



# Südost Journal

April 2024

## **Kochrezept**

Lachs mit Bärlauchkruste

## **Saisonauftakt**

Bärlauch entdecken

## **Hatschi!**

Es ist Heuschnupfenzeit

Der Genuss wächst vor der Tür



20. April 2024 · 10 – 17 Uhr



# MOMELLEMA

jetzt wirds genösslich

STREET FOOD · SPIEL & SPASS · LIVE ACTS



Melchendorfer Markt  
Am Drosselberg 47



[www.melchendorfer-markt.de](http://www.melchendorfer-markt.de)


## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

Auf zu neuen Ufern und Abenteuern, denn der Frühling klopft an die Tür und lässt uns alle aufatmen. Endlich können wir das Streusalz und die Schneeschaukel beiseitelegen und Platz machen für Sonnenbrille und Grillzange. Es ist Zeit, sich von der Wintertristesse zu verabschieden und dem frischen Grün, den blühenden Blumen und den warmen Sonnenstrahlen entgegen zu lächeln. Machen Sie sich bereit und entfalten Sie ihre Liegestühle, zünden Sie rasch die Grillkohle an und machen Sie Wiese und Garten zu ihrer persönlichen Oase. Doch Obacht, der April hat so seine Tücken! Denn der Frühling wäre nicht komplett ohne sein kapriziöses Aprilwetter. Ein Mix aus Sonnenschein, Regenschauern und vielleicht sogar einem überraschenden Hagelschauer hält uns auf Trab und kann so jeden Tag zu einem echten Erlebnis machen. Rüsten Sie sich also gleichermaßen mit Regenschirm und Sonnencreme, denn Sie wissen nie, was der Tag bringen wird. Ein kulinarisches Signal, dass sich die Natur nicht mehr im Winterkoma befindet, ist wohl jedes Jahr der erste Spargelstich! Mit welch' köstlichen Gaben sie uns verwöhnt! Festes Schuhwerk sollten Sie ebenfalls schnüren, denn die Bärlauch-Saison ist bereits in vollem Gange! Genießen Sie den würzigen, durch die Luft schwirrenden Duft während Sie durch das grüne Dickicht streifen und sich von Mutter Natur berauschen lassen. Ein Wald voll schmackhafter Blätter wartet auf Sie!



© Foto: montypeter / freepik

Und apropos! Vergessen Sie bitte auch nicht Ihre grünen Mitbewohner! Die heimischen Zimmerpflanzen sehnen sich ebenfalls nach etwas Frischluft und vielleicht auch nach einer Umpfropfung. Gönnen Sie ihnen eine Frischzellenkur, der das Blattlaub zum Leuchten bringt und Ihr Zuhause in eine Insel verwandelt.

In diesem Sinne: Lassen Sie den Frühling in Ihr Leben treten in all seinen prächtigen Facetten und dem unwiderstehlichen Charme. Denn egal ob Regen oder Sonnenschein, der Frühling ist die Verheißung von neuen Anfängen, unvergesslichen Abenteuern und der unendlichen Möglichkeiten.

*Die Redaktion vom Südost Journal*



Aktuell

Verführerisches Grünzeug:

# Der Bärlauch

**B**ärlauch ist eine beliebte Wildpflanze, die im Frühling in Laubwäldern wächst und für ihre kulinarischen und gesundheitlichen Eigenschaften geschätzt wird. Sie zählt zur Gattung *Allium* und ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt. Die Pflanze mit den etwa 20 bis 30 Zentimeter langen, grünen Blättern wächst vor allem in Laubmisch- und Buchenwäldern und bedeckt dort am Boden häufig größere Flächen. Um die Bestände zu schonen, sollte man pro Bärlauch-Pflanze möglichst immer nur ein Blatt ernten. In Naturschutzgebieten dürfen Bärlauchblätter generell nicht gepflückt werden.

Beim Sammeln ist Vorsicht und vor allem Pflanzenkenntnis geboten: Bärlauch ist leicht mit Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und Aronstab zu verwechseln, die sehr giftig sind. So lösen bspw. Maiglöckchen noch relativ milde Symptome wie Übelkeit und Erbrechen aus. Herbstzeitlose und Aronstab hingegen enthalten Colchicin, ein toxisches Alkaloid - schon der Verzehr eines Blattes kann tödlich sein. Besonders tückisch: Bärlauch wächst oft in unmittelbarer Nähe seiner gefährlichen Doppelgänger. ■

Hier für alle Leser eine kleine Orientierungshilfe, um Bärlauch sicher zu erkennen, zu sammeln, zu pflanzen und zu ernten:



## Sicher erkennen

Bärlauch hat herzförmige Blätter mit glatten Rändern und einem glänzenden Grün. Wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt, sollte ein charakteristischer und intensiver Knoblauchgeruch entstehen. Experten jedoch warnen vor dieser Methode: Hat man erst mehrere Blätter an der Hand gerieben, haftet der Geruch an den Fingern - und beim nächsten Mal riecht auch der daneben wachsende hochgiftige Aronstab vermeintlich nach Bärlauch. Es ist wichtig, Bärlauch sicher zu identifizieren und ihn dabei nicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln. Ein sicherer Weg, um sich zu vergewissern, ist die Verwendung eines Bestimmungsbuches über essbare Wildpflanzen oder die Begleitung einer erfahrenen Person bei der ersten Ernte.



## Sammeln

Bärlauch kann im Frühjahr von März bis Mai gesammelt werden. Es ist wichtig, nur eine moderate Menge zu ernten, um die Population zu erhalten und anderen Tieren genügend Nahrung zu lassen. Sammle stets von Standorten, die nicht mit Pestiziden oder anderen schädlichen Substanzen behandelt wurden, und achte darauf, nicht mehr zu ernten, als du benötigst.



## Pflanzen

Bärlauch kann problemlos im eigenen Garten angebaut werden, sofern die Bedingungen ähnlich wie in Laubwäldern sind. Er bevorzugt feuchten, humusreichen Boden und halbschattige bis schattige Standorte. Du kannst entweder Bärlauchzwiebeln im Herbst oder Samen im Frühjahr pflanzen. Stelle sicher, dass du genügend Platz zwischen den Pflanzen lässt, damit sie sich gut ausbreiten können.



## Ernten

Wenn du Bärlauch erntest, solltest du die Blätter kurz oberhalb des Bodens abschnitten oder vorsichtig heraus zupfen. Achte darauf, nicht die gesamte Pflanze zu entfernen, sondern lasse genügend Blätter übrig, damit diese weiterwachsen kann. Vermeide es, die Blütenstände zu ernten, da dies die Samenproduktion und somit die Ausbreitung der Pflanze beeinträchtigen könnte.



## Verwendung

Frischen Bärlauch sollte man nach dem Ernten möglichst sofort verbrauchen. Er hält sich im Kühlschrank nur etwa ein bis zwei Tage. Das Frühlingskraut lässt sich aber auch einfrieren, in Olivenöl einlegen oder zu Pesto weiterverarbeiten. Bärlauchblätter können ebenso sowohl roh in Salaten, in Suppen oder zu verschiedenen Gerichten hinzugefügt werden. Die Blätter haben einen milden Knoblauchgeschmack und sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

S		O		A	S	P	E	A											
T	R	O	I	K	A	T	R	E	F	F	S	T	E	T					
U	H	R		T	R	I	O		N		L	E	S	E	Z				
G	R	O	B	I	A	N		M	A	F	I	A		E	R	G	O		
		D			V	O	R		P			N	E	N	N	E	R		
		T	O	L	L	E		U		P	E	L	Z		Z	I	N	N	
R	O	S	A		O	H	N	E		O	E	L				I			
U		T	E	N	N	E		T		B		A	S	S	E	L			
A	R	B	E	R		A	N	T	I	L	L	E	N		A	S	E		
I		R	I	N	G		E	T	U	I		D	U	E	S	E			
I	S	A	A	K		E	H	E		R	E	D	E		G	E	R		
T		N	A	R		R	I	E	D		R	I	E	D		N	I	E	R

Auflösung des Kreuzworträtsels



AUSSTELLUNG

# "100 BOOTE. 100 MILLIONEN MENSCHEN"

*Melchendorfer Markt*

RIESEN ORIGAMI BOOT FÜR SOLIDARITÄT  
MIT MENSCHEN AUF DER FLUCHT

*8. April bis 3. Mai 2024*



Kreisverband  
Erfurt e.V.

#100BOOTE

## „100 Boote – 100 Millionen Menschen“ Riesen-Origami-Boot für Solidarität mit Menschen auf der Flucht

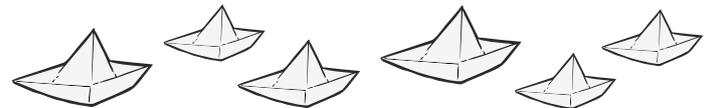
Der AWO Kreisverband Erfurt ist „Kreativhafen“ im Rahmen der bundesweiten Aktion „100 Boote – 100 Millionen Menschen“.

Diese steht ganz im Zeichen der Menschenrechte: Über 100 XXL-Origami-Papierboote werden aktuell mit politischen und persönlichen Statements versehen. Sie machen auf die über 100 Millionen Menschen aufmerksam, die weltweit auf der Flucht sind – ob durch Kriege, Naturkatastrophen oder Verfolgung. Initiiert wurde das Projekt von der AWO Ehrenamtsakademie Sachsen-Anhalt.

Am 20. Juni 2024, dem Weltflüchtlingstag, werden die Kunstwerke in Berlin zu sehen sein und wirken als Aufruf an Politiker\*innen und Bürger\*innen, sich für Menschen auf der Flucht einzusetzen.

**Im Melchendorfer Markt wird das Boot vom  
8. April bis 3. Mai vor ROSSMANN im OG vor Anker gehen.**

**Am Dienstag, den 23. April setzt die Improtheatergruppe  
„60 Grad Buntwäsche“ zwischen 16.00 und 18.00 Uhr  
mehrere interaktive Aufführungen um.  
Kommen Sie vorbei!**





## Highlights im April 2024 im Jugendzentrum Musik Fabrik Erfurt

02. - 05.04.2024 - Don't Stop Motion Workshop, 16 Uhr  
Mo 08.04.2024 - Offener Proberaum, ab 16:00 Uhr  
Do 11.04.2024 - Pflanzen pflanzen, ab 16:00 Uhr  
Di 16.04.2024 - DIY Anti Stress Ball, ab 16:00 Uhr  
Fr 19.04.2024 - Kochen ohne Knochen, ab 16 Uhr  
Mo 22.04.2024 - Lagerfeuer, ab 17:00 Uhr  
Fr 26.04.2024 - Turnier des Monats, ab 16:00 Uhr  
Mo 29.04.2024 - An Grillen, ab 16:00 Uhr



**Music College Erfurt e.V. · Jugendzentrum Musik Fabrik**  
**Am Rabenhügel 31a · 99099 Erfurt · Tel.: 0361 / 4 23 35 82**  
**Mail: [mufa@music-college.de](mailto:mufa@music-college.de) · Web: [www.music-college.de](http://www.music-college.de)**



**69 €**  
pro Person



# KOCHKURS

**In ca. 2,5 Stunden erhältst du  
eine Einführung in die Kunst des  
Sushi-Rollens.**

Deine eigenen unter professioneller  
Anleitungen hergestellten Kreationen  
kannst du natürlich sofort probieren  
oder stolz Zuhause servieren.



**Wert- oder Kochkurs-  
gutschein verschenken?**  
Bequem online bestellen:

**Was erwartest dich?**

- ☞ maximal 12 Teilnehmer
- ☞ alle Zutaten inklusive
- ☞ Einführung in die Sushi-Kunst  
und Vermittlung von Grundlagen
- ☞ Zubereitung eines eigenen  
Friends Menüs
- ☞ Teilnehmerzertifikat
- ☞ **auch als Gutschein erhältlich**

**UNSER  
TIPP**

[sushifreunde.de/gutscheine](http://sushifreunde.de/gutscheine)

## Kochtipp

**Zu Tisch, bitte!**

# Lachsfilet mit Bärlauchkruste

Die Tage werden wieder länger und die ersten Sonnenstrahlen lassen sich blicken – es ist Zeit, aus dem Winterschlaf zu erwachen und mit neuer Energie in das Frühjahr zu starten! Und das geht am besten mit viel Bewegung und vor allem mit leckerem Essen!

Die Frühlingsküche hält viele leckere, leichte Rezepte parat, die mit erntefrischem Gemüse und Kräutern punkten. Mit dieser Extraportion Vitaminen hat die Frühjahrsmüdigkeit erst gar keine Chance! Heute servieren wir Ihnen ein Highlight in regional-kulinarischem Kolorit!

**Guten Appetit!**

**Fertig in:** 45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Pro Portion:** Energie: 420 kcal, Fett: 24 g,  
Eiweiß: 37 g, Kohlenhydrate: 14 g

## Zutaten

für 4 Portionen



1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Kirschtomaten

1 EL Olivenöl

1 EL Zucker

Salz

Pfeffer

4 Stück Lachsfilet

1 Bund frischen Bärlauch

3 EL Semmelbrösel

70 g geriebener Käse  
(Gouda oder Emmentaler)





## Zubereitung

**1** Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch abziehen und pressen. Die Kirschtomaten abspülen, eventuell putzen und halbieren. Das Öl erhitzen und darin Zwiebelwürfel und Knoblauch anbraten. Die Tomaten und den Zucker dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatenmischung in eine ofenfeste Backform geben.

**2** Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen und auf das Tomatenbett legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch (oder andere Kräuter) waschen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Den Bärlauch, Semmelbrösel und Käse mischen und auf den Fischfilets verteilen. Den Lachs und die Tomaten etwa 20 Minuten im Ofen backen.

**3** Hierzu passt perfekt ein frisches und knuspriges Baguette.

### Tipp

*Wer möchte kann die Tomaten auch an den Rispen belassen. Sind die Fischfilets sehr dick, backen Sie diese gern etwas länger.*



# UNSERE PREISE: HERAUSRAGEND!

DtGV | Deutsche Gesellschaft  
für Verbraucherstudien mbH



DEUTSCHLANDS BESTE DIENSTLEISTER

**HERAUSRAGENDES  
PREIS-LEISTUNGS-  
VERHÄLTNIS**

Branchenübergreifende Kundenbefragung  
TOP 20%, 11/2023, dtgv.de/11273



© TextFoto: Jumpers Erfurt

Wie fährt man mit nur einem Rad? Diese Frage konnten wir in unserer Zirkuswoche mit dem Kinderzirkus Tasifan beantworten. Es war nicht einfach, aber die Kinder haben ihr Bestes gegeben und hatten viel Spaß beim Lernen. Einige Kinder haben ihre Reflexe und Beweglichkeit genutzt um zu jonglieren wie echte Künstler. Am Ende der Zirkuswoche gab es eine Aufführung in der Aula der Astrid-Lindgren-Grundschule. All dies war möglich, dank dem Aufwand der ZirkuspädagogInnen (Julia, Phine, Jean-Piere) und der Großzügigkeit der Sparkasse Mittelthüringen.

📍 **Ernst-Haeckel-Straße 15a, 99097 Erfurt**

🕒 **Öffnungszeiten: Mo-Fr von 14.00 bis 17.00 Uhr**

🌐 **www.erfurt.jumpers.de** 👤 **erfurt@jumpers.de**

☎ **0361 / 790 652 32** 📠 **0170 / 261 09 94**

📱 **jumpers.erfurt** 📷 **jumpers\_erfurt**

# Bei jedem Einkauf extra sparen - mit der REWE App

Jetzt REWE App herunterladen



**REWE**  
Dein Markt

Am Drosselberg 47 • 99097 Erfurt-Melchendorf

Montag – Freitag von 7 bis 20 Uhr, samstags von 7 bis 20 Uhr

© Foto: 3punkt5 werbeagentur, 3punkt5.com



## Neue Leckereien bei Paradise Eis

Die Temperaturen steigen und Ali Hassan von Paradise Eis lockt mit neuen Eissorten, Slushi- oder Softeis, Frozen Joghurt und vielen weiteren Süßigkeiten wie Marsh Mallows! Für den kleinen Hunger bietet er frisch gebackene Waffeln mit verschiedenen Toppings (Nutella, Apfelmus, Bananen oder Erdbeeren) an.

Kaffeefans können sich über eine große Auswahl an Heißgetränken freuen und für die kleinen und großen Naschkatzen wird ebenso traditionell handgefertigtes türkisch-arabisches Gebäck wie Baklava und anderes süßes Konfekt angeboten.

**Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 8:00 bis 18:00 Uhr**  
**Eis Paradies • Inh. Ali Hassan • Mobil: 01577 - 117 97 74**

Aktuell

## Der Frühling lacht, die Nase läuft. Haben Sie eine Allergie?

**W**enn unsere Laubbäume im Frühling wie der beginnen vor Elan zu sprühen, dann ist Pollenflugsaison! Und nicht jede(r) kann diese Zeit entspannt genießen. Die wunderschönen Blumenmeere in Parks und Wiesen wirbeln auch Abermilliarden von Pollen in die Luft – für viele Menschen mit Heuschnupfen ist das eine echte Tortur! Ganz typisch für Heuschnupfen (allergische Rhinitis) sind juckende, tränende oder brennende Augen, Niesattacken sowie Atembeschwerden.

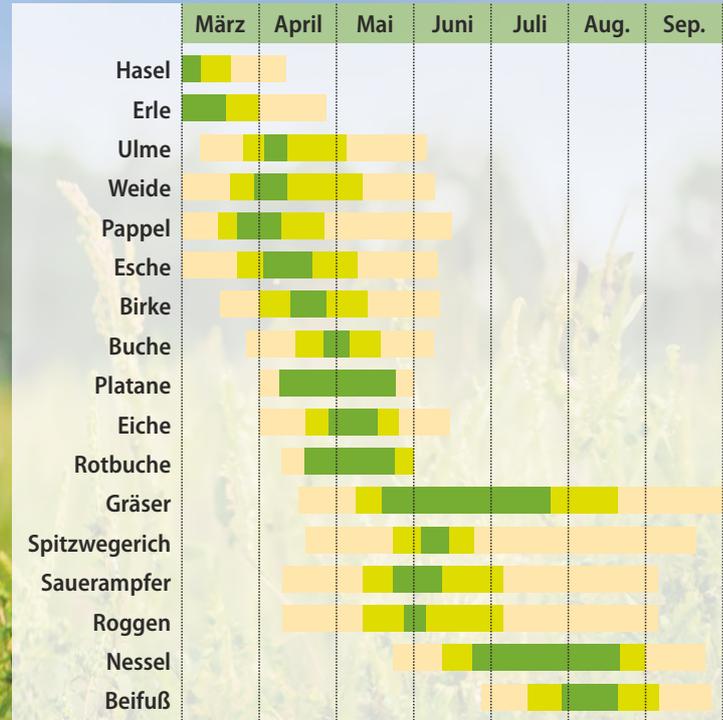
Allergien sind eine Volkskrankheit. Mindestens jeder vierte von uns erkrankt im Laufe seines Lebens an irgendeiner Allergie. Die dabei am prominentesten besetzte ist der sogenannte Heuschnupfen, eine allergische Reaktion gegenüber Blütenpollen, sogenannten Allergenen. Klinischen Studien zufolge leiden mehr als 14,8 Prozent der Erwachsenen daran. Der Heuschnupfen oder auch Pollenallergie wird durch Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Getreide und von Wildkräutern ausgelöst. Bei dieser allergischen Erkrankung reagiert das Immunsystem unseres Körpers überempfindlich auf die feinen Befruchtungszellen der Pflanzen, die beim Kontakt mit der menschlichen Schleimhaut ihren Zellinhalt freigeben. Und dies sind oftmals nicht bloß die Pollen einer ein-

zigen Pflanze, sondern oft vieler verschiedener. Neben Faktoren wie erblicher Veranlagung, Umweltverschmutzung sowie der Ernährungsweise, sehen Experten ebenfalls im Klimawandel einen wesentlichen Faktor für den konstanten Anstieg unter den Betroffenen. Aufgrund der steigenden Temperaturen verkürzt sich zunehmend die vegetationsfreie Zeit des Winters, sodass die Pollensaison stetig früher beginnt und demgemäß später endet. Die entsprechende Allergiesymptomatik kann so bei Betroffenen mitunter bis in den Herbst hinein andauern und bereits kurz nach Jahreswechsel wieder beginnen.

**Unser Pollenflugkalender 2024 zeigt Ihnen, wann welche Art von Pollen unterwegs sind und wie man sich als Allergiker/in richtig verhält. Die verschiedenen Farbabstufungen in der Tabelle markieren das Spektrum "mögliches Vorkommen", "Vor- bzw. Nachblüte" und "Hauptblüte".**

**Bei anhaltenden allergischen Beschwerden, wie Schnupfen und geröteten Augen, sollten Sie einen Allergologen aufsuchen. Mit Hilfe von Haut- und Bluttests kann dieser ermitteln, ob und welche Pflanze Ihnen Probleme bereiten bzw. spezifisch welchen Pollen gegenüber Sie empfindlich reagieren. ■**

# POLLENFLUG KALENDER 2024



■ starker  
Pollenflug möglich
 ■ mäßiger  
Pollenflug möglich
 ■ schwacher  
Pollenflug möglich

# Flohmarkttermine 2024 Melchendorfer Markt

- ➔ 05.04.2024
- ➔ 06.09.2024
- ➔ 05.07.2024
- ➔ 04.10.2024
- ➔ 02.08.2024

Jeweils von 8.00 - 18.00 Uhr auf dem oberen Marktplatz.  
Standgebühr für Gebraucht- und Trödelwaren: 3,00 € Stand-  
gebühr für Neuwaren: 10,00 €, Voranmeldung erforderlich,  
Centermanagement Telefon: 0361 / 4 17 21 20

Aufgrund von Bauarbeiten am Objekt entfallen der Mai und Juni-Termin!



## Eine sinnstiftende Tätigkeit im Kinderdorf

Im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Erfurt leben 46 Mädchen und Jungen in sechs Häusern (inkl. einer Außenstelle in Gotha), in denen sie mit Wertschätzung, Zuneigung sowie Schutz und Verlässlichkeit betreut werden. Die Mitarbeiter\*innen des Kinderdorfes übernehmen dabei Verantwortung, bauen Beziehungen auf und geben den Kindern und Jugendlichen ein familiäres und stabiles Umfeld.

Sie möchten Ihren sozialpädagogischen Beruf kreativ und mit viel Gestaltungsfreiheit leben und dabei ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit und viel Spielraum haben? Dann ist die Arbeit als Sozialpädagogische Fachkraft / Erzieher (m/w/d) in einem Kinderdorfhaus die richtige für Sie.

**Aktuelle Stellenausschreibungen finden Sie hier**



Albert-Schweitzer-Kinderdorf · Unter dem Berge 6 · 99097 Erfurt  
Weitere Infos unter [www.kinderdorf-erfurt.de](http://www.kinderdorf-erfurt.de)



© Foto: BearFotos / Shutterstock

# Praktische Selbstverteidigung

Nicht für die Sporthalle ...  
für die Praxis!



Alters- und Alltagsgerecht  
Fitness und Selbstverteidigung  
für Jedermann / jede Frau, ab 16 Jahre

Wann? Mittwoch 19:45 Uhr - 21:30 Uhr  
Wie? Einfach reinkommen!

Judohalle am Wiesenhügel · In der Lutsche 10  
Straßenbahn Haltestelle Färberwaidweg

Fragen vorab gern unter Tel.: 0172 9969 859  
oder per Mail an [j\\_fuchs2@t-online.de](mailto:j_fuchs2@t-online.de)

ukrainisch - українська



**Ernsting's family**

Von fröhlichen Familien empfohlen.



## Little Artists!

Wir lassen uns von bunten Farben und tollen Prints inspirieren. Die neue Kollektion ist der perfekte Begleiter für kleine Künstler und Kreativ-Köpfe. Erhältlich in unseren Filialen, in der App und online auf [ernstings-family.com](https://ernstings-family.com)

Ernsting's family GmbH & Co. KG, Hugo-Ernsting-Platz 1, D-48653 Coesfeld-Lette

# IHR ALTGOLD IST GELD WERT!



©Foto: lapas77/shutterstock.com

Barankauf von altem Schmuck,  
Zahngold und allem anderen, was  
Gold, Silber oder Platin enthält.

Sprechen Sie mit uns -  
**BEVOR** Sie verkaufen!

## wieprecht

UHREN UND SCHMUCK

Uhren, Schmuck, Reparaturen  
und Vereinsbedarf.

Sie erreichen uns unter  
Tel./Fax: 0361 - 51 87 62 24.

© Foto/Text: Staatliche Grundschule 25 "Astrid Lindgren" Erfurt



## Ganz schön was los an der Astrid Lindgren Schule

Mit großer Freude und Stolz nahmen wir am 27. Februar 2024 unseren Scheck für den 3. Platz beim Projekt „Zukunft mitgemacht!“ des Dt. Kinderhilfswerkes, Procter & Gamble, Rossmann und #wirfürschule entgegen. Der 15.000 € Scheck wurde durch Oberbürgermeister Andreas Bausewein, Sozialdezernentin Anke Hofmann-Domke und Daniela Tews vom DKW an Antonia, Celine, Sayed und Tim aus dem Schülerparlament überreicht.

Mit dieser Summe investieren wir in einen kreativen Lernraum für unsere SchülerInnen. Mit zwei 3D-Druckern sollen künftig Kompetenzen im digitalen Bereich spielerisch und forschend entwickelt werden.

Sie wollen Teil des Schul-Teams sein und uns bei unserer Arbeit ehrenamtlich unterstützen? Melden Sie sich gerne bei uns!

**Staatliche Grundschule 25 · Curiestraße 29 · 99097 Erfurt**  
Tel.: 03 61 / 41 21 79 · [www.astrid-lindgren-schule-erfurt.de](http://www.astrid-lindgren-schule-erfurt.de)

## Schöne Augen Komplettservice – Andmetics-Aktion im Salon Klier

Wir lassen Sie strahlen – mit Ihren Haaren und jetzt auch verstärkt mit Ihren Augen. Bei unseren Dienstleistungen von Andmetics kümmern wir uns um Ihre gesamte Augenpartie. Nach einer professionellen Beratung formen, färben, waxen oder liften wir Ihre Augenbrauen, wodurch sie eine klarere Kontur erhalten und Ihrem Gesicht einen starken Ausdruck verleihen. Das Färben der Wimpern ist zudem eine großartige Option, damit Sie sich keine Sorgen mehr um verschmierte Wimperntusche machen müssen und Zeit bei Ihrer morgendlichen Routine sparen. Unser erfahrenes Team im Melchendorfer Markt berät Sie gerne, um den perfekten Look für Ihre Gesichtsform und Ihren Stil zu finden.



**KLIER**

Buchen Sie gleich Ihren Termin unter Telefon 0361 / 4 22 25 05.

Die Andmetics-Aktion läuft noch bis zum 30. April 2024.



© Foto: SewCreamStudio / shutterstock

# GROßES STADTTEILFEST AM 04. MAI

## AUF DEM MELCHENDORFER MARKTPLATZ VON 11-16 UHR

Viele Einrichtungen und Akteure aus dem Erfurter Südosten gestalten ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein. Verschiedene Aktionen, Mitmach- und Bastelstände, Kulinarisches, zahlreiche Informationen und vieles mehr erwarten die Besucherinnen und Besucher. Kommt vorbei, der Eintritt zum Fest ist frei!

Die Veranstaltung wird organisiert von den Mitgliedern der Stadtteilkonferenz Erfurt-Südost und unterstützt vom Melchendorfer Markt.



[www.mein-suedost.de](http://www.mein-suedost.de)



### Herrenpreisliste:

Haarschnitt trocken <small>nur mit Maschine</small>	13,- €
Haarschnitt trocken	17,- €
Haarschnitt nass <small>inkl. Pflege von Augenbrauen, Nase und Ohren</small>	20,- €
Lockiger Haarschnitt	20,- €
Haarschnitt & Bartrasur	27,- €
Bartrasur & Contouring	13,- €
Kinder <small>bis 9 Jahre</small>	10,- €
Kinder <small>bis 17 Jahre</small>	13,- €

Mo-Fr: 9.00 - 18.30 Uhr · Sa: 9.00 - 18.00 Uhr  
auch ohne Terminvereinbarung



📞 0176 - 228 53 8 53



Aslan Barber Shop im Melchendorfer Markt



## Erziehung im Alltag meistern

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich eine ganze Menge. Ein guter Umgang mit dem Kind, aber auch mit sich selbst ist enorm wichtig, um eine stabile Beziehung zueinander aufzubauen. Für Mütter die dabei wenig Unterstützung erfahren, wo es trotz guter Vorsätze aktuell oder in der Vergangenheit schwerfiel, den Konsum von Alkohol, Drogen oder Tabak einzuschränken, bietet die Caritas das Erziehungskompetenztraining „Mehr Mut“ an. Es bietet Anregungen und Informationen zu Erziehungsfragen, zu Entwicklung und Umgang mit dem Kind und wie man mit den Herausforderungen des Mutterseins gut umgehen kann. Der Schwerpunkt ist, sich und das Kind zu verstehen, mehr gemeinsamen positive Erlebnisse zu haben und sich in der Gruppe auszutauschen und zu unterstützen.

Das Mehr-Mut-Training umfasst zehn Vormittagssitzungen in wöchentlichem Abstand. Die Teilnahme ist kostenlos, parallel zum Kurs wird eine Kinderbetreuung angeboten. Ein neuer Kurs ist ab Mai 2024 geplant. Für ein unverbindliches Vorgespräch wenden Sie sich bitte an **Frau Zucht, Caritas-Beratungsstelle für Schwangere und Familien, Tel. 0361 / 555 33 52** oder **Frau Frank, Caritas-Suchthilfezentrum S13, Tel. 0361 / 555 33 75**.

# RÄTSELPASS

eigen-sinnig, hart-näckig	↓	griechi-sche Insel	Bad im Spessart	achte Stufe der diaton. Tonleiter	↓	Fluss durch Florenz	Grund-stoff-teilchen	↓	scharfe gelbliche Würz-paste	↓	Gewächs	↓	konzentrierte Lösung	↓	ital. Stadt an der Nera	dt. Schauspieler (Robert)	↓	
russisches Dreiegespann	→				↻ 1		Zusammen-kunft (ugs.)	→					beständig, gleich-bleibend	→				↻ 8
Zeit-messer	→			Drei-mann-kapelle	→				Lust, et-was Be-stimmtes zu essen		Trauben-ernte	→					Schlem-mer, Fein-schme-cker	
→	↻ 5						Geheim-bund auf Sizilien	→		↻ 4			also, folglich (latei-nisch)	→	↻ 3			
rück-sichts-loser Mann	↓	Urlaubs-reisen-der	früherer Papst-palast in Rom	früher als	→		↓	liegen, ent-spannen		prei-sendes Gesangs-stück	→	Teil des Bruches (Mathe-matik)						
Schopf, Haar-büschel	→					asia-tischer Halbesel		Tierfell	→				mit dem Flugzeug an-kommen	→				
→			↻ 9	Heide-kraut; Frauen-name	aus-genom-men, frei von	→				flüssiges Fett	→			silber-weißes, weiches Metall	gezahn-tes Werkzeug			Inhalts-losigkeit
blass-roter Farbton		Dresch-platz in der Scheune	→					zähflüs-siges Köhler-produkt	↓	altes Blas-instru-ment		kleines Krebstier	↻ 2					
→					westindi-sche Insel-gruppe	→								germa-nische Gottheit	→			
höchste Berggruppe im Bayeri-schen Wald		Finger-schmuck	→			↻ 10	Hülle, Futteral	→			↻ 7	Aus-spritz-mund-stück	→					
→					Lebens-bund	→			An-sprache, Vortrag	→				germa-nischer Wurf-spieß	→		↻ 6	
Sohn Abra-hams im A. T.		törichter Mensch	→				Schilf, Röhricht	→				Organ des Ham-systems	→					

## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# DEIN LOOK für sonnige Tage



**Kappa**

**Herren  
Baseball-Kappe**

Modellbeispiel, versch. Farben, mit  
Klettverschluss zum Verstellen,  
Umfang: ca. 58 cm, je

**DER PREIS  
SPRICHT FÜR SICH**

**3,99**

**Damen  
Radlerhose**  
Modellbeispiel, versch.  
Farben, Gr.: XS-XL, je

**DER PREIS  
SPRICHT FÜR SICH**

**5,99**

*sympathisch clever gut*

Jetzt online bestellen auf: [www.kik.de](http://www.kik.de) | Eine Filiale in deiner Nähe findest du auf [www.kik.de/filialfinder](http://www.kik.de/filialfinder)

Angebote gültig solange der Vorrat reicht, Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.

Farbabweichungen sind drucktechnisch bedingt, Irrtümer vorbehalten.

Verantwortlich für Filial- und Onlineangebote: KIK Textilien und Non-Food GmbH · Siemensstraße 21 · 59199 Bönen

## BUCHTIPP DER BIBLIOTHEK AM DROSSELBERG



© Cover/Text: Bohem 2023, ISBN: 978-3-95939-217-4

### Marianna Coppo „... aber wo ist die Geschichte?“

Es war einmal eine weiße Seite ... doch sie blieb nicht lange weiß. So beginnt die schräge, urkomische Geschichte, die sich langsam, Seite für Seite aufbaut: Erst noch schlicht, dann knallbunt. Die fünf putzigen Figuren, die sich ins Buch verirrt haben, wissen erst einmal nicht so recht, wo sie sind, und grübeln, diskutieren und warten, ob und wann die Geschichte endlich kommt. Doch wie so oft: Eine der fünf Freunde ist anders. Sie wartet nicht, sondern beginnt zu handeln. Eine kreative und im Kern tiefgründige Geschichte, die das Beste in kleinen Lesern auslöst – erstmal zuhören und dann selbst aktiv werden.

# Das 10 EUR-Foto-Rätsel

Machen Sie mit bei unserem Fotorätselspaß! Es geht ganz einfach. Erraten Sie, was auf dem Bild rechts abgebildet ist. Wenn Sie es wissen, brauchen Sie nur den Abschnitt ausfüllen und in unseren Briefkasten am Melchendorfer Markt (c/o Centermanagement, Am Drosselberg 45, 99097 Erfurt) zu werfen.



Einsendeschluss ist der **10. April 2024**. Mitarbeiter des Melchendorfer Marktes, der 3punkt5 werbeagentur und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Aus den richtigen Einsendungen wird ein Gewinner gezogen und benachrichtigt. Der Gewinn kann dann sofort im Centermanagement abgeholt werden.

## Gewinner des Fotorätsels der letzten Ausgabe



Unser Fotorätsel der letzten Ausgaben unseres Journals wurde im ersten Anlauf gelöst. Das Foto zeigte die Vergrößerung eines **Bartpinsels** (siehe Foto links). Als Gewinnerin unter den richtigen

Einsendungen wurde **Frau Agnes Bobel** gezogen. Herzlichen Glückwunsch! Sie können sich Ihren Gewinn von 10,- EUR bei Ihrem nächsten Einkauf beim Centermanagement des Melchendorfer Marktes abholen.

*Bitte den Personalausweis mitbringen, bei Minderjährigen erfolgt die Auszahlung nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.*



© Fotos: D. Schmidt

Vorname, Name

Anschrift, Telefon

Lösungswort

**AUSGABE 04/2024**  
**Einsendeschluss:**  
**10.04.2024**

**Ich bin mit einer Veröffentlichung  
als Gewinner einverstanden.**

JA  NEIN

# Impressum Südost-Journal:

**Herausgeber:** Melchendorfer Markt

Am Drosselberg 45, 99097 Erfurt

**Centeröffnungszeiten:**

Mo - Sa : 07 - 20 Uhr

**Kernöffnungszeiten:**

Mo - Fr : 10 - 19 Uhr, Sa: 09 - 14 Uhr

**Tel.: 0361 - 4 17 21 20**

➔ über 30 Ladengeschäfte

➔ 345 kostenlose Parkplätze

➔ bequeme Verkehrsanbindung

➔ integriertes Ärzte- und Bürohaus

**Erscheinungsweise: 8x im Jahr**

**Auflage: 15.000 Stück, kostenlos**



Die nächste Ausgabe des Südost-Journals Nr. 05/2024 erscheint am 02.05.2024. Redaktions- und Anzeigenschluss hierfür ist der **08.04.2024**.

**Herstellung & Druck:** 3punkt5 werbeagentur · c/o Philipp Harden

www.3punkt5.com · office@3punkt5.com · Tel.: 03 61 - 21 65 65 67



Sollten Sie als Kunde des Melchendorfer Marktes kein Markt-Journal erhalten, wenden Sie sich bitte per E-Mail an: [redaktion@melchendorfer-markt.de](mailto:redaktion@melchendorfer-markt.de)

**Datenschutzhinweis:** Unser Journal erscheint am letzten Freitag des Vormonats bzw. am ersten Freitag des aktuellen Monats und wird als Briefkastenwurfsendung an alle Haushalte im Einzugsgebiet unseres Marktes verteilt. Wir von der Jost Hurler Beteiligungs und Verwaltungs GmbH & Co. KG, Leopoldstraße 184, 80804 München, übersenden Ihnen als unser Kunde aus einem berechtigten Interesse im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung heraus nun schon seit Längerem Informationen über die Geschäftstätigkeit unseres Unternehmens. Sollten Sie mit einer Veröffentlichung in unserem Journal nicht einverstanden sein, wollen diese berichtigen oder löschen oder wollen Sie Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten, so können Sie sich per E-Mail an [datenschutzbeauftragter@jost-hurler.de](mailto:datenschutzbeauftragter@jost-hurler.de) oder an unsere oben abgedruckte Adresse wenden.



**GLÄNZEND**

Metalltöne lassen alle Farben leuchten  
**69,95€**  
*Rieker*

**CITYTAUGLICH**  
 komfortabler Sneaker  
 ideal für den Stadtbummel  
**69,95€**  
*Rieker*

Mit Rieker gewinnen

**150 YEARS** made by **riecker**

**Großes Jubiläumsgewinnspiel!**  
 Teilnahmekarten im Schuhladen Assmann erhältlich.

**Der SchuhLaden**

**Assmann**  
 www.schuhladen-assmann.de

ONLINE ENTDECKT,  
 REGIONAL GEKAUFT.



Der Schuhladen Assmann

**CITY STYLE**  
 schicker Loafer für den perfekten Auftritt  
**59,95€**  
*La Strada*



**TREUER BEGLEITER**  
 in diesen Shopper passt jede Menge rein  
**59,95€**  
*Remonte*

**FIT FÜR DEN FRÜHLING**  
 ist dieser stylischer Sneaker  
**69,95€**  
*Tamaris*



**GOLDIG**  
 Sneaker in Metallic-Optik sehen immer schick aus  
**89,95€**  
*Remonte*



**PLATEAU**  
 der Blickfang ist die zweifarbige Sohle  
**89,95€**  
*Remonte*



**DER KLASSIKER**  
 in strahlendem Weiß mit kleinen Akzenten  
**69,95€**  
*Tamaris*

**SPORTIVER SCHICK**  
 der leichte Schuh macht Lust auf Frühling  
**69,95€**  
*La Strada*



**BEQUEM UNTERWEGS**  
 ideal für die Sightseeing-tour im Urlaub  
**69,95€**  
*Rieker*



**GRÜNES**  
 für die Füße, luftiger Schuh für warme Tage  
**69,95€**  
*Rieker*

**AUF WOLKEN**  
 mit diesem leichten Sneaker schwebt man durch den Frühling  
**84,95€**  
*Skechers*



**LEUCHTEND ROT**  
 passt zu einem sportlichen Auftritt  
**69,95€**  
*Skechers*



# Rehasport & PhysioFitness im Carna-Gesundheitszentrum Ab April im Melchendorfer Markt

Rehasport ist klar, aber was ist eigentlich PhysioFitness? Jeder kennt die Muckibuden, wo schweissüberströmte muskelbepackte Frauen oder Kerle sich körperlich bis zum Umfallen verausgaben. Betreut werden die Kunden zumeist von Personal mit entsprechenden Trainerlizenzen. Doch ist jeder Sport für jede schmerz sensible Indikation gesund? Mit einem Bandscheibenvorfall sollten Frau oder Mann nicht unbedingt für einen Marathon trainieren und der Fahrradtrainer ist sicher auch nicht bei allen Rückenbeschwerden das optimale Trainingsgerät.

Also, welcher Sport hilft bei meinen Beschwerden? Das sagen Ihnen unsere Therapeuten, denn wir sind der erste Erfurter Trainingsclub, in welchem speziell auch sportmedizinisch erfahrene Physiotherapeuten Ihnen die entsprechenden Übungen Ihren Beschwerden angepasst vermitteln, damit das Gesundheitstraining tatsächlich zu einem verbessertem Wohlbefinden verhilft.

Fragen Sie in unserem Carna-Gesundheitszentrum nach, egal ob mit Rezept für den Rehasport oder als Mitglied in unserem PhysioFitnessClub, wir helfen gern weiter:

☎ 0361 - 550 888 18 ✉ [info@carna-gesundheitszentrum.de](mailto:info@carna-gesundheitszentrum.de)

Sie finden uns auf der ehem. Fläche von NKD im Erdgeschoss.



Wir freuen uns auf Sie! Ihr Carna-Team!