hegeberg 2
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652 – 58 77 70
www.diploma.de/standorte



**BERND
BLINDOW
SCHULEN**
BERND
BLINDOW
GRUPPE

In Kooperation mit den:



FUTTERMITTEL • DÜNGEMITTEL • TORF • GÄRTENGERÄTE • SAMEREIEN

Wir wünschen frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!

 <p>Schneeschieber von Fiskars, top Qualität mit Allgriff</p> <p>29,99 €</p>	 <p>Kniestrümpfe (70% Wolle)</p> <p>7,99 €</p>	 <p>Fließhandschuhe</p> <p>6,49 €</p>												
<p>Strickmütze</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Streusalz.....25 kg</td> <td>€ 5,90</td> </tr> <tr> <td>Sonnenblumenkerne.....25 kg</td> <td>€ 27,00</td> </tr> <tr> <td>Sonnenblumenkerne.....1 kg</td> <td>€ 1,40</td> </tr> <tr> <td>Winterstreufutter18 kg</td> <td>€ 26,50</td> </tr> <tr> <td>Winterstreufutter25 kg</td> <td>€ 32,00</td> </tr> <tr> <td>Meisenknödel.....10 Stk. + 1 Stk. gratis</td> <td>€ 2,50</td> </tr> </table>			Streusalz25 kg	€ 5,90	Sonnenblumenkerne25 kg	€ 27,00	Sonnenblumenkerne1 kg	€ 1,40	Winterstreufutter18 kg	€ 26,50	Winterstreufutter25 kg	€ 32,00	Meisenknödel10 Stk. + 1 Stk. gratis	€ 2,50
Streusalz25 kg	€ 5,90													
Sonnenblumenkerne25 kg	€ 27,00													
Sonnenblumenkerne1 kg	€ 1,40													
Winterstreufutter18 kg	€ 26,50													
Winterstreufutter25 kg	€ 32,00													
Meisenknödel10 Stk. + 1 Stk. gratis	€ 2,50													
 <p>Naturkautschukstiefel</p> <p>69,- €</p>	 <p>Treckingschuh</p> <p>54,99 €</p>	 <p>Treckingschuh Grisport</p> <p>69,90 €</p>												

Südbahnhofstr. 43 • 37213 Witzenhausen • Tel: 0 55 42 - 7 29 85
 Öffnungszeiten: Mo – Fr. 8 – 13 Uhr & 14.30 – 18 Uhr | Sa. 8 – 12.30 Uhr
lehmann-landhandel@t-online.de



Beraten ab sofort zu den Automarken Seat und VW (v. li.): Sascha Rosebrock, Geschäftsführer Jörn Stöber und Sören Millhoff. Foto: Stöber

Neu bei Stöber: Seat

Das Autohaus Stöber in Witzenhausen ist offizieller Seat-Vertragspartner.

Volkswagen und die Autohäuser Stöber – eine langjährige und erfolgreiche Verbindung. Dabei geht es nicht nur um die Kernmarke Volkswagen PKW, sondern auch um die dazugehörigen Marken wie Volkswagen Nutzfahrzeuge, Audi und Skoda. Und nun auch Seat.

Seit dem 1. November werden Kunden in Witzenhausen neben Polo, Golf, Tiguan & Co. auch Ibiza, Leon, Ateca und mehr im Schauraum vorfinden. Nicht nur Seat Neu- und Gebrauchtwagen sind bei dem neuen exklusiven Seat Partner im Werra-Meißner-Kreis erhältlich. Die passenden Ersatzteile, Zubehör und fachgerechter Service gehören selbstverständlich auch dazu.

„Wir freuen uns, dass wir nun auch die Marke Seat anbieten können“, sagt Geschäftsführer Jörn Stöber. „Seat ist eine dynamische und jugendlich inspirierte Marke. Die passt perfekt zu unserem Team“, sagt Stöber weiter. Durch die Neuerung ändert sich für die Volkswagen-Kunden in Witzenhausen jedoch nichts. Verkauf, Service und Ersatzteile laufen in gewohnter Form weiter. „Wir bleiben selbstverständlich weiterhin gerne Ihr Ansprechpartner und Volkswagen Servicepartner vor Ort.“

Von nun an gilt: Volkswagen, Skoda und Seat im Werra-Meißner-Kreis – Stöber!

Viele Marken. Viele Möglichkeiten.

SOLL IHR AUTO SO AUSSEHEN?



HANDELN SIE!

Im Winter kommt zur ganzjährigen Feuchtigkeit noch eine weitere Belastung fürs Auto hinzu: Streusalz! Wichtig für die Sicherheit im Verkehr, aber verantwortlich für Rostschäden an Karosserie und Fahrwerk. Selbst neuere Autos,

bei denen man mit Rost nicht rechnen würde, sind davor nicht geschützt. Auch eine Autowäsche nützt hier nur bedingt – nicht alles dieser aggressiven Mischung lässt sich entfernen.

KONSEQUENZEN FÜR SIE

- Teure Reparaturkosten
- Unnötige Werkstattaufenthalte
- Verunstaltetes Erscheinungsbild
- Sicherheitsrelevante Fahrzeugteile wie Traggelenke, Bremsanlagen etc. verrostet
- Schlechter Wiederverkaufswert

JG Fahrzeuglackierung hilft Ihnen bei der professionellen Reinigung Ihres Fahrzeugs: Wir strahlen mit Trockeneis vorm Auftragen des Unterbodenschwaxes. Das schont das Material und bringt Ihr Auto sicher durch den Winter!



Die Reinigung mit dem Trockeneis-Strahlverfahren ist vergleichsweise einfach, hängt aber vom richtigen Know-how ab. Und das haben wir: Die Pellets müssen in Dosierung, Größe und Form perfekt aufeinander abgestimmt sein, ebenso wie Luftdruck und Luftmenge. Vor allem dort, wo es Rückstände komplett zu entfernen gilt, zeigt sich der klare Vorteil des Eisstrahlens. Wo sonst lang-

wierige Arbeiten per Hand von Nöten wären, beispielsweise bei komplizierten geometrischen Formen oder empfindlichen Oberflächen sowie beim üblicherweise benötigten, aber kostspieligen Ein- und Ausbau von Karosserieteilen, schaffen wir dies mit Hilfe des Strahlverfahrens.

Unser Team berät Sie gerne bei größeren Schäden durch Korrosion, die wir in unserer Lackiererei beseitigen können.

HI-TEMP WAX

Zur Unterboden- wie auch Hohlraumversiegelung empfiehlt sich langlebiges Hi-Temp Wax. Es basiert auf verseiften Fettsäuren und ist ein ausgezeichneter Rostschutz für Blechteile und Hohlräume. Durch sein

hervorragendes Eindringungs- und Wasserverdrängungsvermögen dringt es selbst in kleinste Hohlräume und Spalten und schützt lange und zuverlässig vor Korrosion.



In folgenden Farben erhältlich:

-  Transparent
-  Dunkelbraun
-  Schwarz



1 Liter Normdose



Kontakt: Stefan Jung • Tel.: 05542 4519
info@jg-fahrzeuglackierung.de
www.jg-fahrzeuglackierung.de

- Voll-Lackierung
- Unfallinstandsetzung
- Abwicklung mit den Versicherungen
- Industrielackierung
- Effektlackierung
- Smart-Repair (Kleinschädenreparaturen)

WIR SUCHEN DICH in Vollzeit

Du bist ein echter Allrounder in Sachen Autos?
 Dann bist Du bei uns gut aufgehoben!

Dein Profil

- gute Fachkenntnisse
- selbstständiges Arbeiten
- Ausbildung/Quereinsteiger
- Spaß und Freude
- ggf. Anhängerführerschein

Alle kamen und gratulierten

Großer Empfang zum 90. Geburtstag von Klaus Jaeger

Klaus Jaeger und Familie
Fotos: Mundus

Anlässlich des 90. Geburtstages (*22.11.1929) von Klaus Jaeger, Seniorchef von Möbel Jäger, wurde am 23. November in der Kongresshalle in Bad Sooden-Allendorf gefeiert. Zahlreiche Gäste – darunter Familie, Freunde, Bekannte und Kunden – erschienen, um mit dem Geburtstagskind zu feiern und ihre Glückwünsche auszusprechen. Für das leibliche Wohl sorgte Restaurant Pelikan aus Bad Sooden-Allendorf. Die Ellingtones Jazzband begleitete den Abend mit schöner Musik.



Gül Jaeger mit Ihrem Schwiegervater Klaus Jaeger.



Bernd Jaeger mit seinem Vater Klaus Jaeger



Wir feiern, feiern Sie mit!



WIR LASSEN DIE
KORKEN KNALLEN

Nutzen Sie die Preisvorteile anlässlich
des Jubiläums unseres Seniors



MÖBEL
CJ JAEGER
macht glücklich

37213 Witzenhausen

Mündener Straße 19e, Tel.: 05542 603-25

Mo – Fr 9:30 – 19:00 Uhr | Sa 9:30 – 16:00 Uhr (Apr – Sep) | Sa 9:30 – 18:00 Uhr (Okt – Mär)

CJ Möbel Jaeger ist ein Unternehmen der CJ Möbel Jaeger GmbH & Co. KG

Mündener Straße 19e, 37213 Witzenhausen

10% extra auf ALLES!
Auch auf reduzierte Möbel aus der Ausstellung.

Einfühlsam und beratungsstark

EUTB hilft Menschen mit Handicap

Geraldine Vander erhielt Hilfe bei der Bezuschussung eines speziell ausgestatteten Autos für ihr behindertes Kind, eine schwerbehinderte Ratsuchende konnte nach 35 Jahren erstmals wieder in Arbeit vermittelt werden. In über 100 Gesprächen konnten Steffen Köhler und Nino Langendorf von der „Ergänzenden, Unabhängigen Teilhabeberatung“ (EUTB) Menschen mit Handicap und deren Angehörige bei allen Fragen zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen helfen.

Die EUTB mit Beratungsstellen in Eschwege und Witzenhausen hat schon im Juni 2018 die Arbeit aufgenommen. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Das ermöglicht eine kostenlose Beratungsleistung. Dank der einfühlsamen Beratungen, der guten Vernetzung und der hohen Kompetenz der Berater ist die Nachfrage sehr hoch.

Das mag auch an einer Besonderheit liegen. Der 25-jährige Berater Nino Langendorf lebt ebenfalls mit einer Behinderung und ist auf den Rollstuhl angewiesen: „Deshalb kann ich mich sehr gut in die Ratsuchenden hineinversetzen.“

Sprechzeiten EUTB in der Friedrich-Wilhelm-Straße 50 in Eschwege: Montag von 9 bis 14 Uhr, Dienstag von 13 bis 17 Uhr und Donnerstag von 14 bis 18 Uhr. Tel.: 05651 3390170; E-Mail info@eutb-wmk.de. EUTB Witzenhausen: Land-ratsamt Nordbahnhofsweg 1, jeder 3. Dienstag im Monat 13.30–17.00 Uhr.



Seit vielen Jahren ein erfolgreiches Team (v. li.): Steffen Köhler, Nino Langendorf und Barbara Juckel. Foto: EUTB



Jetzt wird's warm - und zwar mit uns!

Heizöl, Holzpellets (DIN Norm), Holzbriketts, Holzrolle, Anmachholz, Sackholz in riesen Auswahl.



Sandrock GmbH & Co. Handels KG
Mineralölhandel; Heizöl + Diesel +
Brennstoffe; Holzpellets; Motorenöl
Friedhofsweg 17, 37269 Eschwege.
Tel. 05651/13581



Immer eine helfende Hand: Steffen Köhler setzt sich für Menschen mit Handicap ein.

Umzug in der Walburger Straße

Unternehmerfamilien Haase und Walger mit neuen Standorten

” Sie schließen? “

Diese Frage hört Annegret Haase-Großkurth im Moment oft. „Und ich verneine sie jedes Mal lächelnd“, sagt sie, sichtlich gerührt von so viel Kundentreue. In der Walburger Straße wird sich in den ersten Wochen des neuen Jahres zwar einiges ändern, der Service und das Angebot der Unternehmerfamilie Haase bleibt den Kunden jedoch erhalten. Sie wechseln lediglich den Standort.

Neues Sortiment und mehr Service in der Walburger Straße 3

Annegret Haase-Großkurth wird mit dem Ende des Jahres 2019 auch ihre aktive Unternehmerrzeit beenden. Sie ist seit 40 Jahren Inhaberin des Juwelier-Geschäftes „Gold und Silber“ in der Walburger Straße 3. „Meine Schwester geht in ihren wohlverdienten Ruhestand“, erklärt Ulrike Haase-Walger, die das Geschäft ihrer Schwester übernehmen wird. „Sie wird mich nach wie vor in allen Unternehmensbelangen beraten.“ Das Sortiment des Juweliers wird sich ändern, der vertraute Service und kompetente Goldankauf bleiben bestehen.

Durch den Sortimentswechsel entsteht Platz, der in Zukunft für das Warenangebot für Foto, Mobilfunk und Passfoto aus dem Geschäft „Lenzbach“ genutzt wird. „Das Geschäft meines Mannes Ulrich Walger zieht bis Ende Januar von der Walburger Straße 8 in die Walburger Straße 3 um. Unser Mitarbeiter Helmut Krugmann wird die Lenzbach-Kunden ab Februar also an dieser Stelle wie üblich zu allen Fragen rund um Foto und Handy beraten und auch Passbilder weiterhin sofort ausdrucken“, sagt Ulrike Haase-Walger.

Reformhaus ab Frühjahr in der Walburger Straße 8

Der Umzug von Foto- und Handy-Lenzbach bedeutet aber keinen Leerstand in der Walburger Straße 8. Dort zieht im Februar „Schön und



Helmut Krugmann, Mitarbeiter des Foto- und Handy-Geschäfts Lenzbach, wird seine Kunden ab Februar 2020 in der Walburger Straße 3 zu allen Fragen rund um Foto und Handy beraten. Fotos: Lenzbach

Die Mitarbeiterinnen Christiane Sinsel (li.) und Edeltraud Koch beraten die Kunden des verkleinerten Juweliergeschäftes Schmuck und Uhren weiterhin in der Walburger Straße 3 und freuen sich, ihre neue Chefin Ulrike Haase-Walger begrüßen zu dürfen.



Kerstin Walger-Wenisch (re.), Inhaberin des Reformhauses und Kosmetikladens „Schön und Gesund“, zieht mit ihrer Mitarbeiterin Anja Suchfort (li.) und dem größten Teil des aktuellen Warensortiments um in die Walburger Straße 8.

Annegret Haase-Großkurth (li.) übergibt ihr Juweliergeschäft Schmuck und Uhren in der Walburger Straße 3 an ihre jüngere Schwester Ulrike Haase-Walger.



Gesund“-Inhaberin Kerstin Walger-Wenisch ein. Das Sortiment des Reformhauses wird in den neuen Geschäftsräumen um einen Bereich für Naturkosmetik und zahlreiche neue Warenangebote erweitert. Die Eröffnung ist für Frühjahr 2020 geplant. „Wir freuen uns, wenn wir unseren Kunden im neuen Jahr noch mehr Service und ein ausgedehnteres Warenangebot bieten können“, sagt Ulrike Haase-Walger.

LENZBACH
Foto Digital Handy DSL

GOLD + SILBER
EXCLUSIV

schön & gesund
Walger
Parfümerie Reformhaus

Haase
Garten-Café

Ferdinand und 100 Kilo Herz gastieren in Eschwege

Open Flair-Team gibt weitere Bands für Festival bekannt

20.000 Besucher, rund 100 Bands und Solomusiker

an fünf Tagen, dazu Kabarett im Schlosspark, Poetry-Slam im E-Werk, Kinderprogramm und Walkacts – das Open Flair Festival verspricht auch im August 2020 wieder ein Spektakel der ganz besonderen Art zu werden. Die Künstlerliste kann sich erneut mehr als sehen lassen.

Weitere Top-Acts haben für 2020 zugesagt

Das 36. Open Flair vom 5. bis 9. August 2020 wartet mit einer herausragenden Künstlerliste auf. Das Festival zählt seit der Gründungsstunde zu den Wunschterminen weltweit bekannter Künstler. Das Line Up für 2020 ist erneut gewachsen.

Diese Musiker haben zugesagt: ANNENMAY-KANTEREIT, BIFFY CLYRO, CLUESO, SDP, FLOGGING MOLLY, FEVER 333, PUDDLE OF MUDD, FERDINAND AND LEFT BOY, ANTILOPEN GANG, CLUTCH, WHILE SHE SLEEPS, SELIG, GROSSSTADTGEFLÜSTER, THE BOUNCING SOULS, EMIL BULLS, FIDDLER'S GREEN, TURBOSTAAT, MASSENDEFEKT, FATONI, MONSTERS OF LIEDERMACHING, BOOZE & GLORY, PLANLOS, BLOND, JADU und viele weitere.

Tickets für 2020 sind bereits rar

Zum zwölften Mal in Folge ausverkauft und eine phänomenale Stimmung sowohl bei den Künstlern als auch bei den über 1.700 ehrenamtlichen Mitarbeitern und dem besten Festivalpublikum der Welt – das war das Open Flair 2019. Und die Vorfreude auf das 36. Open Flair Festival 2020 setzte einmal mehr nahtlos an: Gerade einmal zwei Tage nach Festivalschluss waren bereits mehr als die Hälfte aller Tickets für das Open Flair Festival 2020 verkauft.

Musikprogramm der Superlative an zwei Standorten

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

Darüber hinaus präsentiert das Open Flair ein umfangreiches Kinderprogramm, hervorragende Kleinkunst- und Comedy-Acts im Schlosspark, Walk Acts in der gesamten Stadt und einen Poetry Slam.





mein **wmk**

Gesundheit

Foto: pixabay

Mythos oder Wahrheit?

Reisethrombose mit Kompression vorbeugen

Das Thema Thrombose durch Langstreckenflüge hat verstärkt Aufmerksamkeit erhalten, nachdem vor einigen Jahren eine 28 Jahre alte Engländerin nach ihrem Rückflug aus den USA an einer Lungenembolie starb. Das medizinische Phänomen ist als „Touristenklasse-Syndrom“ bekannt und bezeichnet damit das Thromboserisiko, dass bei Langstreckenflügen besteht. Ist die Angst berechtigt und können Kompressionsstrümpfe davor schützen?

Sportler zählen zur Risikogruppe

Inzwischen gibt es Studien, die zeigen, dass sich Thromben (Gerinnsel) vor allen in den ersten drei Stunden der Reise bilden und im weiteren Verlauf gefährlich weiterentwickeln. „Durch den veränderten Luftdruck im Flugzeug kann das Blut- und Lymphsystem nicht richtig arbeiten“, erklärt (Vorname) Nicolai, Kompressions-Expertin im Team des Sanitätshaus Aktiv Pro. „Das Risiko für ein Blutgerinnsel im Bein- und Beckenbereich steigt.“ Zu den Thrombose-Gefährdeten zählen Immungeschwächte, Sportler, Senioren und Krebskran-

ke. „Gerade für diese Risikogruppe empfohlen wird Kompressionsstrümpfe, wenn sie lange Reise im Sitzen vor sich haben. Die Strümpfe unterstützen den Blutfluss und eignen sich daher auch als Prävention für alle anderen Reisenden – ob gefährdet oder nicht“, sagt Nicolai.

Blutfluss gehemmt

Rund 100.000mal am Tag schlägt das Herz des Menschen und pumpt dadurch zehntausende Liter durch den Körper. Eine Thrombose entsteht, wenn das Blut an einer Stelle in den Arterien oder Venen gerinnt und sich ein Thrombus bildet. Bedingt wird das vor allem durch Bewegungsmangel, Entzündungen oder Verletzungen der Gefäße und die Blutzusammensetzung. „Haben wir zum Beispiel zu wenig getrunken, ist das Blut dicker und fließt entsprechend langsamer“, erklärt Nicolai. „Deshalb neigen Sportler – das hängt natürlich auch von deren Veranlagung ab – zur Risikogruppe. Durch die Anstrengung können sie zu wenig Wasser im Blut haben.“ ►



Generell gelten Bewegung und angepasstes Training jedoch als Thrombose-Prävention. Die Intensität, Veranlagung und der Wassergehalt im Körper sind dabei entscheidend. Sind Thrombose-Fälle bei Familienangehörigen bekannt, kann eine Veranlagung vorliegen. „Schwellen die Beine zudem im Sommer schmerzhaft an, sollte man die Thrombose-Neigung prüfen lassen“, sagt Nicolai. Gefährlich wird ein Thrombus, wenn er wächst und durch seine Größe die Blutzufuhr zu einem Organ verhindert. Eine lebensbedrohliche Embolie entsteht, wenn er sich löst und in Herz oder Lunge gelangen.

Tipps gegen Reisetrombose

-  Viel trinken. Wasser macht Blut flüssig und bedingt somit einen guten Blutfluss.
-  Regelmäßig bewegen. Ab und zu aufstehen, mit den Füßen wippen, sie kreisen, die Wadenmuskulatur an- und wieder entspannen. All diese Übungen sind auch im Sitzen möglich und regen den Blutfluss an.
-  Bequeme Schuhe und Hosen, die nicht zu eng sitzen und dadurch den Blutfluss abdrücken. Besonders in den Kniekehlen können enge Hosen einen Blutstau verursachen.

RUNDUM GUT VERSORGT!

Diakonie  **05658 93293**

ESCHWEGE-LAND

Team Herleshausen
Hainertor 11, 37293 Herleshausen

Team Sontra
Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra

Team Meißner
Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode

Team Waldkappel
Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel

Team Ringgau
Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode

Frohe Weihnachten!

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



**Klinikum
Werra-Meißner**
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Georg-August-Universität Göttingen

Gut aufgehoben. Bei uns. Vor Ort.

Als kommunales Krankenhaus mit mehr als 500 Betten beschäftigen wir an den Standorten Eschwege und Witzenhausen über 1.000 Mitarbeitende und versorgen rund 19.000 stationäre und 36.000 ambulante Patienten pro Jahr.

UNSERE FACHABTEILUNGEN

- + Allgemein- & Viszeralchirurgie
- + Anästhesie
- + Gastroenterologie
- + Geriatrie / Altersmedizin
- + Gynäkologie und Geburtshilfe
- + Kardiologie & Intensivmedizin
- + Neurologie
- + Orthopädie & Unfallchirurgie
- + Pneumologie & Schlafmedizin
- + Psychiatrie & Psychotherapie
- + Radiologie



klinikum-werra-meissner.de

M

Sanitätshaus Mielke
Orthopädie- und Reha-technik
Orthopädienschuh-technik

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

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

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

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

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

Ein starker Gesundheitspartner in Eschwege

AOK setzt auf Beratungsservice direkt vor Ort

Die AOK Hessen ist die größte gesetzliche Krankenkasse in Hessen und mit 54 Beratungszentren für ihre rund 1,7 Millionen Kundinnen und Kunden da – natürlich auch in Eschwege. Klaus Herwig leitet das örtliche Beratungszentrum. „Während manche Wettbewerber ihr Geschäftsstellennetz ausdünnen, bleibt die AOK Hessen in jeder Hinsicht verlässlich“, sagt er.

Als Chef der AOK-Stelle in Eschwege ist er mitverantwortlich für die Zufriedenheit der Kunden in Sachen Service. Eines ist ihm dabei besonders wichtig: Regionalität. „Aus der Region, für die Region. Das ist ein großes Plus gegenüber vielen Mitbewerbern“, sagt Klaus Herwig. Besonders attraktive Angebote hat die AOK Hessen übrigens für Familien – etwa den Kinderbonus. Wer bei der Gesundheitskasse

versichert ist und Kinder hat, kann daran teilnehmen und seinem Nachwuchs bis zu 5.000 Euro sichern.

Jeder Versicherte bei der AOK kann vom Gesundheitskonto profitieren. „Unsere Versicherten stehen 400 Euro jährlich für Extra-Leistungen zur Verfügung – z. B. für Osteopathie oder spezielle Reiseschutzimpfungen“, erklärt Herwig. Mit dem Gesundheitskonto kann eine vierköpfige Familie 1.600 Euro pro Jahr in Gesundheitsleistungen investieren, die aus dem Katalog der gesetzlichen Krankenversicherung normalerweise ausgeschlossen sind.

Weitere Informationen auf:
www.aok.de/hessen oder
www.facebook.de/aokhessen



Klaus Herwig und sein Team der AOK Hessen beraten ihre Kunden direkt und persönlich in Eschwege.

DA KOSTET DIE IMPFUNG JA MEHR ALS DER URLAUB!?

#besserwissen

Jetzt Vorteile sichern!

Besser wissen, was gesund ist. Die AOK Hessen ist aktiv an deiner Seite mit der **Reiseimpfung**. Entdecke jetzt die attraktiven **Zusatzleistungen des AOK-Gesundheitskontos!**

Gesundheit in besten Händen

aok.de/hessen/besserwissen

AOK
Die Gesundheitskasse.



Den Alltag entschleunigen mit Yoga

Das passende Zubehör gibt's bei der Wilhelm Sandrock GmbH

Schneller, höher, besser. Diese drei Worte beschreiben den Fluss der Gesellschaft. Immer mehr Menschen wollen sich von dieser Zwangsjacke befreien, achtsam werden, ihre innere Ruhe wiederfinden. Die dehnenden Balanceübungen des Yoga helfen dabei, den lästigen Gedankenkreislauf zu durchbrechen und Körper und Geist auf die wesentlichen eigenen Prinzipien zu konzentrieren. Die Firma Wilhelm Sandrock GmbH, Friedhofsweg 17, in Oberhohne bietet Yoga-Schülern das passende Zubehör für ein ausbalanciertes Training.

1 RÄUCHERSTÄBCHEN
Mit dem Räucher-Ritual – ob mit Stäbchen, glühender Kohle oder auf eine Sieb

mit Teelicht – soll eine Verbindung zu höheren und feineren Ebenen des Dasein hergestellt werden. Das irdische Denken soll sich mit feinstofflichen, unsichtbaren Sphären verbinden. Verbrannt werden bestimmte Hölzer, Harze und Kräuter, die sich jeweils unterschiedlich auf den Geist auswirken.

2 STÄBCHENHALTER
Am effektivsten brennen Räucherstäbchen im passenden Halter aus Holz. Die Rauchentwicklung wird durch die Neigung des Stäbchens gefördert und darüber optimal im Meditationsraum verteilt.



Entspannen im Snoozleraum

Ergotherapie-Praxis Anemone Philipp seit einem Jahr in Sontra



Anemone Philipp ist die Frau für Entspannung in Sontra. Seit einem Jahr hilft sie ihren Patienten in ihrer Praxis für Ergotherapie, Göttinger Straße 5, aus der Schmerz- und Stressspirale. Wie genau das geht, hat sie den Besuchern während der ersten Gesundheitswoche in Sontra märchenhaft gezeigt.

Im Snoozleraum, übersetzt: Kuschelraum, konnten die Besucher auf einer Klangliege Platz nehmen und Anemone Philipp lauschen. Sie hat den Teilnehmern Märchen vorgelesen und mit ihrer Stimme die Klangliege in Vibration versetzt. Diese sorgen für den Entspannungseffekt.

Die Klangliege gehört in Philipps Praxis zu den Therapie-Highlights. Über Licht-Akkustik und Vibrationsreize wird der Körper in einen Entspannungszustand, der Stress abbaut, die Bewegungsfreiheit unterstützt und den Muskeltonus positiv beeinflusst. Diese Therapieform eignet sich für Patienten, die unter Grübelzwang, Hyperaktivität und Stress leiden.

Anemone Philipp ist seit 18 Jahren als Ergotherapeutin tätig. Ihre erste eigene Praxis hat sie in Sontra vor einem Jahr eröffnet und bietet ihrer Patienten zahlreiche Möglichkeiten, um ihr Stresslevel zu senken.

Dazu zählen diese Methoden:

- > Psychomotoriktherapie/ SI für Erwachsene und Kinder
- > Konzentrationstraining bei ADHS/ADS
- > Attentioner
- > Lerntherapie bei Lese-Rechtschreibschwäche und Rechenschwäche
- > ADL-Training, auch im häuslichen Umfeld
- > Gesprächsführung
- > Freizeitgestaltung, Hobbyfindung
- > Entspannung: über Traum- und Fantasiereisen, snoozeln und kreatives Gestalten
- > Arbeitstherapie
- > Schmerztherapie
- > Rehabilitation/ Validation

• Tests: Minimental bei Demenz, Mot-Test, DTVP 2-Test nach Frostig, Zareki, Göppinger, Schuleignungstests



3 ZITRONENMELISSE
 Der Duft von Zitronenmelisse beschwingt den Geist und unterstützt ihn auf diese Weise, sich gut auf knifflige Aufgaben zu konzentrieren. Zudem regt der Duft die positiven Zustände in Geist und Körper an. Fröhliche Gedanken und entspannte Leichtigkeit sind damit garantiert. Zitronenmelisse sollte vor allem die Räume derjenigen erfüllen, die sich auf Prüfungen vorbereiten oder Liebeskummer verarbeiten müssen.

4 OLIBANUM WEIHRAUCH
 Olibanum Weihrauch reinigt die Raumluft und schafft dadurch eine erhabene und ruhige Atmosphäre. Er unterstützt die Konzentration bei Meditation und Ritual. Olibanum India hat einen süßen und warmen Duft mit einem goldenen Charakter.

5 KLANGSCHALEN
 Das Geheimnis der Klangschalen liegt in der Art des Anschlags. Stimmt der, sorgt der Ton der tibetischen Klangschalen für eine anregende Atmosphäre der Ruhe und Spiritualität. Durch die Ober- und Untertöne können Blockaden in Körper und Geist gelöst werden und die Psyche beruhigen. Um die volle Intensität der Ober- und Untertöne zu erreichen, reibt man die Klangschale mit dem Stab im Kreis und lässt sich dann klingen.

6 BUCHWEIZEN-KISSEN
 Meditation kann nur entspannen, wenn der Meditierende richtig und bequem

sitzt. Die Buchweizen-Kissen in verschiedenen Chakra-Farben, eignen sich für alle, die gern viel Platz für die Meditation nutzen.

7 HERZCHAKRA-MEDITATIONSKISSEN
 Sowohl Farbe als auch Symbole fördern die Meditation in einem bestimmten Chakra-Bereich. Das Herzchakra-Kissen sorgt für eine konzentrierte Ruhephase, die die selbstlose Liebe und seelische Wärme unterstützt. Die Farbe grün ist ebenfalls dem Chakra Herz zugeordnet.

8 KRISTALLKLANGSCHALEN
 Kristallklangschaalen erzeugen ein starkes, schwingendes Kraftfeld und erhebende Klänge. Sie vermitteln den Eindruck, dass durch die Töne Tore zu anderen Bewusstseinsebenen geöffnet werden. Die Klänge der Kristallschalen bringen Licht in unser Bewusstsein und heben es auf eine höhere Schwingungsfrequenz. Die Schalen können individuell angepasst werden.



Fitness Adventskalender
 VOM FAMILY FITNESS

24 TOLLE Geschenke

Jetzt reinschauen!

FAMILY FITNESS
www.family-fitness-witzenhausen.de

KULTURWAGEN

SCHÖNE, FESTE ZÄHNE NA CLAAR!

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





Dr. Mirjam Mujakovic und Dr. Michael Claar



Das Zahnärzteteam der Praxis Dr. Claar

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

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

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

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

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

CLAAR ZAHNÄRZTE

Praxis Bad Wilhelmshöhe

Druseltalstraße 178
34131 Kassel
Tel. 0561-574 32 60

Praxis Leipziger Platz

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

www.dr-claar.de

Frostschutz für die Haut

So kommt die Haut streichelzart durch den Winter



Andrea Bräutigam,
Apothekerin,
Foto: privat

Längst haben wir uns in warme Schals, Mützen und Jacken gehüllt. Unsere Haut auch? Besonders im Winter brauchen diejenigen Hautstellen, die nicht von wärmender Kleidung umhüllt sind, eine reichhaltige Pflege als Frostschutz für unsere Haut.

Im Winter ist die Luft trockener als im Sommer. Die Talgdrüsen fahren ihre Aktivität ab acht Grad runter. Die Folge: trockene, rissige und anfällige Haut. Gerade im Winter braucht unsere Haut also Feuchtigkeit, um eine Schutzbarriere zu bilden. Bis zum nächsten Sommer sollten Pflegeprodukte mit einem hohen Wasseranteil dennoch in die hinteren Reihen des Badezimmer-Regals rücken. Sie können auf der Haut zu Erfrierungen führen. Anders sieht das beim UV-Schutz aus. Der sollte auch in der dunklen und kalten Jahreszeit Priorität haben – vor allem im Skiurlaub. Auch an trüben Tagen wirken UV-Strahlen auf die Haut. Sie sollte also auch im Winter davor geschützt werden. Leichte Fluids auf Wasserbasis machen Feuchtigkeits-Seren, Wasser-in-Öl-Cremes und pflanzlichen Öle mit

Linolsäure, Shea- oder Kakaobutter Platz. Pflegeprodukte mit diesen Inhaltsstoffen sorgen im Winter für eine streichelzarte Haut. Sie sind unseren körpereigenen Fettzellen am ähnlichsten und bieten deshalb einen optimalen Schutz.

Das gilt auch für Make Up. Die sommerlich leichten, ölfreien Texturen sollten gegen reichhaltige, mit natürlichen Lipiden und Panthenol angereicherte ausgetauscht werden. Sie beugen Kälteflecken und roten Nasen vor.

Unsere Lippen leiden im Winter besonders, da ihre Haut sehr dünn ist und keine Talgdrüsen enthält, die einen Frostschutz aufbauen könnten. Zu viel Feuchtigkeit lässt die Lippenhaut aufplatzen. Rückfettende Vaseline und Lip Balms machen unsere Lippen auch im Winter kussweich.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EIN SCHÖNERES LEBEN FÜR EMPFINDLICHE HAUT

LIPIKAR
KÖRPERPFLEGE FÜR EMPFINDLICHE HAUT

2+1
BEIM KAUF VON 3 LIPIKAR-PRODUKTEN
GIBT ES DAS GÜNSTIGSTE PRODUKT
GRATIS*



Adler
A P O T H E K E

VENENFACHCENTER

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

Wir beraten Sie gerne!



meinWirk Aktiv leben

Oma und Opa – nie waren sie so wertvoll wie heute

Großeltern fördern emotionale Entwicklung der Enkelkinder

Sie backen und spielen, lesen vor und helfen bei den Hausaufgaben, sie fahren den Nachwuchs zum Sporttraining oder zum Musikunterricht, sind Ratgeber und Tröster – die Bedeutung von Großeltern in Familie und Gesellschaft war selten so groß wie heute. „Oft sind heute beide Elternteile berufstätig und haben flexible Arbeitszeiten – umso wichtiger ist, dass Oma und Opa bei der Kinderbetreuung einspringen können“, sagt Helga Engelke (77) aus Kassel. Sie ist stellvertretende Vorsitzende der Landes-seniorenvertretung Hessen und Großmama von drei Enkelkindern.

Mit- und voneinander lernen

Sie weiß aus eigener Erfahrung, wie gut es allen Beteiligten tut, wenn die Großeltern aktiv ins Familienleben und die Betreuung der Kleinen einbezogen werden. Bei ihr zu Hause gab es

früher einen festen „Oma-Tag“ in der Woche, an dem ihre drei Enkelkinder (ein Mädchen, zwei Jungen) zu Besuch kamen. „Von einem guten Verhältnis zwischen Großeltern und Enkeln profitieren alle“, sagt sie. „Abgesehen davon, dass die Eltern entlastet werden, können Alt und Jung unheimlich viel voneinander lernen. Meine Enkelkinder helfen mir zum Beispiel oft am Computer – auch, wenn ich dreimal nachfragen muss. Ich sage dann immer: ‚Na komm, ich habe dir früher ja auch dreimal erklärt, wie man sich die Schuhe bindet!‘“

Fördert emotionale Entwicklung

Der „Oma-und-Opa-Faktor“ lässt sich sogar volkswirtschaftlich belegen: Laut Experten beläuft sich der Wert der jährlichen Betreuungsleistung von Großeltern in Deutschland auf einen zweistelligen Milliardenbetrag. ►

wmk *service*

Systemische Beratung Eschwege Einzel-, Paar-, Familienberatung

Sabine Theile
An den Anlagen 7
37269 Eschwege
05651 4744141

www.systemische-beratung-eschwege.de

BESTATTUNGEN
HALBRITTER
INH. DIRK HOCHAPFEL
Würdevoll
Abschied nehmen

24 h
für Sie da!

Wenn die Zeit endet, beginnt die Ewigkeit

Rothesteinstr. 5 · 37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon +495652 / 2440 od. 918289 · Mobil +49170 / 5801531 · Fax +495652 / 4024

Augenoptik Heitzenröder



Wir brauchen Platz!
Lagerfassungen bis zu
40%* reduziert!



Uwe Heitzenröder, Augenoptikermeister

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft in * ausgenommen preisgebundene Ware – solange der Vorrat reicht – gültig nur gültig bis 21. Dezember 2019 gegen Vorlage dieser Anzeige.

S O O D E N

37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. 0 56 52 / 91 85 55

Einfach nur DANKE !



Wir vom Team Larbig möchten
gern **DANKE** sagen!

Danke für Ihre Treue, Ihr Vertrauen
und für die tolle Zusammenarbeit.

Wir wünschen frohe & erholsame Festtage sowie einen guten
Rutsch in ein gesundes, erfolgreiches & glückliches neues Jahr!

Wir haben auch im neuen Jahr **#lustaufhandwerk** und
freuen uns schon auf Sie!

larbig
Haustechnik



Tel. (05651) 97 98 0
www.feuer-wasser-larbig.de

Verkehr

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

Abfall

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

Beratung

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

Kultur + Tourismus

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

Notrufnummern

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

Inh.: Marcus Böttger

Taxi Herud

24h  05651 - 66 00
oder 76 000

- alle Arten von Personentransport
- Krankenfahrten sitzend
- Kurierfahrten

Mindestens ebenso wichtig, wenn nicht wichtiger ist aber die emotionale Seite. Großeltern sind aufgrund ihrer Erfahrung meist geduldiger mit den lieben Kleinen. „Das ist für viele Kinder eine schöne Erfahrung und gibt ihnen Geborgenheit“, erklärt Psychologin Svenja Lühge. Außerdem lernen Enkel von ihren Großeltern Dinge, die sie in der Schule normalerweise nicht erfahren. „Etwas über Traditionen zum Beispiel“, sagt Helga Engelke, „über die Geschichte der Familie oder des Wohnortes. Aber auch Handarbeiten oder andere handwerkliche Fähigkeiten. Das sind alles Dinge, die bewahrt werden sollten.“

Kurze Distanz zu Großeltern

In vielen Fällen leben Großeltern und Enkelkinder relativ nah beieinander. Eine Umfrage des Deutschen Jugendinstituts ergab, dass 75 Prozent aller Kinder nicht weiter als 15 bis 30 Minuten von mindestens einer Oma oder einem Opa entfernt wohnen. Im Umkehrschluss heißt das aber auch: Jedes vierte Kind wohnt heute nicht mehr in der Nähe seiner Großeltern.



Helga Engelke ist stellvertretende Vorsitzende der Landesseniorenvertretung Hessen und Großmutter von drei Enkelkindern. Sie weiß: Oma und Opa sind für die Kids wichtige Bezugspersonen. Foto: pm

Dürfen sich Oma und Opa in die Erziehung einmischen?

„Großeltern sollten keine Erziehungstipps geben“, rät Helga Engelke, Vorsitzende der Landesseniorenvertretung Hessen. „Wenn Omas und Opas in die Kinderbetreuung eingebunden werden, sollte vorher mit den Eltern genau abgesprochen werden, welche Grenzen den Kindern gesetzt werden, was erlaubt ist und was nicht. Und: Wenn mehrere Großeltern da sind, sollte man nicht versuchen, sich gegenseitig mit Geschenken zu überbieten.“ Psychologen bestätigen diese Haltung. Der Grund: Ein häufiger Wechsel der Regeln verwirrt die Kinder und kann zu Konflikten mit den Eltern führen. Zum Beispiel, wenn Großeltern ihrem Enkelkind mehr Zeit vor dem Computer zugestehen, als es von zu Hause gewohnt ist. „Bei Oma und Opa darf ich das aber!“, heißt es dann schnell. Betreuen ohne zu erziehen, engagieren ohne sich einzumischen – so sollte das Motto lauten.



Aktiv-pro—Mein Sanitätshaus

Wir sind ein modernes Unternehmen in der Gesundheitsbranche. Unsere Leistungsvielfalt teilt sich in unterschiedliche Fachbereiche des Sanitätshausfachgeschäftes. In den Teams Ortho, Reha und Sani werden Sie bei uns persönlich und individuell beraten.

Ab sofort bietet Ihnen als Freizeit und Leistungssportler, Aktiv-pro Unterstützung mit verschiedenen Körperanalysen und Supportprodukten, für Ihre persönliche Sportart an. Individuell nach Ihren Zielen, bietet Ihnen Aktiv-pro ein breites Spektrum in der Sportdiagnostik an. Neben Freundlichkeit und Service stehen persönliche und gewissenhafte Beratung und Betreuung im Vordergrund.

Kontakt

Hessenring 11 u.
Wendische Markt 15
37269 Eschwege
Tel. 05651-30480

Hinter dem Deich 2
37213 Witzenhausen
Tel. 05542-5036930

Obere Steingasse 8
34212 Melsungen
Tel. 05661-6162

Marktstr. 87 u. 93
37115 Duderstadt
Tel. 05527-941015





Braunlage, bekannt als heilklimatischer Kurort (600 m.ü.M.) wird umrahmt vom Nationalpark Harz. Unsere Einrichtung liegt direkt am Wald mit einer wunderschönen Aussicht auf den Ort und Umgebung, die man von einem Großteil der Zimmer und der Freiterrassen genießen kann.

Das „Fichteneck“ ist mit seinem umfassenden und rehabilitativen Pflege-, Therapie- und Betreuungsangeboten spezialisiert auf eine Langzeit Reha ähnliche Versorgung von Menschen mit Schädelhirntrauma, Multipler Sklerose, Schlaganfall und Parkinson. Durch langjährige Erfahrungen auf diesen Gebieten verfügt sie über bestmögliche Voraussetzungen zur zugelassenen Fachpflege für Neurologie mit 71 Plätzen sowie 12 Plätze in der ambulanten Wohngemeinschaft.

Im November 2018 wurden die Neurologische Fachpflegeeinrichtung Fichteneck GmbH sowie die Lindenhof GmbH in Eschwege, die Forstgartenstift GmbH in Reichensachsen und die Pflegezentrum Am Hanstein GmbH in Wahlhausen durch die Cosiq GmbH mit Sitz in Berlin übernommen.

MDK-Prüfungen:
Neurologische Fachpflege
Phase F
Note „sehr gut“ (1,0) vom
03.09.2019
Fichteneck MOBIL
Note „sehr gut“ (1,2) vom
08.11.2018

Wir freuen uns auf Sie!

Unser Leitungsteam:



Frau Grondey
Einrichtungsleiterin



Frau Kölling
Pflegedienstleiterin
ambulant



Frau Hoppmann
Pflegedienstleiterin
stationär

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt der Versorgung. Es ist uns ein großes Anliegen und zugleich unser Ziel, dass die uns anvertrauten Menschen sich in der Neurologischen Fachpflegeeinrichtung Fichteneck GmbH wohl fühlen und hier ein Zuhause finden. Pflegebedürftigkeit muss kein Stoppschild sein! Wir wollen gemeinsam mit Ihnen, Ihren Angehörigen und Freunden viele Hindernisse aus dem Weg räumen um Ihnen mehr Raum für Ihren Alltag zu geben. Unser Ziel ist es, Sie bei ihrer individuellen Lebensgestaltung zu unterstützen und Ihnen die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen.

- 21 Pflegeplätze vollstationär
- 1 Wohngemeinschaft für Intensivpflege mit 12 Plätzen
- Anspruchsvolles Ambiente, helle Räumlichkeiten
- Cafeteria
- Gemeinschaftsküchen
- Vielfältige Freizeitgestaltung
- Individuelle Therapiekonzepte
- Alle Mahlzeiten werden durch die hauseigene Küche frisch zubereitet

Gerne informieren wir Sie persönlich über unsere Leistungen. Vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächs- und Besichtigungstermin mit Frau Grondey unter der Rufnummer 05520-943000.



Die Einrichtung

Die Einrichtung wurde in den letzten 25 Jahren ständig weiterentwickelt und der Leistungsbereich erweitert, sodass wir heute eine hohe Qualität in der Versorgung von schwer und schwerst-schädelhirngeschädigten Menschen, aber auch von Menschen, die sich bereits weiterentwickelt haben, vorhalten können.

Selbstbestimmtes Leben

Selbstbestimmtes Leben in einer Wohngemeinschaft. Es gibt keine bessere Alternative zu den eigenen 4 Wänden. Die selbstbestimmte Wohngemeinschaft verbindet die Vorzüge eines natürlichen, vertrauten Wohnens mit einer modernen, behutsamen Wohnraumanpassung. Das Ziel der Versorgung ist es, den Mietern ein Höchstmaß an sozialer und öffentlicher Teilhabe, Privatheit und individueller Lebensqualität zu bieten. Sie sind so ausgestattet, dass auch Beatmungspflichtige Personen, rund um die Uhr durch ambulante Pflegedienste umsorgt, in ihrem eigenen privaten Umfeld leben können. Der zum Haus gehörenden Garten, bietet zudem mit seinen gemütlich gestalteten Sitzecken die Möglichkeit, schöne Stunden im Freien zu verbringen.

Unser Team



Unser Team möchte Lebensfreude schenken und mit Ihnen gemeinsam Hindernisse überwinden.

Fichteneck MOBIL

Eine gute Entscheidung für den nächsten Schritt ist die Sicherheit mit Fichteneck MOBIL. Auf Wunsch kümmern wir uns um die gesamte Ablauforganisation der Pflegeüberleitung und besorgen alle nötigen Hilfsmittel, Geräte und Medikamente; organisieren ambulante Therapeuten und bilden ein Bezugspflegeteam, das das individuelle Pflege- und Therapiekonzept umsetzt. Wissen Sie ihre Liebsten gut versorgt, geht es Ihnen als Angehörige gut und das ist unser Ziel.

Für Angehörige

Für Angehörige, Freunde und Bekannte der Mieter stehen liebevoll eingerichtete Gästezimmer im Haus „Gisela“ zur Verfügung und bieten somit die Möglichkeit der Erholung und Entspannung, aber vor allem der ortsnahen Begleitung und Unterstützung ihrer betroffenen, pflegebedürftigen Mieter.



„Behandelt die Menschen so, wie ihr selbst behandelt werden wollt“, ist eines unserer Credos.

Neurologische Fachpflegeeinrichtung Fichteneck GmbH

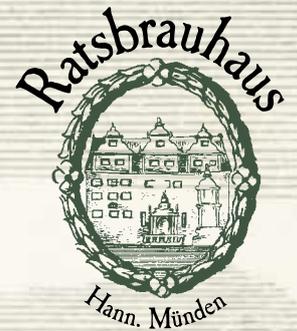
Dr. Barner Strasse 4-6
38700 Braunlage
05520-943000



www.wolf-pflege.de

Wo ist immer was los?

Bei uns im schönen Ratsbrauhaus.



Januar

Des Doktors Bratwurst

Verschiedene schmackhafte Bratwürste von klassisch über Currywurst bis hin zur „wilden Wurst“ gibt es bei uns täglich vom ... **7. bis 19. Januar***



März

Schnitzelwochen

Es wird paniert! Feinste Schnitzel-Variationen, frisch für Sie gebraten. **Geheimtipp:** jeweils Fr. & Sa. Abend Schnitzelbuffet **10. bis 23. März***



Der leckerste Fisch ist immer noch der Schnitzel.

Gaumenfreude aus unserem Haus.

Gönnen Sie sich die Köstlichkeiten vom Brauhaus auch bei Ihren Feierlichkeiten zu Hause. Ihre Lieblingsgerichte als Catering mit Bewirtung vor Ort. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.



Februar

BURGER, SANDWICHES & STEAKS

Amerikanisch lecker
Burger, Sandwiches & mehr heißen unsere kreativen und äußerst schmackhaften Kombinationen für den kleinen oder großen Hunger. Alle Gerichte, so unterschiedlich sie auch sind, haben doch eines gemeinsam: Sie sind inspiriert von der US-amerikanischen Küche.
4. bis 23. Februar*



Vorschau

Osterbuffet

Unser alljährliches Osterbuffet wartet wieder auf Sie. Buchen Sie frühzeitig einen Tisch.
12. + 13. April (Ostern)*

Konfirmationen

Reservieren Sie bitte frühzeitig einen Tisch. Oder wir stellen Ihnen ein Catering mit Ihren Lieblings Speisen zusammen und liefern Ihnen dieses nach Hause.

Jeden Freitag Abend, Samstag Abend und Sonntag Mittag erwartet Sie unser Marktbuffet!*

Ratsbrauhaus Hann. Münden
Markt 3 · Telefon: 0 55 41/95 7107
www.ratsbrauhaus.de



Foto: pixabay

mein **wmk**

Geschmackvoll

Schokoladenseiten

Glücksbooster, Herzenssache, Schönheitsserum aus der Bohne

Zartschmelzend zergeht sie direkt auf unserer Zunge und hinterlässt in uns ein Gefühl des Glücks: Schokolade. Inzwischen ist aus dem Luxusgut ein Massenprodukt geworden, das aber nichts von seinem edlen Geschmack eingebüßt hat. Diese Fakten zeigen, warum Schokolade so vieles ist, aber bestimmt kein Grund für ein schlechtes Gewissen.

Schokolade macht schön

Schokolade enthält unter anderem Polyphenole, aromatische Verbindungen, die freie Radikale abfangen und dadurch die Haut schützen. Als Gesichtsmaske beugt sie der Faltenbildung vor und wirkt entzündungshemmend. Durch den hohen Fettanteil ist Schokolade auch die perfekte Pflege für sprödes Haar.

Schokolade macht schlank

Schlanke Menschen gönnen sich Schokolade. Zurecht. Denn die enthal-

tenen Polyphenole – im Volksmund als Bitterstoffe bekannt – wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Und ein aktiver Stoffwechsel sorgt für eine schlanke Linie. Je höher der Kakaoanteil in der Schokolade, desto mehr Bitterstoffe und desto besser für die Figur.

Schokolade macht glücklich

Kakao enthält Theobromin. Chemisch ähnelt es dem Koffein und hat auch dessen anregende Wirkung. Die Naturstoffe Flavonoide wirken sich zudem positiv auf das Gedächtnis aus. Einige Studien sollen sogar gezeigt haben, dass Kakao die Symptome von Demenz lindert. Die Stoffe wirken sich auch positiv auf die Stimmung aus. Ihre Konzentration ist jedoch zu gering, um tatsächlich fürs Glücksgefühl verantwortlich zu sein. Forscher erklären den Glückseffekt psychologisch: Der Genuss von Schokolade ist im Gehirn der Konsumenten mit einem freudigen Gefühl verknüpft. ►



Eckdaten der Schokoladengeschichte

Als etwa 3000 vor Christi die Olmeken im Tiefland der mexikanischen Golfküste die ersten Kakaobäume pflanzten, legten sie die Samen für eine lange und edle Genussgeschichte. Die ersten schriftlichen Überlieferungen und Rezepte für die Schokoladen-Zubereitung sind erst im Zeitalter der Maya, etwa 1000 Jahre später, entstanden. Auf Tongefäßen, die sie Verstorbenen ins Grab legten haben sie die Zubereitung des Kakaowassers dokumentiert. Und diese Zeichnungen zeigen: Die Maya genossen ihre Schokolade in vielen Varianten heiß, kalt, als Getränk oder Brei. Schokolade war in diesen frühen Zeiten jedoch keineswegs ein Massengetränk, sondern dem Adel vorbehalten. Auch bei den Azteken, die die Schokoladenkultur nach dem Untergang der Maya-Kultur weiterführten, änderte sich das nicht. Sie handelten sogar mit Kakaobohnen, die auch gern als Währung gesehen wurden. Der hohe Wert der Schokolade blieb bis ins 18. Jahrhundert erhalten. Erst 1728 entwickelte Joseph Storrs Fry in Bristol ein Verfahren, um Kakaobohnen günstig zu mahlen. Seine Erfindung war die Grundlage für die erste Schokoladenfabrik Fry and Sons, wo über hundert Jahre später, 1847, die erste Tafel Schokolade produziert wurde. Bis dahin war Schokolade ein Getränk. Da weder die Maya noch die Azteken Rohrzucker kannten, waren ihre Schokoladengetränke bitter. Zur Süßigkeit wurde Schokolade erst mit den Spaniern. Sie mischten dem bitteren Trank Rohrzucker bei, der aus dem bitteren Trank ein süßes Vergnügen machte.

Bis 1847 wurde Schokolade nur als Getränk genascht. Die erste Tafel Schokolade ist in Bristol entstanden. Foto: pixabay

Schokolade ist gut fürs Herz

Ein Herz für Schokolade zu haben, wirkt sich auch gut auf das lebenswichtige Organ aus. Denn die Polyphenole mindern die Fettablagerungen in den Blutgefäßen, verbessern die Gefäßfunktionen und mindern Entzündungen. Wer regelmäßig Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil nascht, stärkt sein Herz.

Schokolade ist keine Sünde

Etwa 200 Jahre lang hat die katholische Kirche darüber diskutiert, ob Schokolade während der Fastenzeit erlaubt ist oder als Sünde gilt. Bis ins 19. Jahrhundert wurde Schokolade nur getrunken. Damit wäre sie als Getränk während der Fastenzeit erlaubt gewesen. Die strittige Frage lautete also: Ist Schokolade ein Getränk oder eine süße Speise? Papst Pius V. soll selbst ein großer Freund des Kakaos gewesen sein und die Diskussion beendet haben. Demnach ist Schokolade keine Sünde.

Deutschland ist DIE Schoko-Nation

Die Deutschen essen pro Jahr etwa 12,2 Kilogramm Schokolade und führen die Liebhaber-Liste damit an. Ihnen folgen die Schweizer mit 11,7 Kilogramm und die Norweger mit 9,6 Kilogramm.



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

Köstlich durch die Adventszeit!

Leckere **Plätzchen** mit Liebe gebacken.
Stollen in Hülle und Fülle -
 mit Cranberries, Rosinen, gerne auch ohne
 Früchte und sogar glutenfrei auf Wunsch!

Vanillekipferl mögen's kalt

So gelingt der Plätzchenklassiker ohne Zucker

In der Vorweihnachtszeit gibt es kaum etwas Wohligeres als sich in der heimischen Backstube kreativ auszutoben. Ganz oben auf der Plätzchen-Liste stehen Vanillekipferl. Sie zählen zu den beliebtesten Weihnachtsgeschenken und betören durch ihren Vanille-Geschmack. Mübbe müssen sie sein, direkt auf der Zunge zerfallen – dann sind sie perfekt. Doch der Klassiker kann ordentlich misslingen. Mit diesen Tipps werden die Kipferl fluffig und vanillig – und das auch noch ganz ohne Zucker.

Die Temperatur ist entscheidend

Mürbeteig wird seinem Namen gerecht. Falsch zubereitet, kann er den Bäcker mübbe machen, indem er zerbröselst. Um das zu vermeiden ist die Temperatur entscheidend. Die wichtigste Zutat für Vanillekipferl ist Butter – und die muss kalt sein. Immer. Ist sie das nicht, brechen die Kipferl, auch wenn der Teig nach dem Vermischen nochmal gekühlt wird. Die kalte Butter sollte zügig mit den anderen Zutaten vermengt werden. Wichtig: Genaue Mengen sind trumpf. Vanillekipferl müssen nach Vanille schmecken. Wer sich die Mühe macht, echte Vanilleschote zu verarbeiten, sichert sich den echten Geschmack.

Am wenigsten Wärme entsteht im Teig, wenn die Zutaten von einer Küchenmaschine vermischt werden. Muss doch mit den Händen geknetet werden, sollten die kalt sein. Nach dem Kneten ist vor dem Kühlen. Eingewickelt in Frischhaltefolie wandert der Kipferl-Teig für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank.

Vor dem Backen kühlen

Auch bei den weiteren Schritten gilt: Fluffig-zarte Vanillekipferl mögen's kalt. Der Teig sollte also in kleinen Teilen zu Kipferln geformt werden. Der übrige Teig wartet im Kühlschrank auf seine weitere Verarbeitung. Vor dem Backen die Kipferl noch einmal kaltstellen, bevor sie für zehn bis zwölf Minuten bei 175 °C in den Backofen geschoben werden können. Die Kipferl sind fertig, wenn die Enden leicht gebräunt sind. Die Vanille-Zuckermischung auf die noch heißen Kipferl sieben. So wird die Zuckerschicht gleichmäßig. Die weichen Kipferl auf dem Blech kühlen werden lassen und erst dann runternehmen. Dann brechen sie nicht.

Der Klassiker in der Weihnachtsbäckerei: Vanillekipferl. Foto: pixabay

Rezept:

Vanillekipferl ohne Zucker

Das ist drin

260 Gramm Dinkelmehl

200 Gramm Butter

100 Gramm Birnendicksaft

100 Gramm Mandeln, gemahlen

2 Messerspitzen Vanille

Und so geht's:

Alle Zutaten zu einem mürben Teig vermischen. Wie der perfekte Kipferlteig gelingt,

lesen Sie oben. Den kalten Teig zu Kipferl

formen, erneut kühlen und schließlich bei

175 °C bei zehn bis 12 Minuten backen. Die

heißen Kipferl mit einer Mischung aus Xylith

oder Puderzucker aus Xylith und Vanille

bestäuben. Tipp für Vanillezucker: Eine

Vanilleschote auskratzen und das Mark

in ein Schraubglas geben. Mit 100 Gramm

Zucker auffüllen, schütteln und eine Woche

verschlossen ziehen lassen.

Guten Appetit!

Kreative Gastgeberin mit Herz

Nadine Samland ist neue Besitzerin vom Traditionsgasthaus Krone in Witzenhausen. Sie hat nur ein Ziel: ihre Gäste kulinarisch zu begeistern!



Sie ist gelernte Industriefachfrau, Handelsfachwirtin, Fachkauffrau für Marketing und psychologische Beraterin. Ein klarer Fall für eine Karriere im Konzern? Nadine Samland winkt ab. „Ich möchte meinen eigenen Weg gehen, und der hat mit Genuss und Kreativität zu tun“, erklärt sie selbstbewusst.

Aus diesem Grund ist sie vor etwa zwei Jahren nach dem Abschied von der Telekom zurück in den heimischen Werra-Meißner-Kreis gekommen – und hat eine Erfahrung gemacht, aus der eine neue Idee geboren wurde: „Mir hat es im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr geschmeckt. Zu viele Imbisse und zu wenig gepflegte deutsche Küche.“ ►

Nadine Samland freut sich darauf, ihre Gäste mit guter Hausmannskost zu verwöhnen.

Fotos: privat



- Wildfleisch 1. Klasse
- Ideal auch als Weihnachtsbraten
- portioniert und küchenfertig aus der Hand Ihres Vertrauens

Hofverkauf
jeden Samstag
im Dezember
bis 21.12.2019
10 – 16 Uhr

Mühlenweg 29
37247 Großalmerode-
Laudenbach
Tel.: 05604 9183200

E-Mail: info@wildhaus.de
www.wildhaus.de

Gasthaus zur Krone



Kespermarkt 11, 37213 Witzenhausen
Tel. 05542 5058830

Öffnungszeiten Gasthaus: Mo. – So.: 17.00 – Open End

Öffnungszeiten Küche: Mo. – Sa: 17.00 – 21.00 Uhr,
So.: 11.30 – 14.00 und 17.00 – 21.00 Uhr

Mi. Ruhetag

In Ihrem Gasthaus „Zur Krone“ möchte sie nun nicht nur gehobene deutsche Küche sowie vegane und vegetarische Speisen auf-tischen, sondern den Gästen auch mit ausgesuchter Herzlichkeit und Kreativität begegnen. „Ich bin hoch motiviert. Denn mit meinem Küchenmeister Wolfgang Schwarz habe ich einen Sechser im Lotto gezogen“, sagt die Neu-Gastronomin.

Der Start in dem rund 400 Jahre alten Gasthaus, in dem auch schon die Brüder Grimm zu Gast waren, war vielversprechend. Gans und Rotkohl sind schon ein Renner. Natürlich möchte Nadine Samland ihre Gäste auch mit-tags verwöhnen. „Das hängt allerdings von der Nachfrage ab. Dann sind meine Gäste tatsäch-lich jederzeit willkommen.“



Der Meister am Herd: Küchenchef Wolfgang Schwarz sorgt im Gasthaus Zur Krone für leckeren Genuss.

Zu jedem Baum einen Glühwein gratis!

Weihnachtsbäume

NORMMANTANNEN & BLAUFICHTEN

TÄGLICH VON 10:00 BIS 18:00 UHR

- * frisch geschlagen
- * unverpackt aussuchen
- * Lieferservice auf Wunsch

Verbinden Sie Ihren Weihnachtsbaumkauf mit einer Einkehr im Feldladen!

Es erwarten Sie Kaffee und Kuchen oder deftiges sowie hausgemachte, kulinarische Weihnachtspresents.

Rasenstraße 20
37281 Wanfried-Aue

Tel.: 05651 60365
0171 9956701

info@feldladen.de
www.feldladen.de

La Famiglia

RESTORANTE PIZZERIA

ÖFFNUNGSZEITEN

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



Sie lieben original italienisches Essen?
 Genau das bekommen Sie bei uns!

Wir freuen uns, Ihnen unsere original italienischen Speisen mit Liebe zubereiten zu können.

Für die Weihnachtszeit sind wir am 23., 24. und 25. Dezember geschlossen, am 26. Dezember sind wir wieder geöffnet. Den 30. und 31. Dezember sind wir geöffnet.

Ristorante Pizzeria La Famiglia - Walburger Str. 18, 37213 Witztenhausen
 05542 61 39 968

Bornhagener

Fleisch - und
 Wurstspezialitäten
 GmbH

Öffnungszeiten

Mo. geschlossen
 Di. - Fr. 9.00 - 17.30 Uhr
 Sa. 7.30 - 11.00 Uhr

Am Kulturzentrum 12a ❖ 37318 Bornhagen ❖ Tel. (03 60 81) 6 13 61
www.hansteinwurst.de

Angebot

vom 17.12 bis 28.12.2019

Lachsschinken am Stück 100 g nur 1,69 €
 Hausmacher Runde 100 g nur 1,59 €
 Bratwurst Hausmacher 100 g nur 0,59 €

Allen unseren Kunden wünschen wir eine schöne Adventszeit voller Vorfreude auf das Weihnachtsfest!



Illustre Weingäste zum Fest

Menüweine aus dem gleichen Anbaugebiet veredeln den Genuss



Ein perfektes Dinner lebt vom dazu passenden Wein. Foto: Liliboas/istockphoto.com/Vinho Verde & Weine d.Reg.Verona/spp-o

Festtagsgerichte werden erst durch die richtigen Weine zu einem kulinarischen Erlebnis. Doch bei dem riesigen Angebot an Anbaugebieten ist es gar nicht so einfach, eine Auswahl zu treffen. Die einfachste Lösung ist, sich auf eine Region wie Norditalien oder Nordportugal zu beschränken. Dank der gleichen Herkunft harmonisieren die Weine untereinander und die regionale Vielfalt hält für jeden Gang das passende Gewächs bereit.

So lässt sich mit den Weinen norditalienischer Anbaugebiete wie Lugana, Soave, Custoza, Bardolino, Garda oder Durello Lessini problemlos ein ganzes Menü bestreiten. Und die nordportugiesischen Vinhos Verdes bieten sehr viel mehr Entdeckungen als die bekannten frischen Sommerweine.

Wer beim Kauf auf das europäische Siegel der geschützten Ursprungsbezeichnung (g.U.) achtet, liegt bei der Qualität immer richtig. Denn das gelb-rote Label garantiert die regionenspezifische Herstellung aus typischen Rebsorten nach genau festgelegten Methoden.

Zum Gänse- oder Entenbraten bietet sich ein Bardolino vom Gardasee mit seinen Aromen von roten Früchten und Gewürzen an. Aber auch ein komplexerer weißer Vinho Verde aus der Traube Alvarinho ist eine erstklassige Wahl. Wildgerichte wie Rehrücken harmonisieren mit einem italienischen Arcole Nero. (spp-o)

Restaurant & Pizzeria & Indische Spezialitäten

Pizzeria Italiano

Vitus Pizza Blitz

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Fest und einen guten Rutsch!

Forstgasse 5 • 37269 Eschwege • Tel. 05651 754878
Mo – So 11:00 – 14:15 & 16:45 – 22:45
www.vituspizzablitzeschwege.de

Wir wünschen all unseren Kunden, Freunden und Bekannten eine schöne Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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



Genießen Sie bei uns ...

-  Ahle Wurst
-  nordhessische Gastlichkeit
-  entspannte Nächte

Metzgerei - Restaurant - Hotel
Am Teich 5

37296 Ringgau-Grandenborn
Tel 05659/810 Fax 92131

www.derteichhof.de





Foto: pixabay

meinwumk Kultur

Eschwege feiert Weihnachten

Engagiertes Projektteam organisiert Adventsmarkt auf dem Marktplatz

Die Initiative Stadtmarketing Eschwege e. V. und der Arbeitskreis Open Flair e. V. haben sich gemeinsam für einen schnuckeligen Weihnachtsmarkt in der Kreisstadt Eschwege eingesetzt. Schon im vergangenen Jahr wurde von der Initiative Stadtmarketing e. V. eine weihnachtsmarkt-ähnliche Veranstaltung organisiert, welche von den Eschweger Bürgern sehr gut besucht wurde. „Das hat uns Organisatoren gezeigt: Die Eschweger wollen einen schnuckeligen Weihnachtsmarkt haben, der aus mehr als nur einer Glühweinbude besteht“, erklärt Hartmut Schepp, erster Vorsitzender der Initiative Stadtmarketing e. V. Auch Annette Graumann vom Open Flair-Team als bekennender Weihnachtsmarkt-Fan hatte diesen Eindruck. Beide Gruppen fanden im Rathaus Eschwege zueinander.

Das Open Flair-Team und die Initiative Stadtmarketing Eschwege e. V. haben das Projekt

„Eschwege feiert Weihnachten“ bereits im Frühjahr 2019 gestartet. In über 20 Sitzungen haben die Organisatoren das dritte Adventswochenende für den Weihnachtsmarkt bestimmt. Veranstaltungsort sollte der zentralste Ort in Eschwege werden: der Marktplatz. Sieben Monate später ist die weihnachtliche Veranstaltung so gut wie startklar. Bis zum Wochenende 14. und 15. Dezember haben die Organisations-teams noch Zeit für den Feinschliff. Aber schon jetzt kann so viel verraten werden: Verein, Kunsthandwerker und Einzelhändler bauen auf dem Marktplatz eine kleine Weihnachtsstadt bestehende aus 15 Buden auf. Die Bühnen sind ganz in der Hand heimischer Künstler, die ein abwechslungsreiches Programm präsentieren werden.

„Entscheidend bei diesem Projekt ist, dass wir unsere Kompetenzen gebündelt haben. Dadurch ist ein liebevoll gestalteter Markt von Eschwegern für Eschwege entstanden“, ►



Foto: pixabay

Lange einkaufen am Nikolaustag

Wer sich schon einmal auf den Weihnachtsmarkt am dritten Adventswochenende einstimmen will, sollte sich den Abend des 6. Dezembers freihalten. Die Einzelhändler laden zur langen Einkaufsnacht ein. Die Geschäfte in der Eschweger Innenstadt haben an diesem Freitagabend bis 22 Uhr geöffnet. Der Lionsclub hat für diesen Termin einen kleinen Weihnachtsmarkt in der Altstadt organisiert. Die Besatzung des Patenschiffes Tender „Werra“ werden ihren berühmten Weihnachtspunsch ausschenken. Ein Bläserensemble sorgt für Adventsmusik.

erklärt Stephan Schenker, Vorstandsmitglied des Initiative Stadtmarketing e. V. „Das heißt die Vereine, Hobbykünstler, Gastronomie und Einzelhändler haben sich Aktionen und Buden überlegt, die der Veranstaltung das gewisse Weihnachtsgefühl verleihen.“ Auf dem Programm (siehe Seite 2) stehen Auftritte von Chören, Sängern und Rockbands, der Besuch des Weihnachtsmanns, Lesestunden und Tanzaufführungen.

Rasant wird es für die Weihnachtsmarkt-Besucher in der Marktstraße. Frank Winkler, Vorstandsmitglied der Initiative Stadtmarketing

Eschwege e. V., hat mit den Bob-Bahnbetreibern in Winterberg verhandelt. Mit Erfolg. Und so wird in Eschweges Marktstraße ein echter Bob auf 60 Meter lange Schienen gesetzt. „Wer also schon immer mal das Gefühl eine Bobfahrers erleben wollte, kann das am dritten Adventswochenende in Eschwege tun“, sagt Stephan Schenker.

Der Eschweger Weihnachtsmarkt öffnet an beiden Veranstaltungstagen von 13 bis 18 Uhr. Zusätzlich gibt es ein Christmas-Rock-Konzert. Das Rockkonzert des Kreisjugendrings beginnt am Samstagabend um 19 Uhr.

Fröhliche Weihnachten!

**GESCHENKIDEEN
IN HEILIGENSTADT
ENTDECKEN**

Adventsöffnungszeiten:
 Samstag, 07.12.19 9:00 - 16:00
 Sonntag, 08.12.19 13:00 - 18:00
 Samstag, 14.12.19 9:00 - 18:00
 Samstag, 21.12.19 9:00 - 16:00


MODEHAUS MÜHLHAUS
 Die Adresse für gute Mode

Marcel Bernhardt



Kleiner Kirchrain 7
37247 Großalmerode

Lassen Sie sich beraten ...
 **Mecklenburgische**

Tel.: 05604 919 944 9

Fax: 05604 919 945 0

Mobil: 0177 572 417 6



*Wir wünschen frohe
Weihnachten und einen guten
Rutsch ins neue Jahr!*

Bodo Bach kommt nach Sontra

Dritte Auflage der Comedy Night im Februar

Die Sontraer Comedy Night geht am Freitag, 28. Februar, in die dritte Auflage. Start ist um 20 Uhr im Bürgerhaus der Berg- und Hänselstadt. Der Einlass beginnt um 19 Uhr.

Auf der Bühne sind hochkarätige Comedy-Stars wie Bodo Bach, El Mago Masin und Ole Lehmann. Moderiert wird der heiter bis lustige Abend nochmals von Holger Müller. Besser

bekannt als Ausbilder Schmidt. Schließlich braucht so ein Abend bei allem Spaß ja auch etwas Struktur und Disziplin.

Karten sind ab sofort erhältlich auf www.sontra.digital und an folgenden Vorverkaufsstellen: Juwelier Kunze, Herrenstraße 22, Tel. 05653-643, Fachmarkt Bocksberger, Niederstadt 27, Tel. 05653-8363, Bürgerbüro der Stadt Sontra, Marktplatz 6, Tel. 05653-97770.



Zu Gast bei der dritten Comedy Night in Sontra (v.li.): Bodo Bach, Ausbilder Schmidt, El Mago und Ole Lehmann. Kollage: Stadtmarketing Sontra

Dritte SONTRAER Comedy Night
28.02.2020

LIVE ON STAGE

**AUSBILDER SCHMIDT
EL MAGO MASIN
OLE LEHMANN
UND
BODO BACH**

PREIS 29,- €

DATUM 28.02.2020
[EINLASS 19 UHR | BEGINN 20 UHR]

ORT BÜRGERHAUS SONTRA
[THINGSTÄTTE 2 | 36205 SONTRA]

TICKETS UNTER WWW.SONTRA.DIGITAL ODER AN FOLGENDEN VORVERKAUFSSTELLEN:
JUWELIER KUNZE | FACHMARKT BOCKSBERGER | BÜRGERBÜRO DER STADT SONTRA

Wir wünschen allen unseren Bewohnern, deren Angehörigen, unseren Kollegen, Geschäftspartnern, Bekannten und Freunden eine besinnliche Adventszeit und schöne Feiertage im Kreise der Familie.

WOLF

www.wolf-pflege.de

Wolf-Dienstleistungs GmbH

Telefon: +49 5651 746000

E-Mail: info@wolf-pflege.de



Eventkalender

4.12. 18.30 Uhr

Ab-Glüh-Zeit Eschwege
Neustädter Kirche St. Katharina, Weitere Termine: 11.12. und 18.12., www.werratal-tourismus.de

bis **5.12.**

Weihnachtskrammarkt Eschwege Marktplatz, www.werratal-tourismus.de

6.12. 18 Uhr

Nikolaus - Lange Einkaufsnacht Eschwege Altstadt www.werratal-tourismus.de

7.12. 11 Uhr

Berlepscher Weihnachtsmarkt Schloss Berlepsch Witzhenhausen, ab 11 Uhr, www.schlossberlepsch.de



7./8.12. 10 Uhr

Advent auf Burg Ludwigsstein, Witzhenhausen www.burgludwigstein.de

7.12. 17 Uhr

Gedanken und (Orgel) Musik zum Advent Bad Sooden-Allendorf, St. Crucis-Kirche, www.werratal-tourismus.de

7.12. 16 Uhr

Weihnachten für Neugierige, Eschwege Marktkirche, www.naturparkfrauholle.land

7./8.12.

Die Schneekönigin Eschwege Kulturfabrik im alten E-Werk, Freitag 18 Uhr, Samstag 16 Uhr, www.werratal-tourismus.de

8.12. 14 Uhr

Familienkino: Morgen, Findus, wird's was geben Eschwege Cinemagic Kino, Friedrich-Wilhelm-Str. 27 www.werratal-tourismus.de

8.12. 10 Uhr

Adventsmarkt Auf den Stufen von St. Marien Bad Sooden-Allendorf St. Marienkirche, www.bad-sooden-allendorf.de

10.12. 15 Uhr

Coca-Cola Weihnachtstruck Hann. Münden Marktplatz, www.hann.muenden-erlebnisregion.de

12.12. 19 Uhr

Rada Synergica - Fröhliche Weihnacht überall?! Witzhenhausen Bio-Bistro Ringelnatz, www.kirschenland.de

13.12.

Taschenlampenführung Witzhenhausen 17.30, am Marktplatz, www.kirschenland.de

14.12. 16 Uhr

Fachwerk in Flammen - Feuer und Flamme für Bad Sooden-Allendorf Marktplatz, www.bad-sooden-allendorf.de

14./15.12.

Weihnachtsmarkt „Eschwege feiert Weihnachten“ Eschwege Marktplatz, www.naturparkfrauholle.land





28/29.12.

Bernd Giesecking „Ab dafür! – Der satirische Jahresrückblick“ **Eschwege** Kulturfabrik im alten E-Werk, ab 19 Uhr, www.werratal-tourismus.de

31.12. 16 Uhr

Fackelwanderung zur Viehhaushütte, **Hoher Meißner** Frau-Holle-Loipen-Parkplatz, www.naturparkfrauholle.land

31.12. 16 Uhr

Silvesterkonzert, **Witzenhausen**, Liebfrauenkirche, www.kirschenland.de

31.12. 20 Uhr

Große Silvesterfeier **Kassel**, Theaterstübchen, www.werratal-tourismus.de

31.12. 20 Uhr

Silvester 2019 **Bad Sooden-Allendorf**, Werratal Kultur- und Kongresszentrum, www.werratal-tourismus.de

bis **13.4.**

Rotes Käppchen, blauer Bart – märchenhafte Farben und Experimente **Kassel** Sonderausstellung, Grimmwelt, www.naturparkfrauholle.land

CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

EUROPAS BELIEBTESTE PFERDESHOW IST ZURÜCK!

LEGENDE DER WÜSTE

02. - 03.05.2020 Göttingen
Lokhalle

www.cavalluna.com

RTL Bild Fern Pferd&Co Pferd Tiere Krämer St Hippolyt HNA

LASER SPORTS

WEIHNACHTSFERIEN DEAL:

Bei uns ist das Warten auf den Weihnachtsmann ein actiongeladenes Erlebnis!

~~1870 €~~
NUR 1470 €

Mo-Fr & So
von 10-15 Uhr
so viel Lasertag wie möglich!

Das passende Geschenk-Geschenk unter dem Baum findest Du unter www.LaserSports.de oder vor Ort. Dieser Gutschein ist gültig bis 29.02.2020.

Folge uns unter:
@LaserSports.Goettingen



Die zwölf Tenöre live in Kassel

Musikerlebnis von klassischen Arien bis Pop-Hymnen

Die weltweit erfolgreichen zwölf Tenöre sind auf Tour und machen Halt in Kassel. Die Show mit neuen Songs und altbewährten Klassikern findet am Samstag, 21. Dezember, um 20 Uhr in der Stadthalle Kassel statt.

In den vergangenen Jahren ersangen sich The 12 Tenors vor allem in China, Japan und Deutschland einen hervorragenden Ruf. Die zwölf Sänger stammen alle aus verschiedenen Nationen und haben gemeinsam nur ein Ziel: ihr Publikum mit ihren Stimmen zu begeistern. Auf dem Programm stehen ernsthafte klassi-

sche Arien wie „Nessun Dorma“, Pop-Hymnen wie „Music“ und auch ein neu arrangiertes und choreografiertes Michael-Jackson-Medley. Denn die Tenöre können mehr als nur singen: Sie können spektakulär tanzen, charmant moderieren und treffsicher zwischen den Stilen wechseln. The 12 Tenors verbinden durch ihren klassischen und zugleich modernen Sound den Geschmack von mehreren Generationen. Begleitet wird ihre Performance von einer Live-Band. Die aufwendig inszenierte Lichtshow setzt ein weiteres Ausrufezeichen hinter eine in dieser Form einmalige Produktion. Karten gibt es im Vorverkauf auf www.highlight-concerts.com.

well land Schafe

Seit fast 15 Jahren bin ich Schäferin. Pipilotta war mein erstes Schaf. Mit Wunibald und Silka gründeten wir eine Herde.

Zusammen sind wir gewachsen.

Heute gehören zu meiner Herde 25 Müttern, eine bunte Mischung aus Ostfriesischen Milchschafern, Rhön- und Fuchsschafern. Sie heißen Schwänli und Ingrid, Fips und Rosalie, Anna und Flocke, Elsa und Mia. Ich halte meine Schafe ökologisch, extensiv und liebevoll.

Sie danken es mir mit ihrer Milch.



well land Naturseifen

Dipl.-Ing. agr. Thea Welland
Südbahnhofstr. 41
37213 Witzenhausen
05542-3037987

www.schafmilch-naturseifen.de
info@schafmilch-naturseifen.de

Ladenöffnungszeiten:
Di 10 bis 14 Uhr
Do 18 bis 20 Uhr
Fr 12 bis 16 Uhr
Sowie nach Absprache



Handgefertigte
Schafmilchseifen

Handgefertigte Badezusätze
Kosmetik mit Wollwachs
Felle und Wollprodukte

Burg Ludwigstein im Winterglanz

Weihnachtsmarkt findet am zweiten Adventswochenende statt

Für das Wochenende 7. und 8. Dezember werden die Räume der Burg Ludwigstein winterlich und weihnachtlich geschmückt. Denn an diesen beiden Tagen findet dort der Weihnachtsmarkt statt. Lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre verzaubern, schlendern Sie durch das liebevoll geschmückte Gemäuer der Burg, stöbern Sie durch das Angebot der Kunsthandwerker und sichern Sie sich einen Gewinn bei der Tombola.

Lebende Krippe im Burghof

Ein Hingucker ist auch die internationale Krippenausstellung. Zu dieser gehört auch die lebende Krippe mit zwei Eseln im Burghof. In diesem Jahr werden rund 40 Aussteller ihre selbstgestaltete Ware – darunter Schmuck aus Hirschgeweih, Weihnachtsdekoration, Glaskunst, Seidenunikate, Holzdekoration und Imkereiprodukte – präsentieren. Während Sie der Livemusik im Burghof lauschen, können Sie sich bei Glühwein, Kaffee und Kuchen, Bratwurst und Crêpes stärken. Die jüngsten Besucher können in der Bastelstube werkeln oder sich im Kinderkino Filme ansehen.

Liveshow der Aussteller

Eine Besonderheit in diesem Jahr: Einige Aussteller werden ihr Handwerk auf dem Markt live präsentieren. So können Sie bestaunen, wie Körbe geflochten, Messer geschärft oder Wolle gesponnen wird.

Der Weihnachtsmarkt hat jeweils ab 10 Uhr geöffnet. Am Samstag schließt der Markt 18 Uhr, am Sonntag um 17 Uhr. Der Eintritt kostet: 3,50 Euro für Erwachsene, 2 Euro für Jugendliche ab 14 Jahre und Inhaber der

Ehrenamts-card. Ein kostenloser Pendelbus bringt Sie vom Parkplatz zur Burg und zurück. Veranstalter des Adventmarktes ist der Arbeitskreis Europäische Jugendwochen auf Burg Ludwigstein e. V. Mehr Infos zum Adventsmarkt und zum Arbeitskreis auf www.eurowoche.org

Advent

auf der



Adventsmarkt

Internationale Krippen-Ausstellung

07. & 08. Dezember 2019

Samstag 10-18 Uhr

Sonntag 10-17 Uhr

Kostenloser Pendelbusverkehr
vom Parkplatz an der B27 zur Burg

Eintritt: Erwachsene	3,50 €
Jugendliche ab 14 Jahren	2,- €
Schwerbehinderte (ab 50%)	2,- €



well land Schafmilch

Von Mai bis August wird ein Teil meiner Schafe gemolken. Die Lämmer sind zu dem Zeitpunkt bereits zwei Monate alt. Ich melke auf der Weide in einem Gatter - bei Regen und Sonnenschein.

Die Milch meiner Schafe macht meine Seife zu etwas sehr Besonderem. Schafmilch enthält sehr viel Orotsäure, die den Hautzellen hilft, sich zu regenerieren. Ihr hoher Fettgehalt von fast acht Prozent lässt einen sehr feincremigen Seifenschaum entstehen. Trockene und gereizte Haut kann sich langfristig erholen.



well land Seifen

Schafmilch, regionales Rapsöl, Kokosöl, Sheabutter, Kakaobutter und manchmal ein wenig Lanolin. Mehr braucht es nicht für meine Seifen. Ich verwende wenige, aber dafür hochwertige Rohstoffe. Sie stammen aus ökologischem Anbau und aus der Region. Ich bedufte die Seifen mit reinen ätherischen Ölen. Ihre Farben erhalten sie durch Tonerden oder Eisenoxide. Und schlussendlich erhält jede Seife durch ihr Muster und ihren Namen ihren well land Charakter. Ein Stück Natur, ein Stück Wohlfühlen für Sie zuhause.



well land Kosmetik

Lanolin, auch Wollwachs genannt, wird nach der Schur aus der Wolle der Schafe gewonnen. Kaum eine andere natürliche Substanz vermag trockener und rissiger Haut besser zu helfen. Ich verwende Lanolin als natürlichen Emulgator. Zusammen mit ökologischen Ölen wie Mandel-, Oliven- oder Nachtkerzenöl und duftenden Hydrolaten ergeben sich ausgewogene Creme- und Gelkompositionen für jedes Hautbild. Badecremes und Badebeutel runden das Welland Sortiment harmonisch ab.

Die schönsten Geschenke gibt's direkt in der Region

Große Weihnachtsverlosung für meinWMK-Leser

Der Weihnachtscountdown läuft. Das bedeutet: verführerischer Plätzchenduft im ganzen Haus, bunte Weihnachtsdekoration, leckeren Punsch und die Suche nach einem passenden Geschenk. Das die alles andere als mühsam sein soll, zeigt unser Streifzug durch die Region. Unser Fazit: Die schönsten Geschenke gibt's direkt im Werra-Meißner-Kreis. Für unsere Leser ist bereits vor Heiligabend Bescherung, denn einige unserer Geschenktipp verlosen wir pünktlich zum Fest.

In den Lostopf geht's ganz einfach: Senden Sie uns bis zum jeweils genannten Einsendeschluss eine E-Mail mit dem jeweiligen Gewinn-Wort an redaktion@mundus-online.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Viel Glück!

Mohn und Ahle Wurst aus dem Frau-Holle-Land

Der Teichhof in Grandenborn ist seit Generationen ein Familienbetrieb, der sich auf nordhessische Schmegegewöhlerchen spezialisiert hat. So finden Fans der Ahlen Wurst und des Frau Holle Mohns im Hofladen zahlreiche Produkte, die direkt vor Ort produziert wurden. Da die Leckereien auch außerhalb Nordhessens zahlreiche Fans gefunden haben, werden die hausgemachten Produkte des Teichhofs auch im Online-Shop auf www.derteichhof.de verkauft.

Für den nächsten Einkauf stellt der Teichhof unseren Lesern einen 25-Euro-Gutschein zur Verfügung. Einsendeschluss: 15. Dezember. Gewinn-Wort: Schmegegewöhlerchen



Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Sani
Reha
Ortho



Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und ein gesundes Neues Jahr!
Ihre Stramer und Stahlberg GmbH

Eschwege-Hessenring · Eschwege-Wendischer Markt · Duderstadt-Marktstraße · Melsungen-Obere Steingasse · Witzenhausen-Hinter dem Deich



Auf ein Ständchen mit den Salondamen

Die 1920er Jahre sind das Zeitalter des Wunsches nach Freiheit und Lebenslust, der gesellschaftlichen Umbrüche, der stilvollen Unbeschwertheit. In dieses Lebensgefühl entführen die Dresdener Salon-Damen ihre Zuhörer, mit den Liedern jener goldenen Zeiten. Das Ensemble bestehend aus Susann Jacobi, Juliane Gilbert, Franziska Graefe, Silke Krause, Cecile Pfeiff, Beate Hofmann und Karolina Petrova gastiert am Samstag, 25. Januar, im Bürgerhaus in Hessisch Lichtenau. Im musikalischen Gepäck haben sie humorvolle Texte, die versteckte Botschaften enthalten, Charleston-Rhythmen und dieses spezielle Lebensgefühl von Wochenende und Sonnenschein. Das Konzert startet um 20 Uhr.



Wir verlosen in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Hessisch Lichtenau 3 x 2 Karten für die musikalische Zeitreise. Einsendeschluss: 15. Dezember. Gewinn-Wort: Goldene 20.

Dresdner Salondamen

Samstag, 25.01.2020, 20:00 Uhr
Bürgerhaus Hessisch Lichtenau
Eintritt: VVK 19,00 € / AK 21,00 €

Info: 05602 / 807-180 und -180 Eintrittspreis inkl. der ges. MwSt

WELTLADEN | WITZENHAUSEN
 Fachgeschäft für Fairen Handel
 Brückenstraße 16

welttoffen. politisch. unwiderstehlich.

**Schenken Sie doppelte Freude:
 Ihren Freunden und den
 ProduzentenInnen im Süden.**

www.weltladen-witzenhausen.de

HAUS SALEM WITZENHAUSEN
 EVANGELISCHE ALTENHILFE
 GESUNDBRUNNEN

Witzzenhausen

MENSCHLICHKEIT PFLEGEN

– Mit 125 Jahren Erfahrung –

Unsere Leistungen

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

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.
05542 5036-300
 Am Johannisberg 4, 37213 Witzzenhausen
 info@witzzenhausen-gesundbrunnen.org
witzzenhausen.gesundbrunnen.org

AUTOLACK BLOß

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

Vor dem Scheuerchen 3
 37247 Großalmerode

05604/915040

www.autohaus-bloss.com

Wir wünschen frohe Weihnachten & einen guten Rutsch ins neues Jahr!



TUI Kinderfestpreiswochen

Buchen Sie jetzt bis zum 02. Dezember 2019 Ihren Familienurlaub zu TUI Kinderfestpreisen ab € 99.



Mallorca, Sa Coma

TUI KIDS CLUB Protur Safari****

Familienpreis im DZ/All inclusiv

2 Erw. + 1 Kind zum KFP von 99,- €

1 Woche ab Hannover vom

08.07.-15.07.2020

ab **2.235,- €**

Ihren Traumurlaub finden Sie bei uns im:

Reisebüro Ideal

Quedlinburgerstr. 8, 34346 Hann. Münden

Tel. 05541 4456, Fax 05541 4523

reisebueroideal@t-online.de

www.reisebueroideal.de

IMPRESSUM

Geschäftsführender Herausgeber: Jörg Christian Bornhoff | Mundus Marketing & Interactive GmbH · Kasseler Straße 20 · 34346 Hann. Münden · Tel. 05541 95799-0
info@mundus-online.de · www.mundus-online.de

Redaktion: redaktion@mundus-online.de

Carsten Lepthien (Chefredaktion) | Gabriela Grau | Silvia Rosenlund
Sven Schreivogel

Grafik & Layout: Karin Hildebrand (Ltg.) | Ahmed Granica | Viktoria Kuke |
Hannah Marten

Vertrieb: Erscheint zweimonatlich, Auslage an ausgewählten Ablagestellen im
Werra-Meißner-Kreis sowie in Teilen der Landkreise Kassel, Göttingen und Eichs-
feld, auch im Umland über DIVA Kassel

Druck: Silber Druck oHG · Otto-Hahn-Straße 25 · 34253 Lohfelden

Auflage: 25.000 Stk.

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

Clueso live in Eschwege

Die Karten für das beliebteste Festival der Region sind nahezu ausverkauft. Kein Wunder. Denn das Organisations-Team des Open Flairs hat wieder die Crème de la Crème der Rock-Szene für Eschwege engagiert. Auf der Künstler-Liste stehen unter anderem Clueso, Puddle of Mudd, Massendefekt und viele weitere weltweit bekannte und erfolgreiche Musiker. Das Gelände am Werratalsee verwandelt sich 2020 von 5. bis 9. August in eine abgefahrene Partyzone.

Vier der heiß begehrten Wochenend-Tickets haben wir beim Open Flair-Team exklusiv für unsere Leser reserviert und sie landen noch vor Weihnachten bei den Gewinnern.

Einsendeschluss: 15. Dezember. Gewinn-

Wort: Rockchristmas.



Heimläuten

Szenische Lesung mit Musik

Nicole Braun lässt ihre beiden Protagonisten Brix & Schneider persönlich zu Wort kommen. Es wird gestritten, gezetert, sich versöhnt und ganz nebenbei ein Mord aufgeklärt. Ein unterhaltsamer Abend mit einer Prise nordhessischer Mundart und akustischer Musik: **24. Januar 2020, 19.30 Uhr**



„1964: Kaum aus den USA in sein nordhessisches Heimatdorf Wickensrode zurückgekehrt, stolpert der jüdische Arzt Edgar Brix über eine Leiche. Erinnerungen an einen ungeklärten Mord aus dem Jahr 1938 werden wach. Gemeinsam mit dem pensionierten Bergmann Albrecht Schneider gerät er in eine Geschichte hinein, die sie nicht nur in Konflikt mit den ermittelnden Behörden bringen wird. Der Ernst der Lage wird ihnen erst klar, als ein weiterer Mord geschieht. Und dann verschwindet auch noch Albrecht Schneider spurlos.“

**BUCHHANDLUNG
FRÜHAUF**

BAD SOODEN-ALLENDRÖF

Kirchstraße 77 Tel.: 23 04
37242 Bad Sooden-Allendorf
www.BuchhandlungFruehauf.de

100
Kompetenz und Service seit 1919!
Jahre

szenische Lesung:

Tickets: www.Reservix.de



24. Jan. 2020 um 19:30 Uhr
Winterkirche St. Crucis,
VVK 10,00 €; AK 12,00 €



O Tannenbaum

Weihnachten ohne Tannenbaum ist wie Kino ohne Leinwand. Sie erfüllen den Raum mit ihrem Duft und Anblick, sind Fotokulisse, Geschenkhüter und haben sogar ihre eigene Königin. Die kommt 2019 direkt aus Nordhessen. Martina Heidenreich aus Mardorf bei Homberg/Efze ist die Gebieterin über die Tannenbäume, die in der Weihnachtszeit in ein bunt-leuchtendes, schillerndes Kleid gehüllt werden. Der Feldladen Kanngießer ist seit Jahrzehnten die Top-Adresse im Werra-Meißner-Kreis für Nordmann-Tannen und Blaufichten.

In Kooperation mit dem Feldladen verlosen wir eine Nordmann-Tanne. Einsendeschluss: 15. Dezember. Gewinn-Wort: Weihnachtsbaum.



Zu jedem Baum einen Glühwein gratis!

Weihnachtsbäume

NORMMANTANNEN & BLAUFICHTEN

TÄGLICH VON 10:00 BIS 18:00 UHR

- * frisch geschlagen
- * unverpackt aussuchen
- * Lieferservice auf Wunsch

Verbinden Sie Ihren Weihnachtsbaumkauf mit einer Einkehr im Feldladen!

Es erwarten Sie Kaffee und Kuchen oder deftiges sowie hausgemachte, kulinarische Weihnachtspresents.

Rasenstraße 20
37281 Wanfried-Aue

Tel.: 05651 60365
0171 9956701

info@feldladen.de
www.feldladen.de

Sprechen Sie uns an, wir sind für Sie da.

Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest.

Hiebenthal
Hoch + Tiefbau
GmbH
Eschwege

Tel.: 05651/98080

Helgoländer Straße 9
37269 Eschwege

Schotterlieferung · Mutterbodenlieferung · Mulcharbeiten
Erdabfuhr · Wurzelbeseitigung

Schmuckes Stück für den Schatz

„Diamonds are a girls best friend“ sang Marilyn Monroe auf der weltberühmten Bühne des Broadways im Musical „Blondinen bevorzugt“. Und bis heute hat dieser Satz Gültigkeit, weiß das Team des Juwelier Babylon in Eschwege. Welches Schmuckstück das passende ist, kommt ganz auf den Beschenkten an. Männer schenken am liebsten Halsketten und Ohrringe. Frauen hingegen schenken ihrem Schatz gern Zeit in Form einer neuen Uhr. Das Sortiment im Juwelierladen Babylon ist vielseitig und kann jederzeit mit einer persönlichen Gravur einzigartig gemacht werden – für schillernde Momente unter dem Weihnachtsbaum.

Für Druckfehler keine Haftung

REWE
Drietchen oHG

37242 Bad Sooden-Allendorf
Städtersweg 1

Das REWE Team

aus Bad Sooden-Allendorf
wünscht frohe Weihnachten.

Für Sie geöffnet: Montag - Samstag von **7 bis 22** Uhr

www.rewe.de

Gepflegte Winterzeit

Die Schafe von Thea Welland haben längst ihren wohl verdienten Winterurlaub und geben sich dem Schafsein hin. Im Sommer haben sie ordentlich Milch produziert, die jetzt in den Seifen und Cremes steckt. Die Inhaltsstoffe der Schafmilch wirken besonders pflegend und machen die gereizte Winterhaut wieder streichelzart – und das mit einem unwiderstehlich guten Duft. Die handgearbeiteten Seifen, Cremes und Lippenpflegen gibt's in Geschenkboxen auf www.schafmilch-naturseifen.de und bei uns zu gewinnen.

In Kooperation mit Welland Naturseifen verlosen wir zehn Seifenkisten. Einsendeschluss: 15. Dezember. Gewinn-Wort: Winterpflege.



NEON GOLF
Schwarzlicht Minigolf Göttingen

Verschenke Qualitytime!

**10 %
Rabatt**
bis 19.02.20
gültig (nicht
samstags)

Gutscheine
findest du auf:
www.NEON GOLF.de

Gutschein gilt für 2 Personen.
Reservierung empfohlen.
3 Min von der A7-Abfahrt
Göttingen-Nord.



Hufgard

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

Wir möchten uns bei unseren Kunden für dieses Jahr und ihre Treue bedanken und wünschen allen eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest.
Wir schließen NICHT. Nicht heute, nicht morgen, Nicht übermorgen.



Wir freuen uns auf Sie und viele schöne weitere Jahre.

Im Galopp durch den Orient

Cavalluna zählt als die beliebteste Pferdeshow Europas. Inszeniert ist die Geschichte aus Akrobatik, Tanz und vor allem Reitkunst. Seit Oktober sind die Reiter mit ihren talentierten Pferde wieder auf großer Europa-Tournee und präsentieren in zahlreichen deutschen, österreichischen und schweizer Städten die Show „Legende der Wüste“. Erzählt wird die Geschichte von Prinzessin Samira, die zur Königin gekrönt werden soll. Die Zeremonie wird jedoch von ihrem bösen Cousin Abdul gestört. Ein Kampf zwischen Gut und Böse beginnt. Wird es Prinzessin Samira und ihrem Wildpferd gelingen, das Rätsel um die Amazonen zu lüften und damit ihr Volk und ihr Reich vor ihrem bösen Cousin zu beschützen?

Für die Show am Sonntag, 3. Mai, um 18.30 Uhr in der Göttinger Lokhalle verlosen wir 3 x 2 Tickets. Einsendeschluss: 15. Januar. Gewinn-Wort: Pferdestars.



Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Wir wünschen allen Patienten und Angehörigen, Freunden und Bekannten eine wunderbare Adventszeit.

Ein friedvolles Weihnachtsfest und einen schönen Start ins neue Jahr.

Leipziger Str. 40 | Nahkauf
37296 Rgg. Datterode
www.pflege-ritz.de
Tel. 05658 923633
Tel. 0172 3230375



**PFLEGEDIENST
OLIVER RITZ**
Einfach gut aufgehoben.



BUCHTIPP

Die Letzten ihrer Art
Maja Lunde

Über Mensch und Tier und das Tier im Menschen: Vom St. Petersburg der Zarenzeit über das Deutschland des Zweiten Weltkriegs bis in ein Norwegen der nahen Zukunft erzählt Maja Lunde von drei Familien, dem Schicksal einer seltenen Pferderasse und vom Kampf...

Erschienen am 21. Oktober 2019, Hardcover, 640 Seiten,
ISBN: 9783442757909, 22 Euro

HEINEMANN
buchheinemann.de

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

Geheimnisvolle Karibikreise

Ratespass und Nervenkitzel erwartet die Besucher des Laser-Sports-Center in Göttingen. Die Betreiber haben das Freizeit-Zentrum um die Attraktion „Mission: Room Escape“ erweitert. Seit Ende November schlüpfen die Besucher also in die Rollen des berühmten Zauberschülers Harry Potter und der Piratenbande um Captain Jack Sparrow. In 60 Minuten kommt es dabei auf ausgeklügelte Teamarbeit an, denn aus den verschlossenen Räumen, kommen die Spieler nur, wenn sie die Rätsel lösen. Die Konzeption der Räume basiert auf den Kinofilmen, die Geschichten sind aber jeweils eigens für die Escape-Rooms geschrieben. Eines ist in den seit Ende November geöffneten Rätselräumen garantiert: Langweile hat dort keinen Zutritt.



In Kooperation mit dem LaserSports-Center verlosen wir für ein Team aus sieben Person ein Spiel im Escape-Room „Der Fluch der Black Pearl“. Einsendeschluss: 15. Dezember. Gewinn-Wort: Ratespass.





Psst... Du suchst noch das passende Geschenk für Dich und Deine Familie?

Verschenke
Teamwork
Spannung
und Rätselspaß!



Geldwert-Gutschein
über _____ Euro

erhältlich auf www.mission-room-escape.de
oder direkt vor Ort

Du kannst nicht bis Weihnachten warten?
Schneide die Anzeige aus und 1 Person spielt gratis.*

*Gültig ab zwei zahlenden Personen (Mo-Fr & So; nicht samstags) bis 31.01.2020. Pro Buchung ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar, keine Barauszahlung.

Reisebüro Schmauch

Unser Sparangebot

Ibis Hotel Dresden Zentrum ***

zentral in der Fußgängerzone,
wenige Gehmin. in die Altstadt.

4=3 für Anreise

vom 22. – 26.12.19 und 1.1. – 27.2.20

2 Nächte p.P. ab 155 €

Brückenstr 3
37213 Witzenhausen
Tel. 05542-507850
Fax 05542-507861
info@reisebuero-schmauch.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 09.00 – 13.30 Uhr
14.30 – 18.00 Uhr
Sa.: 10.00 – 13.00 Uhr

Kretzschmar & Lehmann Ladenbau

Ihr Partner für individuelle Verkaufs- und Objekteinrichtungen

**WIR WÜNSCHEN ALLEN UNSEREN
KUNDEN EINE SCHÖNE ADVENTSZEIT UND
EIN BESINNLICHES WEIHNACHTSFEST!**



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



Süßer Genuss für die schlanke Linie

Kuchen und Schokocreme, die nicht dick machen? Das ist kein Weihnachtsmärchen, sondern entspricht in Eschwege der Wahrheit. Joana Wöhl und Mayra Werner haben es mit ihrer Backmischung Make Cake möglich gemacht. Die Instagram-Stars versorgen ihre Community über die Sozialen Netzwerke und die Website regelmäßig mit neuen Kuchenkreationen, die der schlanke Linie so gar nichts anhaben. Auch Pizza wird mit den Backmischungen der beiden erfolgreichen Startup-Gründerinnen aus Eschwege zu einem täglichen Genuss ohne Reue. Die Backmischungen, Cremes, Dips und zuckerfreien Schokodrops machen sich wunderbar unter dem Weihnachtsbaum und helfen auf schmackhafte Weise dabei, Neujahrsvorsätze einzuhalten.

Neues Jahr, neue Garderobe

Manuela Busold Schabel und ihr Team beraten ihre Kundinnen im Hinblick auf die neuesten Modetrends. In ihrer Boutique Holiday, Marktstraße 2, präsentiert sie eine Kollektion, die bestimmt eines nicht ist: Mainstream. Wer das besondere sucht, ist in dem Eschweger Modeladen gut aufgehoben und beraten. Denn Busold Schabel und ihre Mitarbeiter wissen: Mode ist so individuell wie ihre Trägerin. Und welche Termine eignen sich besser für eine Shoppingtour als Weihnachten und Silvester. Das perfekte Festtags-Outfit gibt es sogar zum besten Preis.

Denn wir verlosen in Kooperation mit der Boutique Holiday fünf 20-Euro-Gutscheine. Einsendeschluss: 15. Dezember. Gewinn-Wort: Festtagsoutfit.



TRIXIE
Gardman

Der Winter kann kommen!
Alles für den Vogel - Winterhäuschen, Wintervogelfutter in großer Auswahl - 15 verschiedene Sorten mit Insekten und ohne, Meisenknödel uvm.

Jetzt wirds gemütlich!
Mit wunderschönen Feuerschalen in verschiedenen Ausführungen.

Sandrock
...alles für Tier + Garten

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

GOLDEN MONKEY TATTOO PARLOUR

Bahnhofstraße 6 · 34346 Hann. Münden
Tel. 05541 956 66 25
kontakt@goldenmonkeytattooarlour.de
www.goldenmonkeytattooarlour.de



GOD JUL.

Frohe Weihnachten und ein
glückliches, gesundes neues Jahr
wünscht
Ihnen Fam. Host und unser Team von
Kassel und Fritzlar



HETZLER-AUTOMOBILE GMBH & CO.KG
HEILIGENRÖDER STRASSE 27 • 34123 KASSEL
TEL: 0561/570090
WWW.VOLVOCARS-PARTNER.DE/HETZLER-AUTOMOBILE

AUTOHAUS HETZLER GMBH & CO. KG
WOLFHAGER STR. 5 • 34560 FRITZLAR
05622/ 99300
WWW.VOLVOCARS-PARTNER.DE/HETZLER-KG



Foto: pixabay

mein **wmk** Trends

Flammen des Wohlbefindens

Kerzen sorgen im Advent für eine hyggelige Atmosphäre

Gerade wenn der Winter seine kühlen, dunklen Arme ausbreitet, steigt unser Bedürfnis nach wärmenden Lichtstrahlen. Im Advent und an Weihnachten haben Kerzen Hochkonjunktur – besonders in Dänemark.

” **Advent, Advent,
ein Lichtlein brennt...**

heißt es in einem alten Gedicht, das so viel Wahrheit spricht. In der kühlen Jahreszeit und insbesondere im Advent erleuchten wir unsere Räume am liebsten mit den warmen Flammen der Kerzen. Das ist sogar wissenschaftlich belegt: Studien haben gezeigt, dass 50 Prozent der Frauen sich im Herbst und Winter auf das Anzünden von Kerzen freuen. Aber auch 27 Prozent der Männer greifen in der kühlen Hälfte Jahres gern zum Streichholz, um eine Kerze zum Leuchten zu bringen.

“

Leuchtende Erinnerung

Kerzen bedeuten Erinnerung. Zum Gedenken an die Verstorbenen zünden Pfarrer im Gottesdienst und während der Beerdigungs-Andacht eine Kerze an. 40 Prozent der Deutschen tun es ihnen gleich und lassen zur Erinnerung eine Kerze leuchten.

Dänemark mag's hyggelig

Die größten Kerzenfans in Europa sind die Dänen. Sie verbrauchen laut einer Statistik der European Candle Association bis zu fünf Kilogramm Kerzen im Jahr, um es sich in ihren vier Wänden „hygge“ zu machen. Das Adjektiv ist der skandinavische Begriff für „gemütlich“, „nett“, „angenehm“. Tschechien ist den Skandinaviern dicht auf den Fersen. Bis zu vier Kilogramm Kerzen zünden die Tschechen im Jahr an. Deutschland belegt mit bis zu drei Kilogramm Platz drei in der Verbrauchsstatistik. ▶

Christine
B
JUWELIER BABYLON
JUWELIERFACHGESCHÄFT SEIT 1996

**SCHMUCK SO
EINZIGARTIG WIE SIE.**

Ihr persönliches Unikat in Gold und Silber
mit Wunschtext- oder Fotogravur

STAD 34
37269 ESCHWEGE

Foto: Dr. Heugels

Gebändigtes Feuer

Erste kerzenähnliche Verbindungen aus Wachs und Docht gab es nachweislich bereits in der Steinzeit. Es hat jedoch viele Jahrhunderte gedauert, bis Kerzen in der nahezu geruchsfreien und sauberen Form wie heute brennen konnten. Lange Zeit wurden Kerzen aus Tierfett hergestellt, das durch das Verbrennen einen unangenehmen Geruch entwickelt hat. Heute werden Kerzen größtenteils aus Paraffin hergestellt. Stearin-Kerzen werden inzwischen selten, denn der Rohstoff wird aus Palmöl hergestellt. Um die Regenwälder zu schützen, werden Kerzen vornehmlich auf Basis des Mineralöl-Produkts Paraffin hergestellt.



Das „Must Have“ für
Ihn unter dem
Weihnachtsbaum!

*Fliege mit passenden
Socken in trendigen Farben.*



BLUMENSTIEL

MANN & MODE

37269 Eschwege
Enge Gasse 3 - 11

Haardiagnose

Sie haben...
...Haarausfall?
...kein Volumen?
...geschädigtes Haar?

Wir helfen Ihnen durch

- Analyse two-o Haircare
- Beratung
- Prophylaxe

FISSMANN
Damen- und Herrensalon

FISSMANN

**Ihr ganzheitlicher Friseur
für Sie und Ihn**

Wir stehen für

- Trends
- Zweithaarkonzepte
- Haaranalyse
- Haarausfalltherapien
- innovative Haarprodukte
- exklusive Beratung
- kompetente Mitarbeiter

Alles rund um **IHR** Haar eben!

&

FISSMANN
ZweithaarStudio

Mein Frisör und... ...ich fühl mich gut.

WIR helfen...

...dass Sie mit uns wieder
lächelnd in den Spiegel schauen
können!

WIR stehen für...

- diskrete Beratung
- individuelle Lösungen
- professionelle Betreuung
- unverbindliche
Erstberatung

FISSMANN
ZweithaarStudio

Eschwege • Datterode • Röhrda | Tel. 05651 60232 | www.studio-fissmann.de

Kreative Weihnachtswerkstatt

Kreisjugendförderung veranstaltet Bastelwochenende

In der Vorweihnachtszeit findet schon fast traditionell die Weihnachtswerkstatt der Jugendförderung im Haus der Jugend in Reichenbach statt. Kinder im Alter von neun bis zwölf Jahren können sich für ein kreatives Bastelwochenende anmelden und dabei kleine und große Geschenke für zu Hause basteln – ohne dass die Beschenkten zuvor davon erfahren.



Die Weihnachtswerkstatt findet am zweiten Adventswochenende, 13. bis 15. Dezember, statt, und sorgt für jede Menge weihnachtliche Stimmung und Vorfreude auf das nahende Fest. Basteln, werkeln, schneiden, kleben mit Papier oder Holz, fotografieren – den künstlerischen Ideen sind an diesem Wochenende keine Grenzen gesetzt. Alle gestalteten Werke dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden, um der Familie und Freunden damit eine Freude zu machen.

Auch im Programm der Weihnachtswerkstatt stehen Spiele für drinnen und draußen, die in einer Gruppe von gleichaltrigen Jungen und

Mädchen viel Freude bereiten und bei denen sich die Kids richtig austoben können. In den gemütlichen Abendstunden werden bei Kerzenlicht alte Weihnachtsgeschichten vorgelesen. Das gesamte Seminar kostet inklusive Verpflegung, Material und Betreuung 25 Euro. Interessierte Kids sollten sich daher schnell bei der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises auf www.werra-meissner-kreis.feripro.de (Abenteuer für Kinder- Weihnachtswerkstatt) anmelden. Offene Fragen beantwortet Samira Max von der Jugendförderung unter Tel. 05651-3021453 oder per E-Mail: samira.max@werra-meissner-kreis.de

Holiday by testoni

20%

20%

Meine Mode-Boutique in Eschwege!

auf
ALLES*

*ausgenommen bereits reduzierte Ware

Renn-Talent startet in IDM durch

Henrik Müller gibt 2020 wieder in der größten deutschen Rennklasse Gas



Auf Pokalkurs:
Henrik „Minski“ Müller
will seine Position in 2020
deutlich verbessern.
Foto: Minski Racing Team

Mit PS kennt er sich aus. Im beruflichen Leben inzwischen auch mit Fahrkomfort, Ausstattung, Sicherheit, Lieferzeiten und Finanzierungsangeboten. Das alles hat Henrik „Minski“ Müller (25) während seiner Ausbildung zum Automobil-Kaufmann gelernt.

Bis auf die Anzahl der Pferdestärken hat all das in seinem sportlichen Leben keine Bedeutung. Da geht es um Power, Technik und Entschlossenheit. Von allem hat Henrik reichlich. Den Beweis dafür tritt der Motorradsportler aus Eschwege Saison für Saison auf deutschen und europäischen Rennstrecken an, zuletzt im Fahrerfeld der Internationalen Deutschen Meisterschaft (IDM), der größten deutschen Rennklasse.

Sein Erfolg wird in der Hauptsache von einem perfekt funktionierenden Team getragen. Dazu zählen auch die Sponsoren.

„Ohne unsere Unterstützer könnten wir in dieser anspruchsvollen Klasse IDM nicht bestehen“, sagt Stiefvater und Manager Karsten Kamith. Logisch. Denn das fahrerischen Talent von Henrik verschlingt ein kleines Vermögen. Minski hat seine Leidenschaft für den Rennsport 2016 entdeckt – und gewonnen. Weitergemacht – und gewonnen. Bis in die Triumph Challenge – und gewonnen! „Da fallen Reise-, Wartungs- und Übernachtungskosten an, ein Ersatzteil muss beschafft oder nach einem Unfall schon mal eine ganze Maschine wieder aufgebaut werden“, sagt Kamith.

Seit Henrik seine A-Lizenz besitzt, ist es sportlich und finanziell noch anspruchsvoller. Nach gutem Abschneiden in der ersten Rennsaison (Platz 21) startet Henrik auch in der neuen Saison wieder für das Kawasaki Schnock Team in der IDM. Rund 50.000 Euro veranschlagt Kamith für die Serie: „Das ist schon kein Hobby mehr. Das übt Druck aus. Henrik will gewinnen und das Vertrauen in ihn rechtfertigen. Nicht einfach, dabei auch den Kopf noch frei zu haben“, sagt Karsten Kamith.

Bevor der junge Eschweger aber wieder auf seine 160 Kilo schwere, 600 ccm-Maschine mit den rund 150 PS steigt und mit bis zu 270 km/h über den Circuit fetzt, steht das Training im Vordergrund: Fitness ist unabdingbar, schon alleine damit seine Nackenmuskeln den enormen Fliehkräften widerstehen können. 14 Rennen unter anderem in Holland, Belgien, Tschechien stehen auf dem Plan. Dafür wird das Team mit Fahrer, Coach, Mechaniker 80 Tage unterwegs sein. für gute Laune sorgen, auffangen, motivieren und jeden Erfolg genießen.

Witzenhäuser
Nachhilfe
Die Nachhilfe-Profis für:




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

Steinstraße 2 | 37213 Witzenhausen | Tel. 05542/999812 und 05542/8969
Mo. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung
www.witzenhausen-nachhilfe.de

Seit 1990 zu Ihren Diensten
**CONTAINER JÜNEMANN
LETERODE**



- ✓ Abrollcontainer von 6 - 36 m³
- ✓ Absatzcontainer von 1 - 10 m³
- ✓ Containerdienst
- ✓ Kies, Sand, Schotter, Erde
- ✓ Sperrmüll, Bauschutt, Asbest
- ✓ Industrie- und Gewerbemüll
- ✓ Metall und Schrott
- ✓ Sondermüll
- ✓ Haushaltsauflösung
- ✓ Entrümpelungen
- ✓ Abfallberatung

37318 Lenterode
Friedensstraße 60

Tel. 036087 971772
Fax 036087 971773

Küchen zum Leben.



www.rech1.de

www.persch-die-kueche.de

Ein starkes Team für Ihre Küche.



Peter Persch
... die Küche!

Donnershag 4 · 36205 Sontra · Telefon 05653 919490



Musik in meinen Ohren.



SEAT Ibiza Jetzt ab 99 € mtl.¹ ohne Anzahlung.



stöber

Ein Unternehmen der
Glinicke Automobilgruppe

Autohaus Stöber GmbH & Co. KG

Bischhäuser Aue 3, 37213 Witzenhausen

Tel. 05542 60000, www.glinicke.de

Beispielrechnung¹, berechnet für eine jährliche Fahrleistung von 10.000 km für den SEAT Ibiza 1.0 TSI, 70 kW [95 PS]*.

Leasing-Sonderzahlung:	0,00 €	Laufzeit:	24 Monate
Nettodarlehensbetrag:	13.136,89 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Gesamtbetrag:	2.376,00 €	Effektiver Jahreszins:	2,14 %
24 Leasingraten à	99,00 €	Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	2,14 %

* Kraftstoffverbrauch Benzin: innerorts 5,6, außerorts 4,0, kombiniert 4,6 l/100 km; CO₂-Emissionen: kombiniert 104 g/km. CO₂-Effizienzklasse: B.

¹Ein PrivatLeasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Dieses Angebot gilt bis einschließlich 31.12.2019 und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Überführungskosten in Höhe von 790,00 € werden separat berechnet. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/ibiza. Abbildung zeigt Sonderausstattung.