



Anzeigenzeitung

Kostenlos verteilt an alle Haushalte in Greußen, Clingen, Grobenehrich, 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.

- Neuverlegen von Parkett- und Dielenfußböden
- Abschleifen und Versiegeln
- Ölen von Parkett- und Dielenfußböden



R.S. Raumausstattung
Schütze
MEISTERBETRIEB

Straußfurt • Mühlenstraße 1 • Tel.: 036376 60394

Multicar - & Nutzfahrzeug- & Kfz-Ersatzteile

Originalersatzteile + Alternativerersatzteile



Thüringer
Ersatzteilhandel

Mühlenstraße 11
99634 Straußfurt

Tel. 036376 56644 Fax 036376 69494
mobil: 0174 5700529 oder 01522 1933947
email: Thueringer-Ersatzteilhandel@web.de
www.Thueringer-Ersatzteilhandel.de

Greußen Altstadt 2011...



In den letzten Jahrzehnten, besonders nach der Wende, haben sich unsere Städte und Dörfer sehr verändert – fast immer zum Besseren. Manchmal ist der damals allgegenwärtige Verfall heute nicht mehr in Erinnerung.

(Fotos vom selben Kamerastandpunkt)

...und in den 60er Jahren

Advent-Ausstellung

Wir laden ein zur Adventausstellung am **19.11.2011** von 8-17 Uhr

Lassen Sie sich durch unsere große Auswahl an Weihnachtsdekorationen, Kaffee, Glühwein und Adventsgebäck auf die Weihnachtszeit einstimmen.



GREUSSENER
BAU + GARTEN
MARKT GmbH

Nordhäuser Straße 71 • Greußen

☎ 0 36 36 / 7602-10

27,-€ zahlen und 4 Wochen sonnen!

egal welche Bank

Angebote gültig bis Ende Nov. 2011

Abo 40€ zahlen
60€ Wert
= 20€ gespart

Sie finden uns separat im

Sportpark
Greußen

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

Greußener
Sonnenstudio

Mo.Mi.Fr. 13.00 - 21.30 Uhr
Di.Do. 9.00 - 21.30 Uhr
Sa. 10.00 - 20.00 Uhr

www.sonnenstudio-greussen.de

Haus-Service

für Privat und Gewerbe

Allroundservice rund um Haus und Grundstück

- Hausmeisterdienste
- Kleine Reinigungsarbeiten
- Heizungsüberwachung
- Grundstückspflege
- Renovierungshilfen und Kleinreparaturen aller Art
- Trockenbau
- Entrümpelungen
- Montagedienstleistungen
- Möbel- und Kleintransporte

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

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

GLAS-SERVICE

THOMAS KÜHNERT

Helbeck 1 • 99718 Greußen

Tel. 03636/ 700269 mobil 0170/ 4090272 Fax 03636/ 700268
www.glas-kuhnert.de

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

Insektenschutzgitter
Für Fenster und Türen. Nach Maß.



- 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

Greußen als Handels- und Gewerbeplatz Anfang des 20. Jahrhunderts - Lutz Wipprecht

Teil 5 : Sonstige

Selmar Aschoff bezeichnete seinen Gärtnereibetrieb am Schieferhof als „ältestes Haus am Platze“,

Selmar Aschoff,
Greußen, Rittergasse (Schieferhof).
Einiges Geschäft am Platze.
Gärtnereibetrieb.
Beeren- und Obstkulturen.

der Gartenbaubetrieb Emil Kaden hatte in der Ottenhäuserstraße neben Topfpflanzen und Schnittblumen eine „Binderei für Freud und Leid“

Emil Kaden,
Gartenbaubetrieb, Greussen,
gegenüber dem Ausstellungplatz.
Blühende Topfpflanzen und Schnittblumen
zu jeder Jahreszeit aus eigener Kultur.
Binderei für Freud und Leid
in bekannt schöner und preiswerter Ausführung.

und der Hoflieferant Wilhelm Fritzsche züchtete im „Größten Spezialgeschäft Deutschlands“ seine Beerenobstkulturen.

Wilhelm Fritzsche
Hoflieferant.
Beerenobstkulturen.
Größtes Spezialgeschäft Deutschlands.
Maassauswahl von hochfeinsten und
reifeeren Stachel- und Johannisbeeren

Greußen hatte aber auch schon „kleine Fabriken“. Die Quickborn-Schokoladenfabrik in der Schwarzbürgerstraße,

Quickborn
Edelfabrikate

sind von ausgeprägter Reinheit und gesunder Kraft,
wie es sich für Ihren bewährten Namen gehört.
Sie sind eine Krönung deutscher Qualitätsarbeit in
bestenster Arbeit von der besten und besten
technischen Erzeugung. Die Quickborn-Schoko-
laden, -Käker und -Pralinen sind

naturrein

das heißt, sie werden aus der reinsten, aromatischen
Kakaoböden ohne Verwendung von Laugen und
künstlichen Gewürz- und Geschmacksstoffen herge-
stellt und sind mit ihrem schönen Wohlgeschmack
und ihrer unbereiflichen Bitterkeit

der Labbequell.

Quickborn-Schokoladen-Werk
in Greussen i. Thür.

die Aktien Brauerei in der Herrengasse, die Dampfmolkerei in der Marienstraße und die Likörfabrik Carl Aschenbach in der Neustadt brachten dies mit großen Annonchen zum Ausdruck.

Die
Qualitätsbiere
der
Aktien-Brauerei
Greussen
sind bekannt
und
beliebt.

Thüringer Dampfmolkerei Greußen
Inh. Heinrich Wild vorm. G. Collmann
Zweiggeschäft Erfurt Fernsprecher Greußen 14

Modern eingerichteter Betrieb mit Dampf- und Kühl-
Anlagen liefert sämtliche
Molkereiprodukte
in bekannter, einwandfreier Qualität. Täglicher Vertrieb
von besonders gereinigter, pasteurisierter, keimfreier
Vollmilch,
Herstellung von Ia. Südrhm-Talerbutter.
Inhaberin höchster Auszeichnungen.

Carl Aschenbach
Likörfabrik / Weinhandlung
gegr. 1879
Fernsprecher Nr. 28 Tel.-Adr. Aschenbach-Greussen
Greussen i. Thür.

Meine Ausführungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen lediglich aufzeigen, welche Bedeutung Greußen vor fast 100 Jahren auf dem Gebiet von Handel, Handwerk und sonstigem Gewerbe hatte. Lutz Wipprecht

Wir bedanken uns bei Lutz Wipprecht für seine Beiträge. Er erinnerte an die herausragende Bedeutung, welche seine Heimatstadt Greußen als Handels- und Gewerbeplatz einst hatte. Seit Jahrhunderten war Greußen ein typisches Beispiel für die sogenannte „Ackerbürgerkultur“. Mit viel Fleiß erforschte Lutz Wipprecht das umtriebige Leben der alten Greußener und ihre Spuren, die sie in dem Ackerbürgerstädtchen hinterließen. Seine Aufzählung kann natürlich kein vollständiges Bild ergeben, da viele damalige Gewerbetreibende nicht mit Anzeigen in der genannten Festschrift oder in Zeitungen vertreten waren und somit fast vergessen sind. Trotzdem wird deutlich, wie viel Geschäftigkeit in der kleinen Stadt Greußen einst herrschte. Würde man noch genauer forschen, stellte man fest, dass fast jedes Haus im Zentrum ein Geschäftshaus war!



Apotheker Frank Wiesemann

Ihre Apotheke informiert

Wickel – ein altbewährtes Hausmittel

Bereits die Ärzte und Heiler des Altertums haben Wickel und Umschläge bei verschiedenen Beschwerden zur Linderung eingesetzt. Zur Kühlung oder Erwärmung, teilweise mit Kräutern und Essenzen versetzt, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. In dieser Tradition standen auch die berühmten Therapeuten Vinzenz Prießnitz (1799 - 1851) und Sebastian Kneipp (1821 - 1897). Sie haben Wickel - für größere Körperflächen und Kompressen für einzelne Körperstellen - in ihrer naturkundlichen Medizin sehr erfolgreich eingesetzt. Beim „klassischen“ Prießnitz-Wickel, den man bei Halsschmerzen anlegt, wird ein dünnes Tuch zu 1/3 in kaltes Wasser getaucht und so zusammengelegt, dass die nasskalte Seite auf zwei trockenen Schichten zu liegen kommt. Die feuchte Seite wird nun auf den vorderen Hals aufgelegt und mit einem trockenen Tuch befestigt. Der Wickel kühlt und wirkt schmerzlindernd. Original Kneippwickel bestehen aus drei verschiedenen Tüchern, dem nassen Leinentuch für innen, einem Baumwolltuch als Zwischenlage und einem Wolltuch als Außentuch. Wer diese Wickeltechnik anwenden will, erhält in der Apotheke unterschiedliche Fertigsätze. Es können aber auch Geschirr-, Bett- und Frotteetücher verwendet werden. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen heißen und kalten Wickeln. Heiße Wickel fördern dabei die Durchblutung und wir-

ken krampflösend. Kalte Wickel entziehen Wärme, dadurch senken sie Fieber und lindern Entzündungen. Sie sollten abgenommen werden, wenn sie sich erwärmt haben. Als Materialien für die Wickel kommen Naturstoffe wie Leinen, Baumwolle oder Wolle in Frage. Synthetische Stoffe sollte man nicht nehmen, da sie Hitze und Feuchtigkeit stauen. Wichtig! Bei allen Wickeln, warmen wie kalten, müssen die Füße zuerst warm sein (evtl. vorher mit einer Wärmflasche anwärmen). Ganz wichtig ist ebenfalls, dass der Patient sich mit dem Wickel wohl fühlt. Er darf daher nicht zu locker oder zu stramm angelegt sein. Außerdem muss die Temperatur stimmen: zu große Hitze führt zu Verbrennungen und Unwohlsein. Fängt der Kranke an zu frieren, sollte der Wickel sofort wieder abgenommen werden.

Der bekannteste unter den kalten Wickeln ist der Wadenwickel. Er hilft, die Körpertemperatur um ein Grad zu senken. Wichtig dabei ist, dass man ihn keinesfalls anwenden soll, wenn der Patient fröstelt - dies ist in Zeichen, dass das Fieber noch ansteigt. Außerdem ist Vorsicht bei kleineren Kindern geboten und bei vorhandenen Herzkreislauf-Beschwerden. Die Anwendung selbst ist denkbar einfach. Man taucht ein Leinen- oder Baumwolltuch in kaltes Wasser und wringt es aus, es soll nicht tropfen. Das Tuch wird eng, aber nicht zu fest um die Wade gewickelt. Nun kommt ein zweites, trockenes Tuch darüber. Es soll das untere Tuch vollständig bedecken. Ein drittes Wolltuch bildet den Abschluss. Es darf nicht auf der Haut kratzen. Alternativ kann man auch Wollstrümpfe überziehen. Nach einer halben Stunde wird der Wickel entfernt und kann bei Bedarf nach einer Stunde erneut angelegt werden.

Wickel und Kompressen haben sich ebenfalls bei Erkältungskrankheiten bewährt. Bei verschleimten Bronchien unterstützt diese Anwendung die Selbst-

heilung: Man taucht ein Baumwolltuch (circa 40 x 190 cm) in heißes Wasser, wringt es aus und wickelt es dann straff um den Oberkörper - von den Achselhöhlen bis zu den unteren Rippen. Darüber kommt ein Zwischentuch und abschließend ein Wolltuch. Solange der Wickel als warm empfunden wird, lässt man ihn liegen (in der Regel etwa 30 Minuten). Vorsicht: Bei Fieber den Brustwickel nicht anwenden.

Sebastian Kneipp hat bei allen Beschwerden rund um Bauch und Darm den Leibwickel eingesetzt, der häufig genug Linderung bringt. Ein warmer Wickel um den Bauch, den man auch mit Ölen wie Lavendel- oder Olivenöl tränken kann, hilft bei Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Schlafstörungen. Ein warmer Lendenwickel ist für Nieren- und Blasenentzündungen geeignet. Auch bei Hexenschuss, Nerven- oder Kopfschmerzen, Ischias oder Rheuma hat sich diese natürliche Heilmethode bewährt. Das Wissen um die einfachen Hausmittel wie Wickel und Kompressen hat mit dem Fortschritt der medikamentösen Therapie zwar abgenommen, wird aber zunehmend wieder entdeckt. Eine sehr angenehme Entwicklung der letzten Jahre ist die Anwendung von Bienenwachswickeln. Hier werden leicht erwärmte Vliese und Folien, die Bienenwachs enthalten, auf die betroffenen Körperstellen aufgelegt. Sie sorgen für eine gleichmäßige tiefe Durchwärmung und Linderung der Beschwerden. Spezielle ätherische Öle wie z.B. Lavendelöl, Thymianöl oder Fenchelöl, die dem Bienenwachs zugegeben wurden, unterstützen die Wirkung gezielt. Gerne informieren wir Sie über diese Produkte in der Apotheke.

Wie bei allen Heilmethoden ist auch bei der Anwendung der Wickel und Umschläge wichtig, dass bei einem unklaren Krankheitsverlauf immer ein Arzt zu Rate gezogen wird.

Ihre Apotheker Anke und Frank Wiesemann

jetzt wieder!

Weihnachtsbaumverkauf

in Nausiß 03.- 23. Dez. '11

selbst ausgesucht und frisch geschlagen...
täglich 10-16 Uhr (Sa + So 10-12 Uhr)
sowie nach Absprache

in der Baumkultur am Lacheweg!

Familie Manß • Nausiß • Günstedter Str. 55
Tel.: 03 63 74 / 2 09 94

Angebot bis 10.12.11

Jetzt schon an Weihnachten denken!

Kinderbestecke

mit persönlicher Gravur
20% Rabatt

Dieter Knaut
Inhaber: Frank Knaut
Uhrmachermeister
Tel. 0 36 36 / 70 32 29
Greußen • Markt 40

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

WINTERFEST-
PREISWOCHE
NOCH BIS ZUM 30.11.11

Räderwechsel nur **9,95**

Unterbodenversiegelung ab **79,-**

Winter-Check nur **19,-** zzgl. Material

L & G Service GmbH
Greußener Str. 6
Grünigen
☎ 03636 70 16 83
www.landtechnik-greussen.de
Mo-Fr 7.30-16.30 Uhr Sa 8.00-11.00 Uhr

... und weiterhin
PEUGEOT-Spezialwerkstatt

BAC Entsorgungswirtschaft

Unser Unternehmen ist ein **ENTSORGUNGSFACHBETRIEB** und komplettiert sich durch folgende Leistungsbereiche:

- **Containerdienst** von 1,5 bis 40 m³
- **Verwertung und Entsorgung**
- **Transport und Logistik**
- **Baustoffhandel**
- **Wertstoffhof**
- **Beräumung**
- **Entrümpelung**
- **Entkernung**

Hauptsitz
Am Bahnhof 10 • 99955 Bad Tennstedt
Tel.: 036041/3209-0 • Fax: 036041/3209-44
Internet: www.bac-spezial.de • E-Mail: info@bac-spezial.de

Betriebsstätte
Stotternheimer Str. 37a • 99087 Erfurt
Tel.: 0361/74014-0 • Fax: 0361/74014-20

Nicht jedem ist das Glück gegeben,
das Fest der Goldenen Hochzeit zu erleben

Wir sagen Danke für die zahlreichen Glückwünsche,
Blumen, Geschenke und Geldzuwendungen
anlässlich unserer



Goldenen Hochzeit

Besonderer Dank geht an unsere
Tochter Iris, Enkelin Silvia sowie
Heike, Sigrid und Karola, die mit viel Mühe und
Einsatz zum Gelingen der Feier beigetragen haben.
Weiterhin bedanken wir uns bei der fleißigen
Plätzchenbäckerin, Bäckerei Esche Ottenhausen
und dem Partyservice Rüdiger Weißensee für die
Ausgestaltung der Feier.

Monika und Heinz Barbarowski
Herrnschwende im Oktober 2011

Es war eine wunderschöne Hochzeit und Taufe



*Moritz, Katrin
(geb. Tiedemann)
und Tino Deutsch*

Für die zahlreichen Glückwünsche und Geschenke,
Geldzuwendungen und Blumengrüße, sowie für die
tollen Überraschungen möchten wir uns bei allen
Verwandten, Freunden, Bekannten und Nachbarn
herzlich bedanken.

Ein besonderes Dankeschön gilt unseren Eltern und
Großeltern, den Trauzeuginnen Franziska und Nicole,
der Standesbeamtin Frau Knörig-Nohl und der
Pfarrerin Frau Heckert, den fleißigen Kuchenbäckern,
Tante Andrea für die großartige Hochzeitstorte,
der Plätzchenbäckerin Frau Schröder, unserer Stylistin
Kerstin Mülverstedt, der Floristin Yvonne, dem Team
vom Catering-Service-Hladka und „Sound and Fire“,
dem Partyservice Finke und der Gruppe „Mate“ sowie
Giesbert Schneevoigt für die Pferdekutschfahrt.

Trebra, 20. August 2011

Unser Service Kostenlose Kleinanzeigen!!

nur per Fax 03636/79122 Mail gaz@onlinehome.de oder postalisch
an **UNIWERBUNG** Helbeck 1 • 99718 Greußen

Kostenlose Kleinanzeigen

Labrador-Schäferhund-Mischling
entwurt und geimpft, ab 15.11. (8 Wo.)
abzugeben. Tel.: 036370/40525

Zwergschnauzerwelpen, schwarz, ge-
impft u. entwurt in liebevolle Hände
abzugeben. Tel.: 0 36 36 /70 08 93

Perser und Exotik-Babies in versch.
Farben zu verkaufen. Tel.: 03621 736651

Schlachtkaninchen (Holländer) zu ver-
kaufen. Kaninchen zum weiter füttern
abzugeben. Tel.: 03 63 76 / 5 01 75

Achtung! Verkäufe ab 15.11. offenfertige
Enten und Gänse. Tel.: 015227988307

Verkaufe Kaninchenkäfig 1,0 m x 0,55 m
x 0,45 m, 1 Sack Kaninchenstreu; Vogel-
käfig 0,45 m x 0,20 m x 0,35 m alles preisw.
Tel.: 03 63 74 / 2 19 92

Speisekartoffeln abzugeben, handgelesen,
lagerfähig, ab 5 kg, 10 kg, 25 kg mehlig u.
vorw. fest kochend **Futterkartoffeln** ab
15 kg 25 kg Greußen, Tel.: 03636/700472

Verkaufe Futterrüben, kleine Bündel Stroh
und Heu sowie Speisekartoffeln, versch.
Sorten. Tel.: 0 36 36 / 70 18 31

Verk. Pferdeanhänger (Umgeb. Multicar-
anhänger) P.n.V.; 50l Hängespeicher, 1 Jahr
alt, P.n.V. Tel.: 03636/701543, ab 18 Uhr

Verkaufe stabilen eisernen Schlachtbock,
Schlaktessel 150l gebraucht, 1 neuen
Kesseleinsatz, P.n.V. Tel.: 036020/73380

Neu. Nappa-Lederhose für Damen,
Gr. 48 zu verk.. P.n.V. Tel.: 0163/7458198

Verkaufe Laufgitter mit Einlage (rosa mit
Prinzessin) in Buche Dekor (weiß) Größe
100 x 100 (NP 100,00 €) kaum benutzt,
Preis 65,- € VB; Laufgerät Chicco
Baby Jogging ab 9 Monate mit Musik, Preis
25,00 € VB; Laufnerlephant von BIG
Preis, 10,- €; Buggy von Hauck, leichtes
Transportwunder in rot, Preis: 17,- € VB
Tel.: 0171/ 8267625

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

Farben Stille GbR

Wir mischen für Sie per Computer:
lacke, Wand- und Fassadenfarben, Wachse

Verkaufe 2 Holzstühle (um 1920), dunkel-
braun mit Ledersitzfläche; 1 Rolle Dach-
pappe; Jungenkleidung Gr. 164-170 alles
preisw. Tel.: 0 36 36 / 79 26 43

Verkaufe Jugendzimmer, P.n.V.
Tel. 0 36 36 / 70 05 76

Oma's Anrichte (zweiteiliger Schrank)
preiswert abzugeben. Tel. 03636/700476
nach 18 Uhr oder 0172/6762901

Altgold-Ankauf

Dieter Knaut

Inhaber: Frank Knaut

Uhrmachermeister

Tel. 0 36 36 / 70 32 29

Greußen • Markt 40

Verkaufe: 1 schönen Schreibtisch, 2 Ölfen-
fen, 1 elektr. Heizung, 1 Küchenschrank,
1 Öltank 1000l, 1 Zinkwanne/Pferdetränke
Tel.: 0172 284 5519

Biete: Räucher-/Wurstschrank; ca. 70 Jah-
re alte Kaiser-Nähmaschine; Laufband
(neuwertig, Magnetic Bremssystem Sport
Germany); Camping-Toilette; 2 Lattenrost
(neuw.) 200 x 100 cm. P.n.V.
Tel. 03636-701837

Alles günstig zu verkaufen: Schlachtzeug
kompl.; Plattenspieler mit Schallpl.;
Kinderrecorder mit Kassetten für Erwach-
sene u. Kinder; 26-er rotes Kinderrad;
1 Elektroroller; Bücher aller Art, 2 alte Bi-
beln; 1 Donald Duck Büchersammlung;

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**

Puppen aller Art; 1 Truck-Sammlung, ca.
30 Stck.; Postkartensammlung; Puppenstu-
be mit Zubehör; Koml. Babysset: Laufgit-
ter, Babyschale, Babyautositz, Babystuhl,
Babywagen. Tel.: 01522/4426898

Schnäppchen: verkaufte WHIBRA Voll-
automatik Ölofen einschl. Ölpumpen-
druckspeicher 230V und ca. 300l Heizöl
für 300,-€ zu erfragen 01602940413 bei
Kauf- Ölkochherd geschenkt!

KFZ-Sachverständigenbüro

Maik Köhler

Kirchplatz 2
99718 Greußen
Telefon: 03636/792478
Funktel.: 01 71 / 42 12 414
post@kfz-sachverstaendiger-greussen.de
www.kfz-sachverstaendiger-greussen.de

Schäden und Bewertung von
PKW, LKW, Motorrad und Sonderfahrzeuge

Biete: Kühlschrank (Bauknecht Excel-
lence, 148 l mit Tiefkühlf.), Kühlschrank
(AEG Öko-Santo Super Exclusiv, ohne
TKF, 150 l), emaillierter Kesseleinsatz (ø
ca. 73 cm, mit Ablauf-Öffnung, m. Innen-
gewinde; Doppelkassetendeck Aiwa AD-
WX707schwarz, CD-Deck Kenwood DP-
4020 schwarz. P.n.V. Tel. 0172-4411881



Hochzeitstauben- Vermietung

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

ATA
AQUA-TECHNIK-ACKERMANN



Brunnenbohrung und Pumpeninstallation

Kompetente Beratung und Ausführung

Robert-Koch-Str. 78 • 99718 Greußen
Tel. 0173/8749805 Fax 03636/778968



Cramer Bedachungen
www.cramer-dach.de

Angebote mit Festpreisgarantie

Parkstraße 3
Gangloffsömmern/Schilfa

Telefon: (036376) 5 07 58
Fax: (036376) 5 37 09
mobil: (0170) 7 24 60 10

Schornsteinsanierung
Neueindeckungen
Umdeckungen
Dachsanierungen
Flachdachisolierungen
Fassadenverkleidungen
Schieferarbeiten
Klempnerarbeiten
Reparaturen
Eigener Gerüstbau

Achtung!
Wir nehmen Ihre gebrauchte Frisur
in Zahlung

**Salon
OTTO**

DAMEN- & HERRENFRISEUR

Bahnhofstraße 38
Greußen

Tel.: 0 36 36 / 70 32 39

Wir geben Ihnen

10%

auf Ihre alte Frisur!

Aktion gültig vom 01.11.2011 bis 22.11.2011



Gleich anrufen
und
Termin vereinbaren



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



Verkaufe: Maxi Soda Stream (Heim-sprüder) mit Patrone+1 Flasche +neue volle Patrone 60€; Wasser Max mit 1 Flasche+Patrone 40€; Friteuse neuwertig 20€; WC-Deckel-giftgrün, verpackt, 5€; Schreibmaschine-Brother, funktionsfähig 90€; PC-Tastatur-giftgrün, 8€; Lautsprecher-PC 5€; Schlauchboot für 3 Pers. mit Zubehör (Pumpe,Paddel,Sitzkissen) 150€; Autospoiler-original, neu 120€; gebr. Mitsubishi Auspuff 5€; digitale SAT-Schlüssel+Receiver+3fach abgeschirmtes Kabel-30m 90€; Blechschilder je 1€; Holztisch zum Klappen,helles Holz 80x85, 20€; Boom Box gebr. 15€; Heimtrainer Kettler Kilometer + Frequenzanzeige 70€; Vogelkäfig + Brutbox 60x50x35, 60 € Tel: 0 36 36 / 70 10 57 ab 16.00 Uhr

Vogelbörse in Weißensee (Für Sittiche und Exoten)
am: **20.11.11** von: 8-12 Uhr
im Vereinsheim Gondelteich

Garage an den Eisteichen Greußen, Strom + Grube zu verkaufen. Tel.: 0172/6847536

Verkaufe Anfänger- od. Winterauto VW Polo 6N - Bj 95, TÜV bis 03/2013, 125000 km, 45 PS, Sommer-u. Winterreifen - FP 950 € - Tel.: 0176/10664010

Verkaufe 4 kompl. Winterreifen m. Felgen (195/65R15 91 T 5 Loch) für Opel Vectra für 100,-€ Tel. 0177/5443104

Einzelnachhilfe zu Hause
qualifizierte Nachhilfelehrer für alle Fächer und Klassen
KYF 036370/489994
SDH 03632/54 36 79
SÖM 03634/31 91 10
www.abacus-nachhilfe.de

Neue Ersatzteile f. Opel Vectra preisgünstig abzug., z.B. Federn, Tieferlegungssatz mit ABE, Bremsscheiben, Bremsbacken, Luftfilter, Ölfilter: entweder im Paket oder auch einzeln zu verkaufen; Preis n.V. Tel.: 0171-8267625

Suche Unterstellmöglichkeit für PKW in Greußen oder Clingen. Bevorzugt Nähe Nordhäuser Straße. Bitte melden unter Tel.: 0 36 36 / 77 89 45, nach 18.00 Uhr

Malermeister W. Steinhäuser
Maler- und Belagsarbeiten
Fassade: • Gerüst • Dämmung
• Putze • Anstrich
Greußen, ☎ 03636/700451 Fax 705035

Schrott = Bargeld
Komme direkt zu Ihnen und kaufe alles aus Eisen, Metall, Guß, Kabel, Bleibatterien, Motoren aller Art, Heizungen, Träger, Bahnschienen.
Auch alles Große und überschweres Gerät.
Habe Kran!
Super Abholpreise! Zahle sofort und in bar! Abholung ab minim. 100 kg.
Fa Scheffler Tel.: 036041-33281

Biete von Feuerwehr-Lo Kofferaufbau, z.B. geeignet für Kleintierhaltung, Maße ca. 2,30 m x 3,50m; Wasserfass, verzinkt, mit Auslauf, auf Einachs-Untergestell, Feststellbremse, Traktorzughöhe 65 cm, Inhalt 1000 Liter Tel.: 0174/ 6084645

Verkaufe reinen Pferdemitel, tel. erreichbar ab 19 Uhr u. jeder Zeit lieferbar, PKW HP 500- Anhänger für 20,-€ + 10€ Fahrkosten.
Tel.: 036374/26067 o. AB 036374/27027

Verkaufe Renault Rapid F 40 Diesel Kasten, LKW Zulassung TÜV-Au August 2013, 1870 ccm, 2-Sitzer, 133761 km, leichte Roststellen, mit Seitenluke zum Aufklappen, so noch gut in Schuß von allen, Bj. 1992, Farbe weiß, mit Ersatzteilen, Standort Weißensee, 500 €; **Renault Rapid Diesel LKW Zulassung** ohne TÜV für Ersatzteile oder Wiederaufbau, Bj 1994, Motor defekt, 1870 ccm, f 40 mit Seitenluke 2 Sitzer TÜV war bis März 2009; **Trabantteile** für 601 für 50,- € Tel.: 03637427027

Starten Sie mit uns in den Sommer 2012!
am **11.11.11** mit Kaffee und Kuchen
– auch ein Glas Sekt darf nicht fehlen
zum **18. Jahrestag**

Viele tolle Angebote warten auf Sie, wir beraten Sie gern!
Wir freuen uns auf Sie!

Reisebüro Bettina Wettstein
Sonnenschein
Am Helbe-Eck 2 · Greußen
Tel. 03636/ 700896

Weimann Umwelt- & Kanaldienstleistung
● Abfluss verstopft, Wasser im Keller?
24h Bereitschaftsdienst
● Fett- und Ölabscheiderentsorgung
● Klärgrubenumschluß
● Kleintransporte von Schüttgütern
● Baureparatur und Dienstleistungen im Haus-, Hof- und Gartenbereich
99718 Oberpfoststedt - www.weimann.ws
☎ 0 36 36 / 700 500

Vermiete komfortable Dachwohnung in Wasserthaleben. Tel.: 03636/ 70 14 21

Kleines Büro in Greußen, ca. 10 m² zu vermieten. Pn.V. Tel.: 0 36 36-77 89 06
Mobil: 0160-99684198

Wohnung zu vermieten: Großenehrich, 3 ZKB, Größe 83 m², Balkon, PKW Stellpl. u. Abstellraum KM 375 € + NK 135 €. Tel. 0171 2848632

Gemütl. 2-Raum-Mansardenwohnung, in Wasserthaleben ab 01.10.2011 zu vermieten, 44,8 m² Küche und Bad mit Fenster, KM 195,-€ + NK 75,-€ keine Kautions. Tel.: 0 36 36/ 70 34 61

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

Vermiete 3-Raum-Wohnung, in Greußen, 93m², 418,-€ KM + NK, mit Balkon zur Straße. Tel.: 0173/3674669

Vermiete in Holzengel 2 1/2 Zimmer-Wohnung, 70,5 m², Ofenheizung, Dusche mit WC, im Erdgeschoss. Miete ohne NK ca. 200,00 € Tel.: 05505/ 2642

Weißensee: zu verkaufen: DHH, BJ 1997, ausgebaut Keller, ruhige Wohnlage im Grünen (Privatstr.), Wfl. 125m², Grundst. 409m², eigener Brunnen u. Carport. VP: 185.000 € Tel.: 03 63 74/ 26107

Verkaufe älteres Einfamilienhaus mit Hausgarten in herrlicher, ruhiger zentraler Lage in Ottenhausen. Teilsaniert. Z.T. renovierungsbedürftig. Besichtigung selbstverständlich möglich, Pn.V. Tel.: 0 36 36 / 70 18 37

Pachtgarten in Greußen im Ried, Anlage 3 abzugeben. Tel.: 0173/ 8731607

Schöner Pachtgarten, in Greußen, mass. Gartenlaube, Terrasse, Strom + Wasser vorh., kein Vereinsgarten zu verk. Pn.V. Tel.: 0 36 36 / 70 05 62, nach 19 Uhr

Garten im Ried, Greußen, 350m², mass. Laube, Terrasse, Toilette, Strom, Brunnen zu verkaufen Tel.: 0 36 36 / 70 54 19
Tel.: 01726847536

Günstig zu verkaufen! Playmobil Stadtvilla, s.g. erhalten; Jack Wolfskin Mädchen-Winterjacke, Gr. 152, Pn.V. Tel.: 036379/ 45154

Verkaufe preisgünstig: kleine Futtermaschine; kleine Rübenmaschine; 1 Öltank, 1000l; 2 Stck. 26er Herren-Fahrräder mit Gangschaltungen 21-18 (blau-weiß) Tel.: 036379/ 45116

Mountainbike McKenzie Hill400 kaum gefahren, daher absolut neuwertig, 26er, neongelb/schwarz, Scheibenbremsen vo.+hi., vollgefedert, 21-Gang-Griffschaltung, Gelsattel, komplett mit Beleuchtung u. Schutzblechen zu verkaufen. VB: 150,-€ Besichtigung und Infos unter Tel.: 03636/ 792238 (ab 18.00 Uhr) oder 0173/ 8817766

4 Winterräder komplett, für Ford KA, Royal MS+5155/70R13T für 150,-€ zu verkaufen. Tel.: 036374/ 21260

...und hier könnte Ihre kostenlose Kleinanzeige stehen!

Meister des Handwerks, im Vorruhestand, übernimmt kl. Schweißarbeiten (auch Tanks) Tel.: 0174/ 2414973

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
Fr. 8-19 Uhr Sa. 8-18 Uhr

Tschechische Damen suchen Herren aller Altersgruppen aus Deutschland für eine dauerhafte Partnerschaft!
Tel.: 0175-873 8478 (keine SMS!!!)

Für Sammler! Verkaufe alte Briefe, Ansichtskarten, Bücher, Militärfotos u.v.m. Tel. 03636/705484 o. 0175/8738478

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

Fertige für Sie Adventsgestecke auf Bestellung an. Preis 5- 20,-€
Tel. 0 36 36 / 7 58 97 16, ab 15 Uhr

Babysitter gesucht?
Junge Frau (21 Jahre), in der Ausbildung zur Erzieherin, sucht Nebenstätigkeit als Babysitter in Greußen und Umgebung.
Tel.: 0172/ 2456031

BITTE AUSSCHNEIDEN!
Sie haben wertvollen Schmuck im Garten verloren? Sie vermuten einen kleinen Schatz auf Ihrem Grundstück? – Wir helfen Ihnen mit modernster Detektortechnik beim Suchen. Verschwiegenheit garantiert!
Tel. 0172-4411881

Für die Wartung und Reparatur von Sanitär-, Heizungs- und Klimaanlageanlagen im Raum Thüringen, vorwiegend Kyffhäuserkreis, suchen wir einen Servicetechniker/ Anlagenmechaniker

mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung. Quereinsteiger mit einem Abschluss als Elektrotechniker sind auch gern willkommen.

Wir bieten Ihnen:

- Eine eigenverantwortliche Tätigkeit
- Qualifizierungsmaßnahmen
- Tarifgerechte Bezahlung
- Firmenfahrzeug

Bitte richten Sie Ihre ausführliche und nur schriftliche Bewerbung an unsere Geschäftsleitung.

TGA Sondershausen GmbH – Hans-Schrader-Straße 25
99706 Sondershausen



Jetzt günstig finanzieren:

...zum Beispiel Ihre neue Heizung mit nur

3,99 %

Effektiver Jahreszins bei 24 Monaten Laufzeit



Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Creditplus Bank

Michael Lepthien

**Westgreußener Straße 9
99718 Clingen**

Telefon: 03636 / 701291
michael.lephtien@t-online.de

Klima Heizung Sanitär
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr und nach Absprache



„Maggie Yellow Cloud“
... mehr, als nur ein Buch.

Brita Rose-Billert präsentiert ihren 3. Roman
„Maggie Yellow Cloud“ im **Rathausaal der Stadt Greußen am 08.12.2011 um 19.00 Uhr** **Eintritt frei**

Während die junge Ärztin Maggie Yellow Cloud dem rätselhaften Verschwinden von Medikamenten und Verbandsstoffen nachgeht, tappt die Stammespolizei im Mordfall Henry Yellow Cloud, Maggies Schwager, im Dunkel. Das FBI schaltet sich ein. Als schließlich ein Mann verhaftet wird, der geständig ist, ist der Fall eigentlich abgeschlossen. Nur Maggie geht den Ungereimtheiten auf eigene Faust weiter nach und gerät dabei selbst in tödliche Gefahr...

Spannung ist garantiert, egal, ob Sie nun einen Arztroman oder lieber einen Krimi lesen. Sie werden Maggie Gelbe Wolke mögen!

Die ersten beiden Romane „Das Geheimnis des Falken“ und „Der Tanz des Falken“ haben ihre Leser mittlerweile in ganz Deutschland und USA gefunden und von den Fachleuten gute Rezensionen bekommen. Nun schreibe ich für den Traumfänger-Fachverlag für gute Indianerliteratur, der seinen Sitz nahe München hat. Das war der längere, aber bessere Weg und ein großer Schritt nach vorn. Weitere Romane sind in Planung.

**Leseprobe, Lesermeinungen und Lesungsanfragen über: www.brita-rose-billert.de
...Schauen Sie mal rein... www.traumfeanger-verlag.de**

Maggie Yellow Cloud
Mord auf Pine Ridge

Eine Lakota-Ärztin in Gefahr

Thriller von Brita Rose-Billert

HERBSTKOLLEKTION NEU EINGETROFFEN

Dieter Knaut
UHMWERKMEISTER
 Markt 40, Greußen
 Tel.: 03636/703229

s.Oliver

*Frage nicht, was das Geschick morgen wird beschließen.
 Unser ist der Augenblick, lasst uns den genießen.*
 (Friedrich Rückert)

Am 16.12.2011 wollen wir mit Ihnen unser 20-jähriges Jubiläum feiern. Getränke und Leckereien stehen für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

20jähriges Jubiläum

Wir möchten auf diesem Weg allen danken, die uns auf dem Weg unterstützt und begleitet haben und natürlich unserer werten Kundschaft für das entgegengebrachte Vertrauen.

Ihr Scissors - Team

scissors
Der Feinscheiters Vertrauen

Inh. Kerstin Mülverstedt
 Helbeek 2 • 99718 Greußen • 03636/700954
 Öffnungszeiten: Mo 13-19 Uhr Di-Fr 08-19 Uhr Sa 08-13 Uhr

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

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

Restaurant „Waldhaus“ in Greußen – Im Zusammenhang mit meiner Sammelleidenschaft konnte ich eine alte Ansichtskarte von einer fast vergessenen Lokalität erwerben. Das Foto mit original Stempel zeigt das damalige Restaurant „Waldhaus“ von Max Löbnau in der Ottenhäuser Straße 12. Das Haus wurde wahrscheinlich bereits schon um 1916 erbaut. Der Baubetrieb war eine Firma Werner aus Greussen. Das Foto stammt aus den 1930er Jahren. Bis wann die Gaststätte betrieben wurde, ist mir nicht bekannt, es wird angenommen, nur bis zum Beginn des 2. Weltkrieges. Bei einem Spaziergang können Sie die damalige architektonische Besonderheit des gut erhaltenen Gebäudes noch heute bewundern. - *Horst Laue*

Restaurant „Waldhaus“, Max Löbnau, Greußen i. Thür.

TEXTILDRUCK

T-Shirts,
 Polo-Shirts,
 Sweatshirts,
 Jacken,
 Berufsbekleidung
 u.v.m.

Motive nach Wunsch
 große Markenauswahl

impuls® WERBUNG
Leidenschaft die erfüllt

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

Kappa
anvil
B&C
tee-jay
Slazenger
Hanes
FRUIT & LOOM

Besuchen Sie uns in Greußen

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

Wir bieten:

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

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

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

Preisvergleiche lohnen sich !!!

STEINMETZMEISTER JÖRG UEBENSEE

Grabmale Naturstein Restaurierung

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

– Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben –

Rückenschmerzen gehören zu jenen Beschwerden, unter denen wohl jeder Mensch im Laufe seines Lebens mindestens einmal zu leiden hat. Sporadisch sind vier von fünf Menschen davon betroffen, bei jedem Zweiten jedoch kehren sie regelmäßig zurück. Jeder Dritte sucht wegen dieser Beschwerden einen Orthopäden auf. Bei deutschen Hausärzten klagt jeder Zwölfte über Kreuzschmerzen oder Probleme mit den Bandscheiben.

Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule sind für fast 20 Prozent der Krankschreibungen verantwortlich. Damit steht dieses Leiden an der Spitze der „Hitliste“ der krankheitsbedingten Arbeitsausfälle.

Der westliche Lebensstil ist schuld

an dieser Misere. Unser Alltag ist zu statisch geworden, und eben diese mangelnde Bewegung ist der Auslöser für die meisten Rückenprobleme.

Dabei bietet der Alltag ausreichend Gelegenheiten, sich zu bewegen. Man muss nicht gleich Leistungssportler werden, um Rückenproblemen vorzubeugen. Es ist schon förderlich, wenn man Rolltreppen links liegen lässt und stattdessen Treppen steigt, zu Fuß ins Büro geht oder mit dem Fahrrad einkaufen fährt. Es kann doch nicht sein, dass Männer und Frauen im Alter von etwa 60 Jahren in Deutschland zum Großteil Schwierigkeiten haben, drei Treppen zu laufen, ohne aus der Puste zu geraten oder Gelenkschmerzen beziehungsweise frühmorgens Rückenschmerzen zu bekommen!

Es gibt viele Formen, beweglich zu bleiben.

Im Körper und im Kopf, denn beide gehören zusammen. Wer dies berücksichtigt, hat schon den ersten großen Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Rücken geschafft und wird selbst Verantwortung für seinen Körper übernehmen. Dazu gehört aber auch, regelmäßig Sport zu betreiben, der für einen dauerhaft gesunden Rücken unerlässlich ist. „Turne bis zur Urne!“ Sport und ein systematisches Rückentraining stärken gezielt die Muskeln, die den Rücken stützen, und bewahren ihn damit vor Schäden und Schmerzen. Die geeigneten Sportarten hängen in erster Linie von den persönlichen Vorlieben ab. Sport soll vor allem Spaß machen.

Bleiben Sie in Bewegung, ernähren Sie sich ausgewogen und mit Genuss und vor allem: Bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude. Kein Arzt und keine Medizin können - auf lange Sicht - mehr für Ihre Gesundheit tun als Sie selbst.

Rückenschmerzen sind keine Krankheit,

sondern ein Symptom - Ausdruck einer Störung im Zusammenspiel der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Wirbelknochen und Bandscheiben. Nur selten ist eine bestimmte Erkrankung die Ursache. Auslöser können körperliche Veränderungen und Belastungen oder seelische Anspannung sein. Manchmal kommt es auch ganz ohne erkennbaren Grund zu einer Rückenschmerzattacke.

Bei allen Rätseln, die das Phänomen Rückenschmerzen den Medizinern immer noch aufgibt, hat sich doch sehr eindeutig gezeigt: Der Rücken bleibt vor allem durch regelmäßige Bewegungsaktivitäten gesund. Und Aktivität - Bewegung und Sport - ist das mit Abstand beste Rezept gegen Rückenbeschwerden.

So wie ein starkes Immunsystem einen Schnupfen besser abwehren kann als ein schwaches, kann ein Rücken mit kräftigen Muskeln selbst ungewohnte Belastungen besser parieren als ein untrainierter.

Ist der Rücken nicht „in Form“, wird er anfällig für Verspannungen und Schmerzen. Tatsächlich mangelt es den meisten Menschen mit Rückenproblemen an Muskelkraft, weil sie sich zu wenig bewegen. Vor allem ihre Rücken- und Bauchmuskeln sind oft nur schwach ausgebildet. Bewegungsmangel gilt heute als die wichtigste Ursache von Rückenschmerzen. Denn der moderne Mensch sitzt mehr, als dass er läuft. Dafür ist sein Bewegungsapparat jedoch nicht gebaut.

Bewegung hält den Rücken fit

Für die Stabilität und die Beweglichkeit des Rückens sorgt vor allem die Rumpfmuskulatur. Je besser die Rücken- und Bauchmuskeln arbeiten, desto wirkungsvoller können sie die Wirbelsäule mit ihren Knochen, Bändern und Sehnen vor Oberbelastung und Verschleiß schützen. Zur Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden empfehlen Orthopäden und Sportmediziner deshalb gezielte Muskelkräftigung

Bewegung und Sport gelten heute aber auch als die tragenden Säulen der Rückenschmerzbehandlung. Experten sind sich einig:

Auf Dauer gibt es nichts, was besser gegen Rückenprobleme hilft, als regelmäßige und möglichst vielfältige Bewegung.

Das ist eine ausgesprochen gute Nachricht, denn schließlich hat es jeder Mensch selbst in der Hand, sein Leben bewegungsaktiv zu gestalten. Jeder kann Beschwerden aktiv vorbeugen und lernen, auch mit akuten Schmerzen besser umzugehen.

Wer rastet, der rostet

Bei kleinen Kindern sorgt ihr natürlicher Bewegungsdrang dafür, dass die Muskulatur und das Skelett kräftig und stabil ausgebildet werden. Die Muskeln und Knochen wachsen „in Bewegung“, im Wechselspiel zwischen Belastung und Entspannung.

Jeder lebendige Organismus braucht Bewegung, damit er sich gut entwickelt und nicht verkümmert. Organe, die über längere Zeit kaum beansprucht werden, verringern ihre Leistungsfähigkeit. Muskeln, die nicht zum Einsatz kommen, werden dünn und schwach, Gelenke „rosten ein“, die Knochen verlieren an Substanz. Dies lässt sich nach jeder Erkrankung beobachten, die mit längerer Bettruhe einhergeht.

Mit den Jahren gehen solche Abbauprozesse rascher vonstatten - und es braucht länger, um sie wieder auszugleichen. Wer in Bewegung bleibt, hält seinen Körper flexibel und kräftig genug, um auch altersbedingte Abbauprozesse hinauszuzögern und sich nach einer Krankheit schnell wieder zu erholen - deshalb sind sportlich aktive 60-Jährige körperlich meist fitter und widerstandsfähiger als 40-Jährige, die nicht aktiv sind. Der Zustand des Rückens und des gesamten Bewegungsapparats sagt viel darüber aus, wie ein Mensch lebt: Ob er ein Büromensch ist oder körperlich arbeitet, dauerhaft einseitigen Belastungen ausgesetzt ist, eher unbeweglich oder sportlich aktiv ist. Auch innere Haltungen, positive Erfahrungen oder seelische Lasten prägen den Körper, können einen Menschen aufrichten oder niederbeugen. Starkes Übergewicht begünstigt den frühzeitigen Verschleiß der Gelenke, Bänder und Knochen.

Beweglichkeit fängt im Kopf an

Moderater Sport kräftigt den gesamten Organismus, hält ihn beweglich und verbessert den Stoffwechsel. Regelmäßige Bewegung hilft, Übergewicht abzubauen, hebt die Stimmung und kann Schmerzen lindern. Dennoch greifen viele Menschen lieber zu Schmerzmitteln als zum Trainingsanzug - manche aus Bequemlichkeit, manche auch aus Angst, Sport könne ihre Beschwerden verstärken. **Vor allem Menschen, die häufig unter Rückenschmerzen leiden, haben sich aus Angst vor erneuten Rückenschmerzen oft jahrelang zu wenig bewegt. Ein Teufelskreis, denn Bewegungsmangel verstärkt die Schmerzen.**

Es gilt also, Ängste abzubauen und die Lust an der Bewegung neu zu entdecken. Leichter gesagt als getan? Einen Anfang bedeutet es schon, den normalen Tagesablauf aktiver zu gestalten. Starten Sie mit kleinen Schritten. Wir helfen Ihnen gern!

Wenn Ihnen mehr Bewegung allmählich zur Gewohnheit wird, werden Sie merken: Sie bekommen Appetit auf mehr. Gut so, denn am besten ist es, regelmäßig Sport zu treiben. Gezieltes Training unter Anleitung und Kontrolle

Ob es Ihnen auf Dauer gelingt, für sich und Ihren Rücken besser zu sorgen als bisher, liegt einzig an Ihnen. Es gibt zwar viele gute Tipps und Tricks, die Ihnen helfen können, Ihre guten Absichten besser durchzuhalten. Letztlich entscheidet aber, wie stark Ihr Wille ist. Beweglichkeit fängt im Kopf an!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.30-19.30 Uhr BBPo Nancy	18.00-19.00 Uhr BBPo Nancy		17.15-18.15 Uhr Yoga Kerstin	
		19.00-19.55 Uhr Tai do Torsten	NEU 18.30-19.30 Uhr Dance Kerstin	18.30-19.30 Uhr Rückenfit Maria
	19.30-20.30 Uhr Bodyforming Susann	20.00-21.00 Uhr BBPo Nancy		

10er-Karte bei uns nur günstige 49,50 €
gültig für jeden angebotenen Kurs (Ihrer Wahl)
einmal pro Woche,
inkl. 0,5 Liter
Wasser.

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

WENN'S UM IHRE ZUKUNFT GEHT

FINANZSERVICE WERNER

Versicherungsmakler seit 1992

- kompetent • unabhängig
- servicestark

Bürozeiten: Mo 9-17 Uhr / Di 9-18 Uhr / Mi 9-15 Uhr / Do 9-20 Uhr / Fr 9-16 Uhr
samstags und außerhalb der Bürozeiten Termine nach Vereinbarung

Markt 27 • Greußen • ☎ 0 36 36 / 70 02 72
Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.Finanzservice-Werner.de

Seit 01. November 2011
eröffnet!

Besuchen Sie uns!

 **hysiotherapie**

Inh.: Sarah Altenburg
Langer Damm 4
99631 Weißensee
036374/26132
praxis@physio-weissensee.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Do: 7-19
Fr: 7-15
und nach Vereinbarung

 **Medizinische Fußpflege**
Birgit Otto

Podologiepraxis – zugelassen für alle Krankenkassen
Bahnhofstraße 38 • Greußen

- u.a. Entfernung von Hühneraugen und Verhornungen
- Warzenbehandlung, Nagelpilzbehandlung
- Druck- und Reibungsschutz
- Behandlung von Risikopatienten (Diabetes, Blutdruck)
- Hausbesuche

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

 **Grabmale
& Baustoffhandel**

Krause & Sohn
Meisterbetrieb – Inhaber Marco Krause

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

Otterstedt • Kirchgasse 32
Tel. 036370 / 40394 - Fax 46639

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,...).

Montage Service
Das Können

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

Autohaus „Am Steingraben“

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

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

- Bank- Finanzierungen
- Do it yourself-Werkstatt
- komplette Aufbereitung
- Unterbodenschutz
- Werkstattservice
- Räderwechsel



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

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

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

Bestattungshaus Udo Kriese

Inhaber Thomas Kriese

**Neustadt 50
99718 Greußen**

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

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

Hausschlachtung & Partyservice

Holger Müller

*Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Sortiment von Hausmacher
Fleisch- & Wurstwaren, sowie einen exklusiven Partyservice.*

Weiterhin bieten wir die traditionelle Hausschlachtung
von Schwein, Schaf und Rind.

**Auch
mobiler Verkauf
in der Region!**

Öffnungszeiten Laden:
dienstags und freitags: 15.00 - 18.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Siedlungsstraße 151
99631 Ottenhausen
Mobil 01736608905



In guter Zusammenarbeit mit LVM

Weitersagen:

**Ab dem 1.11.2011 in Sondershausen:
LVM-Servicebüro Frank Vollborth!**

In der LVM Versicherung Münster haben wir einen Partner gefunden, dem das wichtig ist, was auch uns am Herzen liegt: **Sie!**

LVM-Servicebüro
Frank Vollborth

Burgstraße 6
99706 Sondershausen
Telefon (03632) 66 59 66 8
Kirchengler Hauptstraße 39
99718 Kirchengel
Telefon (036379) 40 44 0
info@vollborth.lvm.de
www.vollborth.lvm.de



Unser Weihnachtsangebot

bis zum 24.12.2011

bei Kauf eines
Golf, Jetta, Touran oder Scirocco
bieten wir Ihnen
einen Nachlaß bis zu **15%***

*Auf UVP, bei Barzahlung und Inzahlungnahme Ihres alten Fahrzeuges

FAMA Autohaus am Ried

99718 Greußen, Lindenstraße 58
Tel.: 03636 - 70 12 56 Fax 03636 - 70 02 03
e-mail: autohaus-vw-greussen@t-online.de


