



Anzeigenzeitung

Kostenlos verteilt an alle Haushalte in Greußen, Clingen, Großenehrich, Wenigenehrich, Weißensee, Bad Tennstedt, Grüningen, Niedertopfstedt, Obertopfstedt, Niederbösa, Oberbösa, Westgreußen, Wasserthaleben, Otterstedt, Bliederstedt, Feldengel, Westerengel, Kirchengel, Holzengel, Trebra, Rohnstedt, Hornsömmern, Haussömmern, Lützensömmern, Mittelsömmern, Gangloffsömmern, Kutzleben, Straußfurt, Schilfa, Ottenhausen, Herrnschwende, Nausiß, Niederspier.

Zur Geschichte des Greußener Ehrendenkmal

Kürzlich fiel mir das nebenstehend abgebildete leicht lädierte Foto in die Hand. Bei näherem Betrachten mit Hilfe einer Lupe konnte ich erkennen, daß es sich wohl um den Platz an der Südseite unseres Rathauses handelt. Davor Uniformierte mit Mütze und Stahlhelm, Männer in Frack und Zylinder, Fahnen, Kränze, ein riesiges Denkmal und viele Menschen. – Da fiel mir mein Großvater ein, daß mir meine Großmutter väterlicherseits als Kind, wenn ich nach meinem Großvater fragte, antwortete, daß er in den Krieg mußte und nicht wieder nach Hause kam. Dafür sei auch für ihn ein Denkmal direkt vor dem Rathaus aufgestellt und später auf den jetzigen Standort in der sogenannten „Postanlage“ umgesetzt worden. Als ich dann lesen konnte, ging sie mit mir zum Denkmal und zeigte mir die Stelle auf der Säule, wo mein Großvater verewigt ist.

Da das Foto auf der Rückseite keinerlei Hinweise aufwies, welche auf das Entstehungsdatum hin deuteten, nahm ich meinen Fundus aus alten Zeitschriften, Zeitungen, Festschriften etc. zur Hand und wurde schnell fündig und fand die „Reden, gehalten bei der Einweihung des Kriegerdenkmales in Greußen am Totensonntag 1922.“

weiter Seite 2

von Lutz Wipprecht



**Greußener
Sonnenstudio**

Mo.+ Mi. 13.00 - 21.30 Uhr
Di.+Do. 09.00 - 12.00 Uhr
+ 16.00 - 21.30 Uhr
Fr. 10.00 - 21.00 Uhr
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

im **Sportpark
Greußen** Nordhäuser Str. 3
Tel. (03636) 70 54 87

Ab 01.08.2012 müssen alle Solarien auf die neue EU Norm umgestellt sein. Auch müssen ALLE Angestellten in einem Solarium zertifiziert sein. Achten Sie bitte darauf, weil Solariumbetreiber ohne diese Umstellung keine Berechtigung mehr haben diese anzubieten.

Ihr zertifiziertes Team seit Februar 2008

unser  40,€ zahlen
60,€ Wert
Spar-Abo = 20,€ gespart

jetzt

Neue Röhren nach EU Norm

www.sonnenstudio-greussen.de

**Bestattungsinstitut
C. Bodemann** 

Wenn der Abschied gekommen ist...

Steinweg 12, 99718 Greußen,
Tel. 0 36 36 - 79 29 777
Brückental 9, 99706 Sondershausen,
Tel. 0 36 32 - 70 05 02
www.bestattungsinstitut-bodemann.de
Tag & Nacht erreichbar

**STEINMETZMEISTER
JÖRG UEBENSEE**

**Grabmale
Naturstein
Restaurierung** 

**Preisvergleiche
lohnensich !!!**

Bahnhofstr. 6 - 99631 Weißensee/Thür. - Tel.Fax: (036374) 20391 - Privat: Fischerstraße 17

SPANNDECKEN

Schnell und Praktisch.
Ideal für jeden Raum.
Zum Renovieren-
Dekorieren-Verschönern!

Die Spanndecken lassen sich an jeden Deckentyp anpassen. Sie können gerade oder dreidimensional mit sichtbarem oder verdecktem Leistsystem gestaltet werden. Es erwartet Sie ein außerordentlich großes Angebot an Dekovarianten (leuchtend, hochsatinert, matt, seidig, in Pastellfarben, lackiert, in Wildleder- oder Marmoroptik,...).

Montage Service *Rene Koblenz*
Greußener Str. 58 • Grüningen
Tel.: 03636/ 792395 Fax: 792396 Mobil: 0172/ 3742847
E-Mail: Rene.Koblenz@t-online.de www.holzrene.de

außerdem:
Rolläden, Fenster, Türen,
Möbel, Insektenschutz, Treppen, Fußböden und Allergieschutz in allen Varianten

Haus-Service
für Privat und Gewerbe

Allroundservice rund um Haus und Grundstück

- Hausmeisterdienste
- Kleinreparaturen aller Art
- Grünanlagen- und Grundstückspflege
- Winterdienst
- Reinigungsarbeiten
- Montagedienstleistungen
- Möbel- und Kleintransporte
- Transport von Schüttgut bis 2 Tonnen

Matthias Wundrak Bahnhofstr. 7 • 99718 Greußen
Tel. 03636/ 704917 • Funk: 0173/ 4055166 • Fax 03636/ 792863

**Grabmale
& Baustoffhandel**

Krause & Sohn
Meisterbetrieb – Inhaber Marco Krause

- Grabmale
- Innentreppen
- Außentreppen
aus Natur- oder Kunststein
- Fensterbänke
- Sohlbänke
- Baustoffe aller Art
- Kies, Sand, Schotter
- Kläranlagen
- Regenwasser-Speicheranlagen

Otterstedt • Kirchgasse 1
Tel.036370 / 40394 - Fax 46639

Aus diesen Reden möchte ich nachfolgend auszugsweise zitieren. Die Weiherede mit Verlesen der 119 Greußener Gefallenen des 1. Weltkrieges hielt Oberpfarrer Licht, die Rede zur Entstehungsgeschichte des Denkmals hielt der Hofapotheker Dr. Hermann Hesse in seiner Eigenschaft als Vorsitzender des Denkmalausschusses. Sie gibt Auskunft darüber, warum ein solches Denkmal überhaupt und gerade an dieser Stelle errichtet worden ist. Dr. Hesse führte u.a. aus:

„Der Gedanke für ein Denkmal wurde im Spätherbst des Jahres 1920 durch einen entsprechenden Antrag des Bürgervereins und der beiden hiesigen Kriegervereine an die Gemeindebehörden zur Tat umgesetzt.“

„...und wenn an dieser Stelle noch ein Wort über die so schwierige, viel umstrittene Wahl des Platzes gegeben werden soll, so mag zum Ausdruck gebracht werden, daß ein solches Ehrenmal nach gründlicher Prüfung durch mehrere kunstgeschulte Sachverständige, die Gemeindebehörden, den Denkmalausschuß und nachdem auch der Bürgerschaft hinreichend Gelegenheit zur Äußerung hierüber gegeben war, mitten in das lebendige Treiben des Volkes gehört, daß es dem Volke und besonders den kommenden Geschlechtern von den gewaltigen Zeitgeschehnissen erzählen soll.“ Weiter heißt es: „Gewiß hat der Gedanke, ein solches Ehrenmal auf einem stillen, zu beschaulicher Betrachtung einladenden Platze abseits des störenden Lärmes des Tages zu errichten, das etwas Rührendes und für die Hinterbliebenen stimmungsvolles hat, trotzdem konnten wir uns der Ansicht nicht verschließen, daß ein Ehrenmal auf einem öffentlichen Platze stets das eindringlichste und nachhaltigste Erinnerungszeichen sein wird für alle Zeiten.“

Zum Schöpfer und Baumeister des Denkmals sagte er: „Der geistige Schöpfer und Entwerfer das Males ist der Bildhauer und Architekt Herr

Dammann aus Berlin, dessen Entwurf unter den zahlreichen Bewerbern einstimmig als den besten und den Ausschreibungsbedingungen am nächsten kommenden anerkannt wurde. Das Denkmal selbst ist von der Greußener Firma Götzte und Spengler ausgeführt und aufgestellt worden. Es trägt an der Säule jahresweise geordnet die Namen der 119 Gefallenen Greußener Söhne.“

Anschließend übergab Dr. Hesse offiziell das Ehrenmal an die Stadtverwaltung in Person des Bürgermeisters v. Ahlefeld und bat ihn, dafür zu sorgen, daß es allzeit unverletzt und unbeschadet in Ehren gehalten werde.



Das Denkmal steht heute - wie eingangs bereits erwähnt - in der „Postanlage“. Wie lange es vor dem Rathaus stand und warum es überhaupt umgesetzt wurde, war mit nicht bekannt. Das erfuhr ich aber bei einem Besuch im Greußener Museum. Dort gibt es in alten Aufzeichnungen Hinweise darauf, daß das Denkmal nur 2 Jahre, also von 1922 - 1924, hier stand. Grund dafür, warum es umgesetzt wurde, waren die vielen Wünsche der Hinterbliebenen der Gefallenen, das Denkmal doch auf einen stillen, für die Trauer würdigen Platz umzusetzen.

Im Museum erfuhr ich auch, daß das Denkmal ursprünglich an der Nordseite des Rathauses stehen sollte. Dies war aus allen vorhandenen Denkmals-



entwürfen eindeutig anhand der 6-Fenster-Fassade im Hintergrund zu erkennen. Warum man sich doch für die Südseite entschieden hatte, ist nicht bekannt.

Vielleicht kann ich mit meinem Bericht dazu anregen, das 90-jährige Ehrenmal für die Gefallenen des 1. Weltkrieges, erwei-



tert durch eine dort angebrachte Tafel für die Gefallenen des 2. Weltkrieges und allen Opfern der Gewaltherrschaft Vertreibung und Flucht einmal aufzusuchen.

Lutz Wipprecht

Wir beraten Sie gern,
fragen Sie uns!

**Töpfermarkt 12
Greußen**
Tel.: 0 36 36 / 70 34 11

**oigt
ptik**
Mo - Fr 9-13 Uhr
u. 14.30 - 18 Uhr
Sa 9-12 Uhr
Inh. Frank Kunze
Der zuverlässige Partner für Ihre Augen

IMPRESSUM

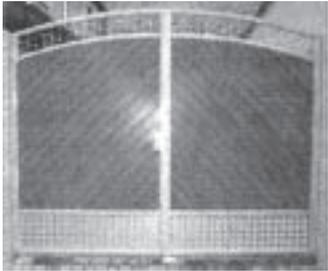
Herausgeber:
UNIWERBUNG
Inh. Matthias Drückler
Helbe-Eck 1 • 99718 Greußen
Tel.: 03636 / 79120 Fax: 03636 / 79122
e-mail: uniwerbung@onlinehome.de
Redaktion, Anzeigen, Gestaltung,
Satzu.Druck: **UNIWERBUNG**

KL A U S
20 Finck
JAHRE
SCHLOSSEREI

Krackenhofgasse 89
 99634 Gangloffsömmern

Tel.: 036376-50071 + Werkstatt 50642
 Fax: 036376-53765 • Funk: 0172-2709620

Anfertigung von
 • Tor- und Zaunanlagen aller Art
 • sowie Spezialvergitterungen
 • Kunstschmiedearbeiten



GLAS-SERVICE
THOMAS KÜHNERT
 Helbeck 1 • 99718 Greußen
 Tel. 03636/700269 mobil 0170/4090272 Fax 03636/700268
 www.glas-kühnert.de

- Rollläden und Rolltore
- Haustüren und Innentüren
- Holz- und Kunststoff-Fenster
- Verglasung
- Insektenschutz

Insektenschutzgitter
 Für Fenster und Türen. Nach Maß.



Das Brunnenweib – von Karla Keitel – aus der Reihe „Märchen für Clingen“

Zu Zeiten, als die Brunnenstraße noch Borngasse hieß, sprudelte wirklich ein kleiner Born durch die Gasse. Die Helbe, hier Klinger genannt, von Westgreußen durch das Feuerloch kommend, floß vor der Mauer zwischen Dörre und Schneidewind am Spritzenhaus vorbei über den Markt, in dessen Ecke ein großer Brunnen stand. Dort teilte sie sich. Der eine Arm floß am Rathaus entlang durch die Keltergasse zur Borngasse. Der andere Arm plätscherte durch die Lange Gasse zum Plan, an dessen Ecke ebenfalls ein öffentlicher Brunnen stand. Er vereinte sich schließlich am Welkertor mit seinem Zwilling und ergoß sich in die Sächsische Helbe.



der Vorratskammer zu zerren und die verhassten Kügelchen in den Brunnen zu schütten. Oh weh, was geschah !!! Die Erbsen quollen auf und quollen und quollen, und am Ende war der ganze Brunnen verstopft, kein Tröpfchen Wasser konnte man mehr schöpfen. Voller Verzweiflung versuchte Käthe mit einer langen Stange im Brunnen herumzuquirlen. Sie beugte sich immer mehr über den Rand und ... fiel kopfüber selbst in den Schacht. Nun war das Weh-leiden groß. Jakob war wie von Sinnen. Er gab die ganze Schuld der Pfarrersfrau, und in seinem Wahn, dem Weib einen gleichen Schmerz zuzufügen, lauerte er in

Vor langer, langer Zeit, als man noch keine Pumpe hatte, der Brunnen also ein offener Ziehbrunnen war, und das Wasser mit einem Eimer aus der Tiefe gezogen werden mußte, war dieses Käthes Aufgabe. Käthe diente fleißig und ehrlich im Pfarrhaus als Magd.

der nächsten Nacht dem Pfarrer auf, als der seinen alten Hund am Wurmbach ausführte. Am Igenstein fiel er den Mann an und erwürgte ihn. Das Urteil war hart und beide Liebenden hatten nun kein Leben mehr. Aber seltsam. Die Clingener beobachteten, daß jedesmal, wenn eine Vollmondnacht gewesen war, am nächsten Morgen drei Erbsen vor dem Brunnen lagen. Und nach einiger Zeit gab er plötzlich wieder Wasser. Viel, viel später ist der Brunnen dann ganz stillgelegt worden, und man hat Bauarbeiten auf dem Gelände durchgeführt. Dabei stieß man auf die Grotten, und, Ihr werdet es nicht glauben, man fand dabei einen Stein, der genau wie der Kopf einer jungen Frau aussah. War es das Haupt des Brunnenweibs?

Des Pfarrers Weib war eine strenge Person, die rechtschaffen für Haus und Hof und Gemeinde sorgte. Vor allem wollte sie den Armen helfen, die nicht Dach noch Brot hatten. So waren al-leweil Kammern und Ställe im Pfarrhaus mit Bedürftigen, und solchen, die es garnicht waren, vollgestopft. Und für alle mußte Käthe waschen und kochen. Wie seufzte sie, wenn sie täglich viele Eimer Wasser für die Wäsche schöpfen und in großen Kesseln das Essen zubereiten mußte. Und immer gab es Erbsensuppe. Erbsen mit Griefen und Erbsen mit Kartoffeln, Erbsen mit Wurstbrühe und solche mit Zwiebeln und Schmalz. Bald konnte Käthe keine Erbsen mehr sehen und noch weniger essen, und sie beklagte sich bitter beim Jakob, ihrem Freund. Schießlich beschloß sie, eines nachts den großen Sack aus

Heute gib es kaum noch Brunnen. Die Wasserleitung hat auch Clingen erobert. Die Klinger ist Geschichte, aber auch von der Helbe mit ihren Gänsescharen sieht man nicht mehr viel. Sie ist unter neuen Straßen und Häusern verschwunden.

Sonnenschutz

Wir liefern und montieren den für Sie idealen

- Sonnenschutz
- Hitzeschutz
- Sichtschutz
- Insektenschutz

an Ihre Fenster und Türen!

– Energiesparen mit Wabenplissee –

R.S. **Raumausstattung Schütze**
 MEISTERBETRIEB
 Straußfurt • Mühlenstraße 1 • Tel.: 036376 60394



Einzelnachhilfe zu Hause

qualifizierte Nachhilfelehrer für alle Fächer und Klassen

ABACUS KYF 036370/489994
 SDH 03632/54 36 79
 SÖM 03634/31 91 10
 www.abacus-nachhilfe.de



Wir beraten Sie gern, fragen Sie uns!

Töpfermarkt 12
 Greußen
 Tel: 0 36 36 / 70 34 11

oigt optik
 Mo - Fr 9-13 Uhr
 u. 14.30 - 18 Uhr
 Sa 9-12 Uhr
 Inh. Frank Kunze
 Der zuverlässige Partner für Ihre Augen



L & G Service GmbH

drive in
ServiceCenter

Greußener Str. 6 Grüningen
 © 03636 70 16 83
 www.landtechnik-greussen.de
 Mo-Fr 7.30-16.30 Uhr Sa 8.00-11.00 Uhr



NEU ELASKON

Pflegestützpunkt
 schützen – pflegen – sparen

- ✓ Werterhaltung durch schützende Hohlraumkonservierung
- ✓ professionelle Pflege
- ✓ umweltbewusste Qualität



Besuchen Sie uns in Greußen

Pension "Steingraben" Flattigstraße 21-25
 Tel.: 03636/700438 und 0175/1714995
 Pension.Steingraben@gmx.de

- Platz für 50 Personen
- großzügiger Tresenbereich mit Zapfhahn
- komplette Küche mit Inventar
- großer Kühlraum

- Zimmer mit Du/WC, SAT-TV
- PKW-Stellplätze

Partyraum-Vermietung:
 die passende Location für jeden Anlass wie Hochzeit, Jugendweihe, Geburtstag u.s.w.



Dafür sagen wir DANKE.
Allen Verwandten, Freunden, Nachbarn, Kollegen und Bekannten möchten wir für die schönen Geschenke, die liebevollen Vorbereitungen, Überraschungen, Glückwünsche und die Unterstützung herzlich danken.
Die schönen Stunden haben in unserer Erinnerung einen festen Platz.
Merci.

Christian & Juliane Halecker geb. Gräfe
Bad Tennstedt/Holzengel den 28.07.2012

Bei meiner lieben Familie sowie meinen Freunden, Stammtisch- und Kegelbrüdern und Bekannten möchte ich mich für die entgegengebrachten Präsente und Gratulationen zu meinem

60. Geburtstag
nochmals ganz herzlich bedanken.

Ditmar Hoffmann

Stellt Euer Geld nicht vor die Tür !!!
Wertstoff Sammelstelle Ballhausen
Öffnungszeiten:
Di.+Do. 10.00-17.00, Sa. 9.00-12.00 Uhr
Tel. 036041-33281 o. 0172 7907263
Schrott, Batterien, Zeitung, Textilien, Schuhe
Pappe und vieles mehr, alle weiteren Infos unter
www.altstoffankauf.info

Für die mitfühlende Anteilnahme in lieb geschriebenen und gesprochenen Worten, dem stillen Händedruck, Blumen, Geldzuwendungen und die Teilnahme an der Trauerfeier beim Abschied meiner lieben Frau, unserer guten Mutter

Marianna Krauß
† 27.06.2012

möchten wir uns auf diesem Wege bei allen Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten recht herzlich bedanken.

Besonderer Dank dem Pflegedienst der Volkssolidarität Jena, der Rednerin Frau Steffi Knaust-Partschefeld für die tröstenden Worte und dem Hotel „Zur Weintraube“ Winzerla für die gute Bewirtung.

**Günter Krauß
Heidrun Franke und Petra Schulz
im Namen aller Angehörigen**

Jena-Winzerla, Greußen, im Juli 2012

Imbiss und Waschanlage „Zum Grauen“
Inh.: W. Völlger

- Speisen und Getränke
- Autowäsche • Heizölvertrieb
- Vertrieb von Gasflaschen

Schleifweg 19 • Greußen
Tel. (03636) 77 84 268 Fax 77 82 386

Unser Service
Kostenlose Kleinanzeigen!!
nur per Fax 03636/79122 Mail gaz@onlinehome.de oder postalisch
an **UNIWERBUNG** Helbeek 1 • 99718 Greußen

Kostenlose Kleinanzeigen www.raumausstattung-schuetze.de

Verkaufe Pfautauben Nachz. 012, beringt, weiß, schwarz u. rotschildig, Stck. 5,-€
Tel.: 0 36 36 / 70 37 43

Zebrafinken preisgünstig abzugeben.
Tel.: 0173/ 3874310

Verkaufe Appenzeller-Sennenhundwelpen, geimpft, entwurmt, reinrassig, geb. am 14.07.12, Tel.: 03 63 79/4 69 88

Verkaufe 2 Ziegenlämmer, 5 Monate alt, weibl., Tel.: 0 36 36 / 70 14 03

Verkaufe kleine Bündel Heu und Stroh.
Tel.: 0 36 36 / 70 18 31

Speisekartoffeln abzugeben.
Tel.: 036370/41935

Zu verkaufen: Brustblatt-Kutschgeschirre, 2-spännig, gebr., 2 Kutschzäume, neu mit Postkandare, Kummel-Arbeitsgeschirre 2-spännig gebraucht, 1 Sattel-Englisch, gebraucht. Tel.: 03636/778518

Verkaufe zwei Spitzkummel-Arbeitsgeschirre kompl. mit Zugsträngen u. Hintergeschirr, Leinen, Kreuzzügel, Pn.V.
Tel.: 0 3632/ 6673610

Kleingartenfräse Mantis 11 kg, 4-Takt-Benzinmotor, wenig gebraucht, viel Zubehör + Video, NP 950,-€ für 300,-€ zu verkaufen. Tel.: 036374/ 21321 nach 17 Uhr

Verkaufe Gästebett (Umbau Sessel), 4 Zinkeimer, 20 Sammlerpuppen, Korb-puppenwagen für Sammler, Größe wie normaler Puppenwagen für Wohnng. Pn.V.
Tel.: 03 63 79 / 4 09 82

August-Bebel-Str. 17, Sondershausen
Tel.: 03632 / 600955

Farben Stille GbR
Wir mischen für Sie per Computer:
Lacke, Wand- und Fassadenfarben, Wachse

Kartoffelroder Schmotzer (Schleuderrad), Dreipunktanbau Kat. 1, voll funktionsfähig, mit Zapfwelle, 150€ **Ziegelsteine** aus DDR, **Hochlochziegel** 1,6 NF ca. 200 Stck. a 0,25 €/Stck., dito - 2,5 NF ca. 300 Stck. a 0,35 €/Stck. zu erfragen: 0 173 3771416

www.raumausstattung-schuetze.de

Gebe aus Haushaltsauflösung günstig zwei gut erhaltene helle Schrankwände, Tische, Stühle und andere Kleinföbel ab.
Zu erfragen unter 0 36 36 / 70 06 18

Verkaufe 8m-Aluleiter, Stehleiter, Fahrradanhänger, Schachtisch, Gefrier-schrank, Tischlerwerkbenke u.a., Pn.V., nach 18 Uhr. Tel.: 03636/ 7784276

Verkaufe Ölofen, 1 Jahr alt, Pn.V.
Tel. 03636/701182

Familie mit Hund sucht 4-Raum-Wohnng. im Raum Greußen. Tel.: 01733940885

Malermeister W. Steinhäuser
Maler- und Belagsarbeiten
Fassade: • Gerüst • Dämmung
• Putze • Anstrich
Greußen, ☎ 03636/700451 Fax705035

Fliessen- Platten- Natursteinverlegung Hartmut Hahn
Greußener Str. 12a • 99718 Grünigen
Fachgerechte Verlegung von:
Fliessen, Platten, Marmor, Granit sowie Treppen- u. Fensterbänke
Tel.: 0 36 36 - 700 989
Mobil: 01 72 - 70 24 281

Verkaufe Renault Laguna II 2.2 dCi FAP, EZ: 04/05; 139 PS; 88 Tkm; guter Zust., Wi-Räder; TÜV bis 03/13; VHB 5.900,-€; Tel.: 0160/97993502

Verkaufe 4 Alu- Kompletträder Felge: Aluett 03Z 70 x 16, Nennlochkreis 5/108 ET 45 SIL (NP je Felge 85,-€) verwendbar für Renault, Peugeot oder Citroen, Wi-Reifen: 205/55/R16 Semperit Spee für Gesamtpreis: 200,-€, Tel: 0176/32892661

Vermiete Doppelgarage in Greußen, R.-Koch-Str., Pn.V. Tel.: 0162/4290194

Gebe ab 01.10.2012 gepflegten Garten im Rieth, Anlage 18 Nr. 103 mit Gartenhaus, Strom und Brunnen ab.
Tel.: 03636/778402 Bitte abends anrufen.

Saunagutschein für 10 Besuche
39€ inkl. Duschen
und ein Wasser (0,5l)
Bei uns jetzt dauerhaft günstig!
Anmeldung erwünscht!

Saunazeiten:
Mo Frauensauna 17.30 - 21.30 Uhr
Mi Männerauna 17.00 - 21.30 Uhr
Sa Frauensauna 14.00 - 18.00 Uhr

sportpark Greußen Nordhäuser Str. 3
Tel. (03636) 70 54 87

Gebe ab Herbst oder Frühjahr Garten im Ried „Zur Erholung“ Nr. 14 mit Laube, Strom u. Brunnen ab. Tel.: 03636/705466

Garten abzugeben: Greußen im Ried, 680m², mit PKW-Stellpl., E-Anschluß, Brunnen, Gartenlaube mit überdachter Terrasse ca. 30m², separater Geräteschuppen, Gartenteich ca. 4 m², Pn.V. 2.850,-€.
Nachfragen unter Tel.: 0162/4290194

Suche Bauland in Greußen ab 600 m² Grundstücksfl. Tel.: 036379/46963

Geschäft 100m² + Lager in Greußen, Markt 35, ab sofort zu vermieten.
Tel: 03636/703334
www.raumausstattung-schuetze.de

Achtung! Junggeflügel-Verkauf

- Legewachteln
- Hühner
- Enten

Zoohandlung **GF** Motorist-Gartentechnik
Futtermittel
Tel. 03636/703637
Garten- und Freizeitmarkt „Am Weinberg“ GmbH
Greußen • Nordhäuser Str. 71

Ich möchte meinen Kindern später nicht zur Last fallen...

Bestattungshaus Udo Kriese
Inhaber Thomas Kriese

...deshalb habe ich mich für eine Bestattungsvorsorge entschieden.

(03636) 77 87 37
und (036374) 2 02 94
Tag & Nacht

**Neustadt 50
99718 Greußen**

Autohaus
„Am Steingraben“

Am Steingraben
A U T O H A U S

Greußen · Flattigstraße 23
An- und Verkauf von Pkw,
auch Unfallwagen - Barzahlung vor Ort

- Bank- Finanzierungen
- Neu: Lackaufbereitung
- komplette Aufbereitung
- Unterbodenschutz
- Werkstattservice
- Räderwechsel

Mo-Fr 09 - 12 Uhr u.13 - 18 Uhr
Sa 09 - 12 Uhr

Tel.: 03636/700438 Fax: 03636/700653
Funk: 0175/1714995
E-mail: autohaus-steingraben@gmx.de



Vermiete Wohnung in Greußen zentrale Lage, 110 m², Balkon, 2 PKW-Stellpl., Laminatfußboden, ab sofort, Anfragen unter: 03636/700406 oder 0175 861 8843

EFH in Ballhausen zu verkaufen, ruhige Lage, teilsan. u. unterkellert mit Garage, Nebengebäude, Hof u. Garten, Wfl. 100 m², Grdfl. 300 m² Tel.: 036376/58254 ab 19 Uhr
www.raumausstattung-schuetze.de

Haus zur Miete gesucht mit 2 separaten 3- u. 4- Raum-Wohnung, im Raum Greußen Tel.: 01733940885

KFZ-Sachverständigenbüro
Maik Köhler

Kirchplatz 2
99718 Greußen
Telefon: 03636/792478
Funktel.: 0171/4212414
post@kfz-sachverstaendiger-greussen.de
www.kfz-sachverstaendiger-greussen.de

Schäden und Bewertung von
PKW, LKW, Motorrad und Sonderfahrzeuge



Ihre Chance! Sofort mieten! Ladenlokal an der B86 in Weißensee Größe 86m² + Büro + WC, zusätzliche Lagerfläche möglich, große Schaufensteranlage mit VSG-Glas, Heizung: Gas, kompl. renoviert, D. Schmidt, Tel.: 036374/36371

Hochzeitstauben-
Vermietung

GANZJÄHRIG!

für den schönsten Tag im Leben!
Info unter 03 63 74 / 2 08 35
Vorbestellung erforderlich



Wohnung in Greußen, 84 m², 3 ZKB, kl. Speisek., gr. Terrasse mit Wäscherockentrockenplatz, Keller, Boden, evtl. Garage, ruhige Lage, an älteres Ehepaar ab 1.10.12 zu vermieten, 300,-€ kalt +NK
Tel.: 0 36 36 / 70 37 43

Weimann
Umwelt- & Kanalisationstechnik

- Abfluss verstopft, Wasser im Keller?
- 24h Bereitschaftsdienst
- Fett- und Ölabscheiderentstörung
- Klärgrubenumschluß
- Kleintransporte von Schüttgütern
- Baureparatur und Dienstleistungen im Haus-, Hof- und Gartenbereich

99718 Obertopfstedt - www.weimann.ws
☎ 0 36 36 / 700 500

Wohnung zu vermieten, Clingen, 3-Raum, Kü., Bad, hochwertig saniert, ca. 100 m² Tel.: 0176/96 111272

Saunagutschein
für 10 Besuche
39€ inkl. Duschen
und ein Wasser (0,5l)
Bei uns jetzt dauerhaft günstig!
Anmeldung erwünscht!

Saunazeiten:
Mo Frauensauna 17.30 - 21.30 Uhr
Mi Männersauna 17.00 - 21.30 Uhr
Sa Frauensauna 14.00 - 18.00 Uhr

Sportpark Greußen Nordhäuser Str. 3
Tel. (03636) 70 54 87



Ausschneiden u. aufheben!
Schärfe Werkzeuge (im Schmiedefeuer - Hacken, Beile, Meißel, Pflugschare u.s.w.). Geschliffen werden Sägeblätter, Ketten für Motorsägen, Heckenscheren, Hartmetallbohrer u.v.m.
Gangloffsömmern, Goethe Siedlung 36
Tel.: 0173/4 50 82 97

Vermiete in Greußen, Nähe Zentrum, moderne 2-Raum-Whg. im Erdgeschoss, offene und eingerichtete Küche, großes Bad, 50 m² ab sofort, inkl. PKW-Stellplatz. Tel. 0160-99684198

Kleines Büro in Greußen, Nähe Zentrum, ca. 12 m² inkl. Pkw-Stellplatz ab sofort zu vermieten. Tel. 0160-99684198

EFH in Clingen, teilsaniert, mit Garage, neue Heizung, zu verkaufen.
Tel.: 03 63 76 / 53 39 33

EFH in Großballhausen, Bj. ca. 1900, ca. 100m² Wohnfl., 5 Zi., Dachboden, ca. 300m² Grundst. m. Garten u. Nebengelass P.n.V. Tel.: 08860/921807

Kleines saniertes Reihenhaus mit Nebengelass in Weißensee zu verkaufen, P.n.V., Tel.: 0 36 36 / 70 09 07

Vermiete Wohnung in Greußen, Marktlage, 110 m², mit kl. Balkon u. PKW Stellplätzen, ab 01.08.2012 Tel.: 03636/700406 o. 01758618843, nach 19 Uhr
www.raumausstattung-schuetze.de

Suche Tuffsteine behauen und für den Steingarten. Platten und Rasenborde, auch Kleinmengen.
Tel.: 0172/8046081 o. 03636/778530
Künne, Ritterstraße 19, Greußen

ATA
AQUA-TECHNIK-ACKERMANN

Brunnenbohrung
und Pumpeninstallation

Kompetente Beratung und Ausführung

Robert-Koch-Str. 78 · 99718 Greußen
Tel. 0173/ 8749805 Fax 03636/ 778968
www.aqua-technik-ackermann.de



Für's Steildach, für's Flachdach – für Sie!

- Steil- und Flachdacharbeiten
- Dachreparaturarbeiten
- Einbau von Wohndachfenstern
- Dachklempnerarbeiten
- Fassadenarbeiten
- Mauerabdeckungen

Dachdeckermeister Daniel Henze

...und außerdem: Dorfstraße 1 · 99718 Niederbösa

- Abdichtung von Terrassen und Balkonen
- Individuelle Nutzbeläge aus Hölzern, Stein oder Begrünungen

Tel. 036379/46980 Fax 036379/ 46981 Funk 0174/1832049
Internet www.henze-dach.de **mail** henze-dach@t-online.de



Verkaufe Eigentumswohnung in Greußen, 62m², voll saniert, incl. hochwertiger Küche mit Elektrogeräten, 2 geflieste Keller, Boden, mit Garten u. Garage, P.n.V. Tel.: 03631/902770 o. 0163/275 6989

Wohnhaus in Weißensee, ruhige Lage, von privat zu verkaufen. Grundstücksfl. ca. 400m², Wohnfl. ca. 118m² Kü., Bad, 6 Zi., (Boden u. Anbau sind noch ausbaufähig, ältere Fenster u. Ofenheizung).
Tel.: 0176/ 94250812

Ihr Nähmaschinendoktor übernimmt ab sofort wieder Reparaturen - zuverlässig, günstig u. schnell. Reinigung, Wartung u. Reparatur. Rep.-Dauer 3-4 Tage, 6 Monate Garantie. Sie erreichen mich in Wasserthaleben unter 0174 7431176
Mo.- Fr. 8-19 Uhr und Sa. 9-16 Uhr

Bitte ausschneiden:
Sie haben Schmuck auf Ihrem Grundstück verloren oder vermuten dort einen kleinen Schatz. Wir suchen für Sie mit modernster Detektortechnik. Diskretion garantiert
P.n.V. Tel. 0172- 4411881

Babyzimmer 3teilig (Kombi-Kinderbett 70x140cm, umbaubar zum Jugendbett, Wickelkommode, Kleiderschr. 3trg) zu verkaufen. Fronten weiß, Korpus Buche Dekor. Tel.: 01746349191 nach 18 Uhr

Vermiete KFZ-Halle/Werkstatt in Greußen; ca. 200 m²; geeignet für professionelle Nutzung.
Tel.: 0175/1714995

Ehepaar, 60 J. sucht Ehepaar mit viel Freizeit zum Aufbau einer ehrlichen Freundschaft. Kein Sex oder finanz. Interessen Handy: 0162/2608629

Witwer 65 Jahre, 1,75m, 100 kg sucht ehrliche, treue romantische Partnerin zwischen 55 u. 65 J. für schöne Stunden mit Aussicht auf eine langfristige Beziehung, Zuschriften unter Chiffre 01/227 an Uniwerbung, Helbeck 1, 99718 Greußen

Kinderflohmarkt!!!
Ballhausen, Samstag, 15.09.2012
von 9 - 13 Uhr - Alles rund ums Kind.
Anmeldung und Ausgabe der Teilnehmernummern unter:
flohmarktballhausen@email.de

Altersgerechte 2 oder 2,5-Raum-Wohnung (bis ca. 75 m²) mit Küche und Bad in Greußen gesucht.
Angebote an 0361 2113702

PKW-Anhänger TYP HP 500/1 mit Aufsatz (für Kleintiere) preiswert zu verkaufen. Tel.: 03636 701650

Lehrer-, LA-Studenten-, Akademiker/innen
Nachhilfelehrer gesucht!
Für Einzelnachhilfe beim Schüler zu Hause, alle Fächer insbesondere Mathe und Englisch, auch am Wochenende, Einsatz in Wohnort, gute Bezahlung.
Tel. 036370489994, 03632543679, 03634319111

Zum Schuljahresbeginn wünschen wir allen Schülern, Studenten und Auszubildenden einen erfolgreichen Start!

Schenken Sie Ihren Kindern eine sorglose Zukunft!

Wir beraten Sie gern.

Servicezeiten:
Mo 9-17 Uhr / Di 9-18 Uhr / Mi 9-12 Uhr
Do 9-18 Uhr / Fr 9-14 Uhr
und nach Vereinbarung

FINANZSERVICE WERNER
Versicherungsmakler seit 1992

Markt 27 · Greußen · ☎ 0 36 36 / 70 02 72

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:
www.Finanzservice-Werner.de

WENN'S UM IHRE ZUKUNFT GEHT

Ihr Kind wird immer älter und selbständiger. Sie können es nicht mehr rund um die Uhr beschützen. Aber was, wenn etwas passiert?

Wie ist Ihr Kind abgesichert?

• Bei Krankheit

Die Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung reichen nicht aus, wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn im Krankheitsfall optimal versorgt werden soll.

• Bei Invalidität durch Unfall

Ihr Nachwuchs ist in der Schule und auf direkten Wegen hin und zurück gesetzlich unfall-versichert.

In der Freizeit und zu Hause nicht. Dabei ereignen sich gerade hier jährlich rund 5 Millionen Unfälle. Viele Betroffene sind Kinder.

• Bei Schulunfähigkeit oder geminderter Erwerbsfähigkeit

Die Gesetzliche Rentenversicherung leistet nicht - egal ob Krankheit oder Unfall die Ursache sind. Selbst nach Einstieg ins Berufsleben bezahlt sie in der Regel erst nach einer Wartezeit von 3 Jahren. Eine Absicherung ist unverzichtbar!

Jetzt vorsorgen. - Wir haben die Lösung für Sie.
Ihr Team vom Finanzservice Werner

Gabrieles Seniorenhilfe
Haushalts-, Versorgungs- und Betreuungsservice

- HAUSHALTSSERVICE
- GESELLSCHAFTSSERVICE
- BEGLEITSERVICE
- VERSORGUNGSSERVICE
- BESORGUNGSSERVICE

Gabriele Beck
Waidmühlengasse 33
99955 Mittelsömmern
Tel 036041/32115 Fax 32116
E-Mail: beck-gabriele@gmx.de

Schornsteinfeger

Ab dem 01.01.2013 ist in Deutschland freie Schornsteinfegerwahl. Zu diesem Zeitpunkt stehen wir Ihnen mit Rat und Tat rund um Schornstein und Heizung gerne wieder zur Verfügung.

Schornsteinfeger:
Horst Leib & Ingo Braun
Ahornweg 5 · 99718 Greußen
☎ 03636 700865 0178 5185608




Matthias Pommer

- Steildach
- Flachdach
- Dachklempnerarbeiten
- Schieferarbeiten
- Zimmerarbeiten
- Prefa Dächer

**Dachdecker
Meisterbetrieb**

Lange Gasse 7 • 99634 Gangloffsömmern
Tel. 036376/ 569944 • Fax: 569947 Mobil: 0173/9151562
www.dach-pommer.de E-mail: dachdecker-pommer@gmx.de

**HW Heiko Weilert
ELEKTROSERVICE**

- Elektroinstallationen
- Kommunikations- u. Netzwerktechnik
- E-Heizungsanlagen
- Antennentechnik
- Hausgeräteservice
- Photovoltaik
- Wärmepumpen

**Plane 2
99718 Trebra**
Tel.: 036379/ 4 09 40
Fax: 036379/ 4 09 41
Mobil.: 0174/1759823

Cramer Bedachungen
www.cramer-dach.de

Männer vom Fach gehören auf's Dach

Schornsteinsanierung
Neueindeckungen
Umdeckungen
Dachsanierungen
Flachdachisolierungen
Fassadenverkleidungen
Schieferarbeiten
Klempnerarbeiten
Reparaturen
Eigener Gerüstbau

Angebote mit Festpreisgarantie

**Parkstraße 3
Gangloffsömmern/Schilfa**
Telefon: (036376) 5 07 58
Fax: (036376) 5 37 09
mobil: (0170) 7 24 60 10

- Ausführung von Maler- und Lackiererarbeiten
- Dekorative Wandbeschichtungen
- Fassadengestaltung
- Belagarbeiten

Jens Rodler

MALER RODLER AUSFÜHRUNG VON MALER- UND LACKIERERARBEITEN

Hauptstraße 36
99713 Wenigenehrich
Tel. 03 63 70 / 4 02 35 • Fax. 03 63 70 / 4 06 41
www.maler-rodler.de

SCHWIMMBAD- & SAUNATECHNIK

Ihr Partner für:

- Schwimmbad
- Whirlpool
- Schwimmbadüberdachung
- Meß-, Regel- u. Dosiertechnik
- Sauna
- Infrarot-Wärmekabinen
- Solartechnik
- Folienauskleidung
- Filtertechnik
- Wasserpflegemittel

Wir schicken Ihnen gern kostenlose Infos zu !

Wolfgang Carl
Sömmerdaer Str. 24
99631 Weißensee
Tel.: 03 63 74 / 2 71 62

Gaststätte „Glückspilz“
Astrid Löser • Bahnhofstraße 9
Greußen

Billard Aktion im September

Billardtraining kostenlos
Es wird gespielt nach Thai- Regeln. Diese Regeln sind relativ einfach und auch für Billardanfänger schnell zu lernen. Die Wirtin hofft auf eine rege Beteiligung, denn zum Abschluss findet am 02.10.2012 ein Billardturnier nach Thai- Regeln statt.

Billardturnier am 02.10.2012 im Glückspilz
Beginn 19.00 Uhr
Startgebühr: 10 Euro, wird als Gewinn an die ersten 3 Plätze ausgezahlt. Die Spiele während des Turniers sind frei.

KÖTHENER
Das reinste Vermähligen

Alte Berufe – Lorenz Eyck –

Dienstbarer Geist

Ein aussterbender Beruf in Deutschland und auch anderswo ist der **Knecht**, auch als Jungkerl, Kämpe und Knappe bekannt. Er ist ein Arbeitnehmer im bäuerlichen Betrieb, der früher auch im Haushalt (Hausknecht) und in Gewerben (Holzknecht, Mühlenknecht, Pferdeknacht) sowie partiell in anderen Handwerken (Fuhrknecht, Brauknecht, Folterknecht, Henkersknecht) und im Militär (Landsknecht, Kriegsknecht, Waffenknecht) tätig war.

Mindestens zwei Begriffe stehen etwas außerhalb der allgemeinen „Knechtschaft“, zum einen der Knecht Ruprecht und zum anderen der Stiefelknecht. Knecht Ruprecht ist regional bedingt der Ausdruck für den Gehilfen des Nikolaus, der am Vorabend des 6. Dezember (Nikolaustag) die Kinder beschenkt. Der Stiefelknecht ist ein Utensil aus Metall oder Holz, das beim Ausziehen der Stiefel behilflich ist.

Der Ausdruck Knecht ist seit der Völkerwanderungszeit in der allgemeinen Achtung gesunken. Er wurde immer mehr

zum unfreien, abhängigen Mann, zum Landarbeiter, Feldarbeiter, zum Büttel, Diener und Untergebenen und sogar zum Sklaven herabgewürdigt. Der Begriff diente schließlich auch als beleidigendes Schimpfwort. Als *knechtisch* galt oft eine unterwürfige und zugleich auch rohe und feige Haltung. Die weibliche Entsprechung des Knechtes ist die Magd.

Militärhistorisch steht der Begriff Knecht als neutraler Gegensatz zum Reisingen, dem Soldat zu Pferde. Ein Wandel vollzog sich hier zu Beginn der Neuzeit als der Landsknecht, der Söldner (Soldknecht) im Militär seinen Platz einnahm.

Auch sozialwissenschaftlich hat sich mit *Herrn und Knecht* im Verlauf der gesellschaftlichen Entwicklung ein krasser Unterschied herausgebildet. Bereits in der Zeit der Aufklärung wurde das kritisch bewertet (siehe Herrschaft und Knechtschaft) und war ein zentrales Motiv in Hegels Philosophie. Der Marxismus stilisierte das damit verbundene Unrecht (Lohnknechtschaft) zuge-spitzt zum Klassenkampf.

Selbst die lutherische Bibel benutzt den Begriff in verschiedener Bedeutung. Zum einen steht er als Synonym für den Unfreien (Sklaven), aber auch für den ergebenen Diener. So ist Hiob ein treuer Knecht Gottes und Jesus wird mit dem „leidenden Gottesknecht“ identifiziert. Im Neuen Testament werden die römischen Legionäre als Kriegsknechte bezeichnet.

Hier soll ein Spruch von Theodor Storm (1817 - 1888) den Abschluss bilden:

**Der eine fragt:
Was kommt danach?
Der andre fragt nur:
Ist es recht?
Und also
unterscheidet sich
Der Freie von
dem Knecht.**

Saunagutschein für 10 Besuche
39€ inkl. Duschen
und ein Wasser (0,5l)
Bei uns jetzt dauerhaft günstig!
Anmeldung erwünscht!

Saunazeiten:
Mo Frauensauna 17.30 - 21.30 Uhr
Mi Männersauna 17.00 - 21.30 Uhr
Sa Frauensauna 14.00 - 18.00 Uhr

Sportpark Greußen Nordhäuser Str. 3
Tel. (03636) 70 54 87

Service Partner

SP: Witters
Elektrofachhandel, Installation und Service
Wir reparieren für Sie
elektrische Hausgeräte und Unterhaltungselektronik aller Art, egal wo gekauft!

03636/ 70 33 34
99718 Greußen, Markt 34

ServicePartner

FAX 03636/703396
www.witters-elektro.de
www.spwitters.de

info@witters-elektro.de
info@spwitters.de

Ihre Apotheke informiert

Wohltuende und heilende Düfte

Die Anwendung natürlicher Öle liegt voll im Trend. Gerade jetzt, wo die Tage zusehend kürzer werden und das Wetter kühler und feucht, können uns die ätherischen Öle gute Dienste leisten. Der Begriff „ätherisch“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich „himmlisch“. Die auffälligste Eigenschaft der ätherischen Öle ist nämlich, dass sie sich völlig rückstandsfrei buchstäblich in Luft auflösen, „in den Himmel aufsteigen“. Die flüchtigen Öle selbst werden von zahlreichen Pflanzen produziert und in der Blüte, den Blättern oder anderen Pflanzenteilen gespeichert. Insbesondere mediterrane und tropische Pflanzen liefern uns wertvolle ätherische Öle. Für die Gewinnung des Öls werden verschiedene Methoden genutzt. Die Schalen der Zitrusfrüchte werden zum Beispiel gepresst, um das darin enthaltene Öl zu erhalten. Blüten und Hölzer hingegen werden oft mit Wasserdampf behandelt, so dass das enthaltene flüchtige Öl abdestilliert wird. In jedem Fall ist eine sorgfältige und schonende Bearbeitung des Ausgangsmaterials für die Qualität des gewonnenen Öls sehr entscheidend. Die Öle gibt es mittlerweile in vielen Geschäften zu unterschiedlichen Preisen zu kaufen. Die angebotene Qualität ist allerdings auch unterschiedlich. So gibt es reines ätherisches Öl und naturidentisches, sprich synthetisches ätherisches Öl. Auch die Anbauweise der Pflanzen ist entscheidend. Je natürlicher der Anbau, desto weniger Düngemittel und Pestizide, desto weniger Rückstände im Öl. Achten Sie beim Kauf auf jeden Fall auf Qualität. Hochwertige Öle erkennen Sie zum Beispiel daran, dass die Gewinnungsmethode, die Anbauweise und das Herkunftsland der Pflanze auf der Packung zu erkennen sind. Obwohl die Anwendung von ätherischen Ölen zunehmend mehr Anhänger findet, handelt es sich hierbei um eine uralte Heilmethode. Mündliche Überlieferungen von Mythen und Sagen reichen über 5000 Jahre zurück. Räucherwerk, Salben, Bäder oder Körperöle zählen zu den ersten Anwendungen, die überliefert sind. Damals war es beispielsweise

Brauch, die Götter mit Rauchopfern aus Pflanzen und Hölzern gelinde zu stimmen. Die Ägypter nutzten die Öle zum Haltbarmachen von Speisen und zum Einbalsamieren ihrer Toten. Die Römer legten großen Wert auf Lebensgenuss und liebten die Duftstoffe der Pflanzen. Sie nutzten die ätherischen Öle für Salben, Bäder oder Körperöle. Die meisten ätherischen Öle können in geeigneter Konzentration Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze und Viren schädigen. Bereits die Dämpfe können keimtötend wirken. Bei der Inhalation regen sie die Schleimhäute zu einer vermehrten Sekretproduktion an. Damit erklärt sich, warum sie hustenlösend wirken. Für das Dampfbad bei Husten oder Schnupfen eignet sich zwar die klassische Kopf-über-Kochtopf-Methode, eleganter sind jedoch handliche Inhaliergeräte aus Kunststoff, bei denen nur Mund und Nase den heilenden Dämpfen ausgesetzt sind. Geben Sie 2 bis 3 Tropfen eines ätherischen Öles oder einer Mischung in das heiße Wasser. Bei einer Erkältung eignen sich besonders die Öle von Eukalyptus, Pfefferminze, Thymian oder Fichtennadeln. Ein besonderer Trick ist die Zugabe von einer Messerspitze Salz zur Inhalationslösung. Entweder nimmt man normales Kochsalz oder spezielles medizinisches Salz aus der Apotheke, das noch andere Mineralien enthält. Die Schleimhäute werden dadurch besser feucht gehalten, was den Heilungsprozess beschleunigt. Hier zwei Vorschläge für eine Ölmischung zur Befreiung der Nase und oberen Bronchien: 1 Teil Thymianöl, 3 Teile Zitronenöl, 3 Teile Pfefferminzöl und 3 Teile Lavendelöl oder 1 Teil Eukalyptus- und 1 Teil Kiefernadelöl.

Achtung! Bei Säuglingen und Kleinkindern kein Eukalyptusöl oder kampferhaltige Öle verwenden! Im Zweifelsfalle fragen Sie bitte in der Apotheke nach.

Auch für die Duftlampe sind ätherische Öle bestens geeignet, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Hierfür eignen sich zum Beispiel Angelikawurzel- oder Zitronen-Öl in Verbindung mit Thymian und Lavendel-Öl. Wenn es mal schnell gehen muss, können



Apotheker Frank Wiesemann

Sie 1 bis 2 Tropfen Zitronenöl oder Lavendelöl aufs Taschentuch geben und einatmen.

Unser Vorschlag für die Duftlampe: 10 Tropfen Zitronenöl, 7 Tropfen Lavendelöl und 1 Tropfen Thymianöl.

Bei Husten und Bronchitis eignet sich die folgende Mischung zur Anwendung als Raumduft: 2 bis 3 Tropfen Thymianöl, 5 bis 7 Tropfen Bergamottöl und 5 bis 7 Tropfen Latschenkieferöl.

Zahlreiche Untersuchungen haben zum Beispiel ergeben, dass die Keimzahl der Raumluft durch die Anwendung von Thymianöl stark reduziert wird. Ein spezieller Service unserer Apotheke ist auch die Herstellung individueller Mischungen. Diese können nicht nur bei Erkältungsbeschwerden zum Einsatz kommen sondern auch bei zahlreichen anderen Beschwerden und Anwendungsgebieten. Zitrusöle sorgen für gute Laune und sind konzentrationsfördernd. Andere Öle können wiederum als Massageöl bei Gelenksbeschwerden und Verspannungen eingesetzt werden. Nicht zuletzt sorgen spezielle Öle für ein Badevergnügen zur Entspannung. Viele von Ihnen wissen sicher, dass ein schönes, wohlriechendes Bad die beste Methode ist, den Alltag hinter sich zu lassen. Zur Entspannung gibt es wohl nichts Besseres als Lavendel. Tropfen Sie die ätherischen Öle nicht direkt ins Wasser, da sie nicht mit Wasser mischbar sind und deshalb schnell verdampfen. Eine praktische Methode ist, das Öl mit einem halben Becher Sahne zu verrühren und dann ins Wasser zu geben. So verteilt es sich gleichmäßig und kann die wohltuende Wirkung voll entfalten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Apotheker Anke und Frank Wiesemann

SPANNDECKEN

Schnell und Praktisch.
Ideal für jeden Raum.

Zum Renovieren-
Dekorieren-Verschönern!

Die Spanndecken lassen sich an jeden Deckentyp anpassen. Sie können gerade oder dreidimensional mit sichtbarem oder verdecktem Leistsystem gestaltet werden. Es erwartet Sie ein außerordentlich großes Angebot an Dekovarianten (leuchtend, hochsatiniert, matt, seidig, in Pastellfarben, lackiert, in Wildleder- oder Marmoroptik,...).



Rene Koblenz

Greußener Str. 58 • Grünigen

Tel.: 03636/ 792395 Fax: 792396 Mobil: 0172/ 3742847
E-Mail: Rene.Koblenz@t-online.de www.holzrene.de

außerdem:

Rolläden, Fenster, Türen,
Möbel, Insektenschutz, Treppen, Fußböden und Allergieschutz in allen Varianten

Gabrieles Seniorenhilfe

Haushalts-, Versorgungs- und Betreuungsservice

- HAUSHALTSSERVICE
- GESELLSCHAFTSSERVICE
- BEGLEITSERVICE
- VERSORGUNGSSERVICE
- BESORGUNGSSERVICE

Gabriele Beck

Waidmühlengasse 33
99955 Mittelsömmern
Tel 036041/32115 Fax 32116
E-Mail: beck-gabriele@gmx.de



Podologiepraxis

Birgit Otto

Medizinische Fußpflege - zugelassen für alle Krankenkassen

Bahnhofstraße 38 • Greußen

- u.a. Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Entfernung Hühneraugen
- Diabetiker können Behandlung auf Heilmittelverordnung erhalten - fragen Sie Ihren Diabetologen bzw. Hausarzt

Tel.: 03636/ 7 78 79 88 Mobil: 0175/ 5 28 95 30
Termine nach Vereinbarung



Gleich um die Ecke
statt irgendwo im Internet

Wir beraten Sie gern:

LVM-Servicebüro
Frank Vollborth
Johann-Karl-Wezel-Straße 48
99706 Sondershausen
Telefon (03632) 66 59 66 8
www.vollborth.lvm.de
info@vollborth.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG



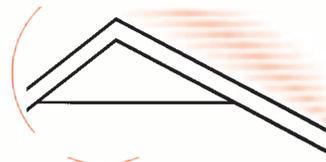
- Maurer- und Putzarbeiten
- Fassadengestaltung und Wärmedämmung
- Bau- und Terrassensanierung
- Umbau- und Renovierungsarbeiten

BAUTENSCHUTZ **FIRMA SCHULZ**

Seit 19 Jahren ein zuverlässiger Partner rund um Ihr Haus!

Lindenstr. 27 • 99718 Clingen ☎ 03636 705411

Zimmerei Freiberg KG



- Zimmerer- und Holzbauarbeiten
- Dachdeckerarbeiten für Neu- und Altbau
- Wärmedämmung im Dachgeschoss
- Vordächer und Carports
- Dachreparaturarbeiten
- Fassadengestaltung

Schänkgasse 3 • 99718 **Feldengel**

Tel.: 03636 778989 und 0170 3192445 Fax: 778988
E-Mail: Zimmerei-Freiberg-KG@t-online.de

Wie bleibe ich selbstständig im Alter...

Auch im Alter kann man noch intensiv Sport treiben.

Müssen ältere Menschen beim Sport wirklich auf die Bremse treten? Nicht unbedingt, sagt Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Der Experte hat gängige Sportmythen entlarvt.

Alters-Sport im Schongang?

„Selbst bei Rentnern ist die älteste Muskelzelle nur 15 Jahre alt“, erklärt der Wissenschaftler. „Wir besitzen also junge Strukturen, die belastet werden können.“ Und das sollte man nutzen. Wer sportlich aktiv sei, steigere nicht nur seine Leistungsfähigkeit, sondern werde zudem mobiler. Die Selbstständigkeit bleibt so länger erhalten. Durch sportliche Aktivitäten wird das Gehirn zudem mit Sauerstoff versorgt. Dadurch bilden sich neue Nervenzellen. Bewegung mache auch schlau, sagt Froböse.

Ausdauer ist wichtig

Ausdauer die Grundvoraussetzung für körperliche Mobilität. Muskelkraft könne auch im Alter recht schnell wieder aufgebaut werden, bei der Ausdauer sei das nicht so einfach.

Die Ausdauer zu trainieren sei somit wichtiger. Wer merke, dass das Treppensteigen oder das Heben von Alltagsgegenständen schwer fällt, sollte langsam ins Krafttraining einsteigen, rät der Experte. Dafür reiche es, zwei Mal in der Woche für 47 Minuten z.B. ein Fitnessstudio zu besuchen, dort Bauch, Rücken und Oberschenkel zu trainieren. Kniebeugen und therapeutisch angeleitete Kurse seien eine gute Möglichkeit. Ideal sei es, Ausdauer und Muskeln gemeinsam zu trainieren.

Ausdauertraining im Alter langsam angehen

Im Alter fällt es immer schwerer, sportlich aktiv zu sein, da die körperlichen Fähigkeiten nachlassen. Wer seine Ausdauer trainieren möchte, sollte sich langsam steigern. Froböse rät, sich vor dem Trainingseinstieg ärztlich untersuchen zu lassen, um Risiken für das Herz-Kreislauf-System abzuklären. Wichtig: Wer eine Pause braucht, sollte diese seinem Körper zugestehen. Mit zunehmender Trainingszeit werde das menschliche Herz immer sportlicher, erklärt der Experte. Es sei nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen, sagt Froböse.

So werden Sie in vier Wochen topfit

Keine Lust, keine Zeit, zu müde - es gibt unzählige Gründe, keinen Sport zu treiben. Es gibt aber genauso viele Argumente, die dafür sprechen. Das Wichtigste: Es ist einfacher, als Sie denken - und Sie können schon in kurzer Zeit fit werden. Mit unserem Vier-Wochen-Programm für Einsteiger sind erste Veränderungen schon nach acht Tagen spürbar. Spätestens nach vier Wochen fühlen Sie sich deutlich fitter.

In kleinen Schritten zum großen Ziel

Wichtig für Einsteiger ist es, sich nicht zu überfordern. Wer voller Motivation lossprintet und später mit Muskelkater auf dem Sofa liegt, tut sich keinen Gefallen. Zudem schwindet der Spaß schnell, wenn der Sport als anstrengend und kraftraubend empfunden wird. Besser ist es, mit kleinen Übungseinheiten zu beginnen und diese regelmäßig durchzuhalten. Das Vier-Wochen-Programm beginnt in der ersten Woche mit drei Sporteinheiten à zehn Minuten. Hauptsache, Sie kommen ins Schwitzen, ohne sich zu überfordern. Das Programm wird jede Woche weiter ausgebaut.

Unser Angebot:

4 Wochen für 40,-€ inkl. Trainer- und Therapeutenbetreuung, Trainingsplanerstellung, einem Wasser (0,5 l), Sauna und Duschen*

Wir machen keine leeren Versprechungen, wir stehen zu unserem Wort.

Nach Absolvierung von zwei Trainingseinheiten pro Woche und Gefallen an unserem Angebot, schreiben wir Ihnen 20,-€ gut.

*nur gültig bis zum Erscheinen der nächsten Werbeaktion *nur für Neukunden

Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören und Ihr Training dementsprechend anzupassen. Manchmal bringt eine neue Sportart neue Motivation. Ansonsten heißt es: Am Ball bleiben und dazu am besten neue Ziele setzen. Ein Wettkampf über fünf oder zehn Kilometer Laufen beispielsweise spornt an und motiviert zum Training. Falls Sie kein Wettkampftyp sind, macht es eventuell Sinn, mit Gleichgesinnten zu trainieren. Das hält Sie ebenfalls bei der Stange.

Mo.+ Mi. 13.00 - 21.30 Uhr
Di.+Do. 09.00 - 12.00 Uhr
+ 16.00 - 21.30 Uhr
Fr. 10.00 - 21.00 Uhr
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

**Sportpark
Greußen** Nordhäuser Str. 3
Tel. (03636) 70 54 87

preiswert + gut
EINBAUKÜCHEN
Kochen macht wieder Spaß!
Sömmerda • Wielandstraße 8 (neben Verkehrsamt)
Tel. 03634/ 605061 dirkbecker63@freenet.de
kurze Lieferzeit **0%*** Finanzierung **60%**** auf Holzteile
*Bei einer Laufzeit von 2 Jahren **Preisgruppe 1

Maik Eisenkrätzer Fliesenleger
Verlegung von Fliesen, Platten und Naturstein
• Komplettbadsanierung
• Trockenbau
• Silikonverfugung
• Planung und Beratung
Bachgasse 8
99634 Gangloffsömmern
Tel. 03 63 76/ 5 29 48
Mobil 0172/ 9 04 72 71
e-mail: MaikFliesen@aol.com
www.flieseneisenkraetzer.de

TEXTILDROUCK

T-Shirts,
Polo-Shirts,
Sweatshirts,
Jacken,
Berufsbekleidung
u.v.m.
Motive nach Wunsch
große Markenauswahl

Kappa
onvi
B&C
Jt
TEE JAV
Slazenger
Hanes
FRUIT OF THE LOOM

Gewerbegebiet-B4
D-99718 Greußen/Thür.
Telefon (0 36 36) 76 01-0
Telefax (0 36 36) 76 01 76
www.impuls-werbung.de

impuls®
WERBUNG
Redame doe unfireet