

MIETWAGEN WITZEL

- ⇒ Krankenfahrten
- ⇒ Rollstuhltransporte
- ⇒ Dialyse
- ⇒ Chemotherapie
- ⇒ Strahlenbehandlung

SONTRA
0 56 53 16 40

Zulassung zu allen Krankenkassen

MARKT SPIEGEL & SONTRAEER
REGION ESCHWEGE STADTKURIER

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf
Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerand/Feingold • u. v. m.

Garantiert bis zu **10% mehr** als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu **129,30 €/g**.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

0561 93711200

Unterstützung für Pflegefamilien

MEHR ZUM THEMA Zeit für Austausch: Pflegefamilien treffen sich auf dem Hohen Meißner

Vockerode – Insgesamt zehn Pflegefamilien trafen sich jetzt mit ihren Kindern auf dem Hohen Meißner. Die Erwachsenen erhielten viele nützliche Informationen und alltagspraktische Hilfen im Umgang mit unterschiedlichen Herausforderungen. Der Pflegekinderdienst des Werra-Meißner-Kreises bietet einmal im Jahr eine Wochenendveranstaltung für Pflege- und Adoptivfamilien inklusive Kinderbetreuung an. Dieses Jahr war das Thema „Heilsame Beziehungsangebote und Bindungsförderung im Alltag“, geführt durch die Referentin Anette Werner aus Kassel.

Die Kinder wurden während der Seminarzeit spielerisch betreut und konnten sich auf dem Außengelände bei schönem Wetter austoben. Der anschließende Ausklang am Abend bei Lagerfeuer wurde durch die Pflegefamilien organisiert. „Es wurden gute Gespräche geführt und die Familien haben



Während die Pflegeeltern sich weiterbildeten, wurden die Kinder während der Seminarzeit spielerisch betreut und konnten sich auf dem Außengelände bei schönem Wetter austoben. FOTO: WMK

die gemeinsame Zeit genießen“, heißt es vonseiten des Werra-Meißner-Kreises.

Neben dieser Wochenendveranstaltung finden regelmäßig Tagesveranstaltungen zu unter-

schiedlichen Themen statt (u.a. Trauma, Pubertät, Biografiearbeit). Die Pflegefamilien des

Werra-Meißner-Kreises erhalten jährlich einen Veranstaltungskalender und Einladun-

gen zu den einzelnen Angeboten.

Familien, die sich vorstellen können, eine solche Aufgabe zu übernehmen, können sich direkt beim Pflegekinderdienst melden und erhalten dort weitere Informationen. Die wichtigste Voraussetzung ist die nötige Zeit und Motivation, einem fremden Kind ein Zuhause zu geben. Weiterhin müssen ein erweitertes Führungszeugnis und eine ärztliche Bescheinigung vorgelegt werden; hinzu kommen ein zweitägiges Seminar und ein Hausbesuch bei den Bewerberinnen und Bewerbern. Grundsätzlich sollte die Bereitschaft bestehen, mit dem Jugendamt und anderen Behörden zusammenzuarbeiten. Weitere Informationen zur Aufnahme eines Pflegekindes erhalten Sie auf der Homepage oder direkt bei den zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unter:

werra-meissner-kreis.de

red/ts

Zu Gast in Saint-Mandé

Neue Eindrücke in Frankreich: Schüleraustausch bringt Kulturen zusammen

Eschwege/St. Mandé – Ein Stück zu mehr Belebung der Partnerschaft zwischen Eschwege und seiner französischen Partnerstadt St. Mandé bei Paris hat jetzt die Friedrich-Wilhelm-Schule beigetragen. 30 Schülerinnen und Schüler der FWS, begleitet von ihren Lehrkräften Alexandra Hellmuth und Lucas Rzehak, sowie Schülerinnen und Schüler des Oberstufengymnasiums und ihrer Lehrerin Claudia Fiedler, starteten per Bus zum Schüleraustausch mit dem Collège-Lycée Saint-Michel. Nach einer knapp zehnstündigen Busfahrt wurden am Rathaus ein Teil der Schülerinnen und Schüler von ihren Gastfamilien abgeholt, während sich 16 Schülerinnen und Schüler in Ferienwohnungen aufteilten.

Der erste Tag in Frankreich begann mit strahlendem Sonnenschein, französischem Frühstücksgebäck und einem



Darf bei einer Reise nach St. Mandé nicht fehlen: ein Besuch in der französischen Hauptstadt und am Eiffelturm. FOTO: LUCAS RZEHAK

Ausflug über den Markt von Saint-Mandé. Dort wurde u. a. für das gemeinsame Picknick im Park mit den französischen

Partnerschülerinnen und -schülern eingekauft. Am Montag besuchte die Reisegruppe zunächst die Partnerschule in

Saint-Mandé, wo die Schüler nicht nur Unterricht in Frankreich kennenlernen konnten, sondern auch in der Kantine

vor Ort zu Mittag aßen. Danach ging es ins Rathaus, wo die Eschweger Delegation von Vertretenden des Städtepartnerschaftsvereins von Saint-Mandé begrüßt wurde. Nach einleitenden Worten des Vorsitzenden Jean-Pierre Nectoux, in denen die Geschichte der Städtepartnerschaft zwischen Eschwege und Saint-Mandé dargestellt sowie die Freude über die bestehenden Schüleraustauschprojekte zwischen den beiden Städten zum Ausdruck gebracht wurde, war bei Getränken und Kuchen Zeit für Gespräche und weiteres Kennenlernen zwischen den französischen und deutschen Schülern.

Dienstag stand der erste Tagesausflug nach Paris auf dem Programm. Während vormittags die Basilika Sacré-Cœur in Montmartre besichtigt wurde, ging es nachmittags zu einem Museumsrundgang in den Petit

Palais. Entlang der Seine lief die Gruppe gemeinsam zum Place de la Concorde und daran anschließend durch den Jardin des Tuileries hin zur eindrucksvollen Glaspypamide des Louvre. Ergänzt wurde die Tour durch Paris an den folgenden Tagen mit der Besteigung des Eiffelturms und einem Halt am Arc de Triomphe. Seinen Abschluss fand die Reise mit einem Besuch des Musée de la Chasse et de la Nature sowie Zeit zum Shoppen im malerischen Marais-Viertel. red/ts

Machen Sie Ihr **Altgold** zu **Bargeld**

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier **KUNZE** Sontra

Inh. Fahrnt

Kuckucksmarkt in Braach
30.05 + 31.05.2026

Besuchen Sie den schönsten Bauern- und Handwerkermarkt der Region mit über 50 Ständen

Sonntags-Highlight für die Kids: kostenloses Kinderschminken

Handy-Repairstore
Reparaturen von Handy's, Tablet's, PC's & Laptop's

- ✓ Displaywechsel
- ✓ Akkutauch
- ✓ Datensicherung
- ✓ Displayfolien
- ✓ Wasserschaden
- ✓ Zubehör
- ✓ Versicherung

Mo. – Fr. 10.00 – 17.00 Uhr
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

Stad 43 | 37269 Eschwege

Tel. 05651 7419033 | handy-repairstore.de

ECKSTEIN
aufach Gessen

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
23.05.26 – 30.05.26

Angebot gilt nach Gutscheinvorlage 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 KÖNIGSSTRADE 4 | 34117 KASSEL

STADTHALLE ESCHWEGE

Auf der Terrasse, mit Freunden vereint. Heiter gestimmt, die Sorgen weit – genießen wir Nähe und gemeinsame Zeit. Gutes Essen, schöner Wein – so einfach kann das Glück des Lebens sein.

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

Ruder-AG startet mit „Frau Holle“

Brüder-Grimm-Schule tauft Schulboot für neues Ruder-Angebot

Eschwege – Mit den traditionellen Worten „Ich wünsche der Ruder-Mannschaft viel Erfolg, allzeit gute Fahrt und dem Boot stets eine Handbreit Wasser unter dem Kiel!“ hat Schulleiter Heiko Striening das erste eigene Ruderboot der Brüder-Grimm-Schule Eschwege offiziell getauft. Im Rahmen einer klassischen Bootstaufe wurde das neue Schulboot auf den Namen „Frau Holle“ getauft und anschließend erstmals auf der Werra zu Wasser gelassen.

Die Anschaffung des Bootes ist Teil einer engen Zusammenarbeit zwischen der Brüder-Grimm-Schule und dem Eschweger Ruderverein, die seit dem Frühjahr 2025 besteht. Ziel ist der Aufbau und die Etablierung einer Ruder-AG im Ganztagsangebot der Schule. Während die Schule vom vorhandenen Bootsmaterial, der Steganlage und den Trainingsmöglichkeiten des Vereins profitiert, hat der Verein die Chance, Nachwuchssportler zu gewinnen.

Initiiert wurde die Ruder-AG von Leiter Tobias Sommer, der auch über die Trainerlizenz ver-



Feierliche Bootstaufe: (hinten, von links) Heiko Striening, Marcel Hesse, Tobias Sommer, (vorn, von links) Vereinsmitglied und Schüler Nino Rudeloff und die AG-Teilnehmenden Lena Grave, Josephine Gesang, Celina Vetter und Benjamin Pinke.

FOTO: BGS ESCHWEGE/NH

fügt. „Bisher konnten wir unseren Schülerinnen und Schülern verschiedene Ballsportarten wie Basketball und Handball

anbieten, außerdem Judo und seit Kurzem auch einen Inline-Skating-Kurs. Mit der Ruder-AG können wir unser sportliches

Angebot weiter ausbauen. Perspektivisch ist eine feste Kooperation mit dem Ruderverein geplant“, so Striening.

Eingeladen zur Bootstaufe hatte der Ruderverein. Vom Vorstand nahmen Christina Bartholomäus, Ekkehard Götting und Marcel Hesse teil. „Als ehemaliger BGS-Schüler“, so der stellvertretende Vorsitzen-

de, „bin ich vor 25 Jahren über die damalige Ruder-AG zum Rudersport gekommen, und wir hoffen, die AG-Teilnehmer durch die Kooperation für unseren Verein zu gewinnen.“

Jeden Donnerstag treffen sich sieben Schülerinnen und Schüler der Ruder-AG. Um den Einstieg zu erleichtern, wurde ein besonders anfängerfreundli-

ches Boot angeschafft. Dieses stammt aus der Rudergesellschaft Kassel, dem Heimatverein von AG-Leiter Sommer. Zusätzlich investierte die Schule in zwei gebrauchte Ruder-Ergometer, die insbesondere für das Wintertraining sowie die technische Grundausbildung an Land genutzt werden.

Das nun getaufte Boot ist ein Holz-Gig-Vierer mit Steuerplatz aus dem Jahr 1983, gefertigt in der Bootswerft „Bootsbau Berlin“. Der Name „Frau Holle“ wurde in Anlehnung an die Brüder Grimm und die regionale Verbundenheit zur Meißner-Region gewählt.

Im Vorfeld hatten die Teilnehmenden der AG den alten Schriftzug sowie den bisherigen Bootsnamen entfernt und das Boot auf seinen neuen Einsatz vorbereitet. Direkt im Anschluss an die Taufe folgte bei bestem Wetter die Jungfernfahrt auf der Werra – ein besonderer Moment für die jungen Ruderinnen und Ruderer, die zuvor vor allem auf Ergometern trainiert hatten.

„Das erleichtert das Training enorm, da wir das Boot nun mit wenigen Personen problemlos ins Wasser bringen können“, so Sommer: „Gleichzeitig haben wir durch die Ergometer die Möglichkeit, auch in der Schule zu trainieren.“

red/esr

Historische Gesellschaft bestätigt Vorstand im Amt

Bilanz fällt positiv aus: Verein blickt auf aktives Jahr zurück

Eschwege – Die Historische Gesellschaft des Werralandes, die sich als Förderverein für geschichtliche Forschung und Projekte versteht, hielt kürzlich ihre Mitgliederversammlung ab. Auf der Tagesordnung stand die Neuwahl des Vorstandes für die nächsten drei Jahre. Der bisherige Vorstand wurde einstimmig wiedergewählt. Vorsitzender bleibt Dr. Karl Kollmann, Stellvertreter ist Manfred Heide, Kassenwart Ulrich Albrecht, Schriftführer York-Egbert König und Beisitzer Stefan Forbert.

Der Vorsitzende verwies in seinem Jahresbericht zunächst auf die gute Bilanz der gemeinsamen Vortragsreihe mit der Volkshochschule und dem Ge-

schichtsverein Eschwege. Im Jahr 2025 wurden sechs Vorträge angeboten, zu denen insgesamt 174 Zuhörer kamen. Die Chronik zur 1000-Jahr-Feier von Netra wurde mit 1000 Euro gefördert. Im Eigenverlag gab die Historische Gesellschaft das umfangreiche Werk von Thomas Beck über die ehemalige Strumpffabrik Rollmann und zwar für Frankershausen und Niederhone. Für die Fortsetzung der Vortragsreihe ab Oktober stehen die Themen und Referenten bereits fest.

Ulrich Albrecht gab den Kas- senbericht und konnte auf einen ausgeglichenen Bestand verweisen. Dr. Lutz Bergner und Otto Steinmetz hatten die Kasse geprüft und empfahlen die Entlastung des Vorstandes. Für das laufende Jahr wurden zwei Druckkostenzuschüsse für Jubiläumsschriften in Höhe von jeweils 1150 Euro beschlossen, und zwar für Frankershausen und Niederhone. Für die Fortsetzung der Vortragsreihe ab Oktober stehen die Themen und Referenten bereits fest.

red/esp/FOTO: PRIVAT/NH

durch Spenden finanziert.



Als Vorsitzender bestätigt: Dr. Karl Kollmann (2. von links), hier mit Marc Fernau, Ortsvorsteher Hoheneiche, Thomas Beck und Bernd Biertümpfel, Ortschronist Hoheneiche.

FOTO: PRIVAT/NH

www.rb-becker.de
...IMMER WAS BESONDERES

INDEX ab Sa., den 23.05.2026

Schlauchboot Challenger 3
bis zu 320kg
inkl. Alu-Paddel + Pumpe

XQ Max Kajak Cruiser X1
bis zu 160kg
inkl. Alu-Paddel je 49,50

LED-Solar Buddha
31,5x27x44cm
15,00

Deko-Huhn
17x10x19cm
5,99

Hängesessel
ca. 100x53 cm, m. Armlehne
bis zu 120kg
19,98

Hänge- matte
ca. 200x80cm
bis zu 120kg
9,98

Holzholz- Standgrill
32 x 33 x 53 cm
Ø33 cm
5,99

Grill- holz- kohle
2,5 kg
2,99

Grill- zünder flüssig
1 Liter
2,99

BBQ- Grill
Ø46x H83 cm
29,98

BBQ- Ventilator
21cm
3,99

merci lovelies
versch. Sorten, 185g
1,99

Werther's Original
300g
0,99

Storck Toffifee
weiß o. klassisch, 125g
1,49

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzshausen/Kleinalmerode

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

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

FRISCH ENGETROFFEN:

Baumstrelitze Nicolai
24cm Topf
ca. 180 cm
19,98

Canna
versch. Farben
15cm Topf
3,99

Aufsitzmäher IXES 20V/MR230-61
6,0 PS, 4-Takt-Benzinmotor, 150l Fangsack
Radantrieb
Schnittbreite: 61cm
inkl. Akku & Ladegerät
STATT 998,00
799,50

Rasenmäher BIG WHEELER 514.7 R
4-Takt Power-Engine Motor, 60L Fangsack, 4,8PS
Radantrieb, Schnittbreite: 51cm
199,50

Feigen- stämmchen
19cm Topf
9,98

Weinrebe
Vitis vinifera, 5l Topf
9,98

Zwerg- palme
17cm Topf
29,98

Südgemüse
z.B.: Paprika, Kürbis o. Gurke, 9cm Topf
1,39

Tomatenpflanze
versch. Sorten, 9cm Topf
0,79

Benzin-Frei- schneider B338
Schnittbreite: 42cm
0,9 kW
inkl. Zubehör
99,50

Elektro- Rastentrimmer Lycos E/500 T
500W, Schnitt- breite: 27cm
19,98

Gartenstuhlauflage, hoch o. niedrig
versch. Muster & Farben
117 x 49 x 6 cm
9,98

Faltarmlehnstuhl JUMBO
grau/schwarz, Polyester, bis 120kg
100 x 49 x 6 cm
Getränkhalter
17,98

Alu-Grillschalen
halbrund o. eckig
6er Pack
32x19cm
7er Pack
34x22cm
1,49

Kühlrucksack, 20l oder Kühltasche, 24l
versch. Designs
35,00

Kühlbox
22l, 12V, blau/weiß
7,99

Kühlakkus
3x200ml, blau
1=2,98
1,79

1 Kiste Veltins helles Lager
5% Alc. vol., 24 Flaschen
á 0,275 = 6,6l
AKTION
7,99

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAE R
STADTKURIER

IMPRESSUM

Verlag:
Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 056 51/33 59-55

Geschäftsführerin:
Sandra Trausch-Dalitz

Redaktion: Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.)
Tel.: 056 51/33 59-24
E-Mail: redaktion@werra-rundschau.de

Anzeigen: Martin Meister (Ltg.)
Tel.: 056 51/33 59-24
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Vertrieb: TOP DIREKT Marktservice
GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0561/85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 1, 34123 Kassel
E-Mail: zeitungsdruk@dierichs.de

Zurzeit ist die Preisliste Nr. 5 ab 01.01.2026 gültig.

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

Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis unter Angabe Ihrer Anschrift, in unserem Vertriebsportal unter www.mdv-online.de/zeitung, damit wir unsere Boten davon in Kenntnis setzen können.

Foto: Privat/NH

Tierisch viel los auf dem Rittergut Aue

Mitten ins Landleben: Offener Stall sorgt für strahlende Gesichter

Aue – Auch die Hühner führen ein glückliches Leben auf dem Rittergut Aue. Normalerweise flitzen sie kreuz und quer über den Hof scharren und picken, wo immer es ihnen gefällt. Zum „Tag des offenen Stalles“ wurde ihnen wegen des Trubels ausnahmsweise ein umzäuntes Revier zugewiesen: eine schattige Oase mit Hühnerhaus, die wie eine aus dem Kinderbuch „Pettersen und Findus“ entlehnte Idylle wirkte. Wie ein großer Kindergeburtstag der besten Sorte fühlte sich dieser Tag für die zahlreichen kleinen Besucher an. Einmal mehr wurde das Fest von Familie Schmidt liebevoll vorbereitet. Sie hatte launige, fantasievolle und informative Texte für verschiedene Schautafeln geschrieben und sich ein abwechslungsreiches Programm ausgedacht.

Für Spaß und Spannung sorgte die Hof-Rallye. Es galt, Strohballen mit der Schubkarre ins Ziel zu balancieren, Hühnerküken zu zählen oder die Charaktere von Ziegen und Menschen zu studieren. Wer diese und andere Aufgaben erledigt hatte, durfte zum Abschluss blöken, bellen und maunzen. Oder auch kräftig krähen, so wie Moritz. Er erhielt dafür aus den Händen des Trappers „Long John Tabakstinker“ eine Urkunde zur Belohnung – so wie alle anderen auch, die sich trauten, am Mikrofon Tierlaute zu imitieren. Fedo Baunack war in die Rolle des Trappers geschlüpft.

Mit der Rallye war's aber längst nicht genug. Wer wollte, konnte außerdem im Schatten des Gutshauses auf Shetland-Ponys reiten oder aber die Lämmer Anton und Antonin füttern. Die beiden Zweitgeborenen werden von ihren Müttern nicht ausreichend mit Milch versorgt und wachsen jetzt dank menschlicher Fürsorge heran. Rund um die Uhr müssen die Bewohner des Rittergutes diese Aufgabe übernehmen. Besonders häufig ist die elfjährige Siguna Schmidt zur Stelle, denn sie hat, wie ihre Mutter Güllilah verrät, ein besonders gutes Händchen für den Umgang mit Tieren. Die beiden Lämmer ließen am Tag des offenen Stalles aber auch viele andere Herzen höher schlagen, insbesondere als Gastkinder die Fütterung probeweise übernehmen durften.



Ein weiteres Programmhilflicht: Der professionelle Schafscherer René Hansen aus Witzhausen befreite die Fuchschafte des Rittergutes vor Publikum von ihrer Winterwolle. Angesichts der niedrigen Temperaturen kein ganz leichtes Unterfangen. Das Wollfett Lanolin sei dadurch weniger dünnflüssig als wünschenswert, erklärte Helbig. Dies erschwere die Schur. Die frischgeschorene Wolle geht übrigens an die Lebensgemeinschaft „Richtof“ in Sassen. Dort werden daraus im Sinne der Schmidts Teppiche und Stuhlaufgaben gewoben.

Für Speis und Trank im Hofbistro gesorgt. Vier Sorten Flammkuchen gab es aus der „Flammkuchenschnellzubereitungsstraße“. Die Veranstalter hatten vom großen Andrang bei der Eröffnung des Hofbistros gelernt, die Abläufe optimiert und Wartezeiten verkürzt. Am Stand der „Dorfladennitiative Aue“ wurden Waffelliebhaber fündig. Geplant ist die Einrichtung eines zunächst einmal wöchentlich öffnenden

Dorfladens im Rittergut. Am liebsten noch in diesem Jahr, aber ein genauer Termin steht bisher nicht fest. Auch der Verein für Waldorfpädagogik war mit einem Infostand vor Ort.

Das Rittergut Aue, das 2020 Güllilah und Andreas Schmidt übernommen haben,

feiert in diesem Jahr 450-jähriges Bestehen. Deshalb sind 2026 gleich mehrere öffentliche Veranstaltungen geplant. Langfristig soll hier ein Mehrgenerationenort, der Wohnen, Kultur, Landwirtschaft und soziale Verantwortung verbindet, entstehen. Herzstück ist die Er-

richtung eines tiergestützten Kinderhospiz. Am Samstag, 6. Juni, um 15 Uhr wird das Gesamtkonzept des Projektes „Lebenshof Rittergut Aue“ erläutert und die Dachbühne eröffnet. **ROLAND FURCH**



Auch Ponyreiten oder das Streicheln von Lämmern im Streichelzoo standen an.

Wie auf einem großen Kindergeburtstag: Familie Schmidt gewährte einmal mehr Einblicke in das Rittergut Aue.

FOTOS: ROLAND FURCH

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

Fred's Inh. Fred Roth
Polsterwerkstatt
Aufarbeiten und Neubeziehen von Polstermöbeln
www.freds-polsterwerkstatt.de
Landstraße 65 • 37287 Wehrta-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

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollposten ... **... werde Sicherheitsposten!**

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

ABBA lebt – und kommt nach Rotenburg! Anzeig A4u – Die ABBA Revival Show gastiert am 6. Juni 2026 in der Göbel Hotels Arena

Wer hat sie nicht geliebt – „Dancing Queen“, „Waterloo“, „Mamma Mia“, „The Winner Takes It All“?

Am Samstag, den 6. Juni 2026, holt A4u – Die ABBA Revival Show diese unvergesslichen Hits live auf die Bühne der Göbel Hotels Arena in Rotenburg an der Fulda.

Was 1974 mit einem triumphalen Sieg beim Grand Prix de la Chanson in Brighton begann, wurde zur vielleicht größten Pop-Geschichte aller Zeiten: ABBA – Björn, Benny, Agnetha und Anni-Frid – verkauften weltweit über 180 Millionen Schallplatten. Auch heute noch gehen täglich rund 3.000 Tonträger der schwedischen Legende über den Ladentisch. Und wer beim Stichwort „Mamma Mia“ nicht sofort zu summen beginnt, hat die letzten Jahrzehnte wohl verschlafen.

Seit 1982, dem Jahr der Trennung, gibt es keine neuen ABBA-Hits mehr – bis

jetzt. Denn mit A4u – Die ABBA Revival Show erwacht die Pop-Legende wieder zum Leben: Ute als Agnetha, Lutz als Björn, Frank als Benny und Simone als Anni-Frid stehen für ein Showerlebnis, das seinesgleichen sucht. Extravagante Kostüme im Stil der 70er-Jahre, der unverwechselbare Originalsound und die pure Energie von vier Musikprofis, die in namhaften Bands Karriere gemacht haben – das ist kein Abklatsch, das ist ABBA, so nah wie möglich am Original.

„ABBA4u sind selbst schon Kult wie ihre großen Vorbilder.“ – MDR-Fernsehen
A4u ist keine unbekannte Größe: Die Show gastierte bereits vor über einer Million Zuschauern am Brandenburger Tor, eröffnete die Kieler Woche 2003, begeisterte bei der IGA Rostock und war zu Gast bei MDR-Legenden wie Carmen Nebel und Carlo von Tiedemann. International spielten die vier an der

Seite von Gloria Gaynor, Bonnie Tyler und Patrick Juvet – durch ganz Europa bis nach Moskau. Auszeichnungen wie der Fachmedienpreis, der RTL Revival Award Luxemburg und der Titel „Künstler des Jahres 2019“ sprechen für sich. Für alle Besucher stehen ausreichend Sitzplätze zur Verfügung – einem gemütlichen Abend in bester Gesellschaft steht also nichts im Wege! Restkarten sind zusätzlich für 30,- Euro an der Abendkasse erhältlich.

Veranstaltung: Samstag, 6. Juni 2026
Einlass: 19 Uhr | **Beginn:** 20 Uhr

Ort: Göbel Hotels Arena,
Heinz-Meise-Str. 190,
36199 Rotenburg an der Fulda

Karten im Vorverkauf: 27,- Euro an den Rezeptionen Göbel's Hotel Rodenberg und Göbel's Posthotel Rotenburg sowie über Eventim.

A4U

DIE ABBA REVIVAL SHOW

06.06.2026 **20 UHR**

JETZT TICKETS SICHERN! | VORVERKAUF AB 27 € | ABENDKASSE 30 €
GÖBEL'S HOTEL RODENBERG + GÖBEL'S POSTHOTEL ROTENBURG & EVENTIM.DE

GÖBEL HOTELS ARENA HEINZ-MEISE-STR. 190 • 36199 ROTENBURG AN DER FULDA

AUSGEZEICHNETE TV-COVERBAND

Neue Bühne für Altefeld

Digitale Chronik für Altefeld: Website zum 700-jährigen Jubiläum gestartet

Altefeld – Altesfeld erzählt seine Geschichte jetzt neu – und zwar online. Mit der heutigen Freischaltung der Website **altefeld.info** erhält der Herleshäuser Ortsteil nicht nur einen modernen Internetauftritt, sondern ein digitales Schaufenster seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Entstanden ist ein Projekt, das weit mehr sein will als eine bloße Informationssammlung: **altefeld.info** versteht sich als lebendige Plattform, die wächst, sich verändert und zum Mitmachen einlädt.

Angestoßen wurde das Vorhaben von Ralf Sodar, Dr. Eva-Susann Neitzel, Irene Semelka und Virginia Münchgesang, die sich Ende August vergangenen Jahres erstmals an einen Tisch setzten. Der Anlass war klar: Am 20. Juni 2026 feiert Altesfeld sein 700-jähriges Bestehen. Doch statt einer klassischen Chronik sollte bewusst ein anderes Jubiläumsformat entstehen. „Wir wollten etwas Nachhaltiges, nichts Abgeschlossenes“, sagt Dr. Eva-Susann Neitzel. „Eine Form, die Bestand hat und immer weiter ergänzt werden kann.“

So entstand die Idee einer digitalen Chronik, eingebettet in eine abwechslungsreiche, moderne Website. Unter dem Motto „Entdecke lebendige Geschichte“ wird Altesfeld als Gan-



Feinschliff: (von links) Irene Semelka, Dr. Eva-Susann Neitzel und Ralf Sodar bei der letzten Besprechung vor dem Start von **altefeld.info**. Auf dem Bild fehlt Virginia Münchgesang.

FOTO: PRIVAT/NH

zes gezeigt – mit historischen Ereignissen, prägenden Orten, persönlichen Erinnerungen und all dem, was den Ort heute ausmacht. Immer wieder führen Verlinkungen tiefer hinein in die Geschichte des Orts und machen Zusammenhänge sichtbar.

Ein besonderer Reiz der Seite liegt in ihrer Vielfalt. Texte, Bilder, Videos und Karten greifen ineinander. Eine interaktive Ortskarte bietet Orientierung

und lädt dazu ein, Altesfeld zu erkunden – am Bildschirm ebenso wie bei einem Spaziergang durch den Ort. Historische Belegstücke sind dort ebenso zu finden wie Informationen zu Gebäuden und besonderen Plätzen. Auch im Dorf selbst ist die neue Website präsent: An zahlreichen Gebäuden wurden Informationstafeln mit QR-Codes angebracht. Wer sein Smartphone zückt, gelangt direkt zu den passenden Beiträ-

gen auf der Homepage – Geschichte wird so unmittelbar vor Ort erfahrbar und digital vertieft.

Inhaltlich lebt **altefeld.info** vor allem von den Menschen. In der Rubrik „Menschen und Geschichten“ berichten Altesfelder aller Generationen in kurzen Video-Interviews aus ihrem Leben, ihren Erinnerungen und ihrem Blick auf den Ort. Die Idee stammt von Virginia Münchgesang – und authentischer

kann Ortsgeschichte kaum erzählt werden. „Bilder und Gesichter sagen oft mehr als lange Texte“, weiß Ralf Sodar, der für die technische Umsetzung und Betreuung der Website verantwortlich ist. Entsprechend groß ist der Stellenwert von Fotografien auf der Seite – eindrucksvolle Bildstrecken und Slideshows prägen den Auftritt. Jedes Mitglied des Teams brachte seine eigenen Stärken ein. Dr. Eva-Susann Neitzel etwa widmete sich intensiv der historischen Recherche, unter anderem zur Geschichte des ehemaligen Kinderheims Lauenstein (wir berichteten). Irene Semelka und Virginia Münchgesang sorgten für das gestalterische Erscheinungsbild – nicht nur online, sondern auch bei Flyern und Bannern rund um das Projekt. „Es war eine sehr fruchtbare Zusammenarbeit“, betont Neitzel. „Jeder hat seine Talente eingebracht – und genau das sieht man dem Ergebnis an.“

Dass die Website nicht statisch bleiben soll, ist ausdrücklich gewollt. „Das hier ist erst der Anfang“, sagt Ralf Sodar. Unterschiedliche Darstellungsformate und ein Kontaktformular sollen die Besucher ermutigen, selbst Inhalte vorzuschlagen oder Material beizusteuern. Die Seite ist suchmaschinenoptimiert, auf

Smartphone, Tablet und Computer gleichermaßen gut nutzbar und bietet barrierearme Funktionen wie veränderbare Schriftgrößen und Kontraste.

Über das Jubiläumsjahr hinaus soll **altefeld.info** auch einen touristischen Mehrwert bieten. Das Interesse am Ort wächst, und die Website liefert Hintergründe, Geschichten und Orientierung – für Gäste ebenso wie für Einheimische. Vor allem aber will sie eines: Wissen bewahren und weitergeben. Für heute, für morgen und für die kommenden Generationen.

EMILY HARTMANN

Stehender Festumzug am 20. Juni

700 Jahre Altesfeld werden am Samstag, 20. Juni, groß gefeiert. Los geht es um 10 Uhr mit einem Gottesdienst an der katholischen Kapelle. Am Festtag wird es einen stehenden Festumzug geben, der durch das Dorf und die Geschichte Altesfelds führt. Jeder Hof überrascht mit eigenen Ideen, Köstlichkeiten und Erfrischungen. Der stehende Festumzug kann zu Fuß oder per Kremser erkundet werden.

esp

200 JAHRE Zeitung in Eschwege!

200 € Prämie sichern und mitfeiern!

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

Ich bestelle die WR (Print inklusive ePaper)
für derzeit 51,40 €/Monat für mindestens 24 Monate.
(Inkl. gesetzl. USt./Postzustellung 54,40 €/Monat)

Ich bestelle das ePaper
für derzeit 32,40 €/Monat für mindestens 24 Monate. (Inkl. gesetzl. USt.)

MEIN DANKESCHÖN: 200 € Geldprämie

Das Angebot ist gültig bis 30.06.2026.

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 _____

Wenn ich die Abonnementsdauer nicht einhalte, wird mir die Prämie in Rechnung gestellt. Mit dem Auftrag ist keine Abbestellung der WR verbunden, auch nicht von im selben Haushalt lebenden Personen. In den letzten sechs Monaten waren weder ich noch ein Mitglied meines Haushaltes Abnehmer der WR. Meine Prämie erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/SEPA Mandat. Amtsgericht Eschwege HR A 1692

Jetzt bestellen:

werra-rundschau.de/aktion ☎ **05651 335955**

Matte vs. Reformer

Welche Pilates-Variante bringt mehr?

Ein Ganzkörpertraining, das sich durch fließende und kontrollierte Bewegungen auszeichnet: Das ist Pilates. Diese Trainingsmethode wurde bereits vor rund 100 Jahren von Namensgeber Joseph Pilates entwickelt.

Im Jahr 2026 ist Pilates gefühlt so hip wie noch nie - insbesondere die Variante auf dem Reformer. Wer an so einer Stunde teilnimmt, absolviert die Übungen auf einem Gerät, das an einen Schlitten erinnert: mit beweglicher Liegefläche, Federn und Seilzügen.

Viele Influencer zeigen ihr Reformer-Training im Internet, schwärmen in höchsten Tönen davon. Pilates-Expertin Natalia Cichos-Terrero erklärt im Interview, warum der Hype so groß ist - und warum das Training auf der Matte für sie dennoch die Königsdisziplin bleibt.

Wie erklären Sie sich den Reformer-Pilates-Trend?

Natalia Cichos-Terrero: Der Hype hat sicherlich mehrere Gründe. Wenn man den Reformer als Gerät sieht, wirkt er schon spektakulär und luxuriös. Daran zu trainieren, das kommt vielen hochwertig vor. Hinzu kommt: Die Fitnesswelt hat sich in die Richtung entwickelt, dass viele Frauen ihre Muskeln und ihren Körper formen möchten, sich aber nicht im klassischen Gym-Setting mit schweren Geräten und Ge-



Pilates erlebt derzeit ein echtes Comeback - besonders das Training auf dem Reformer begeistert viele Fitnessfans. FOTO: FRANZISKA ZEKA/DPA

wichten sehen. Der Reformer vermittelt den Eindruck, eine sanftere Alternative zu sein. Und natürlich gibt es einen gewissen Promi-Faktor, der Trend hat in Los Angeles und New York begonnen. Und Social Media hat ihn stark beschleunigt. Je mehr Prominente und Influencerinnen sich auf dem Reformer präsentiert haben, desto mehr hatte man das Bild: Das ist das Training der schönen, fiten, erfolgreichen Frauen.

Für mich gibt es zwei Seiten. Einerseits finden viele Menschen über den Reformer Zugang zu Pilates, das finde ich gut. Andererseits verkürzt der Reformer-Trend die Trainingsmethode Pilates scheinbar auf einen flachen Bauch, schöne Leggings und ein ästhetisches Studio. Dabei ist Pilates als Trainingsmethode schon über 100 Jahre alt. Und der Reformer ist nur ein Gerät von vielen innerhalb dieser Methode.

Ist Pilates auf dem Reformer effektiver als Pilates auf der Matte?

Cichos-Terrero: Nein. Das Training auf der Matte ist und bleibt die Königsdisziplin. Man arbeitet dort nur mit seinem eigenen Körper, hat keine Unterstützung und Führung von einem Gerät. Der Körper muss also seine Kontrolle, Stabilität und Ausrichtung selbst finden - das ist durchaus anspruchsvoll. Das Training auf der Matte sieht

allerdings sehr viel schlichter und weniger spektakulär aus, das verkauft sich natürlich schlechter. Beim Reformer hingegen sieht man das große Gerät, die Federn, einen Schlitten und sehr schöne, teilweise akrobatisch anmutende Bewegungen. All das macht das Training aber nicht automatisch effektiver.

Keine Frage: Pilates-Geräte - nicht nur der Reformer - sind wunderbar, denn sie helfen dem Körper, bestimmte Bewegungen besser zu verstehen und Muskelgruppen gezielt anzusteuern. Die Basis bleibt aber die Matte. Wer beides macht, also regelmäßig an Geräten und auf der Matte trainiert, wird merken: Das eine befruchtet das andere. Sie ergänzen sich wunderbar.

Was sollte man vorab wissen, wenn man Reformer-Pilates ausprobieren möchte?

Cichos-Terrero: Nicht jede Reformer-Stunde ist automatisch Pilates. Es gibt inzwischen viele Angebote, die eher Fitness-Workouts auf dem Gerät sind. Da geht es darum, einer Choreographie zu folgen, richtig ins Schwitzen zu kommen und möglichst viele Kalorien zu verbrennen. Das hat mit der Pilates-Methode aber nicht viel zu tun.

Gut ist, sich vorab zu informieren, welche Ausbildung die

Trainerinnen und Trainer haben. Ein kurzer Workshop reicht nicht aus, um individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können - vor allem dann nicht, wenn sie Beschwerden wie Skoliose oder einen Bandscheibenvorfall mitbringen.

Übrigens: Ein guter Trainer oder eine gute Trainerin wird immer fragen, ob Beschwerden oder frühere Verletzungen bestehen. Ist das der Fall, teilt man das im Studio am besten selbst direkt mit, damit die Übungen entsprechend angepasst werden können.


Gut sind kleine Gruppen. Und: Trainer oder Trainerin sollte sich im Raum bewegen, die Leute beobachten und korrigieren - also nicht die ganze Zeit alle Übungen vortun.

Mein allgemeiner Rat: nicht von der Reformer-Ästhetik blenden lassen. Eine gute Stunde erkennt man nicht daran, dass sie spektakulär aussieht, sondern daran, dass man sich sicher angeleitet fühlt. Das Ziel im Pilates ist nicht die schönste Pose für ein Instagram-Foto, sondern ein Körper, der sich im Alltag freier, stabiler und kräftiger bewegen kann.

Zur Person: Natalia Cichos-Terrero ist Pilatetrainerin nach der Original-Methode. Sie betreibt ein Studio in Bad Herrenalb (Baden-Württemberg). tmn

Gesundheit

ANZEIGE




Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300mg ASS und 300mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagsorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:



1. Erhöhter Verbrauch
Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und erhöhtem Magnesiumbedarf.¹ Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.

2. Vermehrte Ausscheidung
Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress

kann dazu führen, dass bis zu 30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.²

Ein Teufelskreis: Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Ma-

gnesiummangel kann anfälliger für Stress machen.¹

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine gezielte Unterstützung sinnvoll

sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei – eine wertvolle Unterstützung, wenn Stress zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führt.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

Baldriparan
Magnesium +

NEU

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • ²Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19 (2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Angebote gültig vom 26.05. – 30.05.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!



Bionade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1l = 2,52 €

14.79
9.99 **7.99****
1l = 2,02 €

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie müssen Kompromisse eingehen, um weiterzukommen. Plaudern Sie nicht unvorsichtig aus der Schule - es gibt manchen ungebetenen Lauscher!
- STIER 21.4.-21.5.** Sie sollten vorsichtshalber etwas kleinere Brötchen backen, da sich eine so genannte Superchance womöglich als ein Reifall entpuppen wird.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Nehmen Sie sich mehr Zeit für die Liebe, und zeigen Sie im Job, dass Sie genau wissen, wie sich ein Projekt erfolgreich ans Ziel bringen lässt.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie können sich wirklich freuen. In Ihrem Privatleben läuft alles nach Ihren Plänen. Ihr Partner eröffnet Ihnen demnächst ein kleines, aber schönes Geheimnis.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie erkennen rasch, wie sich Ihre Wünsche tatsächlich realisieren lassen, und vertrauen endlich Ihrer Intuition: So lassen sich schöne Erfolge feiern!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie sind bislang immer fair mit Ihren Konkurrenten umgegangen. Das sollten Sie auch und gerade in der kommenden Woche unbedingt beibehalten.

Herzgesundheit beginnt im Alltag

(djd-k). Rund 100.000-mal täglich schlägt unser Herz und versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dennoch beachten wir unser wichtigstes Organ oft erst richtig, wenn Beschwerden auftreten. Ein stabiler Blutdruck und ein gesunder Lebensstil bilden die Grundlage für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Da Herz und Kreislauf sensibel auf einen ungesunden Lebensstil reagieren, sollte man früh gegensteuern. Neben ausreichend Bewegung, Schlaf, Entspannung, ausgewogener Ernährung und regelmäßigen Checks ist oft auch eine gezielte Nährstoffzufuhr sinnvoll. So kann beispielsweise Magnesium-Diasporal Pro Herz und Blutdruck mit Magnesium, Kalium und Vitamin B1 zu Elektrolytgleichgewicht, normalem Blutdruck und einer normalen Herzfunktion beitragen. Unter www.diasporal.com gibt es mehr Tipps.

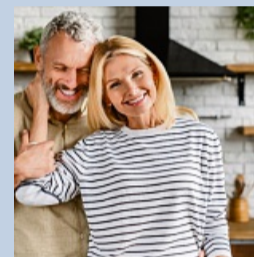


Foto: djd-k/Magnesium-Diasporal/Inside Creative House/Shotstock

- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie fahren mal wieder unter zu viel Voll-dampf! Aber Höchstleistungen fordern womöglich schon bald ihren gesundheitlichen Tribut. Passen Sie gut auf sich auf!
- SKORPION 24.10.-22.11.** Überlegen Sie in Ruhe, wie Sie Ihre Strategie erfolgversprechend präsentieren können, und lassen Sie sich nicht zu Hau-Ruck-Aktionen hinreißen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Lassen Sie Ihre Familie nicht für etwas büßen, für das sie nichts kann. Denn mit Ihren beruflichen Sorgen haben Ihre Lieben wirklich nichts zu tun.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie sehen sich plötzlich ausgebremsst. Lassen Sie den Kopf nicht hängen, sondern suchen Sie sich Freunde, die Sie in Ihren Bemühungen unterstützen!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Die plötzlich eintretenden Veränderungen verwirren Sie. Jetzt müssen Sie Ruhe bewahren und sich mit den neuen Gegebenheiten arrangieren.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Erste Erfolge sind bereits erzielt. Das Einzige, was Sie jetzt noch zurückwerfen kann, ist Ihre Ungeduld. Lassen Sie die Dinge jetzt einmal ganz in Ruhe reifen.

Solaranlage: Bundesnetzagentur warnt vor neuer Masche

Sie haben einen Brief erhalten, in dem Sie beschuldigt werden, Ihre Photovoltaikanlage nicht ordnungsgemäß im Marktstammdatenregister registriert zu haben? Dann sind Sie ins Visier von Betrügern geraten, wie aus einem Warnhinweis der Bundesnetzagentur hervorgeht.

Die Adressaten der Briefe werden demnach zur umgehenden Registrierung der Anlage sowie einer EEG-Jahresmeldung an eine E-Mail-Adresse aufgefordert. Außerdem sollen sie eine Zahlung an ein vermeintliches Konto der Bundesnetzagentur leisten. Als Mailadresse, unter der die Bundesnetzagentur kontaktiert werden soll, wird in dem Schreiben „bnetza@mail.de“ genannt.

Nichts überweisen, nichts mitteilen

Eine solche Mailadresse existiert bei der Bundesnetzagentur aber gar nicht, wie die Behörde mitteilt. Und auch die im Schreiben genannte Absenderadresse (Außenstelle Sömmerda) stimmt mit keiner realen Adresse der Bundesnetzagentur überein. Sie ist schlicht erfunden. Gleiches gilt für die Telefonnummer.

Sie haben eine Photovoltaikanlage und ein Schreiben der Bundesnetzagentur bekommen, das mit Sanktionen droht? Dann könnte es sich hierbei um Betrüger handeln. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Sollten Sie ein solches Schreiben erhalten, rät die Bundesnetzagentur die örtliche Polizei zu informieren und keinesfalls persönliche Daten wie beispielsweise Ihre IBAN mitzuteilen. Überweisen Sie in keinem Fall Geld und senden Sie auch keine Mail an die gefälschte Adresse der Bundesnetzagentur.

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
1l = 1,10 €

14.99
10.99 **9.99****
1l = 1,00 €

GRATIS COUPON¹
für 2 Flaschen
Weltenburger
Hell alkoholfrei
2 x 0,5 l - Flasche,
zzgl. 0,16 € Pfand

11.99

St. Bonifatius Sommerbier
naturtrübes Helles, Bierspezialität,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,20 €

Frisch eingetroffen!
Nur für kurze Zeit!

-20%
11.99

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,46 €

-21%
5.49 **4.99****
1l = 0,42 €

Hofbräu Sommerzwickl
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,50 €

Nur für kurze Zeit!

-25%
14.99

AKTIEN Bier
Zwickl, Landbier,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,50 €

-25%
14.99 **13.99****
1l = 1,40 €

Bayreuther Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,70 €

19.99
16.99 **15.99****
1l = 1,60 €

Meckatzer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1l = 2,00 €

Aktion!
+ 2 Flaschen GRATIS!

26.99
19.99

Maisel's Weisse
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1l = 1,60 €

Aktion!
+ 2 Flaschen GRATIS!

-20%
15.99 **14.99****
1l = 1,50 €

Desperados
Original, Mojito,
Pack = 4 x 0,33 l,
zzgl. 0,32 € Pfand,
1l = 4,54 €

ANGEBOT
5.99 **4.99****
1l = 3,78 €

Anheuser-Busch Bud
Premium Lager,
0,33 l - Dose,
5 l - Dose,
zzgl. 3,25 € Pfand,
1l = 3,00 €

-23%
0.99

Heineken Original Frischfass*
Angezapft bis zu
30 Tage frisch!
5 l - Dose,
1l = 3,00 €

17.49
14.99

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 0,75 €

-22%
4.49

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Pack = 6 x 1,5 l,
zzgl. 1,50 € Pfand,
1l = 0,20 €

ANGEBOT
1.79

Bad Brambacher Garten-Limonade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,19 €

Neu im Sortiment!
Himbeere-Zitrone

10.99
9.99

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,92 €

Aktion!
+ 1 Paar Pepsi Socken GRATIS!

12.99
10.99 **9.99****
1l = 0,83 €

Almdudler Original
Kräuterlimonade,
1 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,29 €

1.59
1.29

Theresien Quelle Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,61 €

ANGEBOT
5.49 **4.99****
1l = 0,55 €

PITÜ Original
0,7 l - Flasche,
1l = 12,84 €

Aktion!
+ 1 Glas GRATIS!

-25%
8.99

Rietburg Wappen
Qualitätswein,
diverse Sorten,
1 l - Flasche,
1l = 3,99 €

Aktion!
Beim Kauf von 5 Flaschen + 1 Flasche GRATIS!

-27%
3.99

Nordbrand Klarer
0,7 l - Flasche,
1l = 7,13 €

5.49
4.99

Mionetto Prosecco
0,75 l - Flasche,
1l = 8,65 €

ANGEBOT
6.49 **5.99****
1l = 7,99 €

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv
DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemarkt-Apps
Kundenstimme zu 4 Anleitern: 49,6%

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

Logo App
JETZT SCANNEN

2 x 1 Gutschein für ein Wochenende in Andechs für 2 Personen

*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.

§ § § SCHLUSS-AUS-VORBEI § § §

HARTMANN WOHNIDEEN in Eschwege schließt sein Möbelhaus

Eschwege.

Seit nunmehr über 70 Jahren ist der Name Hartmann Wohnideen in Eschwege und Umgebung ein Begriff rund um das Thema Einrichten. Dieser Tage wurde jedoch eine schwerwiegende Entscheidung getroffen. Das in der 3. Generation von Katharina Hartmann geführte Möbelhaus schließt endgültig seine Pforten. „Dieser Schritt ist uns sicherlich nicht leicht gefallen, aber durch die allgemeine Kaufzurückhaltung und den immer größer werdenden Preiskampf der letzten Jahre, haben wir uns dazu entschlossen das Möbelhaus selbstbestimmend und geordnet zu schließen“, erklärt Katharina Hartmann als Grund für die Geschäftsaufgabe.

Auf zuletzt über 5.000 qm Ausstellungsfläche wurden hier über Jahrzehnte hochwertige Möbel rund um das Thema Wohnen, Schlafen und Küche verkauft. Im Vordergrund stand immer ein qualifiziertes Wachstum über Qualität, ein überzeugendes Preis-Leistungsverhältnis, ein guter Service und gute Kundenbetreuung. Hier ist natürlich der engagierte Mitarbeiterstamm ein ganz wichtiger Baustein für das Unternehmen gewesen. Wer sich seinen lang ersehnten Einrichtungstraum erfüllen möchte, sollte sich diese einmalige Gelegenheit keinesfalls entgehen lassen.

Das über die Region hinaus bekannte Möbelhaus bietet eine riesige Auswahl an hochwertigen Möbeln und Küchen namhafter Hersteller.

Ob Polstermöbel in Stoff oder Leder, Einbauküchen, Wohnwände, Schlafzimmer, Essgruppen, Couchtische, Matratzen, Boxspringbetten, Anrichten/Vitrinen, oder echten Orientteppichen – alles wirklich alles ist jetzt drastisch im Preis reduziert.

Kein Wunder also, dass man sich in Eschwege für den Ansturm der Kunden gewappnet hat. Wir müssen unseren kompletten Warenbestand in Millionenhöhe binnen kürzester Zeit restlos verwerten, hört man von der Geschäftsleitung und das ist nur mit gnadenlosen Preisnachlässen zu schaffen. Rücksicht auf Verluste kann da nicht genommen werden – ganz zum Vorteil der Kunden. Wer zuerst kommt macht natürlich die besten Schnäppchen.

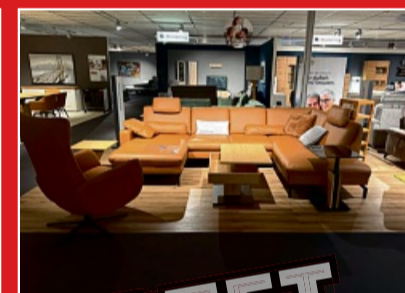


über 5.000 qm Ausstellungsfläche

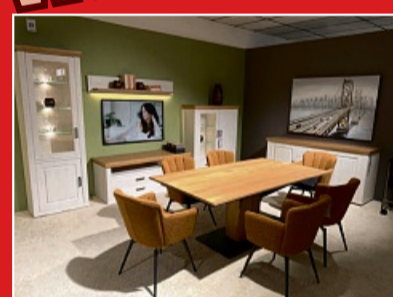
Denn es gilt: was weg ist, ist weg. Der **TOTALE RÄUMUNGSVERKAUF WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE** hat ab sofort begonnen. Die Öffnungszeiten während der Firmen-

schließung sind von Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr und Samstag von 9.00 bis 16.00 Uhr.

Totaler RÄUMUNGSVERKAUF wegen GESCHÄFTSAUFGABE



ALLES WIRD JETZT RESTLOS VERWERTET



RABATT-COUPON
Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie
50% Rabatt
auf alle Orientteppiche
Nur gültig bei Neuaufträgen.
Bitte diesen Coupon Ihrem Einrichtungsberater Vorlegen.

MATRATZEN-UMTAUSCH-AKTION

Bei Kauf einer neuen Matratze ab 200,- € und Rückgabe Ihrer alten Matratze profitieren Sie von diesen Vorteilen:

100,- € Gutschrift für Ihre alte Matratze

Kostenlose Lieferung Ihrer neuen Matratze!

Kostenlose Abholung und Entsorgung Ihrer alten Matratze!

RADIKAL REDUZIERT BIS ZU:

68%



Verkauf/Organisation: MHZ Möbel Consulting GmbH · Erich-Weinertstr. 13 · 10439 Berlin

Hartmann Wohnideen
Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege
Telefon: +49 (0) 5651-9223-0
www.hartmann-wohnideen.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 16.00 Uhr

Artenschutz zum Weltbienentag

Insektenhotels für Wildbienen: Hilfreich oder sinnlos?

Sie stehen in Außenbereichen von Kindergärten, auf öffentlichen Grünflächen, an Waldrändern oder in privaten Gärten: Sogenannte Insektenhotels sollen Wildbienen und Co. helfen, deren Lebensräume zunehmend bedroht sind.

„Ungeeignete Billig-Modelle“ haben laut dem Nabu Landesverband Berlin allerdings zunehmend zum schlechten Ruf der Nisthilfen beigetragen. Sind die Insektenhotels also nicht mehr als ein symbolischer Beitrag zum Artenschutz? Was Wildbienen wirklich brauchen – 3 Erkenntnisse zum Weltbienentag:

1. Insektenhotels helfen vor allem bestimmten Arten

Insektenhotels kommen in erster Linie oberirdisch nistenden Wildbienenarten zugute, etwa der Gehörnten Mauerbiene oder der Roten Mauerbiene. Viele andere Wildbienenarten hingegen nisten ohnehin an anderen Orten und profitieren kaum von solchen Nisthilfen.

Oft wird kritisiert, dass nur wenige, eher häufige Arten diese Nisthilfen nutzen. Doch für den Schutz bedrohter Wildbie-

nen zähle jede unterstützte Art, argumentiert der Nabu.

2. Insektenhotels müssen richtig gemacht sein

Dem Nabu Berlin zufolge kommt es vor allem darauf an, dass Insektenhotels richtig gemacht sind, damit sie echte Nistmöglichkeiten bieten. Tanzzapfen oder Hohlräume mit breiten Schlitzlöchern sind demnach nutzlos.

Stattdessen sollten Insektenhotels eine Vielzahl von Röhren mit unterschiedlichen Durchmesser aufweisen - so eignen sich Bohrlöcher in Hartholz mit glattem, nicht ausgefranstem Rand. Auch hohle Stängel und nicht zu harte Lehmflächen seien sinnvoll.

Die Nisthilfen sollten viel Sonne bekommen und ausreichend tief sein (mindestens 10 Zentimeter, besser 15 oder mehr). Wildbienen legen Eier, in denen Weibchen heranwachsen, demnach ganz hinten in ihre Niströhren. Aus flachen Nisthilfen schlüpfen allenfalls Männchen.

Vorsicht gilt bei Nisthilfen mit Glasröhren, die oft als Beobachtungsfenster vermarktet



Insektenhotels kommen in erster Linie oberirdisch nistenden Wildbienenarten zugute, etwa der Gehörnten Mauerbiene.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA/DPA-TMN

werden: Das Wasserdampf- undurchlässige Material kann dazu führen, dass die Wildbienenbrut verpilzt.

3. Auch andere Hilfen und Nahrungsquellen sind wichtig

Zwei Drittel der Wildbienenarten in Deutschland nisten un-

terirdisch - ein Insektenhotel bringt diesen Arten nichts. Der Nabu Berlin empfiehlt etwa Gartenbesitzern deshalb, auch bodennahe Lebensräume zu schaffen: offene Bodenstellen, schütterere Wiesen oder ein eigenes angelegtes Sandarium bieten vielen dieser Arten Platz für den Nestbau.

Ebenso entscheidend ist ein

ausreichendes Nahrungsangebot. Wildbienen sind auf blühende Pflanzen in ihrer unmittelbaren Umgebung angewiesen. Vielfältige Blühstreifen, Blumenwiesen und Wildkräuterbeete helfen dabei.

Auch wer nur wenig Platz hat – etwa auf dem Balkon – kann Wildbienen bei der Nahrungssuche unterstützen. Dazu sollte

man laut Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) auf gängige Balkonpflanzen wie Petunien und Geranien verzichten. Besser sind heimische Wildblumen wie Kornblumen, Glockenblumen oder Wiesensalbei sowie blühende Kräuter – etwa Thymian, Borretsch, Oregano und Lavendel.

tmn

Stellenangebote

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:
■ Kirchhosbach ■ Rechtebach

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

...IMMER WAS BESONDERES

becker

Zum nächstmöglichen Termin suchen wir:

- Mitarbeiter im Verkauf (w/m/d) in Voll- oder Teilzeit**

➔ für unsere Einzelhandelsfilialen in WIZ/Kleinalmerode & Gudensberg

Sie begeistern sich für den Handel und suchen einen interessanten und abwechslungsreichen Job? Sie arbeiten selbstständig und eigenverantwortlich? Wir bieten Ihnen ein attraktives Gehalt, sowie humane Arbeitszeiten. Auch für Quereinsteiger. Detaillierte Einzelheiten werden wir in einem persönlichen Gespräch klären.

Wir freuen uns auf Sie!
Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per Email an: centrale@rb-becker.de
oder per Post an:
RB-Rolf Becker GmbH
Industriestraße 1
37217 Witzhausen/Kleinalmerode

Bei Bewerbungen per Post senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen immer in Kopie und nicht in Mappen mit Originalen. Es erfolgt keine Rücksendung.

Zeitung lesen - und mitreden können!

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

WR Werra-Rundschau

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

Mitarbeiter (m/w/d) in Festanstellung

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

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

Kaufe Möbel, Puppen, Kleidung, Taschen, Besteck aller Art, Schallplatten, Modeschmuck, Uhren, Broschen, Ringe, Briefmarken, Münzen, Geschirr, Manschettenknöpfe, Zinn, Lampen, Teppiche uvm. ☎ 0163 1108 658

Auto-Ankäufe

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

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

www.die-zusteller.de

Samstags noch nichts vor?
Jetzt als **Zusteller (m/w/d) deiner Wochenzeitung** vor Ort bewerben und Chef:in werden in:

- Eschwege**
Rich.-Wagner-Str.
Schützengraben
- Meißner**
Abterode
(Rehbergstraße)
- Ringgau**
Netra
(Am Kalkofen, Rimbachstraße)
- Wehretal**
Langenhain

(Mindestalter 13 Jahre)

Top Direkt Marktservice GmbH
E-Mail: bewerbung@top-direkt.de

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche Eiche 10 Srm 720 € m Lief. Tel. 0176 62681914

Immowelt

Suche Häuser von privat
☎ 06625-1820
Immobilien-Sofortkauf.de

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

Reform greift ab 2027

Wechseln oder behalten? Das ändert sich für Riester-Sparer

Die letzte Hürde für die Reform der staatlich geförderten, privaten Altersvorsorge ist genommen. Ab dem 1. Januar 2027 soll es die Möglichkeit geben, Geld samt Förderung in einem sogenannten Altersvorsorgedepot anzulegen.

Bei geringeren Sicherheitsgarantien und Kosten gegenüber dem Vorgänger könnten dann mehr Rendite und mehr Flexibilität in der Auszahlphase herauspringen. Aber was nun tun mit dem bestehenden Riester-Vertrag?

„Die alten Riesterverträge genießen weiterhin und unbefristet Bestandsschutz“, sagt Jana Bauer, Geschäftsführerin beim Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL). Riester-Sparerinnen und Riester-Sparer müssen also grundsätzlich nichts unternehmen, sofern sie mit der Performance ihres Vertrags zufrieden sind. Die Verträge können unverändert zu den bislang geltenden Bedingungen weitergeführt werden - auch die staatlichen Zulagen fließen unverändert.

Laut Merten Larisch, Experte für Altersvorsorge bei der Verbraucherzentrale Bayern, ist ein Riester-Vertrag dann rentabel, wenn die Eigenbeiträge nicht mehr als ein Drittel der eingezahlten Summe ausmachen - die übrigen zwei Drittel also aus staatlichen Zulagen kommen. Diese Aufteilung könne vor allem bei Geringver-

diernern mit mehreren Kindern zustande kommen.

Riester-Zufriedenheit eher dürftig

Die Zahlen aber lassen darauf schließen, dass viele Menschen nicht mit ihrem Vertrag zufrieden sind. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales schätzt, dass rund die Hälfte der bisher etwa 20 Millionen geschlossenen Riester-Verträge gekündigt oder stillgelegt wurde. Von einer Kündigung des Riester-Vertrags rät Jana Bauer aber dringend ab. Der Grund: Die staatlichen Zulagen und erhaltenen Steuervorteile sind dann dahin - sie müssten bei einer Kündigung zurückgezahlt werden.

Die bessere Option: Den Vertrag vom jeweiligen Anbieter vorerst beitragsfrei stellen lassen. Vertragsinhabern bleibt das bisher erarbeitete Kapital erhalten, sie zahlen aber vorerst keine eigenen Beiträge ein und erhalten somit auch keine weiteren staatlichen Zulagen. Die Beitragsfreistellung kann jederzeit widerrufen, der Vertrag dann weiter bespart werden. Das kann etwa sinnvoll sein, wenn sich die persönlichen Lebensumstände ändern - zum Beispiel eigene Kinder zur Welt kommen, die die staatliche Zulage erhöhen.

Ab 1. Januar dann sollen Riester-Sparer die Möglichkeit ha-

ben, das bereits angesparte Riester-Vermögen in die neuen Produkte der geförderten Altersvorsorge zu überführen, ohne die bisherige staatliche Förderung zu verlieren. Das ist auch für all jene Riester-Sparerinnen und Riester-Sparer gut zu wissen, deren Auszahlungsphase unmittelbar bevorsteht - also noch vor dem 1. Januar 2027.

Auszahlungsphase des Riester-Vertrags aufschieben?

Denn für sie kann es sinnvoll sein - sofern möglich -, die Auszahlungsphase nach hinten zu verschieben - also auf ein Datum nach dem Stichtag. „Dann wäre ein Wechsel des Vorsorgevermögens aus dem alten Riester-Vertrag in ein Auszahlprodukt nach den neuen Regeln möglich“, sagt Jana Bauer. Das hätte den Vorteil, in der Auszahlungsphase eine höhere Flexibilität zu genießen als bei den vergleichsweise starren Riester-Auszahlungsoptionen - auch die Kosten könnten geringer sein. Ob der Aufschub allerdings in jedem Fall funktioniert, ist nicht gesagt. Eine Nachfrage beim aktuellen Anbieter schafft Klarheit.

Zum Hintergrund: Ab dem 1. Januar 2027 haben Verbraucherinnen und Verbraucher bei der geförderten Altersvorsorge grundsätzlich die Option aus-



Ab 1. Januar 2027 sollen Riester-Sparer die Möglichkeit haben, das bereits angesparte Riester-Vermögen in die neuen Produkte der geförderten Altersvorsorge zu überführen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

drei verschiedenen Produktkategorien. Neben dem sogenannten Altersvorsorgedepot, mit dem das angesparte Vermögen zu geringeren Kosten mit mehr Risiko, aber auch der Chance auf mehr Rendite am Kapitalmarkt vermehrt werden kann, stehen weiterhin Garantiprodukte in Form von Rentenversicherungen zur Auswahl.

Neu ist bei den Rentenversicherungen, dass es zwei statt bislang nur einem Garantielevel gibt. Bisher musste mindes-

tens das gesamte eingezahlte Kapital zuzüglich der erhaltenen Zulagen zu Beginn der Auszahlphase vollständig, also zu 100 Prozent, verfügbar sein. Das sollte Verbraucherinnen und Verbrauchern Sicherheit bieten, hat Anbieter aber bei der Geldanlage eingeschränkt und damit die Renditechancen geschmälert.

Vergleichen lohnt sich ab Anfang 2027

Künftig soll es neben Produk-

ten mit 100-Prozent-Garantie auch Produkte mit lediglich einer 80-Prozent-Garantie geben. Versicherte verzichten damit auf einen Teil ihrer Sicherheit, Versicherer können so Chancen-, aber auch risikoreicher investieren.

Bei all diesen Produkten gemein ist die staatliche Förderung: Zu jedem eingezahlten Euro bis zu einem Sparbetrag von 360 Euro im Jahr gibt der Staat 50 Cent dazu. Für Sparbeiträge von 360 bis 1.800 Euro wird jeder privat eingezahlte Euro staatlich um 25 Cent aufgestockt. Damit ist eine maximale Grundzulage von 540 Euro jährlich möglich. Hinzu kommt ein Kinderzuschlag für Familien: Ab einem monatlichen Sparbeitrag von 25 Euro kann man den vollen Kinderzuschlag von 300 Euro pro Kind und Jahr erhalten.

Welches Produkt für wen am ehesten geeignet ist - und ob es womöglich sogar die Riester-Rente bleibt - hängt von den persönlichen Lebensumständen und der eigenen Risikoneigung ab. Verbraucherinnen und Verbraucher tun gut daran, sich das zum Jahresanfang 2027 hin anhand verschiedener konkreter Angebote durchzurechnen und sich im Zweifel professionelle Hilfe bei einem unabhängigen Berater oder den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale zu suchen.

dpa

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender

Bei Gelenkschmerzen greifen viele zu klassischen Schmerzmitteln oder -salben. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx (Rubaxx Schmerzgel, Apotheke)!

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Fol-



gen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx

Schmerzgel - rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



RubaXX

Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

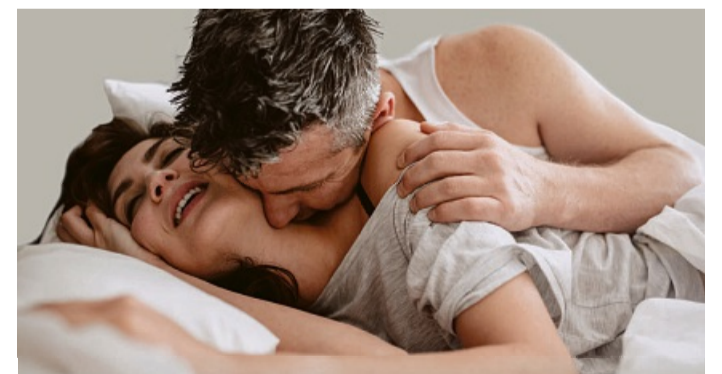
Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer

Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Bringen Sie mit Deseo wieder neuen Schwung in Ihr Sexualleben und steigern Sie Ihr sexuelles Verlangen!



DESEO - BEI SEXUELLER SCHWÄCHE

- ✓ Fördert die sexuelle Lust
- ✓ Wirksam und gut verträglich
- ✓ Wirkt unabhängig vom Einnahmezeitpunkt

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildung Betroffenen nachempfunden
DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Ja, nein, vielleicht?

Familienplanung: Wie finde ich raus, ob ich Kinder will

Soll ich? Oder soll ich nicht? Diese Fragen rund um einen möglichen Kinderwunsch standen früher oft weniger im Vordergrund. Für viele Menschen war klar: Sie werden spätestens in ihren 30ern Eltern.

„Der Kinderwunsch, wie wir ihn heute kennen, ist ein sehr junges Phänomen. Früher brauchte man keinen Kinderwunsch, eine Familiengründung gehörte zur Normalbiographie“, erklärt der Soziologe Peter Hofmann von der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Doch das frühere Idealbild von der Familie im Eigenheim mit Garten wird mittlerweile von vielen Menschen hinterfragt.

Laut Statistischem Bundesamt ist die Zahl der Familien mit Kindern seit den 1990er Jahren rückläufig. So gab es im Jahr 2023 etwa 12 Millionen Familien in Deutschland, 1996 waren es noch rund 13,2 Millionen. Das entspricht einem Rückgang von knapp 10 Prozent.

Zudem zeigen die Zahlen, dass Familien in einem späteren Lebensalter gegründet werden. So war zum Beispiel jede dritte Frau, die Anfang der 1970er Jahre geboren wurde, im Alter von 25 Jahren bereits Mutter. Bei den Frauen, die Ende der 1980er Jahre auf die Welt kamen, lag der entsprechende Anteil lediglich bei 20 Prozent.



Die Qual der Wahl

Wäre ich eine gute Mutter oder ein guter Vater? Darüber macht man sich heute schon vor dem Kind mehr Gedanken als früher.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Die Gründe hierfür sind vielfältig. „Wir haben heute mehr Freiheit“, nennt Hofmann eine der Hauptursachen. „Und dadurch mehr Entscheidungszwänge.“ Ein Lebensweg ist von der Gesellschaft nicht mehr so strikt vorgezeichnet wie noch vor wenigen Jahrzehnten, heute gibt es die Wahl.

„In emanzipierten Gesellschaften entscheiden die Frauen, ob und wann sie ein Kind haben und mit wem. Sie sind an der Macht“, sagt die Soziologie-Professorin Claudia Rahmfeld, die an der Hochschule Gera-Eisenach lehrt.

Denn den Frauen ist sehr bewusst, dass ein Kind sie ihre Karriere kosten kann. So arbeiten Mütter viel häufiger in einem Teilzeit-Job als Väter. Jede zweite Frau kann nicht dauerhaft von ihrem eigenen Einkommen leben, so eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) aus dem Jahr 2025. Auf die Karriere der Väter hat ein Kind dagegen in der Regel deutlich weniger Einfluss.

Heute wird auch immer offener darüber gesprochen und geschrieben, dass eine Familie kein Heilversprechen für ein glückliches Leben ist und Kinder nicht nur Glück bedeuten. Sondern auch Mühe, Zeit, Geld und viele Einschränkungen.

Und: Es gibt heute Lebensmodelle abseits der üblichen Familienkonstellation, die vielleicht besser zur jeweiligen Persönlichkeit passen. Dabei kann diese Auswahl an Lebensmodellen auch zur Qual werden - und mündet in Fragen wie: Will ich überhaupt ein Kind? Wenn ja, in welchem Alter? Mit welchem Partner? Und: Brauche ich dafür überhaupt einen Partner?

Antworten auf solche Fragen zu finden, ist oft nicht leicht. Anna Schmutte, systemische Einzel- und Paartherapeutin in

Berlin, hilft als Kinderfrage-Coach in ihrem Programm „Maybe Baby“ Einzelpersonen oder Paaren zu einer individuellen Entscheidung zu gelangen. Wer jetzt denkt, dass man einfach eine Checkliste abhaken muss und so eine Antwort bekommt, liegt allerdings falsch.

Schmutte empfiehlt, mit einer Art Kopf-Herz-Bauch-Methode in sich selbst hineinzuhorchen, also seinen Kopf als rationalen Anteil, sein Bauchgefühl und auch sein Herz nach seinem Wunsch zu befragen. „Zu Beginn gilt es herauszufinden, ob man bereits eine Tendenz hat. Die wird sichtbar, wenn man sich gedanklich ein Bild ausmalt, wie ein kinderfreies Leben aussieht. Oder was für Emotionen und Gefühle aufkommen, wenn ich mir ein Leben mit Kind vorstelle.“

Fühle ich mich freudig-aufgeregt oder beklemmend-schwer?

Auch körperliche Empfindungen spielen beim Nachdenken eine Rolle, um sich selbst auf die Schliche zu kommen. Schmutte: „Fühle ich mich etwa leicht, neugierig und aufgeregt, wenn ich mir vorstelle, dass ich Mutter oder Vater werde? Bin ich dabei sogar freudig-energetisch? Oder fühle ich eher etwas Beklemmendes oder eine Schwere in mir? Welche Aspekte machen mir vielleicht Angst?“

Hat man zum Beispiel eine Tendenz zu Kindern ergründet, könne man an seinen Ängsten arbeiten, die einen noch davon abhalten. Das Gleiche gilt auch für die Tendenz zu einem kinderfreien Leben.

So coacht Anna Schmutte etwa gerade ein Paar, das sich sehr gut vorstellen kann, eine



Wenn man über die Kinderfrage nachdenkt, hilft es, sich ein Bild mit und ohne Kind auszumalen. Welche Emotionen löst das jeweils aus? Bin ich freudig erregt oder wird mir schwer ums Herz?

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Familie zu gründen. „Aber speziell bei der Frau gibt es die Angst, dass sie das bereuen könnte, wenn sie sich dann mit Kind nicht mehr so frei fühlt, einfach die Dinge zu tun, auf die sie Lust hat.“ Das Paar habe dann darüber gesprochen, wie sie sich das gegenseitig ermöglichen können, berichtet die Therapeutin aus ihrer Arbeit. Das habe die Angst ein Stück weit genommen.

Überraschend häufig: Angst vor der falschen Entscheidung

Die Angst, die Entscheidung für ein Kind zu bereuen, kommt laut Schmutte bei unsicheren Paaren, aber auch bei Einzelpersonen, sehr häufig zur Sprache. Doch wie kann man Reue vorbeugen? „Man sollte die Gründe für die Entscheidung in seinem Bewusst-

sein verankern. Dann kann man sich später auch auf diese Gründe berufen und die Momente der Reue relativieren“, so Schmutte.

„Reue ist ja auch ein Gefühl, das für einen Moment aufsteigen und wieder vergehen kann. Es muss nicht so absolut sein, dass man dann plötzlich mit 50 Jahren verpöchtelt und jetzt werde ich nie wieder glücklich“, erklärt die Therapeutin.

Auch für den Fall, dass man sich gegen Kinder entscheidet, kann man lernen, mit dem Gefühl umzugehen. Dass Reue als künftig zu erwartendes Szenario immer wieder drohend über Frauen schwebt, die sich gegen ein Kind entscheiden, werde ohnehin meist von außen suggeriert, so Schmutte.

Wer tatsächlich von späterer Reue gepackt wird, sollte sich die Vorzüge eines kinderfreien

Lebens sowie die Beweggründe für die Entscheidung in Erinnerung rufen.

Auch hier lässt sich vorbeugen: „Man sollte Kontakt halten mit Menschen, die ähnliche Entscheidungen getroffen haben. Es hilft schon, wenn man nicht der einzige weit und breit ist in einem Freundeskreis voller Menschen, die Eltern sind“, sagt Schmutte. Sich bewusst Leute zu suchen, wo man andocken kann, gäbe einem auch ein Stück weit das Gefühl: „Ja klar, wir leben auch so und das ist vollkommen in Ordnung so.“

Bin ich gut genug?

Und noch eine Frage stellt sich bei der Entscheidung für oder gegen ein Kind: Wäre ich überhaupt eine gute Mutter oder ein guter Vater? „Man macht sich viel mehr Gedan-

ken darüber als früher. Das ist auf der einen Seite gut, aber vielleicht überdenkt man das heute zu sehr“, so Soziologin Rahmfeld.

Dabei hätten Frauen und Männer unterschiedliche Bedenken. Frauen sorgen sich meist um ihre Freiheit - und die Männer um die Finanzen. Sie sehen sich in der Regel immer noch als den Versorger der Familie. Und sie sind diejenigen, die bei der Frage nach einem Kind eher schwanken als die Frauen.

„Das ist dann eine Frage des Verhandlens“, so Soziologe Peter Hofmann über die Paare, bei denen ein Part Kinder möchte und der andere sich unsicher ist. So könnte etwa vereinbart werden, dass sich der Elternteil mit dem sicheren Kinderwunsch hauptsächlich um das Baby kümmern wird.

Ätzender oder fauliger Geruch

Gasleck: Wie man die Gefahr erkennt und handelt

Sie haben einen Gasanschluss und im Haus riecht es penetrant nach faulen Eiern oder ätzend? Das ist ein deutliches Warnsignal für ein mögliches Gasleck. Das kann sehr gefährlich sein, wie der Einsturz eines Hauses im sächsischen Görlitz nun vor Augen führt. Als Ursache vermutet die Polizei eine Gasexplosion.

Mehr als die Hälfte der Haushalte in Deutschland heizt laut Statistischem Bundesamt mit Gas, fürs Kochen liegt der Anteil laut Schätzungen im Bereich von unter zehn Prozent. Doch auch wenn das Risiko für solche Unfälle äußerst gering ist, zeigt sich: Man sollte Warnzeichen kennen und im Ernstfall richtig handeln. Die Antworten auf die wichtigsten Fragen:

Wie riecht Gas?

Unangenehm. Weil Erdgas und Flüssiggas keinen Eigengeruch haben, werden ihnen Duftstoffe zugesetzt. Es riecht dann ätzend oder nach faulen Eiern – und zwar schon, wenn nur geringe Konzentrationen in der Luft sind. Sinn und Zweck des Geruchs: Er soll sich von anderen Düften abheben, sofort in die Nase ziehen und damit die Menschen im Gebäude warnen.



Wenn es im Haus nach Gas riecht, sollte der Haupthahn zugezogen, die Fenster geöffnet und das Gebäude umgehend verlassen werden. FOTO: JÖRG CARSTENSEN/DPA

Gasleck: Was muss ich jetzt tun?

Ruhe bewahren und Fenster und Türen weit öffnen, damit die mögliche Gaskonzentration in der Raumluft abnimmt. Dann das Gebäude verlassen und dabei andere Bewohner durch Rufe und Klopfen warnen.

■ Nicht klingeln, denn Funken könnten das Luft-Gas-Gemisch entzünden.

■ Deshalb auch generell keine elektrischen Geräte nutzen -

auch keinen Ventilator - und erst recht kein Feuerzeug anzünden.

■ Keine Stecker aus der Steckdose herausziehen. Dabei kann es zu Funkenschlag kommen.

Erst, wenn man draußen ist, den Gasversorger anrufen. Falls man dessen Nummer, die sich oft am Gaszähler findet, nicht zur Hand hat: Die Feuerwehr anrufen, rät der Deutsche Verein des Gas- und Wasserfaches. Diese kenne in der Regel die Gasversorger in der Umgebung und leite die Nachricht weiter.

Und keine Sorge vor falschem Alarm haben: Es koste keinen Cent, wenn der Bereitschaftsdienst der Versorger anrückt, so der Branchenverband.

Sollte ich den Haupthahn abdrehen?

Ja, unbedingt. Ehe man das Gebäude verlässt. Deshalb sollte man wissen, wo sich der Absperrhahn befindet und der Weg dorthin sollte frei sein.

Weiß man nicht genau, wo er sich befindet (zum Beispiel in

einem Miethaus) oder fühlt man sich unsicher, überlässt man das lieber den Fachleuten und bringt sich und andere in Sicherheit.

Ist es gefährlich, das Gas einzuatmen?

Atmet man ein wenig davon über einen kurzen Zeitraum ein, besteht nach Angaben der Stadtwerke Erkrath normalerweise kein Grund zur Sorge. Erdgas sei ungiftig, die hinzugefügten Geruchsstoffe könnten

aber giftig sein und über einen längeren Zeitraum zu gesundheitlichen Problemen führen. Steigt die Konzentration des Gases in geschlossenen Räumen auf hohe Werte (circa 28 Volumenprozent), besteht Erstickungsgefahr.

Das größte Risiko ist aber die Explosion, denn dafür reicht schon eine deutlich geringere Konzentration des Gases in der Luft (zwischen 4 und 16 Volumenprozent).

Was machen die alarmierten Fachleute?

Sie messen zunächst, um herauszufinden: Tritt wirklich Gas aus und wenn ja, in welcher Konzentration ist es in der Luft? Bei kritischen Werten evakuieren sie gegebenenfalls auch umliegende Gebäude.

Wie kann man sich schützen?

Der faulige oder ätzende Geruch von austretendem Gas mag markant sein - doch was ist, wenn man gerade nicht im betroffenen Raum ist? Zusätzliches Schutz bieten Gasmelder, sie warnen mit einem lauten Ton. Sie sollten nahe von Gasquellen wie Boiler oder Herd installiert werden - und zwar an der Decke, denn Erdgas steigt nach oben. tmm

AnzeigenSpezial vom 23. Mai 2026



Bauen und Wohnen

Garten im Frühjahr

Gut gepflegt

Das Mähwerk: Kompetenz für Haus-, Hof- und Gartenpflege

Das Mähwerk ist ein regionales Dienstleistungsunternehmen aus Heyerode, das sich mit einem breiten Angebot rund um Haus, Hof und Garten einem neuen Publikum vorstellen möchte. Der Betrieb steht für professionelle und zuverlässige Arbeiten, die Grundstücke nicht nur gepflegt aussehen lassen, sondern auch dauerhaft in einem guten Zustand halten. Das Mähwerk ist ihr Ansprechpartner für vielfältige Aufgaben im Außen- und Innenbereich, egal ob private Haushalte, Eigentümergemeinschaften oder gewerbliche Kunden.

Zum Leistungsspektrum gehören unter anderem die fachgerechte Rasen- und Heckenpflege, Grab- und Grundstückspflege sowie Baum- und Strauchschneiden und auch Baumfällungen. Weiterhin übernimmt das Team Entrümpelungen von Häusern, Wohnungen und Gärten sowie Transporte und Gebäudereinigungen. Auch handwerkliche Arbeiten wie das Plastern von Wegen werden angeboten. Ergänzt wird das Angebot durch einen Straßenreinigungs-service.

Kontakt

Ziel ist es, den Kunden spürbare Entlastung zu bieten und individuelle Lösungen für unterschiedliche Anforderungen zu finden. Mit Erfahrung, Engagement und einem Blick fürs Detail hat sich das Mähwerk als vielseitiger Dienstleister etabliert und möchte diese Kompetenz nun auch einem größeren Kreis in der Region bekannt machen. Unter 0174/5 98 71 44 sowie 0151/72 44 28 38 gibt es weitere Informationen.



Traumgarten: Von Profihand gepflegt. FOTO: PANTHERMEDIA.NET/SACHA_T.META.UA

Werte bewahren

Maler Reinhard Hüther: Altbausanierung



Florian Kaulfuß von Maler Hüther. FOTO: ULRIKE KÄBBERICH

Wenn die Tage länger werden und die ersten warmen Sonnenstrahlen den Frühling ankündigen, ist für viele Hausbesitzer die ideale Zeit, ihre Immobilie instand zu setzen. Gerade bei älteren Gebäuden und denkmalgeschützten Objekten ist dabei viel Fachwissen gefragt. „Jetzt ist der richtige Moment, um Altbauten und historische Fassaden behutsam zu sanieren“, sagt Florian Kaulfuß, Inhaber des Malerbetriebs Reinhard Hüther in Grebendorf. Ein Schwerpunkt des Unternehmens liegt auf der denkmalgerechten Altbausanierung. Ziel ist es, den ursprünglichen Charakter zu bewahren und zugleich moderne Anforderungen an Schutz, Optik und

Langlebigkeit zu erfüllen. „Jedes historische Gebäude erzählt seine eigene Geschichte. Diese sichtbar zu machen, ist unser Anspruch“, so Kaulfuß. Fassaden und Innenräume werden in enger Abstimmung mit den Bauherren und unter Einsatz traditioneller Materialien und Techniken bearbeitet.

Darüber hinaus bietet der Betrieb ein breites Leistungsspektrum von Fassadenrenovierung und Wärmedämmung bis zu Trockenbau- und Bodenarbeiten. Besonders gefragt ist die Verbindung aus handwerklicher Präzision und intensiver Beratung. „Viele Kunden haben ein Gefühl, können es aber schwer beschreiben. Deshalb nehmen wir uns Zeit für individuelle Lösungen“, erklärt Kaulfuß. Digitale Farb- und Gestaltungskonzepte unterstützen dabei die Entscheidungsfindung.

Der Familienbetrieb in dritter Generation verbindet traditionelles Handwerk mit modernen Dienstleistungen. „Wir arbeiten mit Farben, Oberflächen und Kreativität – immer mit Respekt vor dem Bestehenden“, fasst Kaulfuß zusammen. Kontakt unter 0 56 51/6 08 43 oder online unter reinhardhuether.de. ulk



verwalten vermieten verkaufen

Augustastraße 63 – 37269 Eschwege

info@krimag.de - www.krimag.de - 05651 7409210



(05651) 60843

www.reinhardhuether.de

Inh. F. Kaulfuß · Riethweg 3 · 37276 Meinhard-Grebendorf

Besuchen Sie unsere Ausstellung

Neue Fliesen. Neue Trends. Große Auswahl.



Meisterbetrieb seit über 70 Jahren

Goethering 2, 37287 Wehretal-Reichensachsen
Telefon 05651 99 23-0 Fax 05651 99 23-24

baeder-bechthum.de

Bauen und Wohnen

Garten im Frühjahr

Neue Perspektiven für Immobilienbesitzer

Robert Möller hat mit Möller Immobilien ein neues Maklerunternehmen gegründet

Robert Möller hat mit „Möller Immobilien“ ein neues Maklerunternehmen gegründet und setzt auf persönliche Beratung und regionale Stärke.

Im Werra-Meißner-Kreis hat sich mit „Möller Immobilien“ ein neues Maklerunternehmen etabliert, das frischen Wind in die regionale Immobilienvermittlung bringt. Inhaber Robert Möller setzt dabei bewusst auf eine Kombination aus fundierter Fachkompetenz, persönlicher Beratung und regionaler Verwurzelung – ein Ansatz, der insbesondere im ländlich geprägten Raum an Bedeutung gewinnt.

Der Immobilienmarkt in Nordhessen und dem Werra-

Meißner-Kreis unterscheidet sich deutlich von den Ballungszentren. Gerade in kleineren Ortschaften und dörflichen Strukturen ist eine individuelle Betrachtung von Immobilien entscheidend. Standardisierte bzw. rein datenbasierte Bewertungsverfahren stoßen hier oft an ihre Grenzen. Genau hier setzt Möller Immobilien an: Jedes Objekt wird mit Blick auf seine Besonderheiten, Lage und die tatsächliche Nachfrage im regionalen Markt bewertet und vermarktet. Auch alternative Nutzungsmöglichkeiten werden in das Vermarktungskonzept einbezogen.

Der Schwerpunkt liegt auf Wohnimmobilien aller Art –

vom Einfamilienhaus und der Eigentumswohnung über Resthöfe und landwirtschaftliche Immobilien bis hin zum Mehrfamilienhaus. Für viele Eigentümer ist der Verkauf eine bedeutende Lebensentscheidung. „Mir ist es wichtig, diesen Prozess verständlich, transparent und realistisch zu gestalten“, betont Robert Möller. Eine marktgerechte Wertermittlung, die gezielte Ansprache von Käufern sowie die persönliche Begleitung bis zum Vertragsabschluss bilden die Grundlage seiner Arbeit.

Ein Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist der Immobilienverkauf im Alter. Viele Eigentümer fragen sich, wie sie langfristig mit ihrer Immobilie umgehen möchten. „Gerade im Alter sollte Wohnen vor allem eines sein: passend zur eigenen Lebenssituation“, so Möller. Ob Umbau der eigenen vier Wände, eine Verkleinerung oder ein Umzug in eine barrierearme Wohnung: Ent-

scheidend ist eine rechtzeitige und gut durchdachte Planung.

Möller Immobilien hat sich zudem auf die Vermittlung land- und forstwirtschaftlicher Objekte spezialisiert – ein Bereich, der im Werra-Meißner-Kreis eine wichtige Rolle spielt und besondere Expertise erfordert. Themen wie Erwerbsbeschränkungen, Nutzungsrechte, Pachtverhältnisse oder gesetzliche Rahmenbedingungen verlangen fundiertes Fachwissen. Diese Expertise bringt Robert Möller aus eigener Erfahrung mit: Aufgewachsen auf einem landwirtschaftlichen Betrieb, selbst Eigentümer und Verpächter sowie Bewirtschafter eigener Forstflächen, kennt er die Besonderheiten dieses Marktes aus erster Hand. Durch seine regionale Vernetzung verfügt er zudem über direkten Zugang zu Interessenten.

Ein weiterer Baustein ist die Immobilienfinanzierung.

Denn ein erfolgreicher Verkauf endet erst mit gesicherter Fi-



Neu für Sie da: Makler Robert Möller. FOTO: PRIVAT/NH

nanzierung, Notarvertrag und Kaufpreiszahlung. Dabei hilft ihm seine langjährige Erfahrung im Banken- und Sparkassenbereich bis hin zum Prokuristen einer Genossenschaftsbank. Weiterbildungen und ein Studium zum Diplom-Betriebswirt (FH) runden seine Fachkenntnisse ab.

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz spricht Möller Immobilien gezielt Eigentümer an, die

verkaufen möchten oder sich zunächst unverbindlich über den aktuellen Markt informieren wollen. „Viele Menschen sind unsicher, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist oder welchen Wert ihre Immobilie hat. Hier biete ich eine ehrliche Einschätzung und begleite auf Wunsch den gesamten Prozess“, so Möller. Was das Unternehmen besonders auszeichnet, ist die Nähe zu den Menschen in der Region. Persönliche Gespräche, kurze Wege und vertrauensvolle Zusammenarbeit stehen im Mittelpunkt. Diese Mischung macht Möller Immobilien zu einem verlässlichen Ansprechpartner für Immobilienbesitzer im Werra-Meißner-Kreis und darüber hinaus.

Kontakt:

Möller Immobilien ist telefonisch unter 0152 13 000 222, per E-Mail an robert@moeller-immobilien.de oder über www.moeller-immobilien.de erreichbar. red/ulk

SACHS

RAUMGESTALTUNG · ESCHWEGE

Tapezier- & Malerarbeiten
Bodenbeläge & Fliesenverlegung
Mobil: 01 60 - 90 32 83 53

E-Mail: sachs.raumgestaltung@web.de | www.sachs-raumgestaltung.de



Wir führen für Sie aus:

- Ganzjähriges Rasenmähen
- Vertikutieren
- Hecken- und Baumschnitt
- Baumfällungen
- Gestaltung und Pflege von Gärten
- Pflasterarbeiten
- Hausmeisterservice

... und vieles mehr!

Gartenservice Adzem

Am Raingarten 6 · 37284 Waldkappel · Tel.: +49 176 45870451
E-Mail: adzemharis@web.de · www.gartenserviceadzem.com

Weil das Beste für das Klima eine neue Heizung ist.



Jetzt Heizung tauschen!

Eine klimafreundliche Heizungslösung für dein Zuhause: Wärmepumpe aroTHERM plus

AMT MENNEKES HAUSTECHNIK

Thüringer Straße 34 · 37269 Eschwege
Tel. 05651 9294 0 · Fax 05651 929444
E-Mail: info@amt-mennekes.de
www.amt-mennekes.de



Seit mittlerweile fünf Jahren steht das Unternehmen Garus ODS unter der Leitung von Olaf Garus für zuverlässige Dienstleistungen rund um Gartenpflege sowie Glas- und Fassadenreinigung. Was einst als kleines Unternehmen in Sontra begann, hat sich heute zu einem geschätzten Ansprechpartner für Privatkunden sowie für kleine und große Firmen in der Region entwickelt.

Neben den klassischen Gartenarbeiten, die einen festen Bestandteil des Angebots darstellen, sind derzeit insbesondere Glas- und Fassadenreinigungen stark gefragt. Sowohl Unternehmen als auch Privathaushalte setzen verstärkt auf professionelle Pflege ihrer Gebäude. Ein moderner Ansatz ist dabei der Einsatz eines speziellen Reinwassersystems, mit dem auch Solaranlagen schonend und effektiv gereinigt



Frisch geputzt: Mit Olaf Garus werden Fenster garantiert streifenfrei glänzend. FOTO: PRIVAT/NH

werden können. Dies trägt nicht nur zur optischen Sauberkeit bei, sondern unterstützt auch die langfristige Leistungsfähigkeit der Anlagen.

Zu den üblichen Gartenarbeiten zählen alle wiederkehren-

den Tätigkeiten, die der Pflege und dem Erhalt von Rasenflächen, Beeten, Hecken und Wegen dienen. Je nach Jahreszeit variieren die Anforderungen, um Gärten gesund zu halten und ein dauerhaft gepflegtes

Erscheinungsbild zu gewährleisten.

Geführt wird Garus ODS von Olaf Garus, der das Unternehmen mit großem Engagement neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit betreibt. Eine wichtige Stütze ist dabei seine Ehefrau, die ihn sowohl organisatorisch als auch praktisch tatkräftig unterstützt. Ebenso tragen die engagierten und zuverlässigen Mitarbeiter wesentlich zum Erfolg des Unternehmens bei.

Zum fünfjährigen Bestehen blickt Garus ODS stolz auf die bisherige Entwicklung zurück. Gleichzeitig bleibt der Anspruch bestehen, Kunden auch künftig mit Qualität, Zuverlässigkeit und persönlichem Einsatz zu überzeugen und den Service in der Region weiter auszubauen.

Kontakt telefonisch unter 0151/11697513. ulk



Robert Möller

Bankbetriebswirt Management
Dipl. Betriebswirt (FH)



Die erste Wahl für Immobilien in Ihrer Region!
Immobilienmakler | Finanzierungsvermittlung

Möller Immobilien ist der richtige Partner bei:

- Wohngebäuden jeder Art
- Finanzierungsvermittlung
- land- und forstwirtschaftlichen Grundstücken

Kontakt

0152 13 000 222
robert@moeller-immobilien.de
www.moeller-immobilien.de

WIR LEBEN GEBÄUDETECHNIK



Heizung
Klima
Lüftung
Sanitär



Trubel Luft- und Klimatechnik GmbH
Thüringer Straße 17
37269 Eschwege
+49 5651 9235-0
www.trubel-klimatechnik.de



Bauen und Wohnen

Garten im Frühjahr

Wenn Aufschieben teuer wird

LUDWIG Ingenieurbüro für Energieberatung: Lohnt sich frühes Sanieren?

Steigende Energiepreise, höhere Kraftstoffkosten und zunehmende CO₂-Abgaben beschäftigen viele Eigentümer und Familien seit Jahren. Immer häufiger stellt sich deshalb eine entscheidende Frage: Was wäre gewesen, wenn bereits vor einigen Jahren energetisch saniert worden wäre?

Viele Gebäude werden noch immer mit älteren Öl- oder Gasheizungen betrieben. Gleichzeitig verfügen zahlreiche Häuser über nur teilweise gedämmte Gebäudehüllen und verursachen entsprechend hohe Heizkosten. Hinzu kommen steigende Stromkosten sowie erhebliche laufende Ausgaben für Fahrzeuge mit Verbrennungsmotor.

Bei einem typischen 4-Personen-Haushalt kann heute ein jährlicher Stromverbrauch von rund 4.000 kWh angesetzt werden. Ohne Photovoltaikanlage wird dieser Strom vollständig aus dem Netz bezogen. Bei aktuellen Strompreisen entstehen dadurch schnell Kosten von rund 1.400 bis 1.600 Euro pro Jahr.

Wird hingegen eine Photovol-

Position	Unsaniiert	Teil- Modernisiert
Heizkosten	ca. 3.500 bis 5.000 €/Jahr	ca. 1.000 bis 2.000 €/Jahr
Stromkosten Haushalt	ca. 1.400 bis 1.600 €/Jahr	deutlich reduziert durch PV
Kraftstoffkosten	ca. 1.500 bis 1.700 €/Jahr	ca. 250 bis 400 €/Jahr
Abhängigkeit von Energiepreisen	hoch	deutlich reduziert
Energetische Mehrkosten	—	ca. 30.000 bis 70.000 €
Fördermöglichkeiten	keine	teilweise hohe Förderung möglich
Laufende Kosten pro Jahr	ca. 6.600 bis 9.600 €	ca. 2.000 bis 3.500 €
Gesamtkosten über 10 Jahre	ca. 66.000 bis 96.000 €	ca. 37.000 bis 73.000 € möglich

taikanlage genutzt und etwa 70 Prozent (mit Speicher) des Haushaltsstroms direkt selbst verbraucht, reduziert sich der Netzstrombezug deutlich. Bei einem Jahresverbrauch von

4.000 kWh müssen dann nur noch rund 1.200 kWh aus dem öffentlichen Netz bezogen werden. Rund 2.800 kWh stammen direkt vom eigenen Dach. Dadurch sinken die laufenden

Stromkosten erheblich.

Auch beim Thema Mobilität zeigen sich deutliche Unterschiede. Bei einer jährlichen Fahrleistung von etwa 12.000 Kilometern verursacht ein Benzin- oder Dieselfahrzeug heute schnell Kraftstoffkosten von rund 1.500 bis 1.700 Euro pro Jahr. Wird hingegen ein Elektrofahrzeug teilweise mit eigenem Solarstrom geladen, können sich die laufenden Fahrkosten deutlich reduzieren.

Langfristige Kosten beachten

Neben den aktuellen Verbrauchskosten spielt jedoch auch die langfristige Entwicklung der Energiepreise eine wichtige Rolle. Gerade Heizöl, Erdgas und Kraftstoffe haben in den vergangenen Jahren teils erhebliche Preisschwankungen gezeigt. Zusätzlich steigen CO₂-Abgaben sowie Netzentgelte kontinuierlich an. Dadurch erhöhen sich die laufenden Betriebskosten unsanierter Gebäude häufig deutlich stärker als ursprünglich angenommen. Wer dauerhaft von fossilen

Energieträgern abhängig bleibt, bleibt damit auch stärker von zukünftigen Preissteigerungen betroffen.

Natürlich muss eine faire Betrachtung auch die Investitionskosten berücksichtigen. Allerdings wird dabei häufig ein wichtiger Punkt übersehen: Nicht alle Sanierungskosten entstehen ausschließlich durch energetische Maßnahmen. Viele Investitionen wären ohnehin notwendig gewesen – beispielsweise weil Heizungen altersbedingt ersetzt werden müssen, Fenster verschlissen sind oder Dach- und Fassadenarbeiten anstehen.

Diese sogenannten „Sowieso-Kosten“ fallen unabhängig

davon an, ob energetisch modernisiert wird oder nicht. Entscheidend für die tatsächliche Wirtschaftlichkeit sind deshalb häufig nicht die gesamten Sanierungskosten, sondern die zusätzlichen Mehrkosten, um einen energetisch besseren Standard zu erreichen und mögliche Fördermittel nutzen zu können. Dadurch reduziert sich der tatsächliche finanzielle Mehraufwand in vielen Fällen deutlich. **Kontakt:** Das LUDWIG Ingenieurbüro ist unter 0 56 51/33 37 0 40 erreichbar. red

Handwerk mit Vielfalt und Qualität

Malermeister Philipp Mühlhause überzeugt mit umfassendem Leistungsspektrum

Ob frische Wandgestaltung, moderne Fassaden oder Sanierungsarbeiten: Der Malermeisterbetrieb von Philipp Mühlhause steht für vielseitige Leistungen rund um Haus und Wohnung. Mit seinem Team betreut der junge Unternehmer aus Waldkappel Projekte im Umkreis von etwa 20 Kilometern und legt dabei großen Wert auf individuelle Beratung und hochwertige Ausführung.

Zum Angebot zählen klassische Maler- und Tapezierarbeiten ebenso wie Lackierarbeiten und dekorative Techniken auf Kalk- und Marmorbasis. Weiterhin übernimmt der Betrieb die professionelle Vorbereitung von Untergründen, Reparaturen an Putz und Oberflächen sowie Bodenverlegearbeiten und



Starkes Team: Philipp Mühlhause (re.) und seine Mitarbeiter
FOTO: MAREN SCHIMKOWIAK

Trockenbau. Auch größere Projekte gehören zum Alltag: So führt das Team energetische Sanierungen an Fassaden, Kellern und Dachgeschossen durch und übernimmt bei Bedarf den Gerüstbau. Ziel ist es stets,

Funktionalität und ansprechende Optik zu verbinden.

Neben der Gestaltung spielt auch der Schutz von Gebäuden eine wichtige Rolle. Hochwertige Anstriche bewahren Oberflächen vor Witterungseinflüs-

sen und tragen zum Werterhalt von Immobilien bei.

Persönlicher Service, saubere Ausführung und zuverlässige Qualität stehen für Philipp Mühlhause im Mittelpunkt.

Auch wenn der Fokus auf der täglichen Arbeit liegt, engagiert sich der Betrieb ebenso für den handwerklichen Nachwuchs und bietet Ausbildungsplätze an. Wer auf der Suche nach einem zuverlässigen Partner für Maler- und Putzarbeiten ist, findet in Philipp Mühlhause einen kompetenten Ansprechpartner. Weitere Informationen und persönliche Beratung erhalten Interessierte direkt beim Betrieb.

Telefonisch ist Philipp Mühlhause unter 0171/294 86 03 erreichbar. ulk



Oliver Franke Bau

BAUEN. PFLASTERN. GESTALTEN

Ringstraße 14 · 37281 Wanfried

Mobil: 0170/539 22 21



Philipp Mühlhause
Maler- und Lackierermeister

Mobil: 0 171 | 29 48 603

E-Mail: info@maler-muehlhause.de

Im Schemmerfeld 1
37284 Waldkappel

www.maler-muehlhause.de

Ihre Immobilie fair und real bewertet!

Verkehrswertgutachten / Kurzgutachten

Gutachten über den Markt- bzw. Verkehrswert Ihrer Immobilie für:

- Kauf und Verkauf
- Teilverkauf
- Vermögensübersicht
- Steuerliche Gründe
- Schenkung / Erbschaft
- Ehevertrag
- Trennung / Scheidung

Kaufbegleitung

Markpreiseinschätzung

- Kauf und Verkauf



MÖLLER
IMMOBILIENBEWERTUNG



Sonja Möller

Zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung

© 0151 41277999

www.moeller-immobilienbewertung.de

Das Mähwerk

Ihr Partner für Grundstückspflege

Unsere Dienstleistungen:
Rasenmähen, Hecken-schneiden, Grabpflege, Grundstückspflege, Straßenreinigung, Winterdienst, Baum- und Strauchschnitt, Gebäudereinigung, Transporte, Baumfällung, Entrümpelungen, Pflasterarbeiten

Andere Dienstleistungen auf Anfrage

Wir haben Ihr Interesse geweckt dann melden Sie sich doch gerne bei uns.

markus-dave@das-maehwerk.eu
0174 5987144 · 0151 72442838

Das Mähwerk



Burkhardt & Hoffrichter GBR

LUDWIG
INGENIEURBÜRO FÜR
ENERGIEBERATUNG

Mit Erfahrung und Strategie ans Ziel.

Wir begleiten Sie beim Abenteuer Sanierung und führen Sie sicher durch den Förderdschungel.

Energieeffizienzexperte und Nachhaltigkeitsberater für:

Wohngebäude und Nichtwohngebäude, Anlagen und Systeme

Baudenkmal und erhaltenswerte Bausubstanz

Energieaudits nach dem Energiedienstleistungsgesetz (EDL-G DIN 16247)

Nachhaltigkeitsklasse Wohngebäude und Nichtwohngebäude

TELEFON 05651 33 37 04 0 | LUDWIG-ENERGIEBERATUNG.DE



Vandalismus in Sontra

Sontra – Leider kommt es immer wieder zu Vandalismus-schäden bzw. Diebstählen an den von der Stadt Sontra aufgestellten Hundebestellstationen.

Damit auch weiterhin die Straßen und Wege sauber bleiben, bitten wir die Hundehalter, sich die Beutel während der Öffnungszeiten des Bürgerbüros im Rathaus abzuholen.

Für die Stadtteile stehen die Ortsvorsteher während ihrer Sprechzeiten gerne für die Ausgabe der Beutel zur Verfügung.

Gleichzeitig wenden wir uns mit einer eindringlichen Bitte an alle Hundebesitzer:

Entsorgen Sie die „vollen“ Beutel in den bereits aufgestellten städtischen Mülleimern oder nehmen die Beutel mit nach Hause und werfen diese in die Restmülltonne.

Die Beutel sowie die richtige Entsorgung leisten einen wichtigen Beitrag für ein sauberes Sontra und Umland, in dem man gerne wandern und die Landschaft genießen möchte!

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis.



Sommerkonzert der Ulfener Jungs zur BREITWIESN

Die Eröffnung der BREITWIESN startet in diesem Jahr mit einem Sommerkonzert der Blaskapelle Ulfener Jungs am Donnerstag, 11. Juni, um 19 Uhr im Sontraer Bürgerhaus. Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf ein abwechslungs-

reiches musikalisches Programm in besonderer Atmosphäre freuen.

Einlass erfolgt ab 18 Uhr bei freier Platzwahl. Eintrittspreis: 12 Euro. Sontraer Seniorinnen und Senioren ab dem 70. Lebensjahr erhalten einen 50 prozenti-

gen Rabatt (6 Euro) auf die Eintrittskarten (Personalausweis mitbringen).

Karten sind im Vorverkauf (freie Platzwahl) im Stadtmanagementbüro, Rathaus I, Zimmer 3, Bianca Schmidt, erhältlich.

FOTO: STADT SONTRA

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA

24. Mai
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst
Thurnhosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst

25. Mai
Hornel: 10 Uhr Gottesdienst
Mitterode: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

24. Mai
Heyerode: 11 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN

24. Mai
Wölflerode: 9 Uhr Abendmahlsgottesdienst

Blankenbach: 10 Uhr Abendmahlsgottesdienst

Breitau: 11.15 Uhr Abendmahlsgottesdienst

Krauthausen: 14 Uhr Abendmahlsgottesdienst mit Taufe

25. Mai
Ulfen: 11 Uhr Abendmahlsgottesdienst

Wichmannshausen: 11 Uhr Abendmahlsgottesdienst

KIRCHSPIEL

DATTERODE/RÖHRDA

24. Mai
Röhrda: 10 Uhr Gottesdienst
Datterode: 12 Uhr Gottesdienst

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

23. Mai
Herleshausen: 17 Uhr Vorabendmesse

24. Mai
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

25. Mai
Nentershausen: 9 Uhr Sonntagsmesse

Altefeld, kath. Kapelle Christ Auferstehung: 11 Uhr Ökumenischer Gottesdienst

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.

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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

Einladung zum Grillen

Mitterode – Die Feuerwehr Mitterode lädt zu ihrem Grillen am Donnerstag (Fronleichnam), 4. Juni, an die Grillhütte in Mitterode ein. Ab 12 Uhr gibt es Spießbraten vom Grill. Nachmittags gibt es Kaffee und Kuchen. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich begrüßen zu dürfen.

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 im Vorzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

Glück-auf-Platz verschönern

Tag der Nachbarschaft in Sontra



Tag der Nachbarschaft in Sontra: Paulina Volkmar lädt dazu ein, den Glück-auf-Platz zu verschönern. FOTO AWO

Sontra – Seit 2018 ruft die nebenan.de Stiftung zum Tag der Nachbarschaft auf. Was als Initiative begann, ist inzwischen zu einer festen Größe in Deutschland geworden. Der Tag der Nachbarschaft ist ein bundesweiter Aktionstag für nachbarschaftliches Miteinander. Auch im Jahr 2026 kommen in ganz Deutschland wieder hunderttausende Menschen zusammen, um ihre Nachbarschaft kennenzulernen, sich auszutauschen und gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen. Unter dem Motto „Nachbarschaft feiern. Vielfalt erleben.“ steht dieser besondere Tag für Zusammenhalt, Offenheit und ein respektvolles Miteinander.

Jahr für Jahr beteiligen sich mehr Menschen, Initiativen und Organisationen am Tag der Nachbarschaft. Inzwischen wird der Aktionstag 2026 bereits zum neunten Mal gefeiert und bringt Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Sprache, Behinderung oder sozialem Hintergrund zusammen. Er bietet eine niedrigschwellige Möglichkeit, neue Kontakte zu

knüpfen, Begegnungen zu schaffen und lebendige Nachbarschaften zu fördern.

Auch in Sontra wird in diesem Jahr das nachbarschaftliche Miteinander gefeiert - und zwar

rund um den Glück-auf-Platz. Unter dem Motto „Gemeinsam anpacken, zusammen genießen“ lädt das AWO Quartier Sontra alle Nachbarn, Freunde und Interessierte zu einer Ver-

schönerungsaktion mit anschließendem Grillfest ein. Los geht's am 30. Mai um 10 Uhr. „Wir möchten, dass der Glück-auf-Platz wieder ein Ort wird, an dem man gerne verweilt und mit den Nachbarn ins Gespräch kommt“, so die Organisatoren. „Dabei zählt jede helfende Hand – egal ob beim Pflanzen, Pinseln oder Aufräumen.“

Konkret geplant ist, die in die Jahre gekommenen Sitzbänke zu erneuern sowie das Areal von Unrat zu befreien und Blumen zu pflanzen. Dafür wird Unterstützung benötigt. Sei es durch tatkräftige Hilfe am Grill oder eine Salatspende, kreative Ideen wie Kreide Kunst oder das Aufstellen von Insektenhotels oder Vogelhäusern - alle Anpacker*innen sind willkommen.

Kommen Sie vorbei und setzen Sie gemeinsam mit uns ein Zeichen für eine lebendige Nachbarschaft in Sontra!

Eine kurze Anmeldung erleichtert uns die Planung. Diese bitte an Paulina Volkmar, AWO Quartier Sontra, Braugasse 1, 36205 Sontra, Mobil: 0151/29 70 67 27, paulina.volkmar@awo-nordhessen.de

Die BREITWIESN-Uhr tickt

Glück Auf Fanfaren Sontra bauen Countdown-Uhr für das große Fest

Sontra – In Sontra läuft der Countdown: Die neue BREITWIESN-Uhr zeigt ab sofort die verbleibende Zeit bis zum Start der diesjährigen BREITWIESN an. Realisiert wurde das Projekt von den Glück Auf Fanfaren Sontra, die mit viel Engagement und handwerklichem Einsatz die Uhr gebaut und aufgestellt haben.

Der Aufbau der Uhr erfolgte im Beisein von Bürgermeister Thomas Eckhardt und Hänselmeister Dr. Daniel Kohl, die sich beeindruckt von der Arbeit der Vereinsmitglieder zeigten. Beide dankten den Glück Auf Fanfaren ausdrücklich für ihren Einsatz und ihre Verbundenheit zur Stadt Sontra sowie zur BREITWIESN.

„Die Uhr ist nicht nur ein toller Blickfang, sondern auch ein



BREITWIESN-Uhr: Glück Auf Fanfaren Sontra bauen Countdown-Uhr für das große Fest. FOTO: STADT SONTRA

starkes Zeichen für den Zusammenhalt und das ehrenamtliche Engagement in unserer Stadt“, betonten Bürgermeister und Hänselmeister. Die Aktion

zeige einmal mehr, wie eng die Vereine mit Sontra und den traditionellen Festen verbunden seien. Mit jedem vergehenden Tag steigt nun die Vorfreude auf

die BREITWIESN. Die neue Countdown-Uhr macht sichtbar: Das Fest rückt näher – und ganz Sontra kann mitfeiern. Glück Auf!

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

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

DIENTSBEREIT

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege:
0 56 51/1 92 92

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

APOTHEKEN
23. Mai
Stadt Apotheke, Waldkappel, Hindenburgstraße 1, 0 56 56/9 89 50
24. Mai
Löwen Apotheke, Herleshausen, Hainertor 17, 0 56 54/9 89 60
25. Mai
Elch Apotheken, Bebra, Nürnberger Straße 60, 0 66 22/9 25 40

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-Roten-
burg: 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



VERANSTALTUNGEN

FREITAG, 22. MAI

10 Uhr: Stadt Sontra und Bürgerhilfe - der Ehrentag, gemeinsam für ein sauberes Sontra (Müllsammelaktion), Treffpunkt: Niedertor-platz

DIENSTAG, 26. MAI

14 Uhr: HandyFit, Niederstadt 41, Terminvereinbarung nötig; Peggy Großkurth, 0177/8 47 55 45
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

MITTWOCH, 27. MAI

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: WTV Sontra, Feld- und Wiesenwege bei Bebra, Treffpunkt Breitwiese
14 Uhr: Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land
14.30 Uhr: KI und Digitalisierung, Mitmach-Seminar, Bürgerhilfe Sontraer Land
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek, Adam-von-Trott-Schule

DONNERSTAG, 28. MAI

10.30 Uhr: Erzähl-Café, AWO-Quartier, Braugasse 1
11 bis 14 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek, Adam-von-Trott-Schule

FREITAG, 29. MAI

19 Uhr: SG Sontra, Jahreshauptversammlung, Hotel Link

SAMSTAG, 30. MAI

10 Uhr: Tag der Nachbarschaft: Verschönerungsaktion Glück-auf-Platz. AWO-Quartier

Neue Vorhaben für 2026

Kameradschaft der Ehemaligen des Panzeraufklärungsbataillons 5

Sontra – Die Kameradschaft der Ehemaligen hat sich im April zu ihrer Jahreshauptversammlung in der Gaststätte Kirschtraum in Sontra getroffen. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden haben die Mitglieder ehrend an die in 2025 verstorbenen Mitglieder gedacht. Anschließend wurden die Aktivitäten und die besonderen Highlights des vergangenen Jahres besprochen. Dazu zählte auch die gemeinsame Fahrt mit den Ehefrauen zum Point Alpha. In der dort angebotenen Führung wurde die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg bis zur Wiedervereinigung sehr interessant und anschaulich wiedergegeben, sodass sich alle an ihr Leben im damaligen Zonenrandbezirk erinnern konnten. Anschließend an den Besuch wurde der interessante Tag mit einem gemeinsamen Essen in Nentershausen beendet.

Die Kameradschaft wurde noch in der aktiven Zeit des Panzeraufklärungsbataillons 5 in Sontra auf Anregung vom damaligen Kommandeur Oberstleutnant Möller gegründet. Der erste Vorsitzende der Kameradschaft wurde der ehemalige Kommandeur und damalige Oberst Bodo Henseler. Mitglieder in der Kameradschaft konnten die aktiven Soldaten des Bataillons, ehemalige Soldaten und alle Zivilisten werden, die sich mit dem Panzeraufklärungsbataillon verbunden fühlen.



Die Kameraden der Ehemaligen des Panzeraufklärungsbataillons 5, hintere Reihe v.l. OstGefr d.R. Axel Ziska, OFw d.R. Wolfgang Roßbach, OFw d.R. Stefan Altmann, StFw a.D. Hermann Bodenstein, OstFw a.D. Reinhard Steinfeld, OFw a.D. Herbert Winter, vordere Reihe v. l. HptFw d.R. Horst Müller, OstFw a.D. Karl-Heinz Schäfer, Hptm a.D. Klaus Schmidt.

FOTO: KAMERADSCHAFT DER EHEMALIGEN

ten. Bis zum Jahre 2008 war der jeweilige Kommandeur des Bataillons Kraft Amtes Mitglied im Vorstand der Kameradschaft. Die Kameradschaft traf sich zu ihrem monatlichen Aufklärerstammtisch in der Husarenkaserne.

Nach der Auflösung des Panzeraufklärungsbataillons 5 hat sich die Kameradschaft regelmäßig bis zur Schließung des Bürgerhauses der Stadt Sontra dort getroffen. In Absprache mit der Stadt wurde von der Kameradschaft vor dem Bürgerhaus in Erinnerung an das Panzeraufklärungsbataillon 5, das Bataillonswappen aufgestellt. Seit der Auflösung/Verlegung

des Bataillons nach Füssen führt die Kameradschaft eine Tradition des Panzeraufklärungsbataillons 5 in der ehemaligen Garnisonsstadt weiter, nämlich am Volkstrauertag am Ehrenmahl auf dem Friedhof einen Kranz niederzulegen. Bei der Kranzniederlegung für die Opfer der Weltkriege soll aber auch an die Soldaten erinnert werden, die während ihrer Dienstzeit im Panzeraufklärungsbataillon 5 ihr Leben verloren haben.

Bei der Auflösung der Panzeraufklärungsbataillone 5, 2 und 12 wurden vom General der Aufklärungstruppe die Ehemaligen Kameradschaften der drei

Bataillone dem Panzeraufklärungsbataillon 13 in Gotha als Traditionsverband zugewiesen. Die Kameradschaften der aufgelösten Panzeraufklärungsbataillone nehmen an den Veranstaltungen des Traditionsverbandes in Gotha teil und halten mit gegenseitigen Besuchen bei Veranstaltungen Kontakt untereinander.

Die Kameradschaft trifft sich einmal monatlich zu einem Aufklärerstammtisch und führt zusammen mit den Ehefrauen/Partnerin im Laufe des Jahres verschiedene Veranstaltungen durch. Gäste bei den monatlichen Treffen sind herzlich willkommen.

Gemeinsam für ein sauberes Sontra

Sontra – Die Stadt Sontra – in Zusammenarbeit mit der Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. – ruft alle Sontraer Bürger*innen, Jugendliche und Vereine sowie in der Stadt lebende Geflüchtete zur Teilnahme am Aktionstag „Gemeinsam für ein sauberes Sontra!“ auf.

So wird der Ehrenamts-Tag am Samstag, 23. Mai, ablaufen:
10 Uhr: Treffen am Niedertor-Platz/Bürgerhilfe / Begrüßung und Aufteilung der Teilnehmer*innen auf verschiedene Orte in der Stadt
12 Uhr: gemeinsames Mittagessen auf dem Niedertor-Platz mit gemütlichem Beisammensein und gegenseitigem Kennenlernen

Wir freuen uns auf viele freiwillige Teilnehmer*innen. Um die Aktion besser planen zu können, bitten wir um Anmeldung unter der Telefonnummer 0 56 53/97 77 19.



Müllsammeln für ein sauberes Sontra. SYMBOLFOTO: DENNIS PFEIFFER-GOLDMANN

Beim Festumzug dabei sein

BREITWIESN in Sontra

Sontra – Die BREITWIESN stehen wieder vor der Tür – und damit auch einer der Höhepunkte unseres Festwochenendes: der große BREITWIESN-Festumzug!

Wir laden alle Stadtteile, Vereine, Organisationen, Schulen, Kindergärten und Unternehmen herzlich ein, mit einer Fußgruppe, einem geschmückten Wagen oder musikalischen Beitrag am Umzug teilzunehmen und gemeinsam ein bun-

tes Zeichen für Zusammenhalt, Tradition und Lebensfreude zu setzen – jede Teilnahme macht unseren Festumzug noch vielfältiger und lebendiger.

Anmeldung zum Festumzug bitte bis zum 22. Mai im Rathaus abgeben

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer, kreative Ideen und einen unvergesslichen Festumzug bei den BREITWIESN!

Das BREITWIESN-Organisationsteam

Beratung über Satzungsänderung

SG Pfaffenbachtal

Schemmern – Am Freitag, 19. Juni, findet um 19 Uhr die Jahreshauptversammlung der SG Pfaffenbachtal/Schemmern im Vereinsheim in Schemmern statt. Hierzu laden wir alle Mitglieder herzlich ein. Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Bericht des Schriftführers
3. Bericht des 1. Vorsitzenden
4. Bericht des Trainers der 1. Mannschaft
5. Bericht des Betreuers der 2. Mannschaft
6. Bericht des Trainers der Frauenmannschaft
7. Bericht des Trainers der Alten Herren
8. Berichte der Jugendleiter

9. Bericht des Kassierers
 10. Bericht der Kassenprüfer
 11. Neuwahl der Kassenprüfer
 12. Satzungsänderung - Beschlussfassung zur Satzungsänderung
 - Änderung der Zusammensetzung des Vorstandes durch den Wegfall des Jugendleiters der SG Schemmerngrund
 13. Anträge
 14. Verschiedenes
- Anträge der Mitglieder müssen 3 Tage vor Beginn der Sitzung schriftlich beim Vorsitzenden Uwe Sangmeister eingehen (Dresdener Str. 27, 36205 Sontra, Email: U.Sangmeister@web.de). Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Die AT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

Großer Erfolg beim Mathematikwettbewerb Hessen für einen Schüler der Adam-von-Trott-Schule

Unser Schüler Omar Almeihio aus der Klasse 8aH hat im diesjährigen Mathematikwettbewerb des Landes Hessen hervorragende Leistungen erzielt und gehört damit zu den besten Schülerinnen und Schülern seines Jahrgangs.

Der Wettbewerb wird vom Hessischen Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen gemeinsam mit HESSENMETALL organisiert und richtet sich verpflichtend an alle Achtklässlerinnen und Achtklässler in Hessen. Insgesamt nahmen mehr als 50.000 Schülerinnen und Schüler am Wettbewerb teil. Omar setzte sich zunächst als Schulsieger des Hauptschulzweiges durch und gewann anschließend auch die zweite Wettbewerbsrunde. Damit wurde er Kreissieger und qualifizierte sich für die dritte Runde des Wettbewerbs.

Diese fand am 12.05.2026 an der Heinrich-Schütz-Schule in Kassel statt. Im Anschluss wurden alle Kreissieger Nordhessens im Rahmen einer feierlichen Siegerehrung für ihre besonderen Leistungen ausgezeichnet.

Begleitet wurde Omar an diesem besonderen Tag von seinen Eltern sowie seiner Klassenlehrerin Elena Gier.

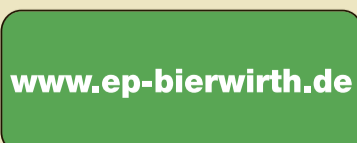
Wir als Schulgemeinde sind sehr stolz auf Omars herausragende Leistungen und freuen uns sehr über seinen großen Erfolg beim diesjährigen Mathematikwettbewerb. Mit großer Spannung erwarten wir nun das Ergebnis der dritten Runde, nach deren Auswertung der Landessieger des Mathematikwettbewerbs ermittelt wird. Die Ergebnisse sollen in den kommenden ein bis zwei Wochen online veröffentlicht werden.

Wir drücken Omar weiterhin fest die Daumen und gratulieren ihm schon jetzt zu dieser besonderen Leistung.

Elena Gier, Klassenleiterin der 8aH



Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des



NORMA®

Spezialitäten aus **OSTEUROPA**

DOVGAN **XXL Gurken Malosol/ eingelegte Tomaten**
Ukraine je 1850 g, Abtr.-Gew. 925 g (1 kg = 4,10)

24% billiger
UVP 4,99
3,79*

UNICUM **Anno 1790**
Kräuterlikör Eine ungarische Likör-Spezialität von Zwack – Classic 40% vol oder Zwetschke 34,5% vol, je 0,7 l (1 l = 18,56)

16% billiger
UVP 15,49
12,99*

Mediterraner Genuss

OUZO of plomari Mehr als 120 Jahre Tradition
Die unvergleichbare Spirituosen-Spezialität aus Griechenland. 40% vol, je 0,7 l (1 l = 12,84)

25% billiger
UVP 11,99
8,99*

MUSES Griechischer Honig Blütenhonig aus Kreta oder Pinienhonig aus Chalkidiki
je 1 kg (1 kg = 8,99)

25% billiger
UVP 11,99
8,99*

ab Dienstag, 26. Mai

SUPER NIVO **Aprikosen Spanien**
Kl. I, ausgewählte französische Sorten, Kal. A/AA, je 1,5 kg (1 kg = 2,66)

große Früchte
je 1,5 kg
3,99*

ANIMEX **Schweinefleisch in der Dose** Polen – im eigenen Saft je 400 g (1 kg = 6,98)

20% billiger
UVP 3,49
2,79*

banja **Fischspezialitäten in Öl** Lettland – mit transparentem Deckel, Muscheln je 120 g (1 kg = 20,75), Sprotten oder Sardinen

je 240 g (1 kg = 10,38)

billiger
UVP 2,69
2,49*

TEIGWERK **Teigwaren Korkzieher oder Spaghetti** je 1 kg (1 kg = 1,99)

47% billiger
UVP 3,78
1,99*

meray **Sonnenblumenkerne geröstet und gesalzen**
je 250 g (1 kg = 10,76)

10% billiger
UVP 2,99
2,69*

33% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 28.05.2026 bis 31.05.2026
1,99**

Ernte fresh **Bauerngurken** Deutschland/ Knoblauchsland
je 1,5 kg (1 kg = 2,66)

1,5 kg
3,99*

FEINY BISCUITS **Jaffa Sandwich Soft Biscuit** Polen – Aprikosen-, Choco-Kirsch- oder Heidelbeergeschmack je 380 g (1 kg = 6,29)

UVP 2,79
2,39* **14% billiger**

SEDIJA **Horalky/Mila** Slowakei – Horalky oder Milaje 5x50 g (1 kg = 11,96)

24% billiger
zum Vergleich: UVP 1 Regel = -79
2,99*

SANBENEDETTO **Limonade Passione Italiana** Zitrone oder Orange je 1,2 l, zzgl. -25 Pfand (1 l = -74)

UVP 1,29
-89* **31% billiger**
1,2 Liter

Recla **Prosciutto Crudo original** italienischer Rohschinken je ca. 700 g – 900 g
Ware einzeln ausgepreist (1 kg = 13,99)

21% billiger
UVP 1 kg = 17,90
9,79*

B **Heidelbeeren** Marokko/Spanien Kl. I, je 375 g (1 kg = 10,64)

375 g
3,99*

➔ BIS ZU 62% SPAREN

DRIAMER **Baumwoll-Seersucker-Bettwäsche**
1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm • 100% Baumwolle • Bügelfrei • Pflegeleicht • Atmungsaktiv • **SOFT TOUCH** – extra weicher Griff

• Mit verdeckt eingenahtem YKK-Markenreißverschluss
je Bettwäsche

12,99*

Garden **Li-Ion Akku-Rasenmäher 40V/4Ah PG-BPM430**
• Leicht und wendig – ohne lästiges Kabel • Klappbarer Führungsholm • Großer 50 Liter Half/Half Grasfangkorb mit Füllstandsanzeige • 6-stufige zentrale Schnitthöhenverstellung 25–75 mm • **5 JAHRE GARANTIE**

4 in 1
MÄHEN
FANGEN
MULCHEN
RASENKANTEN-EINZUG

Starke Mähleistung bis zu 700 m²

189,-*

scheppach **4-Takt-Benzin-Motorsense und -Trimmer 2 in 1** BCH31 • 4-Takt Motor 0,7 kW (1 PS), 31 cm³ • Gewicht ca. 10,5 kg • Nennleistung 0,7 kW bei 6.500 U/min • Ergonomisch ausgewogen für ermüdungsfreies Arbeiten • Aufnahme: 25,4 mm • **5 JAHRE GARANTIE**

27% billiger
UVP 179,-
129,-*

DRIAMER **Premium-Jersey-Spannbettuch** in 3 Größen
• 100% Baumwolle
• Stehhöhe ca. 30 cm • ca. 160 g/m²
Premium-Jersey-Spannbettuch

ca. 90 – 100 x 200 cm
6,99* Grün

ca. 140 – 160 x 200 cm
9,99* Mint

ca. 180 – 200 x 200 cm
11,99* Hellblau

Weiße Anthrazit

ORTHOMAT **Luxus-Sommer-Daunen-decke** ca. 135x200 cm • Atmungsaktives Gewebe aus feiner, hochwertiger Baumwolle • Füllung: ca. 200 g weiße, neue Entendaunen/Federn (90% Daunen/10% Federn) • Kassettensteppung, 8x10 Kassetten

34,99* **90% Daunenanteil**

WALTER **4 in 1 Akku-Heckenschere/Entaster 12V** • Winkelverstellbarer Scherenkopf, einstellbar von -60° bis 90° • Inkl. Teleskopverlängerung 140–180 cm • Heckenschere: Schnittlänge ca. 410 mm • Entaster: Schnittlänge ca. 100 mm • Werkzeuglose Kettenspannung • 3 Jahre Garantie

54% billiger
UVP 199,-
89,99*

Garden **Rasenkantenband verzinkt, mit gebördelter Kante**
• Besonders flache Welle
• Besonders stabil • Ideal auch bei der Verwendung von Rasenrännern
• Blechstärke 0,3 mm

je Ausführung
ca. 3,2 m x 25 cm (1 m = 3,12)
ca. 6 m x 15 cm (1 m = 1,67)
ca. 10 m x 7,5 cm (1 m = 1,-)

9,99*

Cuchova **Thermo-Schüssel**
• Doppelwandig, mit Edelstahlleinsatz
• Mit praktischen Drehverschluss-Deckeln
• Hält bis zu 4 Std. warm und 6 Std. kalt je Ausführung

XXL-Schüssel ca. 51/Ø ca. 26 cm
Schüssel 3er-Set ca. 0,8 l/Ø ca. 12 cm + ca. 1,2 l/Ø ca. 16 cm + ca. 2,1 l/Ø ca. 18 cm

62% billiger
UVP 49,99
18,99*

Tiefußbett-Pantoletten für Damen und Herren • Mit **Echtleder-Decksohle** • Leichte EVA-Laufsohle • Damen-Größen 37–41 • Herren-Größen 41–45

je Paar Schwarz/ Grau
Schwarz Braun Navy
Damen Herren
Beige
Lime/ Weiß
Hellgrau/ Rosa
Navy/Hellblau

7,99*

PROFESSIONAL **XXL-Kfz-Lackspray 500 ml** (1 l = 7,98) je Spray

3,99*

XXL Hochtemperatur Lack
XXL Auto Mattlack
XXL Alu Zinklack
XXL Auto Glanzlack
XXL Klarlack
XXL Rostschutz Grundierung
XXL Grundierung

Garden **XXL-Abdeckplane/-Set mit Osen** • Witterungsbeständig • Gewebestärke ca. 85 g/m² • Verstärkter Rand • 2-farbig Grün/Blau

Planen 2er-Set je ca. 3 x 4 m oder einzeln ca. 4 x 6 m (1 m² = -50)
Einzelplane ca. 6 x 8 m (1 m² = -42)

11,99* **19,99***

Garden **Ziegenleder-Gartenhandschuhe** • Komfortable Elastik-Einsätze im Handrücken • Größen 7–11 je Paar

4,99*

NOBEL **Dach- und Fugendicht 300 ml** • Für außen • Bitumendichtstoff zum Dichten von Kamin- und Maueranschlüssen • Gute Haftung auf jedem Untergrund (1 l = 13,30)

55% billiger
UVP 8,95
3,99*

SOS Reparatur-Bitumenband ca. 10 m x 7,5 cm • Für innen und außen (1 m = -90)

54% billiger
UVP 19,95
8,99*

*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/aktionen/sale. 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 **Bio Crunchy Müsli** Hafer je 500 g (1 kg = 5,98)

sehr gut

ÖKO-TEST **Buttergemüse** 450 g je 1 kg = 3,62

gut

2,99

ÖKO-TEST **Buttergemüse** 450 g je 1 kg = 3,62

gut

1,63

NORMA®
www.norma-online.de

NORMA **Buttergemüse** 450 g je 1 kg = 3,62

1,63