

TIVOLI ESSENTIAL
Made in Korea

20.525 €

1.5 GDI Turbo Benziner, 120 kW (163 PS)
manuelles 6-Gang-Schaltgetriebe
und 2WD, Sondermodell Essential,
Farbe Grand White

Kraftstoffverbrauch Tivoli
Benzin 2WD 6MT (WLTP
kombiniert) in l/100 km: 7,1;
CO₂-Emissionen (WLTP
kombiniert) in g/km: 162;
CO₂-Klasse F

Autohaus Kurt Eisenträger
KGM VERTRAGSHÄNDLER
Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege
Tel. 0 56 51 - 3 15 03 • Fax: 0 56 51 - 6 05 83

Inkl. 1.535 €
Überführungs-
und
Zulassungs-
kosten

42 Jahre
Autohaus
Eisenträger
in Eschwege

MARKT SPIEGEL & SONTRAEER
REGION ESCHWEGE
STADTKURIER

DEINE STIMME FÜR ESCHWEGE!
#gerneperdu
Nicola-Alexander Ferl
Dein Bürgermeister für Eschwege

Politische Werbung:
• Auftraggeber: SPD Eschwege,
Wahlkreisbüro, Niederhoner Str. 2, 37269 Eschwege
• Die Anzeige steht im Zusammenhang mit der
Bürgermeisterwahl in Eschwege am 15.03.2026
• Weitere Infos unter: <https://bit.ly/45y0Dd4>

Seit 1981 • Nr. 11

14. März 2026

CDU

Henning Bartels
Bürgermeister für Eschwege.

...Jetzt gilt es
Ihre Stimme zählt!

Henning Bartels
Bürgermeister für Eschwege.

Lebensretter rund um die Uhr im Einsatz

Grebendorfer Feuerwehr installiert öffentlich zugänglichen Defibrillator an der Kirchstraße

Grebendorf – Zentral in der Ortsmitte von Grebendorf – nämlich am Feuerwehrgerätehaus an der Kirchstraße – hängt seit wenigen Tagen ein kleines Gerät, das Leben retten kann. Der Defibrillator befindet sich im Außenbereich direkt neben dem Tor und ist so für jedermann und zu jeder Tages- und Nachtzeit zugänglich und vor allem im Notfall schnell zu erreichen. Es gibt zwar bereits ein derartiges Gerät in Grebendorf, das sich in der Turnhalle des Bürgerhauses samt Turnhalle zu, ist auch das lebensrettende Gerät unter Verschluss. Ein weiterer Defibrillator befand sich früher im Eingangsbereich der Sparkassenfiliale in Grebendorf, die wurde allerdings 2022 aus Gründen mangelnder Rentabilität geschlossen.

Schulung geplant

Der neue Defibrillator am Grebendorfer Feuerwehrhaus hat eine Besonderheit: Er passt sich einem Kinderkörper an. Zudem plant die Grebendorfer Feuerwehr einen Abend, an dem sich Interessierte an der Handhabung des Gerätes schulen lassen können.

Die Initiative für die Anschaffung eines öffentlich und leicht zugänglichen Defibrillators kam vom Grebendorfer Feuerwehrverein, der immerhin 560 passive und 32 aktive Mitglieder zählt. Die Verantwortlichen der Freiwilligen Feuerwehr Grebendorf um den Vorsitzenden Matthias Hehling und Wehrführer Andreas Schüttemeyer haben sich für die An-



Freuen sich über den jederzeit zugänglichen Defibrillator am Feuerwehrgerätehaus in Grebendorf: (von links) Lukas Degenhardt, Kevin Wickenträger, Nicole Rathgeber, Andreas Schüttemeyer, Niklas Manegold, Marc Semmel, Olaf Templin und Matthias Hehling.

FOTO: STEFANIE SALZMANN

schaffung stark gemacht und bei dem Vorhaben in der Sparkassen-Stiftung „Gutes bewahren, Zukunft gestalten“ einen engagierten Geldgeber gefunden.

In perfekter Lage

„Wir stehen als Feuerwehr für die Sicherheit im Ort und fanden es wichtig, auch wieder was für das Dorf zu tun“, sagte Niklas Manegold von der Grebendorfer Feuerwehr. Perfekt sei auch die zentrale Lage an der

Hauptstraße in unmittelbarer Nachbarschaft des Rathauses, des Gemeindehauses und des Angers, wo ebenfalls häufig Veranstaltungen stattfinden.

Für die insgesamt 2400 Euro teure Anschaffung hat die Sparkassenstiftung 2000 Euro beige-steuert, 400 Euro kommen vom Verein. „Dieses Gerät ist eine hoch sinnvolle Geschichte“, sagte Marc Semmel vom Vorstand der Sparkasse Werra-Meißner. „Wir hoffen, dass der Defibrillator nie gebraucht wird, aber wenn er nur ein Le-

ben rettet, haben wir viel gewonnen.“

„Wir schätzen das Engagement und den Weitblick der Feuerwehrkameraden aus Grebendorf sehr. Damit die Bürgerinnen und Bürger im Falle eines Falles gut auf einen Erste-Hilfe-Einsatz vorbereitet sind, haben wir nicht gezögert, mit 2000 Euro aus unserem Stiftungstopf zu helfen und das Projekt zu unterstützen“, erklärten Landrätin Nicole Rathgeber und Marc Semmel gemeinsam.

Und auch die Gemeinde Meinhard freut es: „Das entlastet auch die Kommune“, sagte Meinhard Bürgermeister Olaf Templin. „Jeder Schritt in Eigeninitiative nützt allen in der Gemeinde.“

Die Sparkassen-Stiftung unterstützt jährlich vielfältige Projekte in den Bereichen Denkmalschutz, Kunst und Kultur, Jugend- und Altenpflege sowie Wissenschaft und Naturschutz. Sie besteht seit 31 Jahren.

salz

22. MÄRZ 2026
Flohmarkt
Reichensachsen
SPORTPLATZ
☎ 01 62/7 78 58 32
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

Machen Sie Ihr
Altgold
zu **Bargeld**

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier
KUNZE
Inh. Fahrert
Sontra

MIETWAGEN
WITZEL

⇒ Krankenfahrten
⇒ Rollstuhltransporte
⇒ Dialyse
⇒ Chemotherapie
⇒ Strahlenbehandlung

SONTRA
☎ 0 56 53 16 40

Zulassung zu allen Krankenkassen

Unser Standort
in Reichensachsen!

Mittwochs
10.00 bis 14.00 Uhr

Parkplatz an der
Landstraße 40-44

Fey
Fleischerei & Partyservice

Eschwege überrascht

ESCHWEGER
Gutschein
Aktion

ESCHWEGER
GUTSCHEIN EINLÖSEN
UND GEWINNEN
01.03. bis 31.03.2026

Initiative Marketing Eschwege e.V.

Teil
RÄUMUNGSVERKAUF
wegen Umbau

Wir brauchen PLATZ!!

Viele Möbel
aus der Ausstellung

57% bis zu
reduziert

und kurzfristig verfügbar!

Besuchen Sie uns auch hier

HARTMANN
WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9 - 18 Uhr | Sa.: 9 - 14 Uhr
www.hartmann-wohndeeen.de

STADTHALLE
ESCHWEGE

Betriebsferien vom
16.03.-24.03.2026!
Ab 25.03.2026 sind wir wieder für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch.

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung.

Montag Ruhetag,
Di.-Sa. 17.30-22.00 Uhr,
So. 12.00-14.00 Uhr
und 17.30 Uhr-21.00 Uhr
Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
hotel@stadthalle-esw.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG - SAMSTAG
14.03.26 - 21.03.26

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste gleichwertige geschenkt! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

www.rb-becker.de

becker

...IMMER WAS BESONDERES

Güde

Gültig ab Sa., den 14.03.2026



Aufsitzmäher GAR 651
150l Fangsack,
6 PS, Luftbereifung,
Schnittbreite: 651 mm
TOP-Preis
1249,50



Freischneider B40 BT Elite
Schnittbreite: 43 cm,
1,5 kW
inkl. Zubehör
179,50



Benzin-Freischneider B33B
Schnittbreite: 42 cm,
0,9 kW
inkl. Zubehör
99,50



Einhell Benzinrasenmäher GC-PM 40/1
1200W, klappbarer Führungshalm, 45l Fangsack, Schnittbreite: 40 mm
89,50



Güde Benzin Rasenmäher BIG WHEELER 514.3 R LI-ES
Radantrieb, Li-Ion Elektrostart, Schnittbreite: 510 mm
249,50



KYNAST Gartenwerkzeuge
30 cm, Stahl/Holz
1,49 je



FISKARS Kombihacke
20 x 32 cm
4,99



KINZO Garten-Spaten
Metall, m. Stiel
12,99



MANNESMANN Garten-sack
grün, 1 Spannring, 2 Transportgriffe
4,99



Spare Ribs BBQ
500g
3,79



The Taste of Dubai Schokolade, 90g
Weisse Schokolade m. Pistazie oder Milkschokolade m. Cocosnuss
0,79



Solarlaterne
versch. Farben, Ø24 cm
9,98 je



Pflanzstange
versch. Farben, 15 cm Topf
3,99 je



Salix, Harlekinweide, Stämmchen
Topf 21cm/H60cm
15,00



Hängekätzchenweide, Salix
Topf 15cm/H30cm
7,99



Stiefmütterchen o. Hornveilchen
versch. Farben, 13 cm Topf
0,59 je



Polsterstauden
versch. Sorten, 13cm Topf
1,79 je



Hornveilchen
-TRIO- versch. Farben, 13cm Topf
1,79 je



Schof-Lavendel
12cm Topf
3,99



Edel-, Kletter-, Duft- o. Beetrose
viele versch. Sorten, 12cm Topf
4,99 je



Stauden
versch. Sorten, 11cm Topf
2,99 je



Hibiscus
versch. Farben, 15cm Topf
7,99 je



Freiland Hortensie
versch. Farben, 17cm Topf
6,99 je



Viele versch. Ostersüßwaren z.B.:
Milka Schokolade
Alpenmilch, 175g
2,79



Milka Eier
90g, versch. Sorten
1,29 je



Milka Mini Osterier
100g
1,29



Mars Osterier
170g
1,99



Mitteldocken Osterier
versch. Designs, 90 x 90 cm
2,00 je



Ostertasse
2 Motive, 360ml
1,99 je



Blaudünger
8+8+8 5kg
6,99



Hornspäne
2,5kg
6,99



Bittersalz
5kg
4,99



Rinderdünger
gekörnt, 12,5 kg
6,99



Frühlings-Rosendünger
5kg
8,99



Rasendünger mit Eisen
9kg
15,00



Phosphat-Kali Dünger
mineralischer Dünger 8kg
5,99



Kalk-Stickstoff Dünger
5kg
12,98



XXL-Pflanzgefäße
anthrazit, Kunststoff
Eckig 40x40x35cm = **9,98**
Rund Ø40x35cm = **9,98**
Schale Ø40x16cm = **7,98**



Uni-versal-dünger
2,5kg
3,99



Sireisen-Dünger
10kg
9,98



Pferdenmist
4kg
7,99



Sport & Spiel-rasen
1kg
5,99



Hochwertiger Gartensessel
inkl. Auflage, stufenlose verstellbare Rückenlehne
149,50



Lounge-sessel
inkl. Kissen, natur
B85xT67xH144cm
129,50



Klappstuhl
Algestell, Holzarmlehne, verstellbare Rückenlehne
35,00



Relaxstuhl mit Kopfpolster
schwarz, verstellbar, Algestell
39,98



Outdoor Dekokissen
viele versch. Designs
45 x 45 cm
7,99 je



LED-Solar Garten-stecker
Glühwürmchen-70mm, 42LEDs
4,99



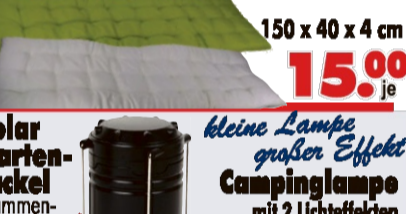
Solar-Tischlampe
Metall/Kunststoff
H28 cm
15,00



Solar-Laterne
Kunststoff, versch. Farben
H15 cm
2,99 je



Solar-Garten-tackel
Flammen-effekt
40 cm
3,49
50 cm
5,99



Campinglampe
mit 2 Lichteffekten
erstmal schlie-ßbar, zweifach schlie-ßen = warmer Flammenmodus
2,99 o. Batterien



Amboss-Gartenschere
21,5 cm, Ø13mm, Stahl
7,99



Bypass-Astschere
38,1 cm, Ø38mm, Stahl
7,99



Gartenschaufel
Polypropylen, 30,5cm, mit Maßangabe
1,99



Gartenkelle
Polypropylen, 30,5cm
2,99



Knickkissen
grün, ca. 38,5x17cm, 1,5 cm dick
0,99



Torrassenobst
23cm Topf, versch. Sorten
17,98 je



Obstgehölz
z.B.: Kaki, Feige, Pfirsich oder Granatapfel
15,00 je



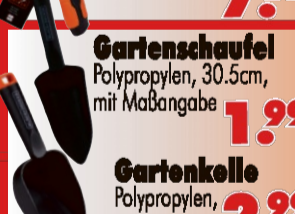
Magnolie Hybride
versch. Sorten, H 50cm, 20 cm Topf
17,99 je



Olivenstämmchen
20 cm Topf
12,98



Kirschloorbeer Prunus
ca. H100 cm, 23cm Topf
7,99



Gintser Cyflaus hybriden
versch. Sorten, ca. H40cm, 15cm Topf
7,99 je



Pampasgras Pomilla
5L Topf
9,98 je



Fußballtor
faltbar, 50x44x44 cm
2 Tore
15,00



Pylonen
10x 23,5xØ14 cm
9,98



Entenwasser-rad
Für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten
7,99



Rote Bete
gekocht & geschält 500g
0,59



Sonne Bassermann Frühlingstopf
400g
1,11



Der Große Bauer
versch. Sorten, 250g
0,39



Sprite, zero, Mezzo Mix, zero, Fanta Orange, o. zero
6x 1,25l = **7,51**



Milka extra Noisette, Salz-Mandel o. Alpenmilch 190g
1,29 je



Pasta Tomaten im Tetra Pack 500g
0,49



Mini Kabanossi to Go 80g
0,99



Kochcreme 7 oder 15% Fett 250ml
0,69 je



Aria Buks Frischkäse mit Ziegenkäse 200g
1,49



Daim Pralinen aus knackigem Mandelkaramell 200g
0,99

Witzenhausen / Kleinalmerode
Industriestr. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60

Gudensberg
Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54

Kassel
Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestraße 1 - 37217 Witzenhausen / Kleinalmerode - Tel.: 05542 / 93 39 0

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.



...IMMER WAS BESONDERES

Gebetsrufe und Gastfreundschaft

Einblick in die Traditionen des Ramadan

Eschwege – „Ramadan Mubarak“ – der vom Imam verkündete arabische Segen beinhaltet für alle Empfänger den Wunsch nach Freude und gutem Miteinander. Er galt auch für die nicht-muslimischen Gäste, die zum Iftar, dem gemeinsamen Fastenbrechen an diesem Abend, zahlreich gekommen waren. Itmeizh Itmeizy, Vorsitzender des Islamischen Kulturvereins Eschwege, hieß die Gäste herzlich willkommen: „Wir danken für Ihr Kommen und freuen uns auf ein gemeinsames Essen und regen Gedankenaustausch.“

30 Mitglieder zählt der Kulturverein, der 2017 die Räume in der Marktstraße als Moschee einrichtete. Ein großer Teppich und die für die täglichen Gebete gen Mekka ausgerichtete Mihrab nebst Gebetsuhr sowie einige Kalligrafien und Ornamente sind die wichtigsten Einrichtungsgegenstände. Im Eingang befindet sich ein Schuhregal, in dem die Besucher höflich ihre Schuhe ablegen. Immer sonntags unterrichtet Imam Sami Al Oklah sechs- bis elfjährige Mädchen und Jungen in arabischer Schrift und im Lesen, erzählt Itmeizy. Traditionell sind alle wichtigen Gebete aus dem Koran auf Arabisch. Gerne informiere man interessierte Schulklassen im Rahmen des Religions- und Ethikunterrichts über Grundlagen des Islam und lade in die Moschee ein. Der Geistliche ist vielen Eschwegern aus seinem zivilen Leben als Stadtbushalter be-



Menschen aller Kulturen und Religionen waren am Mittwochabend eingeladen, sich am festlich hergerichteten Büfett frei zu bedienen. Kabseh, Qedreh oder Mahci heißen die orientalischen Speisen mit Lamm- oder Rindfleisch, Safranreis und Gemüse, die nach alten Familienrezepten vorbereitet wurden.

FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

kannt. Er betont die Gleichheit aller in der Moschee: „Wir stehen für respektvolles Miteinander.“

„Unser Verein bietet Unterstützung in vielen Lebenslagen, so auch bei Trauer und Familienfeiern“, betonte der Vorsitzende. Als Ahmed Al Tawil vor fast fünf Jahren nach Eschwege kam, bekam er schnell Kontakt zu Mitgliedern des Kulturvereins, die ihn mit ganzem Herzen bei der Integration unterstützten. Der Palästi-

nenser studierte in Ägypten Medizin und kam mit einem Visum nach Deutschland. Heute arbeitet er in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und fühlt sich sehr wohl in Eschwege. Mit Selbststudium und vor allem durch die Arbeit habe er die deutsche Sprache erlernt.

Pünktlich um 18.06 Uhr – dem Zeitpunkt des Sonnenuntergangs – ertönt der durchdringende Gebetsruf von Muezzin Al Takrori und die anwesenden gläubigen Männer sammeln

sich. Imam Al Oklah hat für die Gebetszeremonie ein grünes Gewand übergezogen sowie eine Gebetsmütze. Er spricht die Suren des Koran in liturgischem Gebetston, die Gläubigen verbeugen sich in meditativer Aufmerksamkeit im Stehen oder im Kniesitz.

Danach sind alle eingeladen, sich am festlich hergerichteten Büfett frei zu bedienen: Kabseh, Qedreh oder Mahci heißen die orientalischen Speisen mit Lamm- oder Rindfleisch, Safran-

reis und Gemüse, die zu Hause nach alten Familienrezepten vorbereitet wurden, dazu noch süße Köstlichkeiten. Die Veranstaltung in Kooperation mit dem Ausländerbeirat bot viel Gelegenheit für Fragen und zum Gedankenaustausch.

ANNEMARIE KAPINUS

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenumzüge
☎ 05 61-89 99 90

JETZT NEU!

Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil

Fred's Inh. Fred Roth
Polsterwerkstatt
Aufarbeiten und Neubeziehen von Polstermöbeln
www.freds-polsterwerkstatt.de
Landstraße 65 • 37287 Wehretal-Reichensachsen
Tel.: 0 56 51 / 24 80

Jakobi
Pflege

- ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Betreuung
- Hauswirtschaft
- Pflegeberatung

24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71
36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Reden statt Streiten: Ein neuer Schlichter für Wehretal

Ingo Godau übernimmt das Ehrenamt von Volker Hunstock

Wehretal – Ingo Godau ist von der Gemeindevertretung Wehretals einstimmig zur neuen Schiedsperson gewählt worden. Der Reichensächser folgt damit auf Volker Hunstock, dessen Amtszeit am vergangenen Samstag endete. Er war der einzige Bewerber.

Ingo Godau hat bereits seit dem 21. November 2025 das Amt der stellvertretenden Schiedsperson Wehretals inne. Da ihm die Aufgabe des Schiedsamtes sehr wichtig sei, habe er sich als Nachfolger Volker Hunstocks beworben, um entsprechende Energie in das Amt einzubringen und sich für ein besseres Miteinander aller Gemeindebewohner einzusetzen. „Redet miteinander statt übereinander“ ist die erklärte Maxime des gebürtigen Recklinghäusers. Godau hat bei Stuttgart eine Ausbildung zum Informationselektroniker absolviert, lange nahe Regensburg in der Oberpfalz gelebt und ist nun als Produktspezialist in einer Firma für Messtechnik tätig. Seit dem Jahr 2024 lebt er mitsamt Ehefrau und Kindern in der Gemeinde Wehretal – und fühlt sich hier rundherum wohl: „Es macht einfach Spaß, hier zu leben“. Ingo Godau hat sich bereits ehrenamtlich engagiert, unter anderem als Wahlhelfer.

Mit besonderen Ehren wurde Volker Hunstock in der Sitzung am Montagabend verabschiedet. Seine hohen Verdienste um



FOTO: PRIVAT/NH

Gewissenhaft, lösungsorientiert und fair: Als Schiedsperson der Gemeinde Wehretal hat sich Volker Hunstock ein hohes Ansehen erarbeitet.

die Gemeinde Wehretal und den „nachhaltigen Einsatz für ein besseres Miteinander“ wurden von Norbert Claus, dem Vorsitzenden der Gemeindevertretung, und Wehretals Bürgermeister Frank Kummer gewürdigt. Weil Volker Hunstock das 75. Lebensjahr vollendet hat, kann er gemäß des Hessischen Schiedsamtgesetzes nicht mehr für eine weitere Amtszeit zur Verfügung stehen.

„Es war eine sehr schöne, eine sehr bereichernde Zeit“, blickt Volker Hunstock auf die über zehnjährige Tätigkeit als Schiedsperson zurück. In der Wehretaler Gemeindeverwaltung habe er immer ein offenes Ohr und konstruktive Lösungen für jedes Problem gefunden. „Vor allem aber lernt man, dankbar zu sein.“ Das Zuhören sei der Königsweg; die ehrliche

Umarmung, wenn eine verträgliche Lösung gefunden worden sei, der schönste Lohn für alle Mühen. Mit einem von Herzen kommenden „Danke“ verabschiedete sich Volker Hunstock – nicht ohne warme Worte für den Nachfolger Ingo Godau: „Er kann das alles hervorragend“.

Info: Schiedspersonen und ihre Stellvertreter werden auf Vorschlag der Gemeindevertretung auf fünf Jahre gewählt und nach der Wahl von der Leitung des zuständigen Amtsgerichts bestätigt.

esp

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAE R STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber: Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 0 56 51 / 33 59-55

Geschäftsführung: Sandra Trausch-Dalitz, Herrengasse 1-5
37269 Eschwege (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Anzeigenleitung: Martin Meister
Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 51 / 33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Redaktion: Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.)

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel

Zustellung: TOPDIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 69 / 85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 5 vom 01.01.2026

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

Spanndecken – immer die beste Wahl



Ohne Vorbereitung morgens den Handwerkern die Tür öffnen und abends unter einer neuen Zimmerdecke sitzen – reines Wunschdenken? Deine Zimmerdecke braucht also ein Makeover. Decke streichen? Möbel abdecken, Farbspritzer ... Trockenbau-Baustelle? Arbeitsintensiv, schmutzig, langwierig? Das geht einfacher – mit einer Plameco-Spanndecke! Diese wird fachmännisch unter die

vorhandene Decke gespannt – und das in nur 1 Tag! Ohne Möbelrücken und Baustellen-schmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen.

Komm vorbei!
Deckenschau
in Kassel & Bad Hersfeld
Freitag, 20.03., Samstag, 21.03. und Sonntag, 22.03.2026
Fr. 10-18 Uhr, Sa. und So. 10-16 Uhr

Spanndecke statt Gipskarton: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat. Besuche einfach die Plameco-Ausstellung in Kassel. Hier findest Du inspirierende Ideen für jeden Raum. Am Freitag, 20.03.2026, 10-18 Uhr, Samstag, 21.03.2026 von 10-16 Uhr sowie Sonntag, 22.03.2026 von 10-16 Uhr ist das Team von Plameco für Dich da. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.
Plameco Spanndecken
Leipziger Straße 163, 34123 Kassel
0561 9532674
Homburger Straße 81, 36251 Bad Hersfeld

PLAMECO
SPANNDECKEN

Spanndecken.
In nur einem Tag montiert, jahrelanger Wohnkomfort!

- ✓ Große Möbel bleiben stehen
- ✓ Schnelle und saubere Montage
- ✓ Passend zu jedem Wohnstil

Entdecke hier alle Möglichkeiten:
plameco.de/wohnmkomfort

Deckenschau
Fr. 20.03.26 10-18 Uhr
Sa. 21.03.26 10-16 Uhr
So. 22.03.26 10-16 Uhr

Ausstellungen in deiner Nähe: Leipziger Str. 163, 34123 Kassel ☎ 0561-9532674
Homburger Str. 81, 36251 Bad Hersfeld

Allein gegen die Elemente Patagoniens

Solo-Abenteurer Tobias Schorcht fasziniert das Publikum im E-Werk mit seiner Extremtour

Eschwege – Hellblau schimmernde Eisberge treiben majestätisch im türkisblauen Wasser. In der Ferne wird das Panorama der Fjorde eingeehgt von schneebedeckten Berggipfeln. Zwischen den Naturgewalten paddelt ein Thüringer in seinem kleinen, gelben Schlauchboot über den eiskalten See.

Mit Fotos und Filmsequenzen wird die spektakuläre Landschaft Patagoniens im Süden Chiles als Multimedia-Show auf die Leinwand im Eschweger E-Werk projiziert. Tobias Schorcht, Lehrer für Sport und Geografie aus Jena, berichtet dem Publikum von seinen Erlebnissen. 2020 erfüllte er sich einen Traum und brach als Soloabenteurer auf zu einer Durchquerung Patagoniens von Nord nach Süd in Richtung Feuerland – zu Wasser und zu Lande, alles aus eigener Muskelkraft.

Er nutzte den „Greater Patagonia Trail“, der sich auf verschiedenen Pfaden zwischen Chile und Argentinien durch die Südanden schlägt. Kein Wanderweg, eher eine mögliche Route, um die Wildnis zu durchqueren. Denn schnell wird klar: Auf seiner Reise ist der sportliche junge Mann größtenteils auf sich allein gestellt und unmittelbar den Elementen ausgesetzt. Allein paddelt er mit seinem verletzlich



Tobias Schorcht erfüllte sich einen Traum und brach als Soloabenteurer auf zu einer Durchquerung Patagoniens. FOTO: KRISTIN WEBER

wirkenden Boot über riesige Wasserflächen. Es geht ein scharfer, kalter Wind, raue Wellen schlagen gegen den aufblasbaren Wulst, und er kommt nur langsam vorwärts. Um ihn herum schauen die gravitischen Stromschnellen, kämpft sich durch unzugängliche Wälder und Sümpfe und kumpiert in einem Zelt dort, wo sich ein geschützter Platz bietet – meilen-

weit von der nächsten Siedlung entfernt. Und wenn er die gewählte Etappe nicht im Zeitplan schafft, geht ihm der Proviant aus. Dann hilft nur noch zu Angeln. Trekking in dieser Wildnis ist zuweilen lebensgefährlich, aber die Gefahr macht das Abenteuer ja erst zu einem solchen.

Das Publikum im E-Werk hört gebannt zu. Die Belohnung für die Mühen: Der Reisende hat Orte erreicht, an denen vor ihm kaum jemand gewesen ist, er kann spannende Geschichten darüber erzählen und spekta-

kuläre Bilder präsentieren. Es sind nicht die Hochglanz-Dias vergangener Tage, die heute über die Leinwand flimmern, sondern authentische Filme aus der Kamera, die am Körper des Abenteurers befestigt ist, während dieser durch das Wildwasser steuert und sich mit aller Kraft bemüht, mit dem Boot nicht umzukippen. Auf sympathische Art erzählt Tobias Schorcht über seine Erfolge und von seinen Missgeschicken.

Südchile ist extrem dünn besiedelt, so werden kleine Dörfer

auf dem Weg zu rettenden Insellern. Dort kann man Proviant einkaufen und einen Arzt besuchen. Aber dann tauchen auch mitten im unwegsamen Gebiet kleine Hütten auf, in denen Aussteiger als Selbstversorger leben. Bei ihnen bleibt Tobias Schorcht eine Weile und hilft mit. Zu einer Tour über das südpatagonische Eisfeld wagt er sich dann doch nur mit einer Gruppe Gleichgesinnter und einem Bergführer – eine weise

Entscheidung, denn die Gletscherspalten können zu tödlichen Fallen werden. Im Gepäck haben die Wanderer die Asche eines verstorbenen Kollegen dabei. Ihn setzten sie bei – an dem am schwersten zu erreichenden Ort, auf einer Insel im O'Higginssee. Seine nächste Reise hat der Abenteurer schon absolviert: mit dem Fahrrad durch die Anden nach Norden. Also wird es bald heißen: Fortsetzung folgt! **KRISTIN WEBER**

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfofen ... **... werde Sicherheitsposten!**

Bewirb dich jetzt!

- **Guter Verdienst** 06678 919012
- **Krisensicher** arbeit@bist-du-bereit.com
- **Für Quereinsteiger** bist-du-bereit.com
- **Aufstiegschancen**

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Ischias: Wenn der Schmerz auf die Nerven geht

Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umfangsprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt.



Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll

wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen

„Hilft mir sehr gut bei Ischias und damit zusammenhängenden Nervenschmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen. Ich bin sehr zufrieden.“
(Anton K.)



Der Ischias-Nerv, der dickste und längste Nerv des Körpers, verläuft vom unteren Rücken bis zum Fuß.

im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbein-

gend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler *Iris versicolor* und *Cimicifuga racemosa* in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.



Restaxil

66 Tage Arbeit ohne Lohn

VdK-Kreisverband klärt am Equal-Pay-Day über die 18-Prozent-Hürde auf

Eschwege – Eigentlich hat der VdK-Landesverband Hessen-Thüringen am sogenannten „Equal-Pay-Day“ – übersetzt „Tag der gleichen Bezahlung“ –, an dem seit 1996 gegen die Lohnungerechtigkeit protestiert wird, in diesem Jahr nur zu zwei zentralen Kundgebungen am 7. März aufgerufen, die in Hessen in Frankfurt und in Thüringen in Jena stattfinden (wir berichteten). Aber bei den Frauenvertreterinnen des VdK-Kreisverbandes wurde auch dieses Mal wieder reichlich Informationsmaterial in Verbindung mit kleinen roten Rucksäcken verteilt und auf die ungleiche Entlohnung zwischen Frauen und Männern aufmerksam gemacht.

Lohnungleichgewicht

„Beim Lohn herrscht kein Gleichgewicht. Und das beleuchten wir auf unsere ganz persönliche Weise, diskutieren in Einzelgesprächen mit den Menschen in der Kreisstadt, protestieren nicht mit lautstarken Parolen, sondern gehen effektiv auf unsere Beweggründe ein“, so Britta Walther, die das Amt der Frauenvertreterin im VdK-Kreisverband Eschwege ausübt und der Lohnlücke mit einem Fingerzeig in Richtung Politik die Rote Karte zeigt. „Gerade von dieser Adresse würde



Beklagen die Lohndiskriminierung: Die VdK-Frauenvertreterinnen um Britta Walther (Sechste von links) mit dem Vorstand des Kreisverbandes. Vierte von rechts: die Kreisvorsitzende Birgit Kalusok. FOTO: HARALD TRILLER

ich mir große Unterstützung wünschen“, so ihre Hoffnung.

Mit seinem Pavillon musste sich der VdK-Kreisverband dieses Mal zwischen den Ständen der Eschweger Bürgermeisterkandidaten einreihen, die zwei Wochen vor der Wahl ebenfalls

tüchtig die Werbetrommel für das Amt des Stadtoberhauptes rührten.

Neben den zahlreichen VdK-Frauenvertreterinnen, die den „Equal-Pay-Day“ um exakt eine Woche vorverlegt haben, hat der Vorstand des Kreisverbandes

ebenfalls kräftig Aufklärungsarbeit betrieben. Birgit Kalusok: „Es kann nicht sein, dass die Frauen durchschnittlich 18 Prozent weniger Lohn erhalten und somit gewissermaßen bis zum 66. Tag des Jahres, das ist nun mal der 7. März, un-

entgeltlich arbeiten, während die Männer ab dem 1. Januar entlohnt werden“, beklagt die Vorsitzende und geht auf die Ausrichtung vom VdK ein, die da lautet: „Wir lassen keinen allein – für uns ist jeder wichtig!“ ht

Bereicherung für Ulfens Friedhof

Familie von verstorbener Irmgard Stauffenberg erfüllt ihr mit Bankspende Wunsch

Ulfen – Zwei massive Bänke bereichern nun den oberen Bereich des Friedhofs in Ulfen. Die Fläche unter ihnen ist gepflastert, was nicht nur die Bänke schützt und die Pflege erleichtert, sondern es vor allem Menschen mit Gangunsicherheiten auch erleichtert, sie zu nutzen.

Gleichzeitig sind sie ein Andenken an eine Frau, die in Ulfen bekannt und verwurzelt war, und die diesen Ort selbst häufig besucht hat. Irmgard Stauffenberg hätte am 20. August ihren 95. Geburtstag gefeiert, ist zwei Wochen zuvor verstorben. „Sie war eine herzengute Frau“, so ihr Sohn Karl.

Wichtig sei es ihren fünf Kindern gewesen, „der Mutter einen Wunsch erfüllen zu dürfen, der auch der Allgemeinheit zugutekommt“. Stauffenberg sagt, dass die Familie sehr dankbar für die große Anteilnahme war. Mit den Beileidsbekundungen und auch finanziert von den Kindern der Verstorbe-

nen wurden die Bänke finanziert. Zusätzlich hat sich die Familie darum gekümmert, dass sie ein gutes Fundament erhalten, für das ein Mitarbeiter der Firma Stauffenberg etwa eine Woche lang auf dem Friedhof beschäftigt war.

Ortsvorsteher Michael Stein dankte der Familie für die Spende, die den Friedhof lange bereichern werde. Und das in einem Teil, der sich zu einer Art kleinem Friedwald entwickeln soll. Laut Stein war die Friedhofsatzung noch recht einschränkend, als er Ortsvorsteher wurde. Mehrere Einwohner hätten daraufhin die Bestattung in einem Friedwald bevorzugt. Dem Wunsch, unter einem Baum und neben dem Ehepartner bestattet zu werden, kommt der Friedhofsausschuss inzwischen mit drei Linden und zwei Ahornen nach. Neben den flachen Steinplatten der Urnengräber kann auf Wunsch ein Platz reserviert werden.

Die besondere Struktur der Verwaltung des „praktisch ehrenamtlich“ unterhaltenen Friedhofs mit politischen und kirchlichen Anteilen – der Ortsvorsteher ist kraft Amtes Geschäftsführer, der Pfarrer Vorsitzender – biete viele Möglichkeiten. „Es ist eine große Gemeinschaft, die hier

stattfindet, und mit einer schlanken Verwaltung“, fasst Stauffenberg zusammen. Etwa sechs bis acht Sterbefälle gibt es in Ulfen in einem Jahr, sagt Stein. Zum Keisfreiwilligentag steht die Pflege des abschüssigen Geländes im Fokus, zwei junge Männer aus Ulfen kümmern sich um die Mäharbeiten.

Stein: „Wir versuchen, den Friedhof möglichst lange in unserer Regie zu halten.“

Geprägt hat Irmgard Stauffenberg das Leben in Ulfen. Nach dem frühen Tod ihres Ehemannes führte sie das Geschäft weiter. Ihre Verbundenheit zum Ort war groß, ebenso ihre Beliebtheit. esr



Wunsch für die Allgemeinheit: (von links) Michael Stein dankt Karl Stauffenberg für die Spende der Familie. FOTO: RIMBACH

Treppen neu erleben: StairmakerPlus lädt zur Neueröffnung ein

Am kommenden Wochenende feiert **StairmakerPlus** die Neueröffnung seiner Ausstellungsräume mit dem Schwerpunkt Treppenrenovierung. Besucherinnen und Besucher können sich dabei umfassend über moderne Möglichkeiten informieren, bestehende Treppen schnell, sauber und stilvoll zu erneuern. Die Treppenrenovierung eignet sich für geschlossene und offene Treppen ebenso wie für Beton- oder geflieste Treppen.

Neue Treppe ohne aufwendige Renovierungsarbeiten

Der besondere Vorteil einer Treppenrenovierung liegt darin, dass die vorhandene Treppe bestehen bleibt. Sie wird direkt vor Ort mit neuen Stufen und Setzstufen verkleidet, ohne aufwendige Abrissarbeiten oder Schäden an Wänden, Böden und Putz. So erhält die Treppe ein komplett neues Erscheinungsbild und wird – insbesondere in Holzdekoren – zu einem hochwertigen Gestaltungselement im Eingangsbereich.

Fachgerechte Montage

Die Montage erfolgt durch speziell geschulte Monteure schnell und sauber, häufig innerhalb eines halben Tages. Grundlage dafür ist ein präzises digitales Aufmaß, bei dem alle Stufen millimetergenau vorbereitet werden. Vor Ort wird anschließend ausschließ-

lich die passgenaue Montage auf der bestehenden Treppe durchgeführt.

Modern und stilvoll

Zur Auswahl stehen zahlreiche hochwertige Dekore in Holz, Stein, Betonoptik oder Weiß. Die Setzstufen können entweder dekorgleich oder bewusst kontrastierend gestaltet werden. Alle Stufen verfügen über eine rutschhemmende Oberfläche – auf Wunsch mit integrierter Beleuchtung für zusätzliche Sicherheit und Komfort im Alltag. Die 12-jährige Garantie unterstreicht den hohen Qualitätsanspruch von **StairmakerPlus**.

Zur Neueröffnung lädt das **StairmakerPlus** Team herzlich ein, die verschiedenen Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten persönlich kennenzulernen. Interessierte können sich in entspannter Atmosphäre beraten lassen, wie aus einer bestehenden Treppe ein echtes Highlight in Ihrem Zuhause wird.

Sie finden die Ausstellung in Bad Hersfeld und Kassel in den Räumen von **Plameco Spanndecken**. Am Eröffnungswochenende ist das **StairmakerPlus** Team am Freitag von 10.00 bis 20.00 Uhr sowie am Samstag und Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr für Sie da.

Kommen Sie vorbei!



Stairmaker PLUS
Treppenrenovierung





NEUERÖFFNUNG

Neueröffnung: Ihr Spezialist für Treppenrenovierung

Kommen Sie am Wochenende vorbei!

Freitag, 20. März	10.00 – 18.00 Uhr
Samstag, 21. März	10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 22. März	10.00 – 16.00 Uhr

Leipziger Str. 163 | 34123 Kassel
Homburger Str. 81 | 36251 Bad Hersfeld
Tel.: 0561 9532674 | www.stairmaker.com/de/plus

SPIELPLAN

April 2026

DIE OLSENBANDE GREIFT NACH DEN STERNEN
19. 15.00 UHR

6. SINFONIEKONZERT
03. 19.30 UHR

NEXT WAVE, MASTERS OF DANCE – VISIONEN DER MODERNE
04. 19.30 UHR

7. SINFONIEKONZERT
24. 19.30 UHR

FRÜHLINGS ERWACHEN
02. 19.30 UHR
22., 28. 11.00 UHR

BEI DER FEUERWEHR WIRD DER KAFFEE KALT
06. 15.00 UHR

1984
12. 18.00 UHR
25. 19.30 UHR

ROMEO UND JULIA OP. 64
26. 18.00 UHR

AZZURROTRE
11. 19.30 UHR

BUENA VISTA DANCING CLUB
18., 23. 19.30 UHR

DIE KLEINE HEXE
05. 16.00 UHR

HASE PRIMEL
03. 15.00 UHR

EISENACHT
10. 22.00 UHR

Geschenkgutscheine auch online!
Änderungen vorbehalten!

Theaterkasse: 03691/256-219

LANDES THEATER EISENACH

Theaterplatz 4+7 | 99817 Eisenach
landestheater-eisenach.de

Start in die Bike-Saison

Checkliste für Motorradfahrer

Wer monatelang nicht auf dem Bike saß, kann das eigene Können schnell überschätzen. Der ADAC Hessen-Thüringen warnt, dass es zum Saisonstart im Frühling immer wieder schwere Unfälle gibt, an denen Motorräder beteiligt sind. Auch die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ) appelliert, defensiv zu fahren, wenn es mit dem Motorrad wieder auf die Straßen geht.

Daneben ist eine intakte Ausrüstung das A und O. Hier einige Basics, auf die Motorradfahrer vor der ersten Ausfahrt achten sollten:

■ Schutzkleidung

Helm, Stiefel, Jacke und Handschuhe gehören laut ADAC zur Grundausrüstung. Um sichtbar zu sein, seien Reflexionsstreifen an der Kleidung oder eine zusätzliche Warnweste sinnvoll.

Motorradhelme müssen seit 2023 zudem eine neue Norm erfüllen (ECE 22.06). Auch wenn vorherige Helme nicht zwingend ersetzt werden müssen, lohnt laut GTÜ ein Wechsel, weil die neueren Helme einen besseren Schutz bieten. Generell sollte der Helm fest sitzen, ohne zu drücken, und sich beim Kopfschütteln kaum bewegen.

■ Reifen

Stimmt der Druck noch und wie tief ist das Profil? Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Reifenprofil. Der ADAC rät, ab einer Profiltiefe von zwei Millimetern zu wechseln. Die GTÜ rät sogar zu vier Millimetern, damit das Motorrad bei Starkregen oder in Pfützen nicht aufschwimmt. Genauso sollten die Reifen

auf mögliche Risse oder andere Schäden untersucht werden. Auch Sonnenlicht und Witterung lassen das Gummi altern, spätestens alle fünf bis sechs Jahre ist laut GTÜ ein Reifenwechsel sinnvoll.

■ Flüssigkeiten

Motoröl, Bremsflüssigkeit und Kühlmittel überprüfen und, wenn nötig, nachfüllen oder austauschen. Bevor das Motorrad aus seinem Winterquartier kommt, genau hinschauen: Befindet sich Feuchtigkeit am Motorrad oder sind Flecken auf dem Garagenboden? Das könnte auf undichte Stellen hindeuten.

■ Bremsen und Kette

Die Bremscheiben von Staub und Schmutz reinigen, die Bremsleitung überprüfen und Bremswirkung testen. Laut der GTÜ sollte sich nach dem ersten Ausfahren der Bremshebel ebenso wie der Kupplungshebel mit normalem Kraftaufwand bedienen lassen. Außerdem die Antriebskette kontrollieren: Gibt es Verschleißerscheinungen oder ist sie so trocken, sodass sie eingefettet werden sollte?

■ Licht und Elektronik

Wird die Zündung eingeschaltet, müssen auch Fern- und Bremslicht sowie die Blinker funktionieren. Wer den Scheinwerfer auf die Wand richtet, sieht schnell, ob er womöglich zu hoch oder tief eingestellt ist und korrigiert werden muss.

Auch sonstige Elektronik wie Kupplungs- und Seitenständerschalter sollte geprüft werden. Bei der Batterie die Ladung checken und altersschwache Exemplare austauschen. tmn



Saisonstart sicher angehen: Vor der ersten Ausfahrt im Frühjahr sollten Motorrad und Ausrüstung gründlich geprüft werden. FOTO: SILVIA MARKS/DPA

Achtung Steinschlag

Im Frühling Windschutzscheibe untersuchen

War's das? Vermutlich schon. Zwar dürfte es mancherorts noch mal richtig frostig werden – aber tagelanges Winterwetter mit Streudienst und Streugut dürfte passé sein. Wer nun das Auto frühlingsfit macht, sollte es auch auf Schäden untersuchen. Etwa auf der Frontscheibe.

Denn Streusplitt auf winterlichen Straßen kann vermehrt kleine Einschläge in der Windschutzscheibe verursacht haben, erläutert der TÜV Nord. Und das ist noch nicht alles. So können Vibrationen und Temperaturunterschiede die Stellen schnell zu einem Riss ausweiten.

Besonders kritisch sei der Bereich im direkten Fahrersicht-

feld – oberhalb des Lenkrads und in etwa in der Größe eines DIN-A4-Blattes. Liegen hier Schäden vor, gilt das bei einer Hauptuntersuchung (HU) als erheblicher Mangel.

■ Muss die Scheibe getauscht werden?

Ob der Schaden noch reparierbar ist, richtet sich nach dessen Lage und seiner Ausdehnung. So ist eine Reparatur den Angaben zufolge meist möglich, wenn er nur wenige Millimeter groß ist und er sich außerhalb des Sichtfelds und nicht im Randbereich der Scheibe befindet. Liegt der Steinschlag aber eben doch im Sichtfeld oder nahe am Scheibenrand, kann ein Austausch nötig werden. tmn

Angebote gültig vom 16.03. – 21.03.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Kulmbacher Bier
edelherb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 1,20 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

ANGEBOT
11,99

Entspricht einem
Kastenpreis von 9,99 €.

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,10 €

ANGEBOT
10,99

Paderborner Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 0,90 €

Dauer-Niedrigpreis!
8,99

Astra Bier
Urtyp, Rakete,
Kasten = 27 x 0,33 l,
zzgl. 3,66 € Pfand,
11 = 1,23 €

-35%
10,99 **9,99**
11 = 1,12 €

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,33 €

-20%
3,99

Weiss Rössl Brotzeit Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Jetzt zugreifen!
Nur für kurze Zeit.
14,99
13,99

Guinness
Extra Stout,
Kasten = 11 x 0,5 l,
zzgl. 2,38 € Pfand,
11 = 2,73 €

16,49
14,99

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,59 €

ANGEBOT
5,29

Erdinger Brauhaus, Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €

ANGEBOT
14,99

Benediktiner Hell, Weissbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

ANGEBOT
15,99

Kuchlbauer Weisse
Bayerns echte Spezialität,
Pack = 6 x 0,5 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 1,93 €

ANGEBOT
5,79

Sinalco Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,67 €

-30%
7,99

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 2,15 €

ANGEBOT
16,99

Plöse Mineralwasser
naturale, medium,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,25 €

8,49
7,49 **6,99**
11 = 1,17 €

GERMETA QUELLE Mineralwasser
diverse Sorten,
2 Kasten à 12 x 1 l,
zzgl. 13,50 € Pfand,
11 = 0,50 €

Aktion!
ZAHLE 2 NIMM 3
14,58
11,98

Lipton ICE Tea
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
1,25 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,03 €

-32%
1,29

Thomas Henry
diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
0,75 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 2,39 €

-33%
1,79

Le Sweet Filou
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 3,99 €

-25%
2,99

top frisch Wasser + Zitrone
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €

5,49
4,99

Rotkäppchen Fruchtsecco
schwarze Johannisbeere,
Granatapfel,
0,75 l - Flasche,
11 = 4,65 €

-30%
3,49

Aperol Aperitivo
0,7 l - Flasche,
11 = 15,70 €

12,99
10,99

Kilbeggan
Irish Whiskey,
0,7 l - Flasche,
11 = 17,13 €

-25%
11,99 **11,49**
11 = 16,41 €

TWENTYFOUR 7 Energy
Original, Zero, koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 2,36 €

ANGEBOT
0,59

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!

1x Tefel Kontaktgrill

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.
Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

Von Igel bis Kröte

So kann man Wildtieren im Frühling helfen

Die ersten wärmeren Tage im Frühling sind auch die Zeit, in der viele Wildtiere ihre Winterruhe oder -starre beenden. Sie kommen nun aus ihren Verstecken hervor – und haben ganz oben auf ihrer Agenda die Nahrungssuche. Außerdem steht bei den meisten Tieren die Paarungszeit an, ganz nach dem Motto: „erst füttern, dann fortpflanzen“.

Jenifer Calvi von der Deutschen Wildtierstiftung erklärt, welche Tiere nun aktiv werden und was ihnen in dieser Zeit wirklich hilft.

Welche Wildtiere kehren jetzt aus der Winterpause zurück?

Jenifer Calvi: Sobald das Thermometer über null Grad klettert und die Sonne scheint, krabbeln die jungen Hummelköniginnen aus ihren Winterquartieren. Mithilfe einer mit Nektar gefüllten Honigblase im Körperinneren überleben sie die ersten Stunden, ohne zu verhungern. Werden die Tage wärmer und scheint die Sonne, zeigt sich auch der erste Schmetterling des Jahres: Zitronenfalter flattern ab 14 Grad. Der Igel verlässt Anfang April sein Schlafnest. Auch Feldhamster verlassen im April ihren Bau auf dem Acker. Ende März bis Mitte April erwachen Fledermäuse aus ihrem Winterschlaf. Sie verlassen Höhlen und alte Gemäuer, um in ihr Sommerquartier zu wechseln. Der Winterschlaf der Haselmaus endet zwischen April und Mai. Wenn die nächtlichen Temperaturen konstant bei über fünf Grad Celsius liegen und ein milder Regen fällt, dann erwachen Kröten und Frösche aus ihrer Winterstarre. Die Tiere machen sich dann auf den

Weg zu ihren Laichgewässern – oft sitzen die Männchen dabei huckepack auf den Weibchen. Der Siebenschläfer wacht mit am spätesten auf – erst im Mai verlässt er seine unterirdische Höhle oder auch den Nistkasten.

Welche Pflanzen helfen Wildtieren auf Nahrungssuche?

Calvi: Wachsen wilde Krokusse, Schneeglöckchen, Märzenbecher und Weidenkätzchen, können Hummeln dort eiweißreiche Blütenpollen und zuckerhaltigen Blütennektar naschen. Frühblüher wie Seidelbast, Sal-Weide und Lerchensporn helfen Zitronenfaltern im Frühling. Wer fruchttragende Wildsträucher wie Holunder, Faulbaum oder Weißdorn pflanzt und wilde Brombeerecken stehen lässt, bietet der Haselmaus Verstecke, Nistplätze und ein reiches Nahrungsangebot. Im Frühjahr ernährt sie sich von den Knospen. Um Fledermäuse zu unterstützen, kann man nachtblühende Sträucher pflanzen, die fliegende Insekten und Nachtfalter anziehen, wie Nachtkerze oder Nachviole. Auch duftende Kräuter wie Wilder Majoran und Borretsch locken die Tierchen an. Insektenfreundliche Hecken wie Weißdorn, Hainbuche oder Wildrose statt Thuja und Kirschlorbeer helfen Igel. Auch eine Benjeshecke ist nützlich: Unter den aufgeschichteten Zweigen kann der Igel sein Tagesquartier bauen und erbeutet gleichzeitig Insekten.

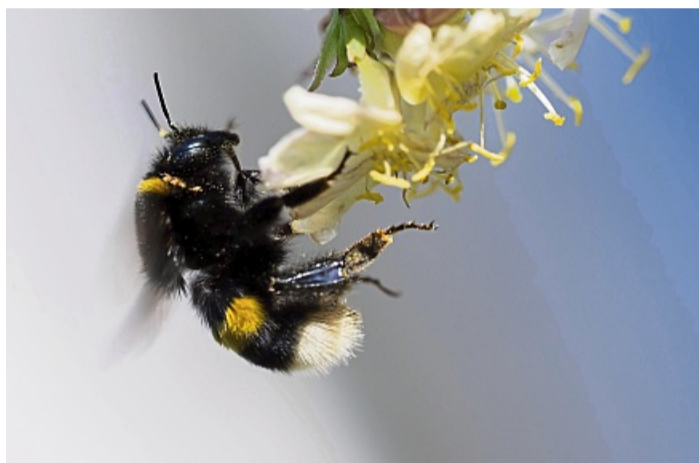
Was kann man sonst im Frühling für Wildtiere tun?

Calvi: Im Garten gilt es, Pestizide zu vermeiden, um Wildtiere nicht zu gefährden. Das Laub



Mitfahrgelegenheit: Männliche Kröten lassen sich auf dem Weg zum Laichplatz von Weibchen tragen.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA



Hummeln gehören zu den ersten Insekten, die im Frühling aus ihren Winterquartieren krabbeln. FOTO: ROLF VENNENBERND/DPA

bitte noch nicht weg harken und früh blühende Beikräuter im Garten nicht jäten, denn sie sind eine wertvolle Nahrungsquelle für die ersten Insekten. Wenn möglich, nicht vor Ende Mai mähen oder zumindest Blühinseln stehenlassen. So haben Wildblumen im Rasen eine Chance, zu wachsen – auch darüber freuen sich Insekten, die wiederum Igel, Fledermaus und Kröte als Nahrung brauchen. Für Fledermäuse kann man

Kästen in drei bis fünf Metern Höhe an halbschattigen Orten anbringen.

Damit Igel sicher auf Nahrungssuche gehen können, sollten Gärten barrierefrei sein – mit kleinen Lücken in Zäunen oder Mauern von mindestens 13 mal 13 Zentimetern, durch die sie hindurchschlüpfen können. Fehlen solche Durchgänge, suchen sie sich oft gefährliche Umwege: Sie quetschen sich unter Drahtzäunen hindurch oder überqueren Straßen, was



Nach dem langen Winterschlaf macht sich der Igel auf die Suche nach seiner Leibspeise: Leckere Insekten.

FOTO: ARMIN WEIGEL/DPA



Erster Schmetterling des Jahres: Zitronenfalter sind an warmen Frühlingstagen unterwegs. FOTO: PATRICK PLEUL/DPA

zu Verletzungen oder sogar zum Tod führen kann. Reisig- und Laubhaufen in der Nähe eines fischfreien Gartenteiches umgeben von heimischen Pflanzen wie Blutweiderich oder Wasserdost bieten Amphibien wichtige Rückzugsorte. Auf der Straße gilt: Wo Schilder auf Amphibienwanderungen hinweisen, sollte man achtsam sein und Tempo 30 fahren. Wer helfen möchte, kann bei Naturschutzorganisationen vor Ort Amphibien sicher über die Stra-

ße bringen. Für Spaziergänge in der Natur gilt: Der erste Wildtier Nachwuchs ist bereits da – Feldhasenjungens, junge Dachs, Eichhörnchen und auch Fuchswelpen. Deshalb sollten Hunde beim Spaziergang möglichst an der Leine bleiben, damit sie die Tiere nicht aufstöbern oder jagen. Außerdem ist es ratsam, auf den offiziellen Wegen zu bleiben, um Wildtiermütter nicht aufzuschrecken.

tmn

Anzeigensonderrveröffentlichung | 14. März 2026

HELFER IN SCHWEREN STUNDEN

Wie man das Beileid ausdrückt

Tipps für ein einfühlsames Kondolenzschreiben

Der Tod eines Menschen hinterlässt oft Sprachlosigkeit – sowohl bei den Angehörigen als auch bei denen, die ihr Mitgefühl ausdrücken möchten. Viele tun sich schwer damit, ein Kondolenzschreiben zu formulieren, weil das Geschriebene in einer solchen Situation schnell banal oder unpassend wirken kann. Dennoch ist eine persönliche Beileidskarte ein wichtiges Zeichen der Anteilnahme und schenkt den Trauernden Trost in einer schweren Zeit.

Ein Kondolenzschreiben folgt keinem festen Schema, doch ein klarer Aufbau kann helfen. Häufig beginnt man mit einigen einfühlsamen Worten zum Verlust oder mit einem Trauerspruch, an den sich persönliche Gedanken anschließen. Im weiteren Verlauf geht es darum, Verbundenheit auszudrücken und den verstorbenen Menschen zu würdigen: Was hat ihn ausgezeichnet? Welche Erinnerungen bleiben? Solche Sätze zeigen, dass der Verstorbene



Vielen fällt das Formulieren einer Beileidskarte schwer: Es hilft, wenn man sich ausreichend Zeit dazu nimmt und den Gefühlen freien Raum lässt.

FOTO: PIXABAY

Spuren hinterlassen hat und dass andere Menschen mitfühlen.

Am Ende des Schreibens steht meist eine persönliche Beileidsbekundung sowie, wenn ge-

wünscht, ein Angebot für Unterstützung – sei es praktischer, emotionaler oder organisatorischer Art.

Wesentlich ist, authentisch zu bleiben. Trauernde empfin-

den es als tröstlich zu wissen, dass sie in ihrer schweren Zeit nicht allein stehen. Wer schreibt, darf daher ruhig erwähnen, wie sehr ihn der Tod berührt hat und dass er in Gedanken bei den Hinterbliebenen ist. Auch gute Wünsche für Kraft und Zusammenhalt finden in solchen Schreiben ihren Platz und können Mut machen.

Ein Kondolenzschreiben ist immer dann angemessen, wenn der Verstorbene das eigene Leben berührt hat – sei es als Kollege, Vereinskamerad, Nachbar, Freund oder Bekannter. Arbeitgeber verfassen traditionell eher ein ausführlicheres Schreiben, während private Kondolenztexte je nach Nähe zur Familie unterschiedlich ausfallen. Wichtig zu wissen: Viele Hinterbliebene antworten in dieser Zeit nicht persönlich, weil ihnen schlicht die Kraft dazu fehlt. Dennoch erreichen die Worte die Angehörigen und spenden ihnen Trost.

UTHE
BESTATTUNGSHAUS

Wir stehen Euch bei –
24 Stunden an 365 Tagen im Jahr.

Tel.: 05651-1727
Furtweg 2 • 37269 Eschwege

Leben & Abschied
IN WÜRDE

Jetzt werben Sie!

Auf den Sonderseiten des Marktspiegel & Sontraer Stadtkurier können Sie erfolgreich werben. Sprechen Sie uns an!

☎ 05651 335948
✉ anzeigen@werra-rundschau.de
www.werra-rundschau.de

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAEER
STADTKURIER

Den Abschied persönlich gestalten.
Wir nehmen uns Zeit für Sie.

PIETÄT KÖTHER
Bestattungen GmbH

www.pietat-koether.de
Telefon 05651 - 31077 · Neustadt 96 · 37269 Eschwege

Von ausladenden Zweige bis zu starkem Geruch

Welche Bepflanzung auf dem Balkon erlaubt ist

Mit den ersten wärmeren Tagen des Jahres zieht es viele Menschen wieder nach draußen. Auch Balkone erwachen aus dem Winterschlaf: Gartenschuhe werden hervorgeholt, Blumenkästen gesäubert, erste Pflanzen stehen bereit.

Doch so verlockend die Frühjahrs Sonne auch ist – nicht alles, was auf dem Balkon mit Pflanzen möglich scheint, ist auch erlaubt. Aber wo verlaufen die Grenzen zwischen persönlicher Freiheit und Rücksicht auf die Nachbarschaft? Rechtsanwältin Melina Pier von der Arbeitsgemeinschaft Mietrecht und Immobilien im Deutschen Anwaltverein beantwortet einige der wichtigsten Fragen:

Können Nachbarn oder Vermieter grundsätzlich verbieten, Balkonpflanzen aufzustellen?

„Nein, ein pauschales mietvertragliches Verbot zum Aufstellen von Balkonpflanzen be-

nachteiligt Mieter und Mieterinnen unangemessen und wird meist unwirksam sein“, sagt Pier. Balkonpflanzen aufzustellen, gehört zur üblichen mietvertraglichen Nutzung einer Wohnung. Auch die Hausordnung einer Wohnungseigentümergeinschaft darf die Freiheit des Einzelnen nicht in einem solchen Maß einschränken. Nur wenn andere Hausbewohner durch die Pflanzen erheblich beeinträchtigt oder bauliche Vorgaben verletzt werden, kann Mietern und auch Eigentümern in einer Wohnungseigentümergeinschaft Einhaltung geboten werden. „Dann kann eine Einschränkung der Bepflanzung verlangt werden“, sagt Pier.

Bin ich in der Auswahl der Pflanzen limitiert – etwa aufgrund von Gerüchen oder Wuchshöhen?

Grundsätzlich nicht. „Allerdings gilt auch auf dem Balkon das nachbarschaftliche Rück-



So schön bunt hier: In der Auswahl der Pflanzen sind Mieter nicht limitiert, solange sie Rücksicht auf die Nachbarn nehmen.

FOTO: BRITTA PEDERSEN/DPA

sichtnahmegebot“, sagt Melina Pier. Stark riechende, besonders ausladende Gewächse oder solche, die Nachbarbalkone überwuchern oder erheblich beschatten könnten aber problematisch werden. Entscheidend ist der Rechtsanwältin zufolge immer, ob im Einzelfall tatsächlich eine wesentliche Beeinträchtigung im

rechtlichen Sinne vorliegt.

Ist auch das Aufstellen eines Hochbeets auf dem Balkon erlaubt?

„Auch das Aufstellen eines Hochbeets kann nicht pauschal verboten werden“, sagt Rechtsanwältin Pier. Weil ein solches Hochbeet aber recht schwer werden kann, müsse immer

darauf geachtet werden, dass die statische Belastungsgrenze des Balkons nicht überschritten wird. „Balkone sind für übliche Möblierung und Bepflanzungen ausgelegt“, sagt Pier. Sehr große und schwere Konstruktionen könnten darum problematisch sein. Mieter sollten im Zweifel beim Vermieter nachfragen.

Darf ich meine Balkonpflanzen außen am Geländer montieren - und wer haftet, falls sich ein Balkonkasten löst und herabfällt?

„Blumenkästen dürfen grundsätzlich auch außen am Balkongeländer angebracht werden, sofern die Hausordnung nichts anderes vorsieht“, sagt Pier. Dort müssen sie aber sicher und stabil befestigt sein, damit sie nicht herabfallen können. „Löst sich ein Balkonkasten und verursacht Schäden - zum Beispiel an darunter parkenden Autos -, haftet in der Regel die Person, die ihn angebracht

hat“, sagt Pier. Gegebenenfalls springt aber die eigene private Haftpflichtversicherung ein. Darum sollten selbst stabile Halterungen regelmäßig auf den sicheren Sitz kontrolliert und vor Unwetter oder Extremwetterereignissen entsprechend geschützt werden.

Müssen unter mir wohnende Nachbarn gelegentlich tropfendes Gießwasser hinnehmen?

„Ein paar Tropfen Wasser beim Blumengießen lassen sich kaum vermeiden und werden rechtlich meist als sozialadäquat angesehen“, sagt Melina Pier. Tropft das Gießwasser aber dauerhaft und stark, sodass der darunterliegende Balkon durchnässt, müssten Nachbarn das nicht hinnehmen. „In Extremfällen kann hier eine Störung des Hausfriedens angenommen werden“, so Pier. Vermieter könnten dann etwa eine Abmahnung aussprechen.

tmn

Bekanntschaffen

Helga, 74 J., hübsche Witwe, mit Sinn für Harmonie. Koche leidenschaftlich gern (von Hausmannskost bis Sonntagsbraten). Bin mobil u. flexibel, ein Ortswechsel wäre bei passender Partnerschaft möglich. Suche einen liebevollen, bodenständigen Mann mit Herz. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

Attraktive Witwe Petra, 63 J., naturverb. u. häuslich. Wünsche mir e. liebev. Neuanfang. Ich liebe es, für meine Herzensmenschen zu kochen u. ein gemütl. Heim zu gestalten. Bin mobil u. offen für einen Ortswechsel, wenn das Herz „Ja“ sagt. Du solltest Humor besitzen u. das Leben zu zweit genießen wollen. PV Tel. 0176-34488463

Immowelt

Immobilien-Sofortkauf.de
Wir suchen Häuser von privat!
-bundesweit- ☎ 06625-1820

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de. Fa.

Verkauf

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Ankauf

Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen
Telefon 0173 2650986

Seriöser Ankauf von Porzellan, Bleikristall, Bekleidung & Accessoires, Möbeln, Teppiche, Briefmarken, Zinn. ☎ 015159101203

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 60 € srm
25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

Stellenangebote

DER frühe VOGEL bringt die NEWS!

Bester Nebenjob: Zusteller der Werra-Rundschau in den frühen Morgenstunden

Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zusteller zur Festanstellung und zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Eschwege
- Kirchhosbach
- Rechtebach
- Sontra
- Niederdünz bach

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

- Herleshausen
- Waldkappel
- Berkatal
- Sontra
- Ringgau
- Eschwege

Bewirb dich jetzt!
Telefonisch unter ☎ 05651 3359-50
oder ✉ logistik@werra-rundschau.de

WR Werra-Rundschau

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEFIN**

Jetzt als **Pressezusteller (m/w/d) bewerben und Chef:in werden.**

Dein Bezirk.
Deine Route.
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Zeitung lesen - und mitreden können!

gesund|leben

Besuchen Sie die Messe für ein gesundes und aktives Leben!

Expertenvorträge, Fitnesskurse und Gesundheitschecks.

18.04. und 19.04.2026
Kongress Palais Kassel

Tickets unter:
gesundleben-messe.de

Präsentiert von: **HNA** Medienpartner: **hrINFO**

WR Werra-Rundschau

Wir benötigen einen Springer für die Zustellung der Werra-Rundschau im Werra-Meißner-Kreis.

Mitarbeiter (m/w/d)
In Festanstellung ca. 20 Stunden pro Woche

Sie sind flexibel und flott? Sie können und wollen auch am frühen Morgen arbeiten? Ein PKW und gute Ortskenntnisse von Eschwege und Umgebung sind ebenfalls vorhanden? Dann haben wir für Sie die richtige Aufgabe. Wir bieten leistungsgerechte Bezahlung und faires Wegegeld.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?
Bitte wenden Sie sich an: Werra-Rundschau · Alfred Gunkel · Herrengasse 1-5 · 37269 Eschwege
Telefon: 05651/3359-50 · E-Mail logistik@werra-rundschau.de

Alle aktuellen Sportnachrichten finden Sie in Ihrer Zeitung!

Besonders preiswert!

Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.

Nährstoffreich und bunt

Gesunde Alternativen fürs Osternest

Kaum sind die Weihnachts Süßigkeiten aus den Supermärkten geräumt, nehmen Schokoladenhasen und Zuckereier ihre Plätze ein. Die machen sich gut im Osternest in ihren fröhlichen Verpackungen – doch gesund ist das viele Naschen beileibe nicht. Geht Ostern für Kinder auch einen Tick gesünder?

Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Verbraucherzentrale Bayern, betont: „Wir wollen den Kindern ja nicht den Spaß verderben“. Gänzlich auf Schokolade verzichten müsse man auch nicht. Aber statt dem 150 Gramm-Hasen zum Beispiel könne es ja eine kleinere Einheit sein. „Wir empfehlen, eine Handvoll Süßigkeiten am Tag nicht zu überschreiten“, so Krehl. Dabei geht es nach der Hand des Kindes.

■ Nährstoffreichere Snacks fürs Osternest

Das Problem an Schokolade und Co.: Sie enthalten sehr viel Zucker. Der erhöht das Risiko für Karies. Und bei Kindern ist er zusätzlich problematisch: „Kleine Körper brauchen weniger Energie, und somit sind sie schneller bei der Zuckermenge angelangt, die nicht mehr gesundheitlich verträglich ist“, erklärt Krehl. Gleichzeitig haben Kinder einen hohen Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen, die sich in Süßigkeiten nicht finden – das sind leere Kalorien.



Mehr als nur Schokolade: Ein buntes Osternest kann auch gesunde Alternativen enthalten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Süßer Blickfang aus dem Ofen: In Hasenform überzeugt selbst gesünderes Gebäck.

FOTO: MAREIKE PUCKA/DPA

en. Krehl rät daher, vorzugsweise Snacks ins Osterkörbchen zu legen, die nicht nur weniger Zucker enthalten, sondern stattdessen gleich wertvolle Nährstoffe liefern. Ein paar Ideen:

Energieballs aus Nüssen und Trockenfrüchten enthalten zwar auch Zucker, liefern aber gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe. Gefriergetrocknete Beeren bestechen außerdem durch die gut erhaltene Farbe –

da greifen Kinder gern zu. Gekochte Eier sind eine gesunde Nährstoffbombe und machen sich auch optisch wunderbar im Osternest. Kresse-Töpfchen sehen mit ihrem intensiven Grün schön aus, sind lecker auf einem Frischkäse- oder Butterbrot und äußerst nahrhaft.

■ Gesünder backen, schöner verpacken

Auch selbst backen ist eine Op-

tion. Hefeteig etwa kann man Krehl zufolge gut ohne viel Zucker machen. „Und wenn ich den dann auch noch mit einem hohen Vollkornanteil bestücke, vielleicht Quark in den Teig gebe, dann habe ich viel Eiweiß.“

Auch bei der Butter kann ich sparen und etwas Rapsöl hinzugeben, das enthält günstige Fettsäuren“, so die Ernährungsexpertin.

Damit die gesunden Osternecker genauso viel Spaß machen wie mit herkömmlichen Süßigkeiten bestückt, sollte man auf eine ansprechende Darreichung achten. Also: Farben und Formen. Sind die Snacks nicht schon selbst bunt, kann man sie in Stoffsäckchen verpacken. „Dann ist schon allein das Öffnen ein kleines Event“, so Krehl. Und bei gesunden Gebäck werden Kinder be-

herzter zugreifen, wenn es in einer Hasenform daherkommt.

Eine tolle Ergänzung zu Essbarem sind übrigens Spielsachen im Osternest. Seifenblasen zum Beispiel oder ein Springseil.

„Jetzt können die Kinder wieder mehr raus und gerade die Bewegung ist ja auch noch mal ganz wichtig im Zusammenspiel mit der Gesundheit“, so Krehl. tmm

Piep-Alarm im Osternest!

PiepEi gratis zum WR-Abo!

2 Monate lesen – 1 Monat zahlen

(Nur solange der Vorrat reicht. Abbildung ähnlich. Keine Farbwahl möglich.)

Coupon bitte per Post senden an:
Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG · Postfach 10 10 09 · 34010 Kassel

Ja, ich möchte 2 Monate Lesefreude zum Preis von 1 Monat und ein PiepEi verschenken.

Zum Sonderpreis: ePaper für nur 32,40 € (Inkl. gesetzl. USt.)
 Print inkl. ePaper für nur 51,40 € (Inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 54,40 €)

Unsere Garantie: Das Abonnement endet automatisch.

Bitte liefern Sie die WR ab Samstag, dem 11. April 2026, oder ab

Ich bezahle das Oster-Abo (bitte ankreuzen)
 per Rechnung Ich erteile der Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN Datum/Unterschrift

Ich verschenke das Oster-Abo: Ich bestelle das Oster-Abo für mich.
 (Adresse des Schenkenden)

Name, Vorname

PLZ Ort Straße/Nr.

Telefon Geburtstag E-Mail

Empfänger des Oster-Abos: (Adresse des zu Beschenkenden)

Name, Vorname

PLZ Ort Straße/Nr.

Telefon Geburtstag E-Mail

Ein vergünstigtes Angebot der WR kann nur alle 6 Monate in Anspruch genommen werden und wird an Haushalte innerhalb unseres Verbreitungsgebietes zugestellt, in denen es noch kein Abonnement gibt. Es besteht keine Möglichkeit, mein befristetes Zeitungsabonnement zu unterbrechen. Mein Geschenk erhalte ich nach der Erfassung der Bestellung. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA-Mandat. Amtsgericht Eschwege HR A 1692
 Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.werra-rundschau.de/agb

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG und das Ippen Media Redaktionsnetzwerk über weitere interessante Angebote per E-Mail und Telefon informieren. Die Zustimmung kann ich jederzeit per E-Mail an leserservice@werra-rundschau.de mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung.

**Einsende-
schluss:
25. März
2026**

SE2605TG



werra-rundschau.de/geschenkabo

Jetzt bestellen: 05651 335955





Gemeinsame Wanderung

Städtepartnerschaftswanderung in Tambach-Dietharz

Versammlung beim Fanfarenzug

Sontra – Der Vorstand des Landsknechtsfanfarenzugs Sontra lädt zur ordentlichen Mitgliederversammlung am Freitag, 20. März, um 19 Uhr in den Vereinsraum im Bürgerhaus Sontra ein. Die Tagesordnung wird zum Beginn der Versammlung schriftlich durch den Vorstand ausgelegt. Eventuelle Anträge zur Tagesordnung durch die Mitglieder sind mindestens bis zu sieben Tage vor der Mitgliederversammlung dem 1. Vorsitzenden (Björn Trapp) schriftlich zu übermitteln. Der Vorstand bittet um zahlreiches Erscheinen der Mitglieder.

Neuwahlen beim Förderverein

Sontra – Der Verein der Freunde und Förderer der Regenbogenschule Sontra lädt zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am Montag, 23. März, um 17 Uhr in den Konferenzraum der Regenbogenschule ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung der Sitzung; Anträge und Feststellung der Tagesordnung
 2. Bericht des Vorstandes
 3. Neuwahlen des Vorstandes
 4. Bericht der Schulleitung
 5. Veranstaltungen und Termine
 6. Anträge, Anfragen und Anregungen
- Schlusswort

Versammlung der Wehr Diemerode

Diemerode – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Diemerode lädt alle Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung am Freitag, 27. März, um 19 Uhr ins Gasthaus „Zur Sonne“ in Diemerode ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung und Anträge
3. Totengedenken
4. Bericht des
 - a) 1. Vorsitzenden
 - b) Wehrführers
 - c) Kassierers
 - d) Kassenprüfers
5. Entlastung des Gesamtvorstandes
6. Neuwahl eines Kassenprüfers
7. Ehrungen
8. Grußworte der Gäste
9. Verschiedenes

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

Goldankauf bei Juwelier Kunze
Wir kaufen alten Schmuck, Münzen, Bestecke, Zahngold
Tel. und WhatsApp 05653-643

Save the Date

ASH/Messe
Ausstellung. Schule. Handeln.

28.3. + 29.3.2026
Adam-von-Trott Schule, Sontra
Sa. 12-18 Uhr | So. 11-17 Uhr

Sontra/Tambach-Dietharz – Die Stadt Sontra und die Partnerstadt Tambach-Dietharz laden alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich zu einer Städtepartnerschaftswanderung in den Thüringer Wald ein.

Die Veranstaltung findet am Sonntag, 26. April, statt und bietet eine wunderbare Gelegenheit, Natur zu erleben und gleichzeitig die partnerschaftlichen Beziehungen zu pflegen.

Die Teilnehmenden erwartet eine ca. zehn Kilometer lange Wanderstrecke durch die herrliche Landschaft des Thüringer Waldes rund um Tambach-Dietharz. Unterwegs sorgt der Städtepartnerschaftsverein Tambach-Dietharz für eine leichtere Verpflegung, sodass genügend Zeit für Gespräche, Begegnungen und gemeinsame Pausen bleibt.

Für eine bequeme Anreise ist eine gemeinsame Busfahrt organisiert. Die Abfahrt erfolgt um 8.30 Uhr am Parkplatz Breiweide in Sontra. Der Unkostenbeitrag für die Busfahrt beträgt



Im vergangenen Jahr führte die Wanderung u. a. ins Sägewerk, wo man anlässlich des „Offenen Denkmals“ bei einer Führung viele interessante Dinge erfahren durfte.

FOTO: STADT SONTRA

10 Euro pro Person und wird direkt im Bus eingesammelt.

Anmeldungen sind bis spätestens 17. April 2026 möglich. Interessierte werden gebeten, sich bei der Stadtverwaltung

Sontra anzumelden: Bianca Schmidt, Telefon 0 56 53/ 97 77 19, E-Mail: bianca.schmidt@sontra.de

Bürgermeister Thomas Eckhardt lädt alle Bürgerinnen und

Bürger herzlich zum Mitwandern ein und freut sich über eine große Beteiligung an dieser gemeinsamen Veranstaltung im Zeichen der Städtepartnerschaft.

Beiträge mussten angepasst werden

Mitgliederversammlung des Werratalvereins Sontra

Sontra – Am 6. März fand die Mitgliederversammlung des Werratalvereins - Zweigverein Sontra statt. Der Vorstandssprecher Norbert George präsentierte seinen Jahresbericht 2025 und berichtete ausführlich über die Aktivitäten des Vereins. Der Verein hat aktuell 126 Mitglieder und 58 Familienmitglieder. Das vergangene Jahr war durch das Inkrafttreten einer neuen Satzung und damit Umorientierung vom klassischen Vorstand auf ein neues Vorstandsteam geprägt.

Weiterhin berichteten die Fachwarte für Kultur, der Wegewart und der Wanderwart über ihre Aufgabenbereiche. Für den Bereich Kultur berichtete Karl-Heinz Schäfer über die Veranstaltungen dieses Bereichs. Heinz Schmauch, versierter Führer und Organisator der Radgruppe, sprach sehr anschaulich über die acht Radtouren im Jahre 2025 mit Strecken zwischen 50 und 105 km. Reinhard von Bodelschwingh berichtete als Wegewart, dass er vor einer Übergabe an die neuen Wegewarte, die 80 km Wanderwege im Zuständigkeitsbereich des WTV – Zweigverein



Ehrung langjähriger Vorstandsmitglieder v. l. 2. Vorstandssprecher Martin Hollstein, Inge Heise, Karl-Heinz Roos, Reinhard von Bodelschwingh, Klaus Gebhardt und 1. Vorstandssprecher Norbert George.

FOTO: WTV

Sontra – noch mal überprüft und gleichzeitig die Nachfolger Adi Stunz und Thomas Schmidt eingewiesen hat.

Als Wanderwart berichtete Norbert George über die im Jahre 2025 durchgeführten 28 Wanderungen. Insgesamt wurden 196 km gewandert. Die Tourenlängen der Wanderungen betrug zwischen 6 bis 11 km.

Klaus Gebhardt, Kassenwart von 2006 bis 31. Dezember 2025,

gab seinen Kassenbericht versiert und anschaulich ab. Er wies dabei darauf hin, dass man mit einem Minus abschließen, was aber noch durch Rücklagen aufgefangen werden konnte. Die Versammlung beschloss einstimmig die Entlastung des alten Vorstands, bevor Ursula Schäfer als neue Kassenwartin den Haushaltsplan für 2026 vorstellte. Auch dieser sieht noch ein Minus zum Jahresende vor.

Auch aus diesem Grunde beschloss die Versammlung eine Anpassung der Beiträge ab 2027. Gestiegene und zusätzliche Kosten seit der letzten Beitragserhöhung vor über 20 Jahren machten das unumgänglich.

Bürgermeister Thomas Eckhardt und Gaby Büchler vom Werratal Hauptverein sprachen Grußworte mit Lob und Anerkennung für die geleistete Vereinsarbeit aus.

Geehrt wurde der ausgeschiedene Vorstand mit Reinhard von Bodelschwingh, Karl-Heinz Roos, Klaus Gebhardt, Inge Heise und Karl-Heinz Schiffer mit Präsenten. Eine besondere Ehrung erfolgte für Reinhard von Bodelschwingh mit der Ernennung zum Ehrenmitglied. Er hat 32 Jahre lang als 1. Vorsitzender die Geschicke des Vereins gelenkt und zu dem gemacht hat, was den Verein heute ausmacht, nämlich einem Verein mit lauter engagierten Mitgliedern und vielen erlebniswerten Aktivitäten.

Ein Lichtbildervortrag über die Aktivitäten im Jahre 2025 war ein gelungener Abschluss der Mitgliederversammlung.

Versammlung bei der AWO Sontra

Sontra – Die Jahreshauptversammlung des AWO-Ortsvereins Sontra findet am Sonntag, 22. März, um 14.30 Uhr im Hotel Link Sontra statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Grußworte der Ehrengäste

4. Bericht des Vorsitzenden
 5. Bericht der Kassiererin
 6. Bericht der Revisoren
 7. Aussprache zu den Berichten
 8. Entlastung des Vorstandes
 9. Aktuelle Informationen zur Pflege (Mobil und Stationär)
 10. Planungen für 2026
 11. Verschiedenes
- Während der Versammlung

reichen wir Kaffee und Kuchen. Um besser planen zu können, bitten wir um vorherige Anmeldung bis zum 16. März bei Wilhelm Holzhauser, Tel. 7562, Mobil 0151/52 11 39 74, E-Mail: sontra@awo-werra-meissner.de. Hier kann sich auch melden, wer eine Fahrgelegenheit zum Hotel Link benötigt

Jagdgenossenschaft Heyerode trifft sich

Heyerode – Am Samstag, 11. April, findet um 20 Uhr im Feuerwehrraum Sontra-Heyerode die Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Heyerode statt.

Die Mitglieder werden hiermit recht herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht des Jagdvorstandes

3. Kassenbericht
4. Bericht der Kassenprüfer und Antrag auf Entlastung
5. Verwendung des Jagdpacht-erlöses
6. Verschiedenes

AMTLICHE BEKANNTMACHUNG

Einschränkung des Dienstbetriebes der Stadtverwaltung Sontra vom 16. bis zum 18. März 2026

Aufgrund der Kommunalwahlen am 15. März 2026 bleibt die Stadtverwaltung in der Zeit von Montag, 16. März 2026 bis voraussichtlich Mittwoch, 18. März 2026, ganztägig geschlossen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der einzelnen Sachgebiete sind während dieser Tage in den Auswahlgewahlvorständen eingesetzt. Eine Erreichbarkeit der Fachämter ist nicht gegeben.

In dringenden Notfällen erreichen Sie uns unter der Rufnummer 0151/ 53 85 50 76.

Mit freundlichem Gruß
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Ernennung von Ortsgerichtsmitgliedern Ortsgerichtsbezirk Sontra I

Das Amtsgericht Eschwege hat mit Wirkung vom 20.02.2026 an auf die Dauer von zehn Jahren Herrn Stefan Gonnermann, Berneburg, als Ortsgerichtsschöffen ernannt. Der Ortsgerichtsbezirk Sontra I ist für Sontra-Mitte sowie die Stadtteile Berneburg, Diemerode, Heyerode, Hornel, Krauthausen, Lindenau, Mitterode, Stadthosbach, Thurnhosbach und Sontra-Weißenborn zuständig.

Sontra, 03.03.2026
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Ernennung von Ortsgerichtsmitgliedern Ortsgerichtsbezirk Sontra II

Das Amtsgericht Eschwege hat mit Wirkung vom 13.02.2026 auf die Dauer von zehn Jahren Frau Silvia Berlipp, Wichmannshausen, als Ortsgerichtsschöffin für den Ortsgerichtsbezirk Sontra II ernannt. Der Ortsgerichtsbezirk Sontra II umfasst den Stadtteil Wichmannshausen.

Sontra, 18.02.2026
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Ernennung von Ortsgerichtsmitgliedern Ortsgerichtsbezirk Sontra III

Das Amtsgericht Eschwege hat mit Wirkung vom 20.02.2026 an auf die Dauer von 10 Jahren • Herrn Sebastian Göpel, Ulfen, als Ortsgerichtsschöffen und stellvertretenden Ortsgerichtsvorsteher sowie • Herrn Sascha Walter, Breитай, als Ortsgerichtsschöffen ernannt.

Der Ortsgerichtsbezirk Sontra III umfasst die Stadtteile Blankenbach, Breитай, Ulfen und Wölferode.
Sontra, 03.03.2026
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Sänger wählen Vorstand neu

Ulfen – Am Donnerstag, 19. März, findet um 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus die Jahreshauptversammlung des MGV 1870 e.V. mit folgender Tagesordnung statt.

1. Begrüßung des 2. Vorsitzenden
 2. Totengedenken
 3. Gemeinsames Essen
 4. Bericht des 2. Vorsitzenden
 5. Bericht des Schriftführers
 6. Bericht des Kassenwartes
 7. Bericht der Kassenprüfer
 8. Bericht des Chorleiters
 9. Neuwahl des gesamten Vorstandes
 10. Verschiedenes
- Hierzu sind alle aktiven und passiven Mitglieder herzlich eingeladen.



NOTDIENSTE

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

ZAHNÄRZTE
Zahnärztl. Notfallvertretungsdienst für den Bereich Eschwege: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)

APOTHEKEN
14. März
Glückauf Apotheke, Sontra, Hinter der Wachtmauer 3, 0 56 53/2 25 98 10
Apotheke Helsa, Helsa, Leipziger Straße 42, 0 56 05/6262
15. März
Hirsch Apotheke, BSA, Kirchstraße 75, 0 56 52/9 14 17

RETTUNGSDIENSTE
Arbeiter-Samariter-Bund, Aufträge zu richten über:
Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/1 92 22
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22
Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/3 26 65
Kinder- und Jugendhilfe, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12
Hospizdienst Sontra, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

STROM- UND GASVERSORGUNG
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32
Entstörungsdienst
Strom: 0800/3 41 01 34
Erdgas: 0800/3 42 02 34
Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung
Stadt Sontra
24 Std.-Rufbereitschaft
Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87
Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74

KRANKENPFLEGE
Diakonie Eschwege-Land gGmbH, Hinter der Mauer 20, Sontra, 24-Stunden-Rufbereitschaft, Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holzapfel, 0 56 58/9 32 93

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN
KIRCHSPIEL SONTRA
15. März
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG
Keine Gottesdienste

KIRCHSPIEL ULFEN
15. März
Wichmannshausen: 10 Uhr Gottesdienst
Breitau: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
Keine Gottesdienste

KATH. KIRCHEN
PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER
14. März
Herleshausen: 17 Uhr Vorabendmesse
15. März
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt. Weitere Infos unter 0 56 53/6 33 98 28.



Rentenmobil kommt nach Sontra

Das Rentenmobil der Deutschen Rentenversicherung ist für Sie in Hessen unterwegs und berät Sie kostenlos zum Thema Reha, Rente, Prävention, Versicherung und Beitrag sowie Altersvorsorge. Auch wird das Rentenmobil in Sontra an folgenden Tagen in der Zeit von 9 bis 14.30 Uhr auf dem Marktplatz (Marktplatz 6) einen Halt machen: 14. April, 12. Mai, 9. Juni, 14. Juli, 11. August, 8. September und 13. Oktober. Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich. Die Termine können unter termin@drv-hessen.de oder telefonisch unter 069/99 99 20 90 vereinbart werden. FOTO: ELIAS SCHOLER/DRV

VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 14. MÄRZ
14.30 Uhr: Werratal-Hauptverein, Jahreshauptversammlung, Treffpunkt 14 Uhr, Fahrgemeinschaft nach Reichensachsen
11.37 und 14.29 Uhr: Dampflok-Event – Betankung und Aufenthalt am Sontraer Bahnhof

SONNTAG, 15. MÄRZ
6 bis 15 Uhr: Flohmarkt, Veranstalter Uwe Günther, Parkplatz Breitwiese

MONTAG, 16. MÄRZ
15 bis 16 Uhr: Sitzgymnastik, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

DIENSTAG, 17. MÄRZ
14 bis 16 Uhr: HandyFit, Bürgerhilfe Sontraer Land, Terminvereinbarung notwendig, Carina Stanzel, Tel. 0160/91 33 56 14
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spölen, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

MITTWOCH, 18. MÄRZ
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

DONNERSTAG, 19. MÄRZ
10.30 bis 11.30 Uhr: Erzähl-Café, AWO-Quartier Sontra, Braugasse
10 bis 16 Uhr: Schadstoffsammlung in verschiedenen Stadtteilen
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41
14 bis 16 Uhr: Tag der Familienleistungen, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

SAMSTAG, 21. MÄRZ
13 Uhr: Vereinsgemeinschaft Hornel, Winterwanderung, Start Feuerwehr Hornel/Ziel: Rockensüß, Anmeldung notwendig
19 Uhr: Bezirkskonzert des Sängerbzirks Ringgau-Sontra, Wilhelm-Schellhase-Halle, Ringgau-Röhrda

SONNTAG, 22. MÄRZ
14.30 Uhr: AWO-Ortsverein Sontra, Jahreshauptversammlung, Hotel Link

WIR GRATULIEREN
Die Eheleute Marion und Wilfried Künzel, Barbarastraße 13, Sontra, feiern am 19. März das Fest der goldenen Hochzeit. Wir gratulieren sehr herzlich!

STADTVERWALTUNG INFORMIERT
Mitteilungen und Berichte für den Sontraer Stadtkurier müssen der Verwaltung montags bis 11 Uhr vorliegen. Später eingehende Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

Service von Juwelier Kunze
Goldschmiedearbeiten, Reparaturen und Anfertigungen
Tel. und WhatsApp 05653-643

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Empfang in Tambach-Dietharz

Delegation aus Sontra zu Gast in der Partnerstadt

Sontra / Tambach-Dietharz – Eine siebenköpfige Delegation aus Sontra nahm am diesjährigen Neujahrsempfang der Partnerstadt Tambach-Dietharz teil. Die Reise stand ganz im Zeichen der gelebten Städtepartnerschaft und bot neben dem offiziellen Programm auch viel Raum für persönliche Begegnungen und gute Gespräche. Im Mittelpunkt des offiziellen Teils stand die Ansprache von Bürgermeister Marco Schütz. In seinem Jahresrückblick blickte er auf zahlreiche Investitionen und Veranstaltungen im Jahr 2025 zurück und stellte zugleich einen Ausblick auf wichtige Vorhaben und Entwicklungen für das kommende Jahr vor.



Zu Gast in der Partnerstadt: Die Delegation mit Bürgermeister Marco Schütz (3. von rechts) beim Neujahrsempfang in Tambach-Dietharz. FOTO: GERD DÖLLSTEDT

Die Veranstaltung wurde von einer musikalischen Umräumung begleitet und bot damit einen festlichen Rahmen. Ein Höhepunkt des Abends war die Ehrung verdienter Bürgerinnen und Bürger, die sich in besonderer Weise für das Gemeinwohl der Stadt engagiert haben.

Für die Delegation aus Sontra bot der Empfang eine gute Gelegenheit zum Austausch – in vielen Gesprächen wurde deutlich, wie lebendig und freundschaftlich die Verbindung zwischen beiden Städten ist.

Ein weiterer gemeinsamer Termin steht bereits fest: Am 26. April 2026 findet in Tambach-Dietharz die nächste Städtepartnerschaftswanderung statt, zu der die Sontraer Bevölkerung herzlich eingeladen ist.

Der Besuch des Neujahrsempfangs unterstrich einmal mehr die enge Verbundenheit zwischen beiden Kommunen und zeigte, wie wichtig persönliche Begegnungen für eine lebendige Städtepartnerschaft sind.

Sänger besuchen Hospiz

Männergesangsverein Ulfen singt für Sangesbruder

Ulfen / Eschwege – Das Hospiz „Meißnerblick“, ein Ort der Ruhe, Geborgenheit und Würde, war Ziel eines Ausflugs des MGV 1870 Ulfen. Unter der Leitung von Michael Rimbach brachten die Sänger ihrem langjährigen Sangesbruder Willi Ortwein einige Lieder dar. Willi Ortwein, 89 Jahre alt, seit mehreren Jahren aktiver Sänger des MGV, ist z. Zt. im Hospiz „Meißnerblick“ wohnhaft. Er und Angehörige von ihm sowie weitere Mitbewohner und Teile des Pflegepersonals freuten sich über den Besuch der Sänger aus Ulfen.

Willi Ortwein begrüßte die Sänger freundlich und wartete geduldig auf die Liedvorträge. Die 13 Sänger des MGV brachten folgende Lieder zur Aufführung: „Heimat“, „Auf der Heide blühen die letzten Rosen“,

„Frisch gesungen“ und von Udo Jürgens „Ihr von morgen“.

Ohne eine Zugabe durften die Sänger ihren Auftritt mit Begleitung auf der Orgel durch Michael Rimbach nicht beenden. So sangen sie auf Wunsch von Willi Ortwein noch die „Rose“, „Über sieben Brücken musst du gehen“ und zum Abschluss das Lied „Chianti-Wein“, das besonderen Anklang fand. Die Sänger ernteten viel Beifall und wurden danach zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Bei dem Besuch konnten sich die Sänger auch über die baulichen Verhältnisse und die freundliche Atmosphäre des Heimes informieren. Der 2. Vorsitzende des MGV, Hans Gründer, bedankte sich bei der Heimleitung für die freundliche Aufnahme und übergab eine Spende.



MGV Ulfen besucht Hospiz Meißnerblick in Eschwege und singt für einen Sangesbruder, Mitbewohner und Teile des Pflegepersonals. FOTO: MG V ULFEN

NORMA®

Mit Liebe gebacken!

Backen • Walnuss-/Zimt-/Nussfüllung extra fein Milch dazu, umrühren, backen, fertig, je 250 g (1 kg = 7,96)

1,99* **20% billiger** **1,59**** (1 kg = 6,36)

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

Honig Spezialitäten FELIX HIMSTEDT seit 1947 Sonnenblumen-, Linden- oder Lavendelhonig je 1 kg (1 kg = 7,99)

11% billiger UVP 8,99 **7,99*** **1 kg** im Bügelglas

Süße Vorfreude auf Ostern

Lindt Goldhase Pistazie oder Weiß & Erdbeere je 100 g (1 kg = 49,90)

4,99* **16% billiger** UVP 5,99

Milka Mini-Schmunzelhasen in 3 köstlichen Sorten je 120 g (1 kg = 37,-)

11% billiger UVP 4,99 **4,44***

cape Tafeltrauben dunkel Südafrika Sorten, z.B.: Scarlotta oder Allison, je 900 g (1 kg = 4,43)

XXL 900 g **3,99*** kernlos (Abbildung ähnlich)

River Valley Früchte im Glas Birne Abtr.-Gew. 300 g (1 kg = 6,63), Pfirsiche Abtr.-Gew. 305 g 330 g (1 kg = 6,03), je 540 g

1,99* **540 g**

ZENTIS Frühstückskonfitüre Schwarzkirsche, Aprikose, Erdbeere oder Erdbeere fein passiert je 340 g (1 kg = 5,85)

28% billiger UVP 2,70 **1,99*** Zum Vergleich: UVP 230 g = 1,89

Eierlikör-Ostereier feinherbe Zartbitter- oder zartschmelzende Vollmilch-Schokolade 10 Stück, je 145 g (1 kg = 38,28)

42% billiger UVP 9,60 **5,55*** **48% billiger** UVP 10,99 **4,99**** (1 kg = 34,41)

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

Yogurette Osterhase Yogurt Strawberry Style je 75 g (1 kg = 33,20)

16% billiger UVP 2,99 **2,49*** **33% billiger** UVP 3,60 **1,99**** (1 kg = 26,53)

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

Götter Frucht Zitronen Spanien Kl. I je 1,5 kg (1 kg = 2,22)

XXL 1,5 kg **3,33*** (Abbildung ähnlich)

Dr. Oetker Erdbeer Zeit Backmischungen – Tiramisu Schnitte je 200 g (1 kg = 14,95), Törtchen je 240 g (1 kg = 12,46), Joghurt-Sahne Torte je 335 g (1 kg = 8,93) oder Maulwurf Kuchen je 345 g (1 kg = 8,67)

UVP 3,49 **14% billiger** **2,99***

Topptits Backpapier für Heißluftfritteusen Ø 20 cm, je 20 Stück, Air Fryer 12x20 cm, je 20 Stück oder Cross & Frit je 8 Stück

24% billiger UVP 3,29 **2,49*** Zum Vergleich: z.B. UVP Cross & Frit Papier = 3,29

SOÇADO Schokoladeneier gefüllt je 800 g (1 kg = 9,71)

7,77* **800 g**

Gilbey's Oster-Eierlikör Ein wunderbar ausgewogener, verfeinerter und samtweicher Eierlikör für die Ostertage 15% vol, je 0,7 l (1 l = 8,56)

5,99*

Bm ALLIANCE Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich Sorten: Gourmandine/Jazzy je 2,5 kg (1 kg = 1,20)

2,5 kg **2,99*** (Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 49% SPAREN

schepach Hochdruckreiniger-Set HCE1600 SE • Quick-Connect-System für einfachen Zubehöerwechsel

- 5 m Hochdruckschlauch für weiten Arbeitsradius • Starker 1.600W Motor mit max. 135 bar Druck • Einfacher Transport dank großer Laufräder
- Hochwertige Aluminiumpumpe

5 JAHRE GARANTIE

24 Auch online UVP 149,- **46% billiger** **79,99***

Special Edition

- ✓ Reinigungsbürste
- ✓ Hochdruckdüse
- ✓ Variable Düse
- ✓ Adapter für Wasserzulauf
- ✓ Reinigungslanze mit Verlängerung
- ✓ Hoher Wasserdurchlauf: bis zu 408 l/h
- ✓ Reinigungsmittel-Behälter

Gartenschlauch SlideTec 15 m oder 30 m (19 mm 3/4")

- Berstdruck 20 bar • 2 Schnellschlauchstücke • Kein Verdrehen und Verdrillen des Schlauches • Inkl. MAXI-Armaturen mit 25% größerer Durchflussmenge • Hahnanschluss 1" Innengewinde inkl. Reduzierstück auf 3/4" Innengewinde

15 JAHRE GARANTIE

SLIDE TEC - extrem gleitfähig, hoher Arbeitskomfort (Spezialarmaturrensystem – nicht kompatibel mit den marktüblichen Systemen)

42% billiger UVP 34,95 **19,99*** (15 m (1 m = 1,33))

49% billiger UVP 59,95 **29,99*** (30 m (1 m = 1,-))

24 Auch online Made in Germany

Jersey-Bettwäsche 1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm

- 100% Baumwolle
- Mit YKK-Marken-Reißverschluss
- Einlaufgeschützt durch SANFOR-KNIT-Ausrüstung je Ausführung

17,99* **24 Auch online**

SANFOR KNIT Vic Kombi Taupe, Aila Streifen Salbei, Greenery Grün/Weiß

Wendeoptik-Polsterauflage

- Bequemes Sitzen durch extra weiche 5,5 cm Polsterung
- Hochwertiger Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle je Ausführung

8,99* **24 Auch online**

In folgenden Designs erhältlich: Niedriglehner-Auflage ca. 95 x 46 x 5,5 cm (Nicht in allen Ausführungen erhältlich), Hochlehner-Auflage ca. 118 x 50 x 5,5 cm

XL-Premium-Stahl-Hochbeet

- Galvanisch verzinkter Stahl
- Schnelle und einfache Montage
- UV-stabilisiert für die Verwendung im Außenbereich

3 Jahre Garantie

Hochwertige Pulverbeschichtung gegen Rost und Korrosion

36% billiger UVP 149,- **95,-*** **24 Auch online**

ca. 160 cm, ca. 80 cm, ca. 81 cm

Gartenschere „Alu-Kork“

- Aus robustem Aluminium-Druckguss je Ausführung

8,99*

Pflück- und Blumenschere Bypass-Gartenschere

Schneiden aus SK5-Stahl, Rutschhemmende Kork-Touch-Griffeinlagen

Tieffußbett-Pantoletten

- Mit Echtleder
- Leichte EVA-Laufsohle
- Damen-Größen 37 – 41
- Herren-Größen 41 – 45 je Paar

7,99* **24 Auch online**

Hochwertige Ausstattung: ✓ Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett mit integriertem Dämpfungskissen im Fersenbereich ✓ Gepolsterte Decksohle aus Rindsvelours-Leder

Profi-Trennvlies ca. 25 x 1,5 m (1 m² = 53)

19,99*

Hochbeet-Noppenfolie ca. 0,9 x 6,5 m (1 m² = 3,42)

19,99*

Wühlmausgitter ca. 1,10 x 2,10 m (1 m² = 6,49)

- Verzinkter, langlebiger Draht

14,99*

Messinghahn mit verchromter Oberfläche je Ausführung 3 Jahre Garantie

16% billiger UVP 5,99 **4,99**** **24 Auch online**

Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.03. bis 22.03.2026

Rasenkantenband aus verzinktem, pulverbeschichtetem Stahl • Besonders stabil • Besonders flache Welle • Mit gebördelter Kante • Blechstärke 0,3 mm

3 Jahre Garantie je Ausführung Ideal bei der Verwendung von Rasentrimmern

9,99*

Aluminium-Hochrandpfanne „Vaasa“ in hochwertiger Granitoptik, mit abnehmbarem Griff

- Langlebige Non-Stick-Beschichtung
- Backofengeeignet bei abgenommenem Griff

15,99* **18,99*** **21,99***

Ø ca. 20 cm, Ø ca. 26 cm, Ø ca. 28 cm

ILAG NON STICK GRANITEC **LGAT tested Quality**

bella casa Hochwertiger Deko-Strohhasen

- Höhe ca. 34 cm • Handgefertigt
- Schwere Qualität sorgt für hohe Standfestigkeit
- Für den Innen- oder geschützten Außenbereich je Ausführung

7,99*

Hansi, Flecki, Bommel, Bella, Lotti (Modellbeispiele)

TRÖTSCH Ostertaschen-Set

- Geschenktaschen Groß 1er ca. 26 x 32 cm oder ca. 21 x 30 cm
- Geschenktaschen Medium 2er-Set je ca. 18 x 23 cm
- Geschenktaschen Klein 3er-Set je ca. 18 x 18 cm je Ausführung

40% billiger UVP 2,50 **1,49*** **24 Auch online**

Große Motivauswahl!

Clementoni Techno-Logic Baukasten • Ab 8 Jahren je Ausführung

- Große Artikelwahl
- Langstrecken-Rennmaschine
- Schwendes Shuttle
- Roadster und Dragster 2in1
- Hypercar
- Bulldozer 10in1

38% billiger UVP 12,99 **7,99***

34% billiger UVP 22,99 **14,99***

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. **Gültig für Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die Bedingungen in der NORMA Plus App.

ÖKO-TEST Pfliff Salzstangen **sehr gut** je 250 g (1 kg = 2,76)

1,69 **Ständig im Sortiment**

Saubermax Glasreiniger 3-fach Power je 1 l (1 l = 0,95)

1,95 **Ständig im Sortiment**

NORMA www.norma-online.de