

**NEUSTART:
FERL wählen
am 29.3.**
#natürlichFERL

Nicola-Alexander Ferl
Dein Bürgermeister für Eschwege

Politische Werbung:
• Auftraggeber: SPD Eschwege
• Wahlkreisbüro: Niederlauer Str. 2, 37269 Eschwege
• Die Anzeige steht im Zusammenhang mit der Bürgermeisterwahl in Eschwege am 29.03.2026
• Weitere Infos unter: <https://bit.ly/4pE9Yz>

**MARKT
SPIEGEL &
SONTRAER**
REGION ESCHWEGE
STADTKURIER

**29.03.
STICHWahl
Henning
Bartels**

V.S. d.P. CDU Eschwege, Herwegener 9, 37269 Eschwege, Politische Werbung, die Teilnehmenden in der Wahlwerbung für die Bürgermeisterwahl am 29.03.2026 stellt. Transparenzhinweis: www.henning-bartels.de/pt/

**Eschwege entscheidet.
Vertrauen zählt.**

**STICHWahl AM 29.03.
Henning Bartels**

CDU

V.S. d.P. CDU Eschwege, Herwegener 9, 37269 Eschwege, Politische Werbung, die im Zusammenhang mit der Bürgermeisterwahl in Eschwege am 29.03.2026 steht. Transparenzhinweis: www.henning-bartels.de/pt/

Ein starkes Zeichen für das Ehrenamt

Sparkasse spendet 148.000 Euro aus PS-Los-Mitteln an 93 gemeinnützige Organisationen

Eschwege – Im Eschweger Tierheim gibt es immer Bedarf an Spenden, um die Futterkosten für die Tiere zu bezahlen. Beim Kreisjugendring möchte man den Mitgliedern auch einfach mal Danke sagen können mit einer schönen Feier. 93 gemeinnützige Vereine aus dem Werra-Meißner-Kreis werden von der Sparkasse Werra-Meißner in diesem Jahr mit ei-

nem Spendenbetrag unterstützt. Das Geld stammt aus den Erlösen des PS-LOS-Sparen.

Mit einem gemeinsamen Abendessen in den Räumen der Hauptstelle der Sparkasse in Eschwege wurde die Übergabe gefeiert. Insgesamt kamen im vergangenen Jahr 148.037,60 Euro zusammen. 63.750 Euro davon kommen direkt den wohlfahrtspflegerischen Vereinen in der Region zugute. 84.300 Euro fließen in die Sparkassenstiftung „GUTES bewahren – ZUKUNFT gestalten“ zur Unterstützung von Projekten in der Region.

Am PS-LOS-Sparen nehmen jeden Monat über 10.000 Sparkassenkunden teil, sie halten gut 60.000 Lose. Dietmar Janz, Vorstandsmitglied der Sparkasse, erklärte, wie es funktioniert: „Ein Los kostet sechs Euro, davon werden 4,80 Euro gepart und 1,20 Euro gehen direkt in die monatliche Verlosung. Im Jahr 2025 wurde eine Gewinnsumme von mehr als 402.000 Euro an die Spendenden ausgeschüttet.“ In den Monatsauslosungen gibt es einmal 50.000 Euro, achtmal 5.000 Euro und 78 Mal 500 Euro zu gewinnen. In den Sonderauslosungen wartet auch ein Auto auf den glücklichen Gewinner.

Mit der Vergabe der Zweckerträge aus den Erlösen an die Vereine möchte die Sparkasse die Arbeit der Einrichtungen und das ehrenamtliche Engagement der Helferinnen und Helfer würdigen. Seit 2015 wurden auf diesem Wege 1,5 Millionen Euro an die soziale und kulturelle Arbeit vergeben. „Wir haben nicht nur ein Herz für die Region und die ehrenamtliche Arbeit“, sagte Janz, „unser Bankerherz schlägt auch dafür, den



Dank und Spende der Sparkasse an die gemeinnützigen Organisationen im Kreis für ihre ehrenamtliche Arbeit: (v. l.) Anke Kunz (Kreisverkehrswacht), Nadja Sippel (WeiBer Ring), Dietmar Janz (Vorstand Sparkasse), Hans-Joachim Vock (Hospiz- und Palliativnetz), Lena Sickmann (Hospizgruppe), Louis Berlin, Tim Konitzer (Kreisjugendring), Marina Krischeu (Hospiz- und Palliativnetz), Mark Semmel (Vorstand Sparkasse), Michael Nowotny (Caritas). Unten: Fabian Presser und Adrian Giesler (Höhenrettung Nordhessen).

FOTO: KRISTIN WEBER

Wohlstand in der Region zu stärken.“

Die Liste der 93 bedachten Vereine in diesem Jahr sei ein Abbild der Gesellschaft im Kreis, fügte Nicole Rathgeber, die als Landrätin dem Verwaltungsrat der Sparkasse vorsitzt, hinzu. Die Ehrenamtlichen setzen sich in ihrer Freizeit dafür ein, dass andere Menschen Unterstützung bekommen. Sie übernehmen Verantwortung und leisteten Hilfe. Wie beim PS-LOS-Sparen gelte: Viele kleine Beiträge entfalten zusammen eine große Wirkung. „Geld allein macht noch kein Projekt, es lebt auch davon, dass Sie Ideen haben und sagen: Ich mache es!“, sagte Rathgeber.

Bedacht wurde etwa das Deutsche Rote Kreuz mit seinen Ortsverbänden im Kreis. Mit

dem Geld würden bei ihnen die Arbeit im Zivil- und Katastrophenschutz sowie die Jugendarbeit unterstützt, sagten Kreisvorstand Karsten Lentscheck und Kreisgeschäftsführer Thomas Wuth. Sie veranstalteten auch Spielenachmittage im Seniorenstift oder Suppensontage, bei denen sich Alt und Jung beim Essen treffen können – all dies müsse organisiert werden.

Die Höhengsicherung Nordhessen in Witzenhausen steht in steter Rufbereitschaft. Sie hat ein Ausbildungsgelände im ehemaligen Kohlebunker in Hirschhagen, wo regelmäßig trainiert wird, wie Adrian Giesler und Fabian Pressler erklären. Ihnen gilt es ebenfalls, die Jugendarbeit mit Ausrüstung und Material zu unterstützen und Kletterkurse anzubieten. Auch Conny Braun und Tatjana

Biertümpfel freuen sich über die Spenden sowie die Anerkennung ihrer Arbeit. Sie vertreten die Suchhundestaffel sowie die Rettungshundestaffel im Werra-Meißner-Kreis. Die Spenden werden sie einsetzen, um die Einsatzarbeit der Mitglieder zu finanzieren, denn diese bekommen im Fall eines Einsatzes mit dem Hund kein Geld. Auch die DLRG-Wasserrettung mit ihren zahlreichen Ortsgruppen ist immer dankbar für Spenden, die der Ausbildung und dem benötigten Material für Gefahrenabwehr und Katastrophenschutz zugutekommen. Der Abend in der Sparkasse diente aber auch dazu, beim Büfett, das der Teichhof gekocht hatte, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen.

KRISTIN WEBER

Street Food Festival
20.03.-22.03.
WERDCHEN ESCHWEGE

ENTRITT FREI!

KOSTLICHKEITEN AUS ALLEN KONZENTRATEN
RELATIVE BEIPTS &
CIBEL AREA
AUSGEWÄHLTE
CRAFT BEER BARS

WWW.STREETFOODTOUR.EU | @STREETFOODFESTIVAL

Eschwege überrascht

Eschweger Gutscheine einlösen & gewinnen

ESCHWEGER Gutscheine Aktion
01.03. bis 31.03.2026

Initiative Marketing Eschwege e.V.

Heute mit der Beilage:

Die ASH präsentiert
ASHMesse
Ausstellung. Schule. Handeln.
28.3. + 29.3.2026

Sontra
Werra-Meißner-Kreis

W2 | USA

Machen Sie Ihr
Altgold zu Bargeld

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier
KUNZE
Sontra

Inh. Fahnert

Stichwahl am 29.03.2026

JEDE STIMME ZÄHLT!

SCHON JETZT PER BRIEF ODER ÜBERNÄCHSTEN SONNTAG...

Niklas GRIES.
...ZUM BÜRGERMEISTER WÄHLEN!

Transparenzhinweis: Auftraggeber Niklas Gries, Werraweg 10, 37284 Waldkappel - Wahlwerbung zur Bürgermeister-Stichwahl in Waldkappel am 29.03.2026. Weitere Informationen: www.niklas-gries.de

Save the Date

ASHMesse
Ausstellung. Schule. Handeln.

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

Ostermarkt in Braach
28.03. + 29.03.26

Der Kuckucksmarkt meldet sich zurück aus der Winterpause. Freuen Sie sich auf über 60 Stände aus den Bereichen Kunsthandwerk und Direktvermarktung.

Fey
Fleischerei & Partyservice

Alle Informationen auf www.kuckucksmarkt.info

Unser Standort in Reichensachsen!

Mittwochs
10.00 bis 14.00 Uhr

Parkplatz an der Landstraße 40-44

Fey
Fleischerei & Partyservice

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
21.03.26 – 28.03.26

Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere (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**

Gültig ab Sa., den 21.03.2026

Damen Clog Da. o. Hr. Socken, mit Scuba-Futter, pink o. salbei Gr. 36-41 **8.99** je

Herren Clog mit Scuba-Futter, oliv o. schwarz Gr. 41-46 **8.99** je

Da. o. Hr. Socken Uni, 73% Baumwolle Gr.: 35-42 oder **Hr. Freizeitsocken** 75% Baumwolle Gr.: 39-46 **4.99** je 5er Pack

Güde Rasenmäher BIG WHEELER 514.7 R
4-Takt Power-Engine Motor, 60L Fangsack, **Radantrieb, Schnittbreite: 508 mm**, 4.8PS, 196 cm³ **1.999.50**

Mähen
Mulchen
Sammeln
Seitenauswurf

Rasenmäher Eco Wheeler 462.5 R
3.4PS, 144 cm³ **1.799.50**

Radantrieb, Schnittbreite: 46 cm

Mähen
Mulchen
Seitenauswurf

Rhododendron versch. Farben 30-40 cm, 4L Topf **6.99** je

Primeln versch. Sorten & Farben, 12cm Topf **0.99** je

Jap. Camellie versch. Farben, 12cm Topf **7.99** je

Solar Heißluftballon Ø19.5x155 cm, 30 LED **12.98** je

Buddleja versch. Farben, 3l Topf **5.99** je

Jute-Windlicht 21x34cm, mit Glaseinsatz **9.98**

Laternen 19x36cm, oliv oder weiß **14.98** je

Pflanztisch 3 Schubladen, Arbeitsplatte aus verzinktem Metall, Holz **ca. 78 x 38 x 112 cm**

MEGAPREIS 29.95

Deko-Schaf Magnesia 31.5x24.5x43.5 cm **19.98** je

Deko-Schaf versch. Farben **24.5x14.5x25.4cm** **9.98** je

Dynamik Batterien je 16er Pack **1.79**

R3 AAA **1.99**

R6 AA = **1.99**

LED-Lichterkette, Osterhase 10LED's, naturweiß **0.99**

Mini-Bluetooth Lautsprecher 3W, inkl. USB-Ladekabel **5.00** je

GRUNDIG Wireless Ohrhörer Bluetooth, Typ C **7.99**

Blumenerde 3 Sack à 40 Liter **7.99**

Rindenmulch 3 Sack à 60 Liter **12.50**

Thuja Smaragd 2L Topf **3.33**

ca. 40-60 cm

5L Topf **7.99**

ca. 60-80 cm

Zwerg-Rhododendron versch. Farben, 2l Topf **5.99** je

Beerensträucher 2l Topf, versch. Sorten **4.99** je

Deko-Holzboxe 50x40x30cm **7.99**

Deko-Milchkanne H18xØ18cm, Metall, Griff **3.49**

Keramik **9.98** je

Deko-Schnecke o. Schildkröte versch. Farben, ca. H17cm **5.99** je

Keramik **5.99** je

Fahradhelm Kinder versch. Motive **9.98** je

MTB-Fahradhelm versch. Farben, M/L **19.98** je

Zusatz-Rückspiegel 19.5 x 8.5 x 2 cm, schwarz **1.29**

Fahrrad-Workzeug-Set, 14-tlg. inkl. Multi-Tool **9.98**

KYNAST POP-UP Gartentonne wiederverwendbar, grün **120 L** **3.99**

Unkrautvlies ca. 1x12m 50g/qm **3.99**

Rosen-, Rhododendron-, Lebensbaum u. Zypressen- oder Beerendünger **3.99** je 2,5kg

und viele andere

Deko **3.49**

Pflanztopf mit Untersetzer versch. Farben, Kunststoff

Ø19cm=je **1.29**

Ø24cm=je **1.99**

Ø29cm=je **2.99**

Ø35cm=je **3.99**

City-/Touring Fahrradsattel ca. 24 x 21 cm, schwarz **9.98**

Schutzblech-Set 24-26", Vorder- & Rückrad **4.99**

Standluftpumpe mit Druckanzeige **6.99**

Handyhalterung mit Spritzschutz 17x10x3 cm 360° drehbar **7.99**

Handy-Halter 4-6", Gummi, 60x120 mm **2.99**

motorola Bluetooth Kinder Kopfhörer Moto JR300 pink o. blau mit Mikrofon **9.98**

KYNAST Kinder-Schubkarren-Set 7-tlg. **19.98**

Seifenblasen-Rasenmäher beim Schieben kommen Seifenblasen **12.99**

Badebomben-Set 5-tlg. **5.99**

Wunder-tüten z.B.: LEGO, Lillifee o. Playmobil uvm. **2.99**

Wunder-tüten z.B.: LEGO, Lillifee o. Playmobil uvm. **2.99**

Schleich Über-raschungs-tüte Bayernhof **5.99** je

Schleich Über-raschungs-tüte Bayernhof **5.99** je

Bayala Elfe=8,99

Tiefen-grund wasserverdünner 5 Liter **6.99**

Wand- und Decken-farbe gut deckend **6.99**

Fassadenfarbe witterungsbeständig, für Außen und Innen **25.00**

PUR Langzeitlasur versch. Farben **19.98**

Pinselfarben versch. Breiten **4.99**

Squishmallows versch. Modelle, ca. 20 cm **4.99** je

Monopoly **15.00**

Mascha und der Bär Captain Tsubasa **12.99**

Spiele-sand 25kg **3.99**

Brett-Schaukel 38x19cm **12.98**

Babyschaukel versch. Farben **12.98**

Nest-schaukel max. 100kg **29.50**

Segel-flugzeug 47x48x12cm **2.99**

Fußball 23cm **1.99**

Fußball Gr.: 5 **5.99** je

Basketball Gr.: 7 **6.99** je

PUR Langzeitlasur versch. Farben **19.98**

B.-Carbolin weisseste Holz-lasur, holzbraun **9.98**

Werkzeug-Steckschlüssel-Set inkl. 94-teiliges Werkzeugset aus Chrom-Vanadium-Stahl der Größe 1/4" und 1/2" **55.00**

Güde Trolley GWZT 500 inkl. 500-teiliges Werkzeugset aus Chrom-Vanadium- & Carbon-Stahl inkl. Rollkoffer **99.00**

Thermo-becher Edelstahl, versch. Farben **7.99** je

Pumpkanne 1.9L, Edelstahl für Heiß-/Kaltgetränke **9.98**

Traktor mit Anhänger versch. Modelle **9.98**

Sand-eimer-Set **1.99**

X-Fuß Gartentisch Aluminium/Robinienholz **299.50**

Gartentisch Stone anthrazit Aluminium/ gesintertem Stein **299.50**

Holz-Gartentisch natur, Akazie Teak-Optik **249.50**

Stapelstuhl Metall/ Textil **25.00**

Bistrostuhl Metall/Polyrattan **15.00**

Stapelstuhl Streckmetall/ Holz **49.50**

Relaxstuhl Alu/Stoff verstellbar **95.00**

Kapp-Zug Säge SL99LXU Woodster Schnittbreite bis 340 mm, 2000W **99.50**

Elektr. Seilzug ESZ-200/400-A 200/400KG 800 Watt-Motor **59.50**

Aluminium Qualitäts-leitern **75.00**

3 x 7 Sprossen

3 x 11 Sprossen **109.50**

Hochwertiges Keramikgeschirr glasiert, dunkelblau/hellblau

Schälchen Ø8cm=je **0.99**

Becher 290ml=je **1.49**

Schale Ø13,9cm=je **1.99**

Frühstücksteller Ø20cm=je **1.99**

Speiseteller Ø27cm=je **2.99**

Ritzenhoff & Breker Frühstückset Kitze Steingut, grau o. schwarz o. blau **35.00** je

Tafelset Kitze 8-tlg. Steingut, grau, schwarz o. blau **39.98** je

Gartentisch **299.50**

Holz-Gartentisch **249.50**

Gartenstuhlauf-lage 117 x 49 x 6 cm **9.98**

hoch o. niedrig versch. Muster & Farben

Güde Gartenpumpe GP 6035 600W, 230V, 3200 l/h, max. Förderhöhe: 35m **39.98**

Schmutzwasser-tauchpumpe GS4002 P 230V, 7500 l/h max. Förderhöhe 5m **29.98**

Longdrink-glas, 300ml oder **Trinkglas** 250ml **0.49** je

Kühl-schrank-Organizer versch. Größen z.B.: 28.2x15.5x8.7 cm, Kunststoff **1.99**

3er-Set Eisbecher Glas **1.79**

Rosendekor Glasteller 17cm **0.49**

Glanteller 25cm **0.99**

Milka Nascher-Ei 124g **1.49**

Milka Feine Eier 90g, versch. Sorten **1.29**

Milka Mini Oster-eier 100g **1.29**

Milka Schüttel-mich Ei 97g **1.49**

Trolli Hoppla Hopp 360g **1.99**

hitchies Saure Drachen-zungen Crispies 270g **2.99**

hitchies Saure Drachen-zungen Crispies 270g **2.99**

Outdoor-teppich versch. Farben & Designs, Polypropylen **80 x 150 cm** **5.99**

120 x 180 cm **9.98** je

160 x 230 cm **19.98** je

6 Flaschen becker-bester Orange/Mandarine Nektar oder Apfelsaftschorle à 1L= 6L **7.49** je

6 x Tetra Pack becker-bester Orange/Mandarine Nektar à 1L= 6L **2.99**

Landliebe Sahnepudding versch. Sorten 150g **0.37**

Bärenmarke Kondens-milch 3% Fett 170g **0.89**

Körniger Frischkäse 2,5 & 33% Fett 250g **0.45**

Knosos Zaziki 200g **0.49**

Eberswalder Würstchen 250g **1.49**

Schinken- oder Bacon-Käsekräuter 350g **1.59** je

Born Tomaten Ketchup 450ml **0.99**

Sonnen Bassermann Schlemmer-gulasch 480g **2.22**

Folienkuchen versch. Sorten 350/400g **1.69** je

De Boukelaar Prinzen Rolle Strawberry-Cheesecake-Style 352g **0.99**

Sonnen Bassermann Frühlingstopf 400g **0.99**

6 Flaschen becker-bester Orange/Mandarine Nektar oder Apfelsaftschorle à 1L= 6L **7.49** je

6 x Tetra Pack becker-bester Orange/Mandarine Nektar à 1L= 6L **2.99**

6 Flaschen becker-bester Orange/Mandarine Nektar oder Apfelsaftschorle à 1L= 6L **7.49** je

6 x Tetra Pack becker-bester Orange/Mandarine Nektar à 1L= 6L **2.99**

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.

Wenn Töne Brücken bauen

Besondere musikalische Momente für Willi Ortwein und den MGV Ulfen 1870 im Meißnerblick

Eschwege – Ein Besuch, der von großer Empathie und starkem Gemeinschaftsgefühl zeugt, liegt hinter Sängern des MGVs 1870 Ulfen. Ihr Ziel war, wie der Verein schreibt: „Das Hospiz Meißnerblick, ein Ort der Ruhe, Geborgenheit und Würde“.

Mitgebracht hatten die 13 Sänger unter der Leitung von Michael Rimbach ein besonderes Geschenk für ihren langjährigen Sangesbruder Willi Ortwein, Angehörige, weitere Gäste des Hospizes und Mitarbeiter. Seit einiger Zeit ist der 89-jährige im stationären Hospiz.



Sänger des Männergesangsvereins Ulfen singen im Hospiz Meißnerblick.

FOTO: PRIVAT/NH

Er habe sich sehr über den Besuch und die Lieder gefreut, teilt der MGV mit.

Ausgewählt hatten die Sänger die Lieder „Heimat“, „Auf der Heide blühen die letzten Rosen“ und „Frisch gesungen“ sowie den Titel „Ihr von morgen“ von Udo Jürgens. 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 An-

klang fand. Die Sänger ernteten viel Beifall für ihre Liedvorträge 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 Hospizes informieren, teilen sie mit. Der zweite Vorsitzende des MGVs, Hans Gründer, bedankte sich bei der Heimleitung für die freundliche Aufnahme und übergab eine Spende.

red/esr

Herleshausen wird wieder zu „Hasenhausen“

Der Hasenpfad Herleshausen verzaubert mit über 230 bunten Figuren

Herleshausen – Der Frühling erwacht in Herleshausen – und mit ihm die kunterbunte, liebevoll gestaltete Welt des Hasenpfads. Pünktlich zum Osterfest verzaubert er von Sonntag, 29. März, bis Sonntag, 12. April, die Herzen der Dorfbewohner und ihrer Gäste.

In zahllosen Stunden – in jeder freien Minute – sägen, schleifen und grundieren Manuela und Uwe Hornig sowie Michael und Manfred Müller ihre Figuren: Hasen, Hühner, Schafe und viele weitere Tierfreunde. Jedes Stück wird anschließend in fröhlichen Farben bemalt und mit einer schützenden Lackschicht versehen. Die Arbeit ist geprägt von Liebe zum Detail: Manfred Müller obliegt das filigrane Aus sägen, während Manuela Hornig die farbenfrohe Gestaltung übernimmt. Michael Müller und Uwe Hornig setzen ihre kreativen Ideen in weiteren Motiven um – so wächst der Hasenpfad jährlich um neue Figuren, die mit Fröhlichkeit anstrecken.

Schon in den vergangenen Jahren zählte der Ostermarsch durch Herleshausen über 230 liebevoll gestaltete Motive – bunte Eier, Hühner, Enten, Schäfchen und natürlich die Hasenparade. Der diesjährige

Hasenpfad macht da nahtlos weiter: Frische Farben, aufgearbeitetes Holz und neue Einsätze sorgen für ein farbenprächtiges Erleben für alle Generationen.

Der Startpunkt des Hasenpfads befindet sich in der Sackgasse. Von dort aus lädt er zu einem fröhlichen Rundgang ein, bei dem man das fröhliche Lachen der Kinder hören kann und Erwachsene Momente der Besinnung finden – ein Glücksbringer für die gesamte Gemeinde. Die handgefertigten Hasen stehen weiterhin in der Lauchröderstraße, am Anger, in der Hintergasse, am Schloss, am Platz Cléder, an der Garten- und Waldstraße sowie im Goldgraben.

Am Ostersonntag können sich Kinder außerdem über eine kleine Überraschung freuen – liebevoll vorbereitet, um Augen zum Leuchten zu bringen und die Suche nach Ostergeschenken zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Und auch die Landfrauen von Herleshausen sind wieder mit von der Partie und unterstützen den Hasenpfad, der Herz und Sinne gleichermaßen berührt.

EMILY HARTMANN



Fröhlich und bunt präsentieren sich die Figuren des Hasenpfades auch in diesem Jahr.

FOTO: PRIVAT/NH

JETZT NEU!



Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil

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

Jakobi
Pflege

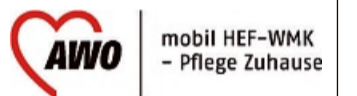
- ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Betreuung
- Hauswirtschaft
- Pflegeberatung

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



Gut durch's Alter
AWO mobil
– Pflege zuhause
Individuell, Professionell
Mit Herz!

Niedertor 1
36205 Sontra
Tel. 05653 / 8734
www.awo-nordhessen.de



MARKT SPIEGEL **SONTRAER**
REGION ESCHWEGE **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: TOP DIREKT 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.

LAGERABVERKAUF

MARKENSCHUHE

ÜBER 5000 PAARE!

BIS ZU 70% REDUZIERT

SONTRA, Husarenpark 3
ehem. Kleiderkammer der Kaserne

Do. 19.03. - Sa. 28.03.26
Mo-Fr: 09.30 - 18 Uhr Sa: 9-13 Uhr

Marc O'Polo camel active Tamaris GABOR
ROHDE LLOYD rieber GANT
MARCO TOZZI Finn Comfort CAPRICE

Eine Schlaglochpiste als tägliche Geduldsprobe

Maroder Zustand der K 2 belastet Weißenborner – Kreis plant nun die grundlegende Erneuerung

Sontra-Weißenborn – Schlaglöcher, weggebrochene Randbereiche und ein Netz aus Rissen, das droht, bei der nächsten Belastung oder dem nächsten Frost weitere Asphaltbrocken aus der Fahrbahn springen zu lassen: Wer von Sontra aus in den Stadtteil Weißenborn fährt, der tut das instinktiv sehr langsam und hofft, dass nicht hinter der nächsten Kurve ein größeres Fahrzeug auf der Gegenfahrbahn auftaucht.

Für die Einwohner Weißenborns ist die Fahrt auf der Kreisstraße 2 Teil des Alltags. Edith Semmler schildert gemeinsam mit weiteren Einwohnern, wie hoch die Gefahr beim Befahren der K 2 ist – nicht nur für Schäden am Auto, sondern auch bei Ausweichversuchen im Begegnungsverkehr mit Lkw und Baustellenfahrzeugen. Erstmals hat sich Rolf Notz im September 2021 an den Werra-Meißner-Kreis gewandt und darum gebeten, dass der Zustand der Fahrbahn geprüft und diese grunderneuert wer-

de. E-Mails von Edith Semmler folgten im Oktober 2023 und Ende 2025. Jetzt teilt der Kreis auf Anfrage mit, dass es Pläne für die K 2 gebe.

Ihr Zustand werde regelmäßig überprüft, so der Kreisbeigeordnete Dr. Philipp Kanzow: „Eine grundlegende Erneuerung des Abschnitts zwischen Sontra und Weißenborn ist bereits im Investitionsprogramm vorgesehen. Schadstellen werden zudem nach der Verkehrsfreigabe des Bauabschnitts zwischen Weißenborn und Krauthausen zeitnah ausgebessert.“ Bereits für 2026 seien dafür Planungskosten im Investitionsprogramm des Kreises enthalten: „Die bauliche Umsetzung ist nach derzeitiger Planung im weiteren Verlauf des Investitionsprogramms mittelfristig vorgesehen.“ In die Bewertung der Straße seien auch Hinweise von Bürgern eingeflossen.

Schwerlastverkehr belastet Fahrbahn

Die berichten, dass die Straße unter anderem während der Sanierung der Bundesstraße 400 und der Ortsdurchfahrt Krauthausens im Sommer 2025 oft widerrechtlich von Lkw genutzt wurde. Laut Notz, der Stadt Sontra und Auskunft des Kreises hat auch Baustellenverkehr die K 2 beschädigt. Derzeit wird am Autobahn-44-Tunnel



Unzufrieden mit dem Zustand der Fahrbahn sind Einwohner Weißenborns und Bürgermeister Thomas Eckhardt.

FOTO: RIMBACH



Brüchig und schmaler ist die Fahrbahn mit der starken Belastung geworden. Edith Semmler sagt, dass Anfang des Jahres Leitpfosten umgefallen waren.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

Holstein gearbeitet. Die Deges habe zuvor gesagt, dass der Baustellenverkehr minimal sein werde, so Bürgermeister Thomas Eckhardt.

„Der Zustand der K 2 steht nicht in Zusammenhang mit den Bauarbeiten für die A 44“, teilt Pia Verheyen, Pressesprecherin der Deges, auf Anfrage mit: „Mit den Bauunternehmen, die im Auftrag der Deges vor Ort im Einsatz sind, ist vertraglich geregelt, dass kein Schwerlastverkehr die K 2 nutzen darf. Diese Vereinbarung wird eingehalten.“ Dem sei laut Eckhardt zu widersprechen, was auch die Einwohner Weißenborns schildern.

Trotz des schlechten Zustan-

des sei Weißenborn stark auf diese Anbindung angewiesen. Edith Semmler sagt, dass die K 2 gegenüber der stark befahrenen B 400 und angesichts derzeit fehlender öffentlicher Verkehrsmittel vor allem für ältere Einwohner der einzige Weg sei, um beispielsweise nach Sontra zu gelangen. Eine Einwohnerin schildert, dass ihr Vater aufgrund starker Rückenprobleme versucht, so viele Fahrten auf der holprigen Strecke wie möglich zu vermeiden.

Gehwege sollen optimiert werden

Touristisch hat Weißenborn mit dem Premiumwander-

weg 26 und Ferienwohnungen einiges zu bieten. Eckhardt: „Hier tut sich was und dann gehört auch eine Infrastruktur dazu, die das unterstützt.“ Zu unsicher sei die Strecke inzwischen für den Radverkehr: „Sie ist in einem katastrophalen Zustand.“ Einwohner berichten zudem, dass die kurvige Strecke im Sommer bei Motorradfahrern über die Region hinaus beliebt ist, sie nun eine hohe Unfallgefahr für diese fürchten.

Die Stadt Sontra, so Eckhardt, möchte die Gehwegführung optimieren und Gehwege dort schaffen, wo bislang keine sind. Sinnvoll sei das aber nur in einer Gemeinschaftsmaßnahme mit der Fahrbahnsanierung

durch den Kreis.

Kanzow teilt mit: „Unabhängig von der geplanten grundhaften Erneuerung werden auf der Strecke weiterhin regelmäßig Unterhaltungs- und Ausbesserungsarbeiten durchgeführt.“

Eine Ausbesserung einzelner Schadstellen sei erst nach der Verkehrsfreigabe des im Ausbau befindlichen Abschnitts zwischen Weißenborn und Krauthausen möglich und solle anschließend „zeitnah“ erfolgen.

Die Fertigstellung dieses Bauabschnitts sei für das Frühjahr vorgesehen. Der genaue Zeitpunkt sei witterungsabhängig.

EDEN SOPHIE RIMBACH

FLÖHMARKT
Höffner, KS-Fuldabrück
 So., 22. März
 So./Mo. 5./6. April
Vellmar, Festplatz
 So., 29. März
 Info-Tel. 0561 23235
 www.flohmkt-mit-herz.de

ACH du dickes Ei!

Lesen Sie 6 Wochen die WR für nur 29,90 €.

Gutschein geschenkt.

Buchhandlung Heinemann

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

Ich bestelle die WR 6 Wochen für nur 29,90 €.
 (inkl. gesetzl. USt.)

Ich bestelle: das ePaper Print inkl. ePaper
 Als Dankeschön erhalte ich einen 5-€-Gutschein der Buchhandlung Heinemann (Einzulösen bei Hugendubel in Eschwege).

Das Abonnement soll beginnen: sofort ab _____

WEITERLESEN? JA – UND 125 EURO AUF MEIN KONTO!

- Ja**, ich möchte im Anschluss die WR für mindestens 24 Monate weiterlesen:
- Print inkl. ePaper** – für derzeit 51,40 €/Monat. (Inklusive gesetzl. USt./Postzustellung 54,40 €/Monat)
- ePaper** – für derzeit 32,40 €/Monat. (Inklusive gesetzl. USt.)

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail (wichtig für ePaper-Nutzung) _____

Ich erteile der Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG ein SEPA-Lastschriftmandat.

IBAN _____

Datum, Unterschrift (Kontoinhaber) _____

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.

Datum, Unterschrift _____

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. 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



Jetzt bestellen:
werra-rundschau.de/osternest ☎ **05651 335955**



Bremsen für Kröten: Sicher durch die Wanderzeit

Runder Tisch Amphibienschutz
vereinheitlicht Tempolimits



Sammeln und Retten: Die Amphibienwanderung hat begonnen, gesucht sind Helfer, die Kröten und Molchen über die Straße helfen.
FOTO: JONATHAN FIEBER/NABU

Werra-Meißner – Mit den steigenden Temperaturen erwachen die Amphibien langsam aus ihrer Winterstarre und begeben sich nach und nach wieder zu ihren Sommerquartieren. Dabei müssen sie nicht selten die ein oder andere Straße überqueren, was nicht nur für die Tiere gefährlich ist, sondern auch für die Verkehrsteilnehmer ein hohes Sicherheitsrisiko darstellt. Daher gibt es an stark frequentierten Streckenabschnitten stationäre Amphibienschutzanlagen oder auch temporäre Amphibienschutzmaßnahmen wie mobile Schutzzäune.

Um diese Maßnahmen effizienter zu gestalten und Einsätze besser zu koordinieren, findet sowohl im Werra-Meißner-Kreis, als auch im Landkreis Hersfeld-Rotenburg seit einigen Jahren der „Runde Tisch Amphibienschutz an Straßen“ statt. Initiiert durch das Sachgebiet Landespflege Eschwege von Hessen Mobil treffen sich einmal im Jahr Vertreter der Naturschutzbehörden, der Landkreise sowie der örtlichen Naturschutzverbände, ehrenamtlichen Initiativen und eben Hessen Mobil zum Austausch. „Es geht uns darum, Wanderwege langfristig zu sichern, Lebensräume zu erhalten und den Schutz gemeinsam zu organisieren“, sagt Jens Mohr, Mitarbeiter der Landespflege, zum Hintergrund des Treffens.

„Mit dem Runden Tisch wurde im Landkreis Hersfeld-Rotenburg und Werra-Meißner-Kreis ein Format ins Leben gerufen, das mittlerweile auch andere Regionen in Hessen übernommen haben oder zukünftig übernehmen wollen“, so Mohr weiter.

Vielen sind die Schutzzäune bekannt, die meist im Frühjahr entlang bekannter Wanderkorridore aufgebaut werden. Sie hindern die Tiere am Queren der Straße. Diese landen entlang der Zäune in Behältern, die freiwillige Helfer regelmäßig kontrollieren und die Tiere sicher auf die andere Straßenseite bringen. Das Ehrenamt, welches jedes Jahr Tausende Arbeitsstunden in beiden Landkreisen leistet, spielt bei der Amphibiensammlung vor Ort eine zentrale Rolle.

Schutz für Tiere und Helfer
Die Herausforderungen im Amphibienschutz mit veränderten Wanderrouten und -zei-

Einsätze und Unterstützung

Im Werra-Meißner-Kreis sind in diesem Jahr unter anderem Amphibienschutzmaßnahmen an folgenden Straßen geplant: L 3238 Aue-Wanfried; L 3245 Weißenborn, Abzweig Röhrda; L 3403 Motzenrode; L 3243 Vierbach - Abzweig B27; K 34/K 36 Gut Mönchhof; K 3 Jestädt-Grebdorf.

Wer bei den Einsätzen vor Ort mithelfen will, kann sich gern an die Helferguppe im Werra-Meißner-Kreis wenden. Weitere Informationen finden sich hier: bund-wmk.de/amphibienschutz/.

red/salz

Angebote gültig vom 23.03. – 28.03.2026
Jede Woche erfrischende Angebote!

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

Aktion!
Beim Kauf
ab 2 Kästen
pro Kasten nur
9,99 €
11 = 0,83 €

-25%
11,99

Leikeim Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

Eschweger Klosterbräu Bier*, Jacobinus Bier*
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

Krombacher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,50 € Pfand,
11 = 1,50 €

Aktion!
+ 1 Sixpack Pils
GRATIS!
im Wert von 5,40 €

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,335 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 2,25 €

Starnberger Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

Keiler Weissbier
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

Aktion!
+ 4er Pack
GRATIS!

Andechs Weissbier
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €

Bitburger Bier, Biermix
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,40 € Pfand,
11 = 2,02 €

Vigizzo Mineralwasser
ohne Kohlensäure,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 3,40 € Pfand,
11 = 1,00 €

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

top frisch Apfelsaft
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,08 €

RhönSprudel Plus
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,72 €

Schweppes
diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 1,67 €

Bionade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
11 = 2,52 €

Rockstar Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
4 x 0,5 l - Dose,
zzgl. 1,00 € Pfand,
11 = 1,00 €

Aktion!
4 Dosen
für 2 €

Käfer Wein
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 3,99 €

Aktion!
Beim Kauf
von 6 Flaschen
+ 1 Flasche
GRATIS!

Moselland Akzente
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 5,32 €

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,54 €

-70%
2,00

-33%
2,99

-20%
3,99 3,49
11 = 4,65 €

Sturm
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

Mionetto Prosecco
0,75 l - Flasche,
11 = 8,65 €

Lillet Blanc, Rosé
0,75 l - Flasche,
11 = 15,99 €

-32%
6,49 5,99
11 = 7,99 €

-25%
11,99

Jameson
Irish Whiskey,
0,7 l - Flasche,
11 = 21,41 €

-25%
14,99

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv
DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemarkt-Apps

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

1x Tefal Kontaktgrill

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

QR Code

11212 scannen

*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.

Kompakt planen spart beim Hausbau

Expertin rät, Räume flexibel zu planen und Nutzung regelmäßig zu prüfen

Wie will ich wohnen? Das ist die entscheidende Frage, die sich Bauherren stellen sollten. Denn: „Wer das weiß, kann sein Haus effizient planen oder sanieren - und dabei Kosten sowie Energie sparen“, so Sandra Queißer, die das Berliner Regionalbüro des Verbandes Privater Bauherren (VPB) leitet.

Was brauche ich wirklich? Gewohnheiten hinterfragen

Zunächst kann es helfen, sich über die künftige Nutzung und die persönlichen Prioritäten genauer Gedanken zu machen. Queißer rät, sich etwa zu fragen: Ist ein Gästezimmer oder ein Hobbyraum wirklich nötig? Oder steht der Raum die meiste Zeit dann vermutlich leer?

Übrigens: Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von Suffizienz. Dabei geht es darum, sich auf das Notwendige zu konzentrieren - also Gewohnheiten zu hinterfragen und so im Sinne der Nachhaltigkeit durch eine entsprechend angepasste Größe weniger Ressourcen zu verbrauchen.

Form, Höhe und Größe des Hauses festlegen

Wer die Grundfläche seines Hauses kompakt plant, kann



Bungalow oder mehrstöckiges Haus? Die Grundstücksfläche ist bei dieser Frage entscheidend.

FOTO: SOEREN STACHE/DPA

den Verbrauch von Baumaterial reduzieren. Zudem kann sich dies später positiv auf den eigenen Energieverbrauch auswirken. Denn es braucht beispielsweise mehr Energie, große Räume mit hohen Decken zu heizen als kleine Zimmer. „Ein

Ein Klassiker ist der Bungalow. Hier liegen alle Wohnbereiche auf einer Ebene - Vortei-

le: Man braucht keine Treppe und kein Treppenhaus, außerdem erleichtert das den Alltag, insbesondere für Familien mit kleinen Kindern, Menschen mit eingeschränkter Mobilität sowie ältere Bewohner. Barrierefreiheit ist von Anfang an ge-

geben und muss nicht, wie in mehrgeschossigen Häusern, bei Bedarf umgesetzt werden, schreibt der Bundesverband Deutscher Fertigbau (BDF). Allerdings muss dafür die Grundstücksfläche entsprechend groß sein.

Dann geht es darum, die vorhandene Grundfläche des Hauses schlau zu nutzen. Durch eine intelligente Raumaufteilung kann man auch aus wenig Quadratmetern viel herausholen. Sandra Queißer nennt ein Beispiel: Wer einen offenen Küchen-Ess-Wohnbereich wählt, kann man sich einen Flur als Laufweg zwischen den Räumen sparen.

Wichtig bei der Planung: Nicht nur an die aktuelle Situation zu denken. Die Bedürfnisse können sich verändern. Idealerweise lässt sich der Grundriss anpassen - und funktioniert so auch noch später, wenn sich die Lebensumstände ändern. Auch hier gibt Queißer eine Anregung: „Sind die Räume eher quadratisch und ähnlich groß, kann man sie besser auf unterschiedliche Art nutzen“, etwa als Kinder-, Arbeits- oder Wohnzimmer. Ihr Tipp: Damit man später mit einer Trennwand einen Raum in zwei Zimmer teilen kann, sollte man genügend Elektroanschlüsse, Belichtung und Belüftung für beide Räume einplanen. Reicht der Platz im Haus nicht mehr aus, kann man anbauen, erweitern oder aufstocken. Durch modulare Bauelemente kann die Wohnfläche laut BDF erweitert werden, ohne dass das Wohnen im Haus stark beeinträchtigt wird.

tmm

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

Neues „Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwimmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt.



Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin be-

teilt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne

die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper

kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1 Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium

PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.²** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

Exklusives Angebot für Sie:

Jetzt bis zu
13% Rabatt* auf
Baldriparan Magnesium PLUS
sichern unter baldriparan.de/plus

*gilt beim Kauf mehrerer Produkte, gültig bis 30.03.2026



bis zu
13%
Rabatt!





Versammlung beim Heimatverein

Wichmannshausen – Liebe Mitglieder, liebe Freunde des Heimatvereins, hiermit laden wir fristgerecht gem. § 11 der Satzung zur Mitgliederversammlung des Heimat- und Verkehrsvereins Wichmannshausen e.V. herzlich ein. Die Versammlung findet am Freitag, den 27.03.2026 um 19:00 Uhr in der „Grillhütte“ auf dem Grillplatz in Wichmannshausen statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Vorstand, Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit
2. Ehrung der verstorbenen Mitglieder
3. Jahresbericht des Vorstandes
4. Kassenbericht, Kassenprüfbericht und Entlastung des Vorstandes
5. Wahl eines Kassenprüfers
6. Neufestsetzung des Mitgliedsbeitrages gem. §. 8 der Satzung
7. Beschlussfassung über Änderung der Satzung folgender Paragraphen:

- § 8: Rechte und Pflichten der Mitglieder

- § 10: Vorstand

- § 11: Mitgliederversammlung
- Der genaue Wortlaut der geplanten Satzungsänderung ist auf Anfrage beim Vorstand erhältlich.

8. Anträge der Mitglieder, die schriftlich dem Vorstand eingereicht wurden (§ 11 der Satzung)

9. Anregungen und Vorschläge aus der Versammlung

Zur Information: Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung liegt zur Einsicht aus.

Wir freuen uns sehr, alle Mitglieder an diesem Abend begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen
Der Vorstand des Heimat- und Verkehrsvereins Wichmannshausen e.V.

Versammlung bei den Landfrauen Ulfen

Ulfen – Liebe Ulfener Landfrauen! Zu unserer Jahreshauptversammlung am Dienstag, 24. März, um 19 Uhr laden wir Euch sehr herzlich ins DGH Ulfen ein. An diesem Abend bewirten uns die Geburtstagskinder von Oktober bis März, also bringt Euch dazu bitte Euer Geschirr und Glas mit. Das Puddingschälchen nicht vergessen! Anschließend werden die 1. Vorsitzende, Kassiererin und Schriftführerin ihre Berichte vortragen. Gerne nehmen wir neue Anregungen und Vorschläge auf!

Bis dahin liebe Grüße
Euer Vorstand

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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

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

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686



Messe-Rabatt für Saisonkarten des Freizeit- und Erlebnisbades Sontra

Am 28. und 29. März präsentiert sich die Stadt Sontra auf der ASH-Messe in der Adam-von-Trott-Schule Sontra. Besucherinnen und Besucher der Messe dürfen sich dabei über ein besonderes Angebot freuen: Für die Saisonkarten des Freizeit- und Erlebnisbades Sontra wird ein Messe-Rabatt in Höhe von zehn Prozent gewährt.

Die Rabatt-Gutscheine können anschließend im Zeitraum vom 30. März bis zum 30. April im Sontraer Rathaus eingelöst werden. Voraussetzung für die Ermäßigung ist der entsprechende Messe-Rabatt-Gutschein, der ausschließlich während der ASH-Messe am Stand ausgegeben wird.

Die Stadt Sontra freut sich bereits auf

die kommende Badesaison. Das Freizeit- und Erlebnisbad startet voraussichtlich am 16. Mai in die neue Saison und lädt Badegäste aus der gesamten Region zu erholsamen und abwechslungsreichen Stunden ein.

Weitere Informationen zu den Saisonkarten erhalten Interessierte auf der städtischen Homepage www.sontra.de

Projekt „Kunst im Rathaus“

Schüler der Adam-von-Trott-Schule stellen aus

Sontra – Die Stadt Sontra setzt ihr Projekt „Kunst im Rathaus“ fort und ermöglicht Künstlerinnen und Künstlern aus der Region, ihre Werke öffentlich im Rathaus zu präsentieren. Ziel des Projekts ist es, Kunst für Bürgerinnen und Bürger sichtbar zu machen und gleichzeitig lokalen Kunstschaaffenden eine Plattform zu geben.

Aktuell arbeiten die Schülerinnen und Schüler der 7. Klasse der Adam-von-Trott-Schule Sontra noch intensiv an ihren Kunstwerken.

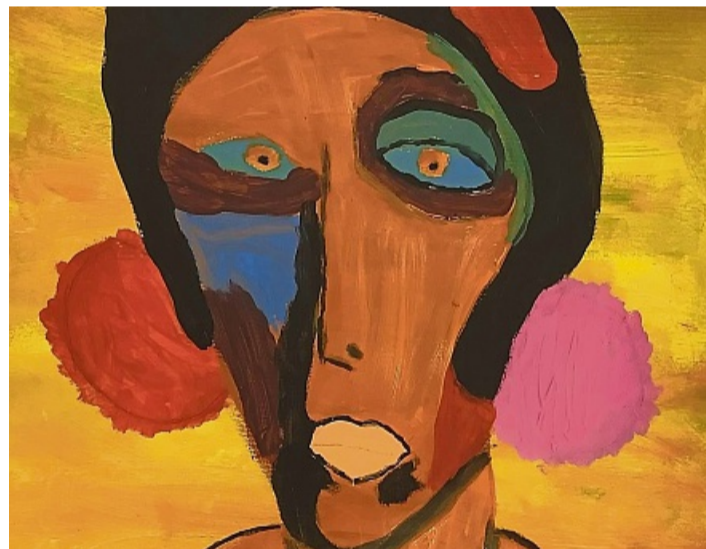
Im Kunstunterricht setzen sie sich mit dem Expressionismus auseinander und malen Bilder nach dem Vorbild des bekannten Malers Alexej von Jawlensky. Dabei entstehen farbenfro-

he und ausdrucksstarke Werke, die den persönlichen Blick der Jugendlichen auf Kunst widerspiegeln.

Für viele der Schülerinnen und Schüler ist es eine besondere Erfahrung: Zum ersten Mal stellen sie ihre eigenen Werke öffentlich aus. Entsprechend groß ist bereits jetzt die Vorfreude und Spannung auf die bevorstehende Präsentation im Rathaus.

Die Ausstellung wird am Dienstag, 24. März, um 18 Uhr im Rathaus Sontra eröffnet.

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an der Eröffnung teilzunehmen und die Arbeiten der jungen Künstlerinnen und Künstler zu entdecken.



Projekt „Kunst im Rathaus“: Kreative Bilder werden die Schülerinnen und Schüler in der Ausstellung präsentieren.

FOTO: STADT SONTRA

Ehrung für Marco Buchenau

„Danke Schiri“ –Auszeichnung in Bad Emstal

Ulfen – Am 6. März fand im Parkhotel Emstaler Höhe in Bad Emstal die diesjährige Veranstaltung der Aktion „Danke Schiri“ - Ehrung der Kreis- und Landessieger 2026, statt.

In einem würdigen Rahmen wurden dabei die Siegerinnen und Sieger der einzelnen Kreise in den Kategorien U50, Ü50 ausgezeichnet. Rund 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren vor Ort und sorgten für eine gelungene Veranstaltung in einer sehr schönen Location. Im Mittelpunkt des Abends stand die Wertschätzung für das große ehrenamtliche Engagement der Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, die Woche für



Danke Schiri: Der Schiedsrichter der SG Herleshausen/Nesselröden/Ulfgrund Marco Buchenau (3. v. r.) wird in Bad Emstal ausgezeichnet.

FOTO: SG H/NU

Woche auf den Fußballplätzen dem der Besuch von Oliver Ulloth als Mitglied des Hessischen Landtags und selbst

Schiedsrichter, sowie Silke Sinning, Präsidentin des Hessischen Fußball-Verbandes, die die Bedeutung des Ehrenamts im Fußball noch einmal hervorhoben. Insgesamt waren 32 Kreise vertreten.

Schiedsrichter Marco Buchenau von der SG Herleshausen/Nesselröden/Ulfgrund wurde als Gewinner in der Kategorie Schiedsrichter Ü50 für vorbildliche ehrenamtliche Leistungen geehrt. Nach Vorschlag vom Kreisschiedsrichterausschuss hat sich Marco Buchenau nach 35 Jahren Tätigkeit als Schiedsrichter sehr gefreut, teilte uns Pressewart der SG H/N/U, Georg Göpfarth, mit.

Jagdgenossen Heyerode treffen sich

Heyerode – Am Samstag, 11. April, findet um 20 Uhr im Feuerwehraum in 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

Michael Berge
Jagdvorstand

Osterfeuer der Feuerwehr in Mitterode

Mitterode – Die Feuerwehr Mitterode lädt hiermit zu ihrem Osterfeuer am Oster-samstag, 4. April, auf die Grillhütte ein.

Beginn der Veranstaltung ist um 19 Uhr. Das Osterfeuer wird bei Einbruch der Dunkelheit entzündet. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich begrüßen zu dürfen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen
FFW Mitterode

AMTLICHE BEKANNTMACHUNG

Stadt- und Schulbibliothek bleibt am 26.03.2026 geschlossen

Die Stadt- und Schulbibliothek bleibt am Donnerstag, 26.03.2026 geschlossen.

Des Weiteren weisen wir darauf hin, dass die Stadt- und Schulbibliothek während der Osterferien (30.03.2026 – 10.04.2026) nur donnerstags in der Zeit von 16:00 Uhr – 19:00 Uhr geöffnet ist.

Außerhalb der Schulferien ist die Bibliothek wie folgt geöffnet:

Montag: 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 Uhr - 19:00 Uhr

Nähere Informationen finden Sie unter www.sontra.de (Freizeit, Sport, Kultur & Tourismus - Stadt- und Schulbibliothek).

gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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

Ehejubiläen werden nur dann im Stadtkurier veröffentlicht, wenn die Betroffenen dies wünschen und sie ihren Wunsch rechtzeitig, das heißt bitte mindestens drei Wochen vor dem Jubiläumstag, im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

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.

nossenschaftsversammlung vom 27. März liegt dann ab dem 30. März bis zum 6. April beim Jagdvorstand aus.

Mitterode, 17.02.2026
Tim Dietrich
Jagdvorstand

- Tagesordnung:
1. Eröffnung durch den Jagdvorstand
 2. Bericht des Vorsitzenden
 3. Kassenbericht 2025
 4. Entlastung des Vorstandes
 5. Verwendung der Jagdpacht 2025

6. Verschiedenes
Das Jagdgenossenschaftskataster der Jagdgenossenschaft Mitterode liegt vom 26. Februar bis zum 26. März bei Tim Dietrich zur Einsicht durch die Jagdgenossen öffentlich aus.
Die Niederschrift der Jagdgenossenschaftsversammlung vom 27. März liegt dann ab dem 30. März bis zum 6. April beim Jagdvorstand aus.



PROGRAMMVORSCHAU

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 22. März

MONTAG, 23. 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, 24. MÄRZ

14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spoelen, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

18 Uhr: Ausstellungseröffnung „Kunst im Rathaus“, Schüler der Adam-von-Trott-Schule präsentieren ihre Werke, Rathaus Sontra

MITTWOCH, 25. 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

13 Uhr: Werratalverein Sontra, Wanderung um den Schoßberg, Treffpunkt Breitwiese, Fahrgemeinschaften

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, 26. MÄRZ

10.30 bis 11.30 Uhr: Erzähl-Café, AWO-Quartier Sontra, Braugasse

11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

FREITAG, 27. MÄRZ

19 Uhr: Freiwillige Feuerwehr Diemerode, Jahreshauptversammlung, Gasthaus „Zur Sonne“

SAMSTAG, 28. MÄRZ

12 bis 18 Uhr: ASH-Verbraucher-Messe, Adam-von-Trott-Schule Sontra

SONNTAG, 29. MÄRZ

11 bis 17 Uhr: ASH-Verbraucher-Messe, Adam-von-Trott-Schule Sontra

Volles Haus beim Königssessen

Amtierender Schützenkönig lud ein

Sontra – Zum traditionellen Königssessen hatte Egon Schröder, der amtierende Schützenkönig der Schützengilde Sontra eingeladen. Zahlreiche Schützenschwestern und Schützenbrüder waren der Einladung gefolgt, sodass der Saal im Hotel Link bis auf den letzten Platz gefüllt war.

Unter den Gästen befanden sich auch Ehrengäste sowie Abordnungen der befreundeten Vereine, des Sportschützenvereins Sontra und des Schützenvereins Germerode, die damit ihre Verbundenheit mit der Schützengilde Sontra zum Ausdruck brachten.

Für Egon Schröder ist es bereits das dritte Mal, dass er die Königswürde errang. Nach 2011

und 2015 gelang ihm dieses besondere Kunststück in 2025 erneut. In den vorhergehenden Königsjahren hatte er außerdem je eine Schützenfahrt in die Rhön und nach Wernigerode im Harz organisiert.

Bis zum Königsschießen der Gilde am 28. und 29. Juni wird Egon Schröder den Vorstand weiterhin mit seiner Expertise und Erfahrung unterstützen. Mit dem vorausgehenden traditionellen Kranzverbrennen wird er sein Königsjahr beenden.

Die Anwesenden dankten ihrem König mit lang anhaltendem Applaus für sein ehrenamtliches Engagement sowie für den gelungenen Abend und die gute Bewirtung.



Königssessen in Sontra: Egon Schröder (Mitte) lud zum Essen ein, hier gemeinsam mit Frances Blind und Philipp Kohl. FOTO: SCHÜTZENGILDE SONTRA

Unkrautbekämpfung bei Hülsenfrüchtler

Aktuelles aus der Landwirtschaft

Sontra – Die chem. Unkrautbekämpfung in Erbsen und Bohnen ist fast ausnahmslos auf den Voraufbau beschränkt: z. B. Stomp Aqua + Centium CS, Bandur + Centium CS, Roxy EC/Confeno + Stomp Aqua, Spectrum Plus, Novitron Dam tec. Mischungen bieten den Vorteil einer breiteren Unkrautwirkung. Den Einsatz auf Standort und Witterung abstimmen. Die Anwendungen sollten drei bis fünf Tage nach der Saat erfolgen; auf eine genügend tiefe

Saatgutablage von fünf bis sechs Zentimetern achten.

Spectrum Plus ist die einzige Option gegen Unkräuter für den NA (Notlösung) – dies nur in Erbsen! Ausfallgetreide und Ungräser können mit blattaktiven Gräsermitteln ausgeschaltet werden. Bei geringem Unkrautdruck und trockenen Bedingungen, können Leguminosen bis vor dem Durchstoßen auch mit dem Striegel unkrautfrei gehalten werden (blind striegeln). Ab dem 3. Blatt kann das



Die Anzahl der blühenden Kräuter und Leguminosen ist deutlich gestiegen. FOTO: AKTION FISCHOTTERSCHUTZ

Striegeln dann vorsichtig fortgesetzt werden.

Hessen setzt den Vollzug der zusätzlichen Anforderungen in den mit Nitrat belasteten Gebieten („Rote Gebiete“) und Phosphat belasteten Gebieten („Gelbe Gebiete“) vorerst aus. Die verschärften Vorgaben werden damit bis auf Weiteres nicht kontrolliert. Die AVDüV Hessen gilt unverändert weiter, es ist jedoch aktuell nur der Vollzug von Sanktionen ausgesetzt.

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

21. März
Hirsch Apotheke, BSA, Kirchstraße 75, 0 56 52/9 14 17

22. März
Adler Apotheke, ESW, Obermarkt 23, 0 56 51/33 54 30

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

22. März
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst

Stadthosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

22. März
Diemerode: 10.40 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN

22. März
Wölfterode: 9 Uhr Gottesdienst

Ulfen: 10 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL

DATTERODE/RÖHRDA

22. März
Dattorode: 10 Uhr Gottesdienst im Gemeindehaus

Röhrda: 11 Uhr Gottesdienst im Pfarrhaus

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

21. März
Nentershausen: 17 Uhr Hl. Messe

22. März
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse



Die evangelische St.-Johannes-Kirche in Ulfen. FOTO: PRIVAT

Die AT stellt sich vor...
Adam-von-Trott-Schule

Schülerinnen und Schüler der Oberstufe der Adam-von-Trott-Schule auf den Spuren der Klassiker und Romantiker

Im Rahmen des Kursthemas im ersten Schulhalbjahr in der Jahrgangsstufe 12 „Literatur um 1800“ besuchten die Schülerinnen und Schüler mit ihrer Lehrerin Petra Dürholt außerschulische Lernorte. Heinrich von Kleists Lustspiel „Der zerbrochene Krug“ aus dem Jahr 1811 ist auch in diesem Jahr Gegenstand des Deutschunterrichts in der Oberstufe. Ebenso hat das Stück auch noch heute seinen festen Platz auf den Theaterbühnen. So bot sich die Möglichkeit für den Leistungskurs Deutsch und den Kurs „Darstellendes Spiel“ unter Leitung von Lehrer Wolfgang Loch, eine Aufführung des Stückes im Theater Göttingen am 28. Oktober 2025 zu besuchen.



Wie Kleist gehören die Brüder Grimm mit ihren „Kinder- und Hausmärchen“ aus dem Jahr 1804 zum kulturellen Erbe der Romantik. Die Ausstellung bietet einen Einblick in die Lebensumstände der beiden Professoren Wilhelm und Jacob Grimm. Neben den beiden bekannten Persönlichkeiten lernte

die Gruppe auch den Bruder und Maler Emil Grimm kennen, der die Märchen zuerst illustrierte. Dass die Brüder Grimm aber auch für andere Leistungen für die deutsche Literatur und Politik stehen, davon konnten sich die Jugendlichen ein Bild beim Besuch der Grimm-Welt in Kassel am 16. Dezember 2025 machen. Überrascht waren die Schülerinnen über die mehr als 2000 internationalen Briefkontakte der Brüder. Dieses Netzwerk diente ihnen bei ihrer Arbeit am Deutschen Wörterbuch und bei ihrer schriftstellerischen Arbeit. Daneben setzten sie sich aber auch politisch für die bürgerlichen Freiheiten ein. Nachdem die Gruppe sich auch über die kulinarischen Gewohnheiten der Familie Grimm informiert hatte, wurde es Zeit für einen Besuch des Kasseler „Märchenweihnachtsmarktes“. Für das zweite Schulhalbjahr laden uns Goethe und Schiller, Anna Amalia, Wieland und Liszt, aber auch Friedrich Ebert nach Weimar ein.

Petra Dürholt, Deutsch-Lehrkraft an der Adam-von-Trott-Schule

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des **SONTRAE** STADTKURIER

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co. KG

LANDFUXX
LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

studiomittelmühle
büro für text, grafik und fotografie
elisabeth mühlleder, peter krause
bahnhofstr. 3, 36205 sontra
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

Peter Persch ... die Küche!
www.persch-die-kueche.de

Juwelier KUNZE
Sontra, Herrenstr. 22, Tel. 05653 643

Autohaus Lindemann
Göttinger Str. 55 · Sontra
Tel.: 0 56 53 / 97 99 - 0

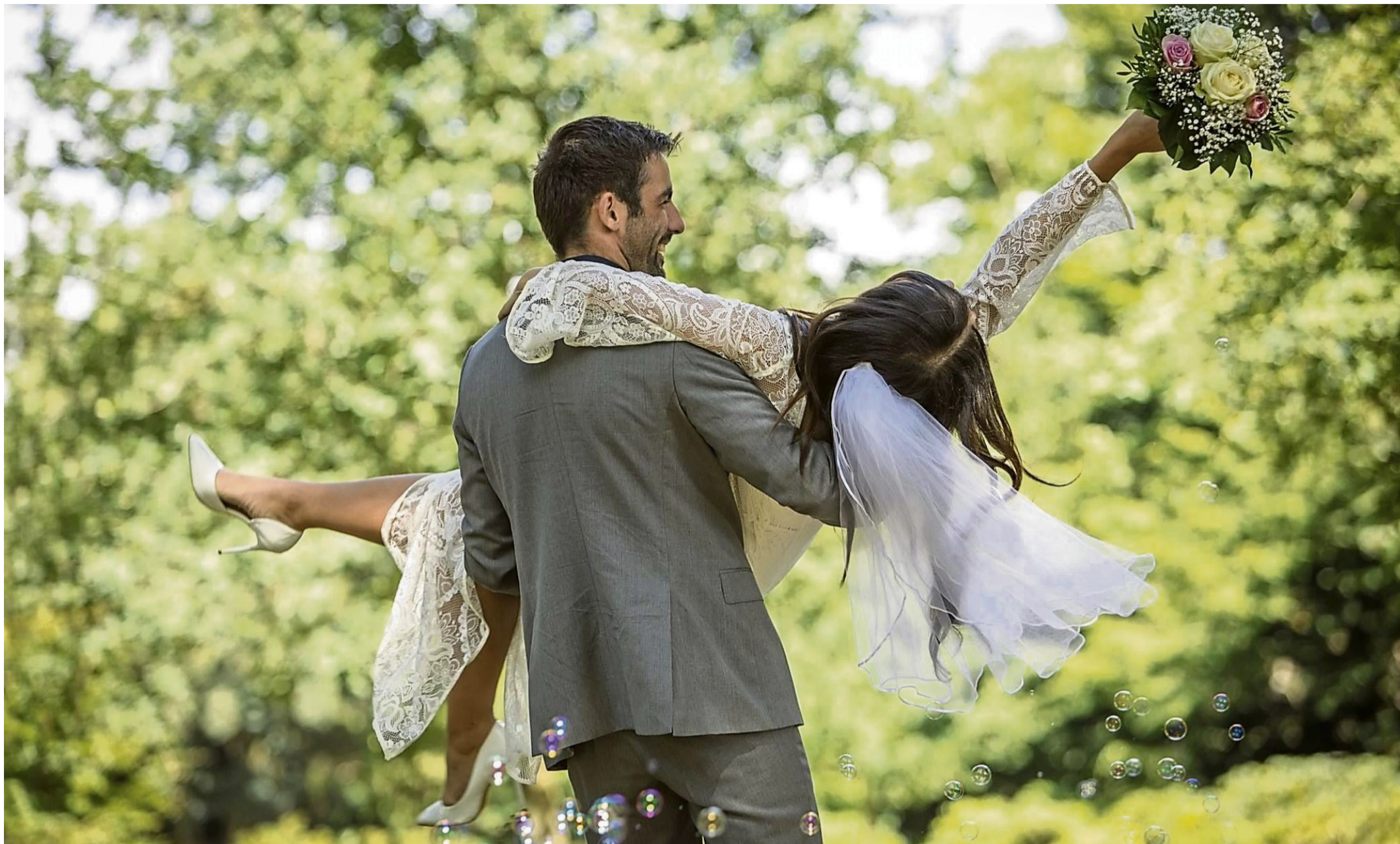
www.ep-bierwirth.de

NEUENDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG • LÜFTUNG
SANITÄR
Sontra • Tel. 05653/1866

Silke Lütz
05653-8383

Frühzeitig Prioritäten setzen

Hochzeit planen: Was die Feier wirklich kostet



Die Freude ist groß, die Rechnung unter Umständen auch: Eine Hochzeit kann finanziell schnell ausufern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

„Ja“ zueinander sagen und heiraten: Wenn zwei Menschen das planen, überlegen sie zu meist auch, wie und mit wem sie nach der Trauung feiern möchten. Doch egal, ob es nun um eine ausgelassene Party, ein festliches Dinner oder ein gemütliches Zusammensitzen im engsten Kreis geht - im Raum steht stets auch die Frage, wie teuer die Hochzeit wird.

„Längst überholt ist die im Internet immer wieder zu findende Aussage, dass eine Hochzeit Kosten von um die 13.000 Euro verursacht“, sagt Melanie Goldberg von der „marry me – Hochzeitsagentur“ in Hamburg. Denn so pauschal lässt sich das nicht sagen. Schließlich hängt das ganz von der Zahl der Gäste und den eigenen Wünschen ab - etwa in welchem Rahmen man feiern möchte.

„Man sollte sich frühzeitig, etwa ein Jahr vorher, zu zweit überlegen, welche Elemente einem bei der eigenen Hochzeit wichtig sind und was verzichtbar ist“, sagt Nicole Straßen vom Hochzeitsportal24. Inspirationen könne man sich dadurch holen, dass man andere erlebte Hochzeitsfeiern gedanklich durchgeht und festhält, welche Elemente einem so sehr gefallen haben, dass man diese auch beim eigenen Fest unbedingt dabei haben möchte.

Preise vergleichen

Im nächsten Schritt heißt es: Angebote einholen und Preise vergleichen. „Manche Dinge sind preislich schwer zu kalkulieren“, sagt Melanie Goldberg. So liege die Preisspanne für ein

Braultkleid zwischen 200 Euro und 2.000 Euro, wobei es nach oben hin preislich keine Grenzen gibt. Dasselbe gilt für das Outfit des Bräutigams. Hochzeitsanzüge seien ab ein paar hundert Euro aufwärts zu haben.

Und dann kommen die Kosten für die Hochzeitsfeier mit Angehörigen und Freunden. Eine Hochzeit im Frühjahr oder Sommer kann man kostengünstig im Garten feiern. Auch Vereinsheime oder Gemeindsäle bieten sich als vergleichsweise preiswerte Alternativen etwa zu edlen Restaurants an.

Um eine Idee zu bekommen, was finanziell auf einen zu kommen kann, haben die Expertinnen drei Beispiele konkret durchgerechnet.

Hochzeit mit kleinem Budget

Beispiel 1: Angenommen, das Budget für die Hochzeit ist schmal. Es soll lediglich eine standesamtliche Trauung und anschließend eine kleine Feier im engsten Familienkreis zu Hause stattfinden - mit viel eigenem Zutun beim Essen, etwa einem Buffet, das die Freunde gemeinsam stellen.

So hoch sollte das Budget sein: Bei einer Gästezahl von zwölf Personen (einschließlich Hochzeitspaar) sollte das Budget laut Nicole Straßen bei einem Mindestbetrag von ungefähr 3.000 Euro liegen.

Und so sieht die Kalkulation im Detail aus (alles Mindestpreisangaben): Gebühren und Unterlagen fürs Standesamt (100 Euro), Brautstrauß (50 Euro), Outfit Braut (200 Euro), Outfit Bräutigam (150 Euro), Blumendeko (100 Euro), Sektempfang/Snacks (15 Euro pro Per-

son), Essen/Kuchen (25 Euro pro Person), Tischdeko (50 Euro), Eheringe (500 Euro), Save-the-Date- & Einladungskarten (100 Euro), Umschläge/Porto für Einladungs-/Dankeskarten (30 Euro), Standesamt-Shooting (500 Euro), Dankesgeschenke für Helfer (50 Euro) sowie Kosten für Namensänderungen (100 Euro) - macht in Summe bei diesem Beispiel 2.410 Euro. „In dem Budget von 3.000 Euro ist bereits ein Puffer von rund zehn Prozent für unvorhersehbare Ausgaben eingeplant“, so Straßen.

Melanie Goldberg hat diese Faustformel: Bei einer Hochzeit mit schmalen Budget sollte man pro Person zwischen 200 Euro und 250 Euro einplanen. Ergibt also bei zwölf Personen einen Endbetrag von 2.400 Euro beziehungsweise 3.000 Euro. In dieser Gesamtsumme sind sämtliche Kosten - also auch für Outfits, Standesamt & Co. - enthalten.

Hochzeit mit mittlerem Budget

Beispiel 2: Angenommen, es ist eine standesamtliche sowie eine kirchliche oder freie Trauung geplant. Anschließend soll es eine kleinere Hochzeitsfeier mit angemieteten Räumlichkeiten und viel eigenem Zutun bei Dekoration, Musik, Essen und Trinken geben.

So hoch sollte das Budget sein: Bei einer Gästezahl von acht Personen (einschließlich Hochzeitspaar) bei der standesamtlichen Trauung mit anschließendem Sektempfang und 25 Personen bei der kirchlichen/freien Trauung mit anschließender Hochzeitsfeier sollte das Budget laut Nicole Straßen bei einem Mindestbe-

trag von ungefähr 9.000 Euro liegen.

Und so sieht die Kalkulation im Detail aus (alles Mindestpreisangaben): Brautkleid plus Accessoires (760 Euro), Brautfrisur und Make-up (200 Euro), Brautstrauß (80 Euro), Outfit des Bräutigams (390 Euro), Gebühren fürs Standesamt plus Brautstrauß (150 Euro), Sektempfang/Essen/Kuchen/Getränke nach standesamtlicher Trauung (15 Euro pro Person); für die kirchliche Trauung: Spende für die Kirche (100 Euro), Blumendekoration (150 Euro), Ringkissen (15 Euro), Hochzeitskerze (20 Euro), Kirchenheft/Trauheft (50 Euro), Sektempfang/Snacks nach kirchlicher Trauung (10 Euro pro Person), Antennenschleifen fürs Auto (20 Euro), Miete für Location (1.000 Euro), Menü oder Buffet (25 Euro pro Person), Getränke (20 Euro pro Person), Hochzeitstorte (3 Euro pro Person), Mitternachtssnack (5 Euro pro Person), Musik/DJ + Technik (500 Euro), Dekoration wie Blumen und Kerzen (250 Euro), Tischkarten (1 Euro pro Person), Menükarten (50 Euro), Gastgeschenke (1 Euro pro Gast), Eheringe (500 Euro), Einladungskarten (100 Euro), Danksagungskarten (100 Euro), Umschläge/Porto (30 Euro), Fotograf (1.500 Euro), Dankesgeschenke für Helfer (300 Euro), Kosten für Namensänderungen (100 Euro) - macht in Summe 8.108 Euro, zuzüglich des Zehn-Prozent-Puffers für unvorhersehbare Kosten wären es rund 8.920 Euro.

Melanie Goldberg hat diese Faustformel für eine Hochzeit im genannten finanziellen Rahmen: 360 Euro bis 500 Euro pro Person einplanen - die Gesamtsumme von 9.000 bis

12.500 Euro deckt dann sämtliche Hochzeitskosten ab.

Hochzeit mit großem Budget

Beispiel 3: Angenommen, es ist eine standesamtliche Trauung mit anschließendem Empfang für acht Personen sowie eine kirchliche/freie Hochzeit mit anschließender Feier für 100 Personen in einer angemieteten Räumlichkeit samt Essen und Trinken sowie Fotograf und DJ geplant.

So hoch sollte das Budget sein: Nicole Straßen geht von einem Budget von mindestens knapp 30.000 Euro aus - wobei die Zahl der Gäste bei der standesamtlichen Trauung nur bei acht Personen liegt.

In diesem Budget (alles Mindestpreisangaben) enthalten sind: Outfit der Braut (2.320 Euro), Outfit des Bräutigams (880 Euro), standesamtliche Trauung mit Gebühren, Brautstrauß und Sektempfang (980 Euro), kirchliche/freie Trauung mit Blumendeko, Ringkissen, Hochzeitskerze, Trauheft, Sektempfang und Hochzeitsauto (2.180 Euro), Hochzeitsfeier (16.855 Euro), Eheringe (1.000 Euro) und sonstiges wie etwa Fotograf, Einladungs- und Danksagungskarten (2.800 Euro). Zuzüglich der Zehn-Prozent-Sicherheit plant man also 29.720 Euro ein.

In Großstädten kann eine Hochzeit mit einer Feier, an der 100 Personen teilnehmen, allerdings deutlich teurer sein, wie Melanie Goldberg anmerkt. Dort gelte als Faustformel: 750 Euro bis 1.000 Euro pro Person - auch hier deckt die jeweilige Gesamtsumme sämtliche Hochzeitskosten ab. tmn

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ...

... werde Sicherungsposten!

Bewirb dich jetzt!

- Guter Verdienst
- Krisensicher
- Für Quereinsteiger
- Aufstiegschancen

06678 919012
arbeit@bist-du-bereit.com
bist-du-bereit.com

BDL BAHN
DIENSTLEISTUNGEN
LUDOLPH

Gewährleistung schlägt Garantie

So reklamieren Sie richtig

Wenn möglich, sollten Kunden und Kundinnen bei einer Reklamation immer die Gewährleistung in Anspruch nehmen. So rät es das Fachportal «heise online». Die Gewährleistung gilt ab Kaufdatum für zwei Jahre. Wichtig: Ansprechpartner ist immer der Verkäufer, nicht der Hersteller des Produkts.

Gewährleistung statt Garantie nutzen

Verweist ein Verkäufer dagegen auf die Herstellergarantie, sollten sich Käufer laut Verbraucherzentrale Bundesverband nicht zu schnell abwimmeln lassen. Denn die Garantie ist freiwillig und der Hersteller bestimmt die Bedingungen. Und häufig gibt es auch Ausschlussklauseln für bestimmte Schadensarten wie Verschleiß.

Bei der Gewährleistung können Kunden dagegen grundsätzlich wählen, ob repariert oder ein intaktes Produkt als Ersatz geliefert wird. Ein Händler kann diese Wahl nur einschränken, wenn eine der Möglichkeiten viel zu teuer oder aus technischer Sicht unsinnig wäre. Scheitert eine Reparatur zweimal, kann man vom Kaufvertrag zurücktreten und das Geld zurückverlangen. Den Versand zahlt der Verkäufer.



Ansprechpartner bei der Gewährleistung ist immer der Verkäufer, nicht der Hersteller des Produkts. FOTO: LAURA LUDWIG/DPA

Großer Vorteil der Gewährleistung: Bei einer Reklamation innerhalb des ersten Jahres geht man automatisch davon aus, dass der Mangel von Anfang an da war. Sollte der Händler anderes vermuten, muss er das nachweisen. Im zweiten Jahr dagegen müssen Kunden im Streitfall beweisen, dass der Fehler schon beim Kauf vorlag.

Ausnahme sind Geräte mit digitalen Elementen: Hier gilt die Beweislastumkehr sogar für zwei Jahre, heißt es bei „heise online“. Auch wenn nach über einem Jahr zum Beispiel direkt nach einem Software-Update ein Fehler beim Smartphone auftritt, wird davon ausgegangen, dass der Mangel von Anfang an vorlag.

So reklamieren Sie richtig

Wer beim Händler reklamiert, sollte das schriftlich tun und Kaufdatum und Produktnamen nennen, das Fehlerbild beschreiben sowie sich auf die gesetzliche Gewährleistung nach § 477 BGB inklusive der gewünschten Nacherfüllung beziehen.

Für Letztere sollte eine angemessene Frist gesetzt werden. Unabhängig davon sollte sich ein Händler innerhalb von ein bis zwei Wochen melden und die Reklamation zumindest bestätigen.

Weil der Händler den Fehler prüfen darf, müssen Sie auf Wunsch das Gerät einschicken. Zu klären ist die Rücksendung:

Schickt der Händler ein Retourenlabel oder erstattet er nachträglich die Kosten? Verschieben Sie ein Gerät nicht ohne Zustimmung oder Wissen des Händlers.

Falls Sie nicht schriftlich reklamieren, sondern mündlich vor Ort in einem Geschäft, sollten Sie danach Notizen zum Gespräch machen, rät der Verbraucherzentrale Bundesverband. Darin sollte das Datum stehen, der Name des Gesprächspartners, die Gründe für die Reklamation und das Gesprächsergebnis inklusive gesetzter Fristen.

Gut zu wissen: Manchmal schreiben Händler, dass zum Beispiel reduzierte Ware vom Umtausch ausgeschlossen sei. Ein solcher Hinweis hebt jedoch die gesetzliche Gewährleistung nicht auf. Dieser Ausschluss betrifft nur eine Rückgabe, wenn einem das Produkt dann doch nicht gefällt.

Ist vom Umtausch ausgeschlossene Ware mangelhaft, besteht daher auch hier ein Gewährleistungsanspruch, und Verbraucher können wahlweise Reparatur oder Ersatz verlangen. Die Gewährleistung können lediglich Privatpersonen vertraglich explizit ausschließen, etwa in Kleinanzeigenportalen. dpa

Stellenangebote

Verkauf

Landwirtschaft&Forsten

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

Wir bringen
ORDNUNG in die
JOBSUCHE

localjob.de

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

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

Bekanntschäften

Ankauf

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

Achtung! Suche Pelze, Nerze, Lederbekleidung und Teppiche ☎ 06623 915 7280

Auto-Ankäufe

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

Verena, 60 J., sympathisch, nach einer Enttäuschung bin ich allein, doch nicht ohne Hoffnung. Bin unabhängig, mobil, liebe Natur, Gartenarbeit, Ausflüge u. gutes Essen (selbst gekocht). Suche zuverlässigen Partner zum Anlehnen, Lachen u. Lieben. Wir zwei für immer, das wäre schön. PV Tel. 0176-56841872

Morgenstund hat GOLD im Mund!

Beste 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
- Rechtebach
- Niederdünzsbach
- Kirchhosbach
- Sontra

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

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

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

WR Werra-Rundschau

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

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

TICKETS & INFOS

Präsentiert von: **HNA** Medienpartner: **hr INFO**

Welches Öl für welchen Zweck?

Fünf Sorten im Vergleich

Die Pressen in der Ölmühle Soling in Niedersachsen arbeiten Tag und Nacht. Über große Trichter werden sie mit Samen, Kernen oder Nüssen befüllt, die Pressschnecke dreht sich und das Öl fließt in einen lichtgeschützten Behälter darunter. Übrig bleibt der bröcklige Presskuchen, der sich seitlich aus einer Öffnung windet. Kaltpressen nennt man dieses Verfahren.

Weil dabei auch Wärme entsteht, ist die Halle vom Brummen der Abluftventilatoren erfüllt. Die Temperatur solle nicht über 40 Grad Celsius steigen, sagt Sarah Baensch, die das Familienunternehmen zusammen mit ihrem Bruder leitet. „So stellen wir sicher, dass empfindliche Fettsäuren, Vitamine und andere gesunde Pflanzenstoffe erhalten bleiben“, so die Geschäftsführerin.

Naturbelassen und nicht geröstet: Dann ist ein Öl nativ

Nach dem Pressen läuft das Öl durch eine Art großen Kaffeefilter, der Sedimentstoffe auf fängt und die Haltbarkeit verbessert. Kaltgepresste Öle schmecken besonders intensiv nach dem, was in ihnen steckt: also Leinöl nach Leinsaat, Walnussöl nach Walnuss, Olivenöl nach Olive. Nativ - also naturbelassen - heißen Öle, wenn die Früchte, Samen oder Kerne vor dem Pressen nicht geröstet wurden.

Erhitzt und verarbeitet: Dann ist ein Öl raffiniert

Kostengünstiger und geschmacklich neutral sind raffinierte Öle. Dafür werden die Ölfrüchte erhitzt und zusätzlich verarbeitet. Die fertigen Öle eignen sich besonders gut zum Frittieren oder Braten bei hohen Temperaturen und sind länger haltbar, so die Verbraucherzentrale. Allerdings gehen laut der Experten beim Raffinieren auch Vitamine, bestimmte Pflanzenstoffe und besonders empfindliche Fettsäuren verloren.

Dennoch sind Öle – ob raffiniert oder kaltgepresst – meistens gesünder als tierische Fette. Sie enthalten in der Regel mehr ungesättigte Fettsäuren. Dagegen haben Butter, Sahne oder Schmalz einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die man laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur in Maßen essen sollte.

Welches Öl passt wozu? 5 Sorten im Check

■ Olivenöl

Es ist ein Multitalent und schmeckt zu fast allem: Blatt- oder Kartoffelsalat, geschmortem Gemüse, Fleisch oder Antipasti. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. „Je nach Herkunft kann Olivenöl eher fruchtig schmecken oder eine kräftigere, leicht bittere Note haben“, sagt die Köchin und Buchautorin Susann Kreihe.

Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) eignet sich kaltgepresstes nati-



Walnussöl eignet sich nur für die kalte Küche und passt gut, um Salatdressings oder Dips mit seiner nussigen und leicht fruchtigen Note zu verfeinern.

FOTO: KATHARINA FRENZEL/DPA



Natives Rapsöl hat einen kräftig-frischen Geschmack. Es eignet zum Dünsten. Soll scharf angebraten oder frittiert werden, verwendet man besser raffiniertes Rapsöl.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

ves Olivenöl auch zum Braten und Frittieren bis 175 Grad. Ein gutes Zeichen beim Erhitzen, sind die Transportwege meistens kurz. Zudem punktet Rapsöl mit besonders gesunden Inhaltsstoffen. Die kaltgepresste native Variante enthält laut BZfE viel ungesättigte Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann.

■ Rapsöl

Es ist hierzulande ein Klassiker. Weil der gelblühende Raps praktisch um die Ecke wächst, sind die Transportwege meistens kurz. Zudem punktet Rapsöl mit besonders gesunden Inhaltsstoffen. Die kaltgepresste native Variante enthält laut BZfE viel ungesättigte Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann.

Der kräftig-frische Geschmack von nativem Rapsöl erinnert ein bisschen an Kohl und passt gut zu Kartoffeln, Möhren, Spargel oder Kohlrabi. Susann Kreihe verwendet das Öl gern für Blattsalate. Mit Weißweinessig, mittelschar-

fem Senf, Salz und etwas Honig kreiert sie ein sämiges Dressing.

Natives Rapsöl eignet sich für kalte Speisen und zum sanften Dünsten oder Braten. Zum scharfen Anbraten oder Frittieren empfiehlt das Lebensmittelforum der Verbraucherzentralen raffiniertes Rapsöl oder spezielle Raps-Bratöle. Letztere werden aus hitzestabileren Rapsorten gewonnen, enthalten aber weniger Omega-3-Fettsäuren.

■ Leinöl

Berühmt ist es passend zum Gericht Pellkartoffeln mit Quark. Es galt früher als Arme-Leute-Essen. Heute wird das nussig-herbe Öl als Superfood und regionale Spezialität vermarktet. Leinöl ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren läuft es laut Stiftung Warentest sogar dem Rapsöl den Rang ab.

Neben Quark schmeckt Leinöl auch ins Müsli oder zu kräftigen Salatsorten. Die empfindliche Prinzessin unter den Speiseölen verträgt allerdings keine Wärme und verdirbt schnell. Am besten lagert man es im Kühlschrank und verbraucht es zügig. Auf einigen Wochenmärkten oder direkt bei Ölmühlen kann man es frisch gepresst in kleinen Mengen kaufen.

■ Walnussöl

Seinem Namen entsprechend hat es ein nussiges, leicht fruchtiges Aroma. Besonders intensiv schmeckt es, wenn die Nüsse vorher geröstet wurden. Es ist reich an Vitamin E und enthält wertvolle Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, informiert das BZfE.

Walnussöl eignet sich nur für die kalte Küche und passt zum Beispiel in Salatdressings oder Dips. Susann Kreihe kombiniert selbstgemachtes Wal-



Olivenöl gilt als Multitalent, schmeckt zu Blatt- oder Kartoffelsalat, geschmortem Gemüse, Fleisch oder Antipasti. Ist es kaltgepresst nativ, eignet es sich auch zum Braten und Frittieren bis 175 Grad.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

nuss-Pesto mit Spaghettini und Kirschtomaten zu einem nussigen Nudelsalat.

Gemüsegerichte, zum Beispiel mit Rote Bete, Kürbis oder Karotte, lassen sich vor dem Servieren mit dem nussigen Öl verfeinern. Süßspeisen erhalten schon durch ein paar Tropfen ein besonderes Aroma. Was viele nicht auf dem Schirm haben: Wegen seiner Empfindlichkeit gegenüber Wärme und Licht ist der Kühlschrank der beste Lagerort.

■ Kokosöl

Es schmeckt nach Urlaub unter Palmen. Bei Zimmertemperatur ist Kokosöl fest, verflüssigt sich aber bei ungefähr 24 Grad.

Die kaltgepresste native Variante verleiht asiatischen Gerichten eine besondere Geschmacksnote. Das exotische Öl eignet sich zum Dünsten von Gemüse und passt zu Currys.

Sein Gesundheitsimage ist laut Verbraucherzentrale allerdings etwas übertrieben. Kokosöl enthält fast nur gesättigte Fettsäuren, auch die Vitamingehalte sind eher gering. Oft wird es zum heißen Braten empfohlen. Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, rät allerdings davon ab. Wegen des hohen Anteils mittelkettiger Fettsäuren könne beim Erhitzen leicht Rauch entstehen.

tmm