

Der Tivoli NOMAD:  
**MEHR WOW!  
PRO EURO**

Tivoli Nomad  
AB **18.990 €**

Kraftstoffverbrauch kombiniert:  
7,1 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 162 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse F

**Autohaus Kurt Eisenträger** **KGM**  
KGM VERTRAGSHÄNDLER Inh. Kurt Eisenträger  
Vor dem Brückentor 7 • 37269 Eschwege • Tel. 05651 31503 • Fax -60583

**MARKT  
SPIEGEL &**  
REGION ESCHWEGE **SONTRAEER**  
STADTKURIER

**vodafone**  
**Jetzt NEU!!!**  
Vodafone Shop Eschwege  
Stad 20  
37269 Eschwege

# Rettung aus der Luft

Drohneinsatz bewahrt verwaiste Rehkitze vor dem Hungertod

**Mitterode/Ulfen** – Versteckt liegen zwei Rehkitze bei Mitterode im hohen Gras und warten auf ihre Mutter. Über mehrere Stunden hinweg konnten sie nicht gesäugt werden, sind bereits leicht dehydriert, als weit über ihnen eine Drohne am Himmel auftaucht. Wenig später liegen die beiden Jungtiere in einem Rettungskarton, werden zu einem Tierarzt gebracht und dort versorgt.

## Schnelle Reaktion nach Tod der Ricke

Dem schnellen Handeln des Jagdpächters aus Mitterode und Angehöriger der Jagdgenossenschaft Ulfen ist es zu verdanken, dass die Jungtiere einer bei einem Unfall tödlich verletzten Ricke dem Tod durch Verhungern entgangen sind. Davon erzählt Michael Stein, Vorsitzender der Jagdgenossenschaft Ulfen. Kurz vor 18 Uhr erhielt er am Dienstag, 19. Mai, den Anruf, dass eine Ricke bei einem Wildunfall auf der Kreisstraße 26 bei Mitterode tödlich verletzt wurde. Was dem Jagdpächter bei dem Tier auffiel: Das Gesäuge deutete darauf hin, dass die Ricke führend ist – vermutlich nicht nur mit einem, sondern mit zwei Kitzen.

Die galt es schnell zu finden. Da Ricken ihre Jungtiere sehr gut vor potenziellen Feinden verstecken und sich Kitze zusammenkauern, sind sie im hohen Gras kaum zu erkennen. „Man läuft direkt an dem Kitz vorbei und sieht es nicht“, schildert Stein. Deswegen meldete sich der Jagdpächter bei ihm und damit bei der Jagdgenossenschaft, die 2023 eine eigene Drohne angeschafft hat, um Rehkitze vor dem Beginn von Mäharbeiten auf dem Feld zu finden und vor Verletzungen oder dem Tod zu bewahren.

Einer der vier Drohnenpiloten der Jagdgenossenschaft war schnell zur Stelle. Binnen kurzer Zeit gelang es Adrian Rimbach die beiden Tiere mittels Drohne ausfindig zu machen. Wenig später wurden sie bei einem Tierarzt in Wanfried ver-



**In Sicherheit:** Die beiden Kitze einer bei einem Unfall tödlich verletzten Ricke wurden mithilfe der Drohne noch rechtzeitig gefunden.

FOTO: JAGDGENOSSENSCHAFT ULFEN/INH

sorgt. Für Stein steht fest, dass dieser Tag gezeigt hat, „dass die Drohne Gold wert ist“.

## Unterstützung für ganz Ulfen

Rund 6000 Euro hat die Jagdgenossenschaft vor knapp drei Jahren für sie investiert, hinzu kommen weitere Kosten wie die jährliche Versicherung. Bislang sei sie nur für den Einsatz im eigenen Gebiet dagewesen. Jetzt haben die Mitglieder entschieden, dass die eigenen vier Piloten die Drohne gegen eine Entschädigung auch in anderen Gebieten einsetzen können. Stein sagt: „Sofern es unse-

re Kapazitäten zulassen, wollen wir das jetzt auch möglich machen, weil der Tierschutz uns sehr wichtig ist.“ Zudem ist er mit der Hegepflicht im Bundesjagdgesetz verankert.

Zusätzlich gilt der Einsatz der Jagdgenossenschaft dem Ort Ulfen und das, wie Stein erklärt, in jedem Bereich. In diesem Jahr fließen rund 25.000 Euro in die grundhafte Erneuerung eines rund 500 Meter langen asphaltierten Feld- und Wirtschaftsweges. Zuständig sei hier die Stadt Sontra, doch angesichts sinkender finanzieller Mittel der Kommunen kümmern sich die Jagdgenossenschaft. Stein sagt, dass der Weg zwar in

erster Linie der Land- und Forstwirtschaft diene, darüber hinaus aber auch von Spaziergängern oder Hundebesitzern genutzt werde.

Je 200 Euro hat die Jagdgenossenschaft nun der Wiesenschule und dem Kindergarten Wiesenschule in Ulfen gespendet. Voraussichtlich in Spielzeug für die Kinder werde die Kita das Geld investieren. In der kleinsten Grundschule des Kreises werde die Spende in die Naturbildung fließen. Stein betont: „Das ist natürlich in unserem Sinne.“

Stein sagt, dass die Jagdgenossenschaft jährlich einen Großteil der Jagdpachterlöse für Pro-

jekte ausgibt, die nicht zu den klassischen Aufgaben einer Jagdgenossenschaft zählen. Mit etwa 140 Mitgliedern und rund 1200 Hektar an bejagbarer Fläche zähle die Jagdgenossenschaft Ulfen zu den größeren des Kreises, in dem diese Fläche insgesamt bei zirka 60.000 Hektar liege.

Als Vorsitzender des Verbandes der Jagdgenossenschaften und Eigenjagdbesitzer im Werra-Meißner-Kreis e. V. erlebe Stein, dass die Jagdgenossenschaften im Kreis mit diesen Investitionen und durch Spenden ein „wesentlicher Faktor“ im ländlichen Raum seien. Stein betont dabei: „Es ist freiwillig.“

Ebenso wie der Einsatz der Drohnenpiloten, der für die Kitze lebensrettend war.

EDEN SOPHIE RIMBACH

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

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier  
**KUNZE**  
Sontra

Inh. Fahrner

**Heute mit der Beilage:**

**Eschwege plus**

Wir feiern  
Johannisfest.  
Nah und fern  
feiert mit.

Upgrade  
für Zuhause?

Einfach  
schöne  
Haare

Sommerlaune  
bei  
Henke

Immobilien  
richtig  
platziert

**14. JUNI 2026  
Flohmarkt  
Rue  
SPORTPLATZ**

**21. JUNI 2026  
Flohmarkt  
Sontra  
BREITWIESE**

**01 62/7 78 58 32**  
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SAMSTAG – SAMSTAG**  
13.06.26 – 20.06.26

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

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |**  
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

**KOLLMANN**  
Metallbau

Balkonanlagen Vordächer

Schlosserarbeiten Zäune, Toranlagen

Ihr Servicepartner im Metallbau!

**KOLLMANN**  
METALLBAU | LANDMASCHINENFACHSTRICH  
GARTENTECHNIK

Seegel 9 • 36205 Sontra  
Tel. (0 56 53) 91 41 05  
Fax (0 56 53) 91 41 07  
www.Kollmann-Sontra.de **JOHN DEERE**

Wenn das Dietemannslied erklingt:  
**6 Wochen die WR lesen**  
für nur **29,90 €!**

**5 € GUTSCHEIN GESCHENKT**

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

Das Angebot ist gültig bis zum 28. Juni 2026.

# Unterricht auf der Schafkoppel

Eschweger Fünftklässler lernen von Schafen und „Samentaxis“

**Niddawitzhausen** – Schafe sind echte „Samentaxis“. Das und viel mehr lernten Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen der Brüder-Grimm-Schule bei einem Ausflug. Hüteschäfer Johannes „Hannes“ Homann hatte auf all ihre Fragen eine passende Antwort und konnte demnach auch erklären, warum seine Tiere so wichtig für die Landschaftspflege sind. „Durch ihr Grasens verbreiten sie Samen und helfen so dabei, die Pflanzenwelt zu erhalten und die Landschaft zu gestalten.“

Die Eschweger Fünftklässler erlebten im Projekt „Schaf schafft Landschaft“, das die Schule seit 2021 in Kooperation mit dem Geo-Naturpark Frauholle-Land anbietet, bei einem Ausflug Natur hautnah.

## Lehrausflug zur Schafsherde

Der Lehrausflug im Biologieunterricht begann mit einer Busfahrt nach Niddawitzhausen zu einer der fünf Herden von Schäfer Johannes Homann. Dort wurden die Klassen von



Spannender Tag für die Klasse F5c: Gemeinsam mit Hüteschäfer Johannes Homann tauchte sie in die Welt der Schafe ein.

FOTO: BRÜDER-GRIMM-SCHULE/NH

Naturpark-Ranger Till Montag begrüßt. Während einer gemütlichen Wanderung durch die Landschaft erfuhren die Kinder viel Wissenswertes über die Region und die Entstehung unserer Kulturlandschaft. Mit vielen neuen Eindrücken erreichten die Gruppen schließlich die Schafkoppel, wo

ein abwechslungsreiches Programm auf sie wartete. „Es ist immer wieder schön, das Strahlen in den Augen der Schülerinnen und Schüler zu sehen,

wenn sie das erste Mal auf die Schafe treffen“, berichtet Biologielehrerin Katharina Wagner, die die Exkursion an der Schule koordiniert. „Alle gehen re-

spektivoll mit den Tieren um und interessieren sich sehr für ihre Lebensweise und den direkten Kontakt mit dem Nutztierr Schaf. Eine persönliche Tierbegegnung sei eindrucksvoller als das Lesen von Literatur oder das Ansehen von Bildern.

Ein Höhepunkt des Tages war die Möglichkeit, die Tiere im Pferch mit Krafftutter zu füttern und zu streicheln. Einige Schülerinnen und Schüler wagten sich sogar mitten durch die Herde – ein aufregendes Erlebnis, das sicherlich lange in Erinnerung bleiben wird.

Auch die Pflege der Tiere spielte eine wichtige Rolle. Der Schäfer nahm ein Schaf aus der Herde und erklärte anschaulich das besondere Gebiss der Pflanzenfresser, die Klauen und die dicke Wolle der Tiere. Dabei erfuhren die Kinder auch, wie vielseitig Schafwolle genutzt werden kann: als Dämmstoff, Dünger, Wasserspeicher oder natürlich für Kleidung.

Besonders interessant fanden viele das Lanolin – das natürliche Wollfett der Schafe.

red/ts

## Neue Farbe für das Jubiläum

„Eschwege hilft“ macht den Struthschulhof bunt



Aktion: „Eschwege hilft“ verschönerte mit Schülern der Struthschule in Eschwege den Schulhof. FOTO: ESCHWEGE HILFT

Eschwege – Dass viele Eltern von Kindern der Eschwege Struthschule gern bei „Eschwege hilft“ nicht nur spenden oder einkaufen, ist längst kein Geheimnis mehr. Zwischen Schule und der Initiative hat sich über die Jahre ein freundschaftliches und unkompliziertes Miteinander entwickelt. Kein Wunder also, dass man einander hilft – besonders, wenn es bunt werden soll.

In diesem Jahr feiert die Struthschule ihr stolzes 70. Jubiläum. Und da wurden bei einigen EH-Mitgliedern gleich Erinnerungen wach: Viele der ehrenamtlichen Mitarbeiter haben dort selbst lesen, schreiben und rechnen gelernt. EH-Vorstandsmitglied Charly Montag erinnert sich sogar noch an sein erstes Hallenhandballturnier und sein erstes Sinfoniekonzert in der dortigen Sporthalle, beides offenbar mit bleibendem Eindruck.

Über die Lehrerin für Sport Julia Siebrasse erfuhr man schließlich von einem besonderen Jubiläumsprojekt. Gemeinsam mit ihrer Kollegin im Freiwilligen Sozialen Jahr, Leonie Fischer, entstand die Idee einer „Bunten und bewegten Schule im Sinne von Bewegung und

Gesundheit“. Übersetzt heißt das: Der bislang eher graue Asphalt-Schulhof sollte endlich Farbe bekennen! Mit viel Eigeninitiative planten die Lehrerinnen mit den Schülern, Bewegungs- und Hüpfspiele direkt auf den Schulhof zu malen. Dafür brauchte es allerdings eine ganz besondere und vor allem wetterfeste Farbe – also genau den Moment, in dem „Eschwege hilft“ ins Spiel kam. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Schon am Wochenende vor dem großen Schulfest verwandelten sich die grauen Flächen in ein farbenfrohes Bewegungsparadies. Die Kinder testeten die neuen Spielflächen sofort mit vollem Körpereinsatz – und vermutlich deutlich mehr Energie, als manche Erwachsene an einem ganzen Montag aufbringen können. Beim Besuch der EH-Vorstandsmitglieder Sabine Schiffler, Franky Daumann und Charly Montag wurden die bunten Kunstwerke nicht nur bestaunt, sondern gemeinsam mit Lehrerinnen und Schülern natürlich auch direkt ausprobiert. Später würdigte sie dann auch der Schulleiter Rolf Tinnefeld

Die Kinder aus der Projektgruppe hatten dabei ebenso

viel Spaß, wie FSJlerin Leonie Fischer und Lehrerin Julia Siebrasse. Besonders die Geschicklichkeitsspiele sorgten für Begeisterung. Am Ende waren sich alle einig: Ein grauer Schulhof kann schön sein. Ein bunter Schulhof macht aber eindeutig mehr Spaß!

red/juh

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

**Feuerschale mit Holzlager** Stahl, Ø57cm, H41cm **25,00**

**5-tlg. Loungemöbel-Set** bestehend aus 1 Loungesofa, 2 Couchtische und 2 Gartensessel pulverbeschichtetes Aluminiumgestell, Armlehne aus Holz. Sofa: ca. 180 x 80 x 67 cm **inkl. Kissen** **500,00** (statt 699,50)

**Feuerschale** Gusseisen, Ø 60 cm **29,98**

**AKTION** ab Sa., den 13.06.2026 **Diesen Rasenmäher kaufen - Rasentrimmer GRATIS dazu!**

**Rasenmäher BIG WHEELER 514.7 R** 4-Takt Power-Engine Motor, 60L Fangsack, 4.BPS, Schnittbreite: 51cm, Radantrieb **199,50** (E10 tauglich)

**Rasentrimmer GRT 251P** 230 V, 250 W, Schnittbr.: 22 cm **19,98**

**Akku-Atschere GAS 4.0V-4.0 Li-Ion** 4V, Bypass-Schneidsystem, USB-C Anschluss **19,98**

**Akku Heckenschere HS 18-201-05** gegenläufigen Messer mit Diamantschlit **59,50** (inkl. Akku, Schnittlänge: 510 mm)

**Akku-Laubbläser LB 18-201-05** 18V, 2,0 Ah Lithium Power Akku **39,98** (inkl. Akku & Ladegerät)

**Benzin-Freischneider GFS 52.3** inkl. Zubehör **89,50**

**Akku-Rasentrimmer RT 18-201-05** 18V/2,0 Ah Li-Ion Akku, 180° drehbarer Trimmerkopf **59,50** (inkl. Akku & Ladegerät)

**Aufsitzmäher GAR 651** 150l Fangsack, 6 PS, Luftbereifung, Schnittbreite: 651 mm **1249,50** (E10 tauglich)

**ALLE PFLANZEN STARK REDUZIERT!**

**HORTENSIE** 17cm Topf, versch. Farben, **9,98** (statt 14,99)

**POLARSTERN** (rostsperrend) 11cm Topf, versch. Farben, **1,49** (statt 0,99)

**SOMMERSTAUDEN** versch. Sorten, 19cm Topf, **4,79** (statt 2,99)

**Autan** (Autan) z.B.: Mücken- o. Zeckenschutz 100ml **4,99** (1l=49,90)

**ARDAP** Repell Spray, 750ml **14,99** (1l=49,90)

**Flügel-Wäschetrockner** zusammenklappbar, Metallgestell, ca. 18m Trockeneins **9,98** (1m=0,55)

**Wäsche klammern** 30 Stck. **0,99**

**Wäsche klammern-korb** **0,99**

**Waschpulver Universal o. Color** 110 WL, 6,55 kg **8,99** (1kg=1,373/WL=0,082)

**Elektr. Insektenvernichter**, 220-240V, 13 Watt **9,98** (statt 12,50)

**XXL-Kochtopf** Edelstahl, Ø 32cm, H24cm **29,50** (17 Liter)

**Stabmixer** 220-240V, 400 Watt, Messer aus Edelstahl **9,98** (Achtstufenverstellbar)

**6er Pack Einmachgläser** Obstdeckel **1,99** (6x 315 ml = 2,49; 6x 210 ml = 1,99)

**Blumenerde** 3 Sack à 40 Liter **7,99** (1l=0,045)

**Rindenmulch** 3 Sack à 60 Liter **12,50** (1l=0,059)

**3x Blumen-dünger** flüssig, mit Guano **4,99** (3x1l=14,99; 1l=1,66)

**Universal-, Beeren- o. Lebensbaum & Zypressendünger** 2,5kg **3,99** (1kg=1,60)

**Unkraut-brenner** ca. 80cm **9,98** (passt dazu)

**Butangas** 227g netto **1,29** (1kg=5,68)

**Granit Teleskop Heckenschere GHE501-T** 615-780mm, Chrom **12,98**

**Granit Bypass Handschere G502-B** Ø12 / 24 mm **6,99**

**Fugenkratzer** ca. 30x9 cm **1,99**

**Heringsfilets** versch. Sorten **0,99** je (1kg=2,61)

**Meggie Schnittkäse** Kräuter, 130g **1,49** (1kg=11,46)

**Landliebe Vollmilch Pudding** 225g **0,39** (1kg=1,73)

**Milka Milka Schokolade** versch. Sorten, 250/276/300g **1,99** je (1kg=7,96/7,21/6,63)

**Kartoffel-salat** Griech. Art, 400g **0,99** (1kg=2,48)

**XXL-Schmelzkäse** extra dick, 200g **1,29** (1kg=6,45)

**TUC** Bacon o. Original 100g **0,39** je (1kg=3,90)

**WIZ/Kleinalmerode** Industriestr. 1, 05542 / 93 39 60

**Kassel** Hegelsbergstr. 21, 0561 / 49 172 551

**Gudensberg** Kasselstr. 78, 05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 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

**MARKT SPIEGEL** REGION ESCHWEGE

**SONTRAE R** STADTKURIER

**IMPRESSUM**

Verlag: Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG, Herrngasse 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.: 069 / 85 00 84 43, E-Mail: info@top-direkt.de

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 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 Werbeaufkleber mit dem Zusatz „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](http://www.mdv-online.de/zeitung), damit wir unsere Boten davon in Kenntnis setzen können.

# Spurensuche in Reichensachsen

Rundgang macht jüdisches Leben im Ort sichtbar

**Reichensachsen** – Der von der AG Stolpersteine organisierte Ortsrundgang „Jüdisches Leben in Reichensachsen – Orte des Glaubens, des Alltags und des Abschieds“ ist auf reges Interesse gestoßen. Zahlreiche Bürger nahmen an der von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt geförderten Veranstaltung teil.

Zum Auftakt gab Pfarrer Janosz König einen Überblick über die jüdische Gemeinde. Seit dem 17. Jahrhundert lebten jüdische Familien im Ort; zeitweise war über jeder zehnte Einwohner jüdisch. 1933 zählte die Gemeinde rund 90 Mitglieder. 33 davon wurden Anfang der 1940er-Jahre ab Eschwege deportiert und ermordet. König betonte, dass jüdische Mitbürger als Nachbarn, Kollegen und Freunde selbstverständlicher Teil des gesellschaftlichen Lebens waren.

Erste Station war der Standort der 1903 eingeweihten, zentral gelegenen ehemaligen Synagoge. Heute erinnert kaum noch etwas an das religiöse Zentrum: Wo die Synagoge stand, befindet sich zwischen den Häusern Nummer 9 und 13 ein Carport, was die Zerstörung als Leerstelle sichtbar macht. Direkt daneben lag die von Carmen Roth erläuterte ehemalige israelitische Schule. Hier wurde das ehemals



selbstverständliche gemeinsame Leben und Lernen deutlich, bevor in den 1930er-Jahren die Ausgrenzung begann.

Hanna Werner Balcke stellte das Lehrerhaus mit der Mikwe (rituelles Tauchbad) vor, das exemplarisch für die Verbindung von Religion und Alltag steht. Ein weiteres Zeugnis ist die ehemalige Mazzenfabrik an der Herrengasse. Die 1927 von Joseph Seelig erweiterte Bäckerei belieferte Gemeinden bis nach

Thüringen. Heute erinnern dort acht Stolpersteine an die in der Shoah ermordete Familie Seelig. Am von Kathrin Beyer vorgestellten Judenanger wurde die Bedeutung der Erinnerung deutlich. Der Ort diente früher als Abschiedsort vor Bestattungen auf dem jüdischen Friedhof. Heute erinnert hier ein Gedenkstein an die 33 deportierten und ermordeten jüdischen Mitbürger aus Reichensachsen.

Zum Abschluss richtete sich der Blick auf frühere jüdische Geschäfte, wie die Metzgerei Löwenstein, die beispielhaft für das enge wirtschaftliche und gesellschaftliche Miteinander standen.

Die AG Stolpersteine Reichensachsen, heute unter dem Dach der ev. Familienbildungsstätte Werra-Meißner, engagiert sich kontinuierlich für die historische Aufarbeitung. Der Rundgang zeigte: jüdisches Leben ge-

hörte jahrhundertlang selbstverständlich zu Reichensachsen. Die Lücken im Ortsbild mahnen, die Geschichte wachzuhalten und Verantwortung für das heutige Zusammenleben zu übernehmen.

Interessierte können sich der AG Stolpersteine anschließen. Kontakt: Janosz König – janosz.koenig@ekkw.de; Kathrin Beyer – kathrin.beyer@fbs-werra-meissner.de

red/esp

**Großes Interesse beim Ehren- tag:** Ein Rundgang am 22. Mai erinnerte an jüdisches Leben in Reichensachsen.

FOTO: PRIVAT/NH

**TEAM 4**

Umzüge zum Festpreis, Haushalts-  
auflösungen, Seniorenzüge  
☎ 05 61-89 99 90



Gut durch's Alter

**AWO mobil**  
– Pflege zuhause

Individuell, Professionell  
Mit Herz!

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



mobil HEF-WMK  
– Pflege Zuhause

## MEHR GB IM BESTEN D-NETZ

# PREPAID

Allnet Flat M

# 33 GB

STATT 25 GB  
10 €/4 Wochen

**1€**  
JE STARTER-  
PAKET

Aktion gültig bis 28.06.2026

Erhältlich bei REWE und auf [congstar.de](http://congstar.de)



congstar



Weitere Infos  
zur Aktion.

# Idylle trifft Festival-Stimmung

Fünfte Auflage von „Kultur am Walde“ in Waldkappel

Waldkappel – Dort, wo Dorfgefühl und Festival-Atmosphäre aufeinandertreffen, dort, wo Menschen zusammenkommen und viel länger bleiben als ursprünglich geplant – dort, in Waldkappel, findet wieder „Kultur am Walde“ statt. Am Freitag, 26. Juni, und am Samstag, 27. Juni, wird getanzt, gesungen und gestaunt. Zahlreiche Gruppen treten im Waldkappel auf, das Line-up reicht von einem Theaterprojekt bis zum Electro-Duo.

Es ist bereits das fünfte Mal, dass diese besondere Veranstaltung stattfindet. „Durch die kulturelle Durststrecke der Coronapandemie und das Erstarren der politischen Rechten, sind wir damals zusammengelassen, um die kulturelle Landschaft des Waldkappels zu bereichern“, sagt Maximilian Balken. Den Organisatoren gehe es darum, Gegensätze zusammenzubringen. Das Motto sei nach wie vor aktuell, nämlich, die ländliche Bratwurst mit der urbanen Weißweinschorle zu verbinden und Männerchor mit Punkrock an einem Abend zu erleben. Das gesamte Event wird von einem etwa zehnköpfigen Team des



Dorfgefühl gepaart mit Festivalatmosphäre: „Kultur am Walde“ begeistert Jahr für Jahr die Besucher.

ARCHIVFOTO: ELLEN SCHUBERT

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



- ambulante Pflege
  - Hausnotruf
  - Essen auf Rädern
  - Betreuung
  - Hauswirtschaft
  - Pflegeberatung
- 24-Stunden-Telefon  
**0 56 53 / 91 42 71**

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Vereins „Kultur am Walde“ getragen. Um das kleine Festival umzusetzen, braucht es deutlich mehr Unterstützer – zum Beispiel die Stadt Waldkappel, den Geschichtsverein, lokale Unternehmen, die Fuchsmühle, das Bündnis für Demokratie und Vielfalt und viele weitere engagierte Menschen aus der Region. „Es ist eine tolle Team-

leistung, die auf Kooperation und Vertrauen basiert“, meint Balken.

Und das ist an beiden Tagen geplant:

#### ■ Freitag

Los geht es ab 16 Uhr auf der Waldbühne mit dem Stück „Der überaus starke Willibald“ (Junges Demokratie-Theater). Das Ursel-Schlich-Sextett - mit der aktuellen Preisträgerin des hessischen Jazzpreises - tritt ab 18 Uhr auf der Hüttenbühne auf. Weiter geht es ab 19.30 Uhr mit Salt N' Tales (Irish Folk) und ab 21 Uhr mit Pachulke (Punk) -

beide Gruppen sorgen ebenfalls auf der Hüttenbühne für gute Stimmung.

#### ■ Samstag

Die Stammtischsänger (Männerchor Waldkappel) eröffnen ab 16 Uhr den zweiten Festivaltag auf der Waldbühne. Ab 16.30 Uhr wird ein Impro-Projekt auf der Waldbühne geboten. Auch in diesem Jahr wird es wieder eine „Local Stage“ (ab 17 Uhr) geben. Dort wird die Musik von hier gefeiert. Mit dabei sind Markus Böttner, Elena Amara und Emily Neumann (Waldbühne).

Peppler treten ab 18.30 Uhr auf der Waldbühne auf, Nina Jacob zeigt ihr Können ab 19.30 Uhr auf der Hüttenbühne. Den Abschluss des Festivals bilden Contra Brass (21 Uhr) und God-Zilla (22.30 Uhr).

Eine Besonderheit ist für das Festival geplant: ein kleiner Rundgang durch den Waldpark, in dem einige Kunstprojekte ausgestellt werden. „Wir testen eine Art Freilichtmuseum aus, welches wir etablieren wollen. Damit versuchen wir, den Park weiter zu inszenieren“, berichtet Maximilian Balken.

Die Veranstalter rechnen an beiden Tagen mit etwa 300 Besuchern. Die Verköstigung der Gäste wird in Kooperation mit Schinkels Brauhaus stattfinden. Da es in der Nähe des Waldparks nur eingeschränkte Parkmöglichkeiten gibt, bitten die Veranstalter darum, in der Stadt zu parken und möglichst zu Fuß zu kommen.

Der **Vorverkauf** hat bereits begonnen. Tages- und Dauerkarten gibt es online unter [kultur-am-walde.de](http://kultur-am-walde.de)

**Weitere Informationen:** Instagram „Kultur am Walde“

JULIA STÜBER

[www.schuh-zentgraf.de](http://www.schuh-zentgraf.de)

zum Hesttag „Foll Hessisch“ in Fulda haben wir:  
**Foll das große Angebot**  
von Größe 18-51  
gleich zwei mal im Landkreis Fulda!



**Schuhhaus  
ZENTGRAF**

\*Rabatt nur gültig im Hauptgeschäft Arzell und Filiale Künzell. Ausgenommen sind der Kauf von Pflegemitteln, Sonderbestellungen, Geschenk-Gutscheinen und Berufsschuhe.

Steinweg 5  
36132 Eiterfeld-Arzell  
Tel.: 06672/419

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr.: 9–19 Uhr  
Sa.: 9–16 Uhr

Friedrich-Dietz-Str. 3  
36093 Künzell  
Tel.: 0661/4800767

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr.: 9–19 Uhr  
Sa.: 9–18 Uhr

**DIE KRASSESTEN  
JOBS IN DER REGION!**

Sei kein  
Vollpfosten ...

... werde  
Sicherungs-  
posten!

**Bewirb  
dich  
jetzt!**

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

**BDL**  
BAHN  
DIENSTLEISTUNGEN  
LUDOLPH

## Bezahlen im Urlaub

Wer im Ausland Urlaub macht, sollte eine weltweit gültige Debit- oder Kreditkarte, gegebenenfalls die Girocard sowie eine kleine Bargeldreserve dabei haben – nicht alles im selben Geldbeutel. Dazu rät Euro Kartensysteme.

Damit man vor Ort nicht nach einer Weile auf dem Trockenen sitzt, ist ein Karten-Check vorab sinnvoll. Denn der Verfügungsrahmen von Zahlungskarten ist im Ausland aus Sicherheitsgründen oft niedriger als in Deutschland. Manche Karten können auch gesperrt sein für bestimmte Regionen, Bargeldauszahlungen oder Onlinezahlungen.

So praktisch dieser Schutz ist, kann er im Urlaub einschränken. Solche Limits und Sperren

lassen sich aber in der Regel per Online-Banking oder Banking-App anpassen. Wichtig: Haben Sie immer auch mögliche Kauttionen etwa für Mietwagen oder Hotel mit im Blick. So ein Betrag wird zwar nicht unmittelbar abgebucht, drückt aber den Verfügungsrahmen.

Bewahren Sie Ihre Bankkarten an verschiedenen Stellen auf und nehmen Sie eine Kopie auf Papier oder als Foto mit, um die Daten im Verlustfall parat zu haben. Wichtig: Auf Kopien sollte man die dreistellige Prüfziffer (CVV/CVC, hinten auf der Karte) unkenntlich machen. Speichern Sie den Sperr-Notruf (+49 116 116) im Handy; in der «SperrApp» kann man Kartendaten hinterlegen, um schnell reagieren zu können. dpa

# Wenn die Arbeit krank macht

## Berufskrankheit: So läuft das Verfahren zur Anerkennung ab

Erkrankten Beschäftigte im Zusammenhang mit Belastungen am Arbeitsplatz, kann eine Berufskrankheit vorliegen. Für eine Anerkennung als Berufskrankheit müssen verschiedene Kriterien erfüllt sein. Zum Beispiel muss sie in der sogenannten Berufskrankheiten-Liste (BK-Liste) geführt sein.

Hier gibt es bald eine Neuerung: Das Bundeskabinett hat Ende Mai beschlossen, dass auch Parkinson durch langjährig, häufig und selbst angewendete Pestizide in die amtliche Liste der Berufskrankheiten aufgenommen wird. Nun muss noch der Bundesrat der Verordnung zustimmen. Betroffene – vor allem Beschäftigte in der Landwirtschaft, im Gartenbau, in der Forstwirtschaft – können sich nach Angaben des Bundesarbeitsministeriums aber bereits jetzt an ihren Arzt oder ihren Unfallversicherungsträger wenden.

Grundsätzlich gilt: Auch wenn eine Krankheit nicht in der Liste aufgeführt wird, kann sie in Ausnahmefällen dennoch als Berufskrankheit anerkannt werden. Hierfür müssen medizinische Erkenntnisse belegen, dass es in einem bestimmten Beruf deutlich wahrscheinlicher ist, daran zu erkranken.

Wie genau läuft die Anerkennung einer Berufskrankheit ab? Der Prozess gilt in vielen Fällen als langwierig und kann



**Berufskrankheit ja oder nein** – das entscheidet ein Verfahren. Ärztinnen, Arbeitgeber oder Betroffene können den Verdacht melden. Je früher, desto besser.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

mitunter zäh werden. Ein Verdacht sollte deshalb Fachleuten zufolge immer möglichst frühzeitig gemeldet werden. Je früher die Meldung vorliegt, desto eher kann geprüft werden, ob es sich um eine Berufskrankheit handelt.

Der Aufwand kann sich lohnen, da Beschäftigte mit einer Berufskrankheit Anspruch auf umfassende finanzielle und gesundheitliche Leistungen haben. Zudem sind in der Regel keine Nachteile im Job zu be-

fürchten.

### So läuft ein Verfahren zur Anerkennung ab

Das Anerkennungsverfahren beginnt, wenn Arzt, Arbeitgeber, Krankenkasse oder auch die betroffene Person selbst den Verdacht bei der jeweils zuständigen Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse melden. Arbeitgeber oder Ärzte sind sogar gesetzlich dazu verpflichtet, den Verdacht auf eine Berufs-

krankheit an den Unfallversicherungsträger oder an die für den medizinischen Arbeitsschutz zuständige Stelle zu melden.

Der Versicherungsträger – also etwa die Berufsgenossenschaft – prüft dann für den Einzelfall, ob die Erkrankung durch die Arbeit verursacht wurde und ob sie eine Berufskrankheit ist. Dazu werden etwa ärztliche Gutachten erstellt.

Je nach Fall wird mittels Fragebogen festgestellt, welchen

Belastungen und Einwirkungen Versicherte während ihres Arbeitslebens ausgesetzt waren. Auch persönliche Befragungen oder Untersuchungen am Arbeitsplatz sind möglich, wie das Bundesarbeitsministerium erklärt. Unter Umständen kann die Prüfung daher auch mehrere Monate dauern.

Versicherte sollten darauf achten, „Fragebögen so genau und detailliert wie möglich auszufüllen“, heißt es vom Ministerium. Sie können oftmals die

besten Angaben über die Verhältnisse an ihrem Arbeitsplatz machen.

Wird die Erkrankung als Berufskrankheit anerkannt, geht es primär darum, „mit allen geeigneten Mitteln die Folgen der Berufskrankheit zu mildern und eine Verschlimmerung zu vermeiden“, erklärt die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) den Ablauf.

Dafür kommen Leistungen infrage, die von der medizinischen Versorgung bis hin zu beruflichen Maßnahmen zur Eingliederung reichen. Sind Betroffene nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr arbeitsfähig, zahlen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen laut DGUV gegebenenfalls eine Rente, sofern die Erwerbsfähigkeit um mindestens 20 Prozent gemindert ist.

Wenn die Anerkennung einer Berufskrankheit vom Unfallversicherungsträger abgelehnt wird, kann die betroffene Person Widerspruch einlegen, erklärt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz (Baua). Erfolgt eine erneute Ablehnung, besteht grundsätzlich die Möglichkeit der Klage vor dem Sozialgericht.

Im Jahr 2024 gingen 90.749 Verdachtsanzeigen bei den Berufsgenossenschaften und Unfallkassen ein. Weniger als jeder Dritte Fall wurde als Berufs-

dpa

Gesundheit

ANZEIGE

## Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell<sup>1</sup>

### Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch der Betroffenen ist jedoch immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!



Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell<sup>1</sup> erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

### Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

**Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)



### Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

**Das Besondere:** 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von

## Hilfe, Verstopfung!

### Darm im Fokus: Aktivieren Sie Ihre Verdauung auf intelligente Weise

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

### Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar

und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

### Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.<sup>3</sup> Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein

physikalisch und führt selbst bei langfristigerem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18788684)

[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)



<sup>1,2</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>3</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1</sup>PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.  
<sup>2</sup>SPALT FORTE: Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

**Angebote gültig vom 15.06. – 20.06.2026**

Jede Woche erfrischende Angebote!

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

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

**-39%**  
**10,99**

**Tore, Taktik & kühle Getränke!**

**Paulaner Weißbier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,55 €

**14,99**

**Kulmbacher Bierwochen Festbier\***  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €

**15,99**

**Jever Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,60 €

**15,99** **13,99**

**RhönSprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,67 €

**6,99** **5,99**

**Ayinger Bier**  
Bräuweise, Lager Hell,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,70 €

**26,99** **16,99** **15,99**

**Schöfferhofer Weizen-Mix**  
Grapefruit, Grapefruit  
alkoholfrei,  
Pack = 6 x 0,33 l,  
zzgl. 0,48 € Pfand,  
11 = 2,02 €

**-20%**  
**3,99**

**Bitburger Premium Pils**  
0,5 l -Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,54 €

**Jetzt zugreifen!**  
Nur solange der Vorrat reicht.

**-22%**  
**0,77**

**Bitburger Premium Pils Fassdose**  
5 l -Dose,  
11 = 1,55 €

**-29%**  
**7,77**

**Perfect Draft**  
diverse Sorten,  
6 l -Fass,  
zzgl. 5,00 € Pfand,  
11 = 3,00 €

**17,99** **15,99**

**Bad Brückenauer Mineralwasser mit Geschmack**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,72 €

**6,49**

**top frisch Apfelsaft**  
klar, naturtrüb,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,08 €

**6,49**

**Förstina Schorle, Vital**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,98 €

**8,79** **7,99**

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

**9,99** **8,99**

**Mezzo Mix**  
koffeinhaltig,  
2 Kasten à 20 x 0,5 l  
zzgl. 9,00 € Pfand,  
11 = 1,90 €

**22,99** **18,99**

**Aktion!**  
Beim Kauf von 1 Kasten Mezzo Mix 20 x 0,5 l erhalten Sie den 2. Kasten 20 x 0,5 l GRATIS!

Entspricht einem Kastenpreis von 9,50 €.

**Almdudler Kräuterlimonade**  
Kasten = 24 x 0,35 l,  
zzgl. 5,10 € Pfand,  
11 = 2,38 €

**19,99**

**Active O<sup>2</sup>**  
diverse Sorten,  
0,75 l -Flasche,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,32 €

**-23%**  
**0,99**

**Monster Energy**  
diverse Sorten, koffeinhaltig,  
0,5 l -Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,98 €

**-38%**  
**0,99**

**Pepsi Kombikasten**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,83 €

**9,99**

**erwyn Schorle, Spritz**  
diverse Sorten,  
0,33 l -Flasche,  
zzgl. 0,08 € Pfand,  
11 = 2,70 €

**0,89**

**Lay's Kartoffel-Chips**  
Red Paprika, Gesalzen,  
150 g - Beutel,  
1 kg = 9,93 €

**-25%**  
**1,49** **0,99**

**WIR Rietburger**  
Qualitätswein,  
diverse Sorten,  
0,75 l -Flasche,  
11 = 5,99 €

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

**4,49**

**Aperol Aperitivo**  
0,7 l -Flasche,  
11 = 14,27 €

**-23%**  
**9,99** **9,49**

**Wir haben den Award!**  
Haben Sie die App?

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

**DEUTSCHER APP-AWARD 2026**  
Gesamtsieger Getränke-Apps  
Kundenstimme zu 4 Anleitern: 419,04

DEUTSCHER NETZWERK FÜR SERVICE-QUALITÄT

Jetzt scannen

1 x Apple iPad 11

**IHR WOCHENHOROSKOP**

- WIDDER 21.3.-20.4.** Überzeugen Sie einen Menschen davon, dass er sich womöglich irrt. Werden Sie ruhig deutlich, aber bleiben Sie in der Wortwahl sachlich.
- STIER 21.4.-21.5.** Eine Freundschaft will unbedingt wieder gepflegt werden. Nehmen Sie sich deshalb nun ausreichend Zeit, jemand braucht jetzt wirklich Ihr offenes Ohr.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Brechen Sie mit veralteten Konventionen, und gehen Sie endlich den ersten Schritt auf einem Weg, der Sie zu Ihrem anvisierten Ziel führen wird.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie neigen dazu, allzu heftig auf die Pauke zu hauen. Wenn Sie nicht aufpassen und sich rechtzeitig bremsen, könnten Sie bald auf der Nase liegen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Greifen Sie in einen schwelenden Kollegenstreit ein und vermitteln Sie zwischen den Positionen, sonst ist dadurch Ihr ganzes Projekt gefährdet.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Offensichtlich hat man Sie dazu benutzt, um einen Menschen in Ihrer Umgebung auszunüchtern. Das kann und darf nicht in Ihrem Sinne sein!

**Einsamkeit verstehen – und überwinden**  
(djd-k). Der Feierabend bricht an, aber die Wohnung ist still. Einsamkeit ist ein Gefühl, das wohl jede und jeder schon einmal erlebt hat. Kritisch wird es, wenn Einsamkeitsgefühle länger anhalten. Dann haben sie negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit. Niemand aber muss mit diesem Gefühl allein bleiben, mehr als 1.000 Unterstützungsangebote sind unter [www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote) zu finden. Die vom Bundesfamilienministerium initiierte Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ vom 22. bis 28. Juni will Aufmerksamkeit für das Thema schaffen. Im Zentrum der Auftaktkonferenz zur Aktionswoche steht der Kick-off der „Allianz gegen Einsamkeit“: ein Bündnis aus Gesellschaft und Politik, das Aktivitäten zur Bekämpfung von Einsamkeit auf breiter gesellschaftlicher Ebene verankern soll.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Die kommende Woche könnte eine aufregende Zeit mit unerwarteten Wendungen werden. Nur keine Panik. Bewahren Sie sich unbedingt Ihren Humor.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Um eine Situation zum Besseren zu verändern, brauchen Sie viel Fingerspitzengefühl. Lockere Sprüche helfen dagegen überhaupt nicht weiter!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie neigen in dieser Woche zu aggressivem Verhalten und müssen unbedingt darauf achten, dass Ihr Temperament nicht mit Ihnen durchgeht.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Vorsicht vor amourösen Abenteuern: Wandeln Sie in dieser Woche besser auf den Pfaden der Tugend, auch wenn es Ihnen schwerfallen mag.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Eine Ortsveränderung bringt beruflich wie privat erfreuliche Neuerungen. Sie stoßen ausschließlich auf Sympathie und Entgegenkommen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Es wird Ihnen nicht schwerfallen, eine paar überraschende Rechnungen zu begleichen: Doch für Ihre Hobbies bleibt dieses Mal nicht mehr so viel übrig.

**Vermeintlicher Handlungsdruck**  
Glasfaseranschluss in Gefahr?  
Bei Anschreiben Ruhe bewahren

Der Glasfaseranschluss wird zurückgebaut oder abgeschaltet, weil man keinen Internetvertrag hat? Betroffen von solchen aktuell versandten Schreiben sind Kunden und Kundinnen, die einen Glasfaseranschluss von der Westconnect GmbH, einem Joint Venture der Eon-Tochter Westenergie und Igneo Infrastructure Partners, und ihren ursprünglich dazugehörigen Internetvertrag (Eon-HighSpeed) ordentlich gekündigt haben.

„Das ist ein Werbeschreiben, aber es ist relativ aggressiv gehalten und hat die Leute verunsichert“, sagt Michael Gundall, Telekommunikationsexperte der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. In allen Fällen, die ihm bekannt sind, hatten Westconnect-Kunden ihren zu Beginn abgeschlossenen Eon-Internetvertrag nach der Mindestvertragslaufzeit gekündigt. Ein Ende des Telekommunikationsvertrags bedeute aber nicht ohne Weiteres, dass auch ein bereits errichteter Glasfaser-Hausanschluss wegfalle, so der Experte. Genau der Eindruck werde allerdings bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern erweckt, etwa mit der Warnung „Achtung! Ihr Glasfaseranschluss ist in Gefahr!“

Lediglich die im Schreiben erwähnten „ONT-Geräte“, eine Art Glasfasermodem, sind Leihgeräte des Anbieters. Diese kann Westconnect daher zurückverlangen. Im Handel gibt es aber ONT-Geräte, die man stattdessen nutzen kann - Stichwort Endgerätfreiheit.

Was den Internetvertrag angeht, muss dieser nicht zwingend bei Eon abgeschlossen werden, wenn das Glasfaser-netz von Westconnect stammt. Sondern es gibt inzwischen einige Kooperationspartner, die entsprechende Tarife anbieten.

Michael Gundall rät Verbraucherinnen und Verbrauchern daher, sich durch solch ein Schreiben nicht unter Druck gesetzt zu fühlen, einen Vertrag (wieder) abzuschließen. Außerdem können sie gegenüber Westconnect einer Datenverarbeitung zu Werbezwecken, teil-anschlusserweiterung und unerwünschter Werbeansprache widersprechen.

# ENDSPURT

## JETZT WERDEN DIE LAGER GERÄUMT

# GESCHÄFTSAUFGABE

Eschwege.

Der Räumungsverkauf wegen Geschäftsaufgabe des Einrichtungsspezialisten in Eschwege geht in den Endspurt. Alle die jetzt ihr persönliches Möbel- und Küchen-Schnäppchen machen wollen, sollten den wohl größten Möbel-Räumungsverkauf wegen Geschäftsaufgabe im Eschweger Umland nicht verpassen!

Bei Hartmann Wohnideen findet man auf über 5.000 qm Ausstellungsfläche eine riesige Auswahl an Markenmöbeln, Einbauküchen, Matratzen und Orientteppichen. Jetzt zum Abschied aus – sind alle Ausstellungsstücke, sowie ab sofort auch neue, originalverpackte Lagerware extrem reduziert. Ein zweites oder drittes Mal vorbeischaun lohnt sich auf jeden Fall, denn es wird tagesaktuell Lagerware in die Aus-

stellung gestellt. Egal ob Einbauküchen, Stoff- oder Ledergarnituren, Tische, Stühle, Schlafzimmer, Wohnwände, Couchtische, Matratzen, Boutiqueartikel, Lampen/Leuchten oder Orientteppiche – hier ist für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel etwas dabei. Bis zu 75% Ersparnis sind garantiert. Auf alle ausgestellten Orientteppiche wird mindestens 55% Rabatt gewährt und auch die Inzahlungnahme des alten Teppichs angeboten. Auch Matratzenkäufer haben die Möglichkeit nicht nur günstig einzukaufen, sondern letztendlich von der Servicequalität des Einrichtungsspezialisten in Eschwege zu profitieren: Sie bekommen Geld für Ihre alte Matratze und bei Anlieferung der neuen wird die alte gleich mitgenommen! So etwas ist nur bei einem Räumungsverkauf möglich und kommt nie

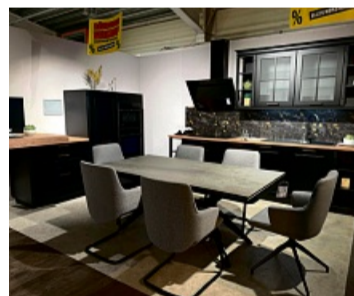
wieder! Helfen Sie uns die riesige Ausstellungsfläche von über 5.000 qm schnell freizuräumen, so langsam drängt die Zeit. Wir bedanken uns bei Ihnen mit einmaligen Räumungspreisen.

Allen, die jetzt noch einen letzten Möbel- & Küchenkauf bei uns in Eschwege tätigen sei gesagt: „Selbstverständlich sind sowohl die Auslieferung, als auch die Gewährleistungsansprüche weiterhin gesichert und alle Aufträge werden in der gewohnten Form abgewickelt“. Also, jetzt schnell hinfahren, denn bekanntlich sind die besten Stücke schnell vergriffen. So ein hochwertiges Spar-Angebot kommt nie wieder.

Die Öffnungszeiten während des Räumungsverkaufes sind von Montag – Freitag von 9 bis 18 Uhr und Samstags von 9 bis 16 Uhr.



über 5.000 qm Ausstellungsfläche



### 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!

**RABATT-COUPON**  
Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie  
**55% Rabatt**  
auf alle Orientteppiche  
Nur gültig bei Neuaufträgen.  
Bitte diesen Coupon Ihrem Einrichtungsberater Vorlegen.



RADIKAL  
REDUZIERT  
BIS ZU:

# 75%

**HARTMANN**  
WOHNIDEEN

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

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

# Aufbleiben für den Fußball?

Wie übersteht man lange WM-Nächte? Tipps vom Schlafforscher

Wenn am Donnerstag (11. Juni) die Fußball-Weltmeisterschaft beginnt, verschieben viele Fans für Spiele ihren Schlaf. Wegen der Austragungsorte USA, Kanada und Mexiko werden zahlreiche Partien in Deutschland spätabends, nachts oder gar in den frühen Morgenstunden zu sehen sein.

Wer aber mehrere Nächte vor dem Fernseher sitzt, riskiert nach Einschätzung des Schlafexperten Hans-Günter Weeß nicht nur Müdigkeit.

„Wer nur eine Nacht weniger schläft als es seinem normalen Schlafbedarf entspricht, schwächt sein Immunsystem und hat am folgenden Tag ein geringeres Leistungsvermögen“, sagt der Leiter des interdisziplinären Schlafzentrums des Pflanzklinikums in Klingenstein. Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Produktivität leiden bereits nach nur einer kurzen Nacht, das Risiko für Unfälle steigt.

Hart werden lange Fußballabende vor allem für Fans, die am nächsten Tag früh aufstehen oder zur Frühschicht eingeteilt sind. Immerhin: „Sollte Deutschland am Abend gewonnen haben, wird es wohl etwas leichter fallen.“

**Vorschlafen zur Vorbereitung - ja oder nein?**



Am Tag nach dem späten WM-Match siegt die pure Müdigkeit? Dann tut ein Nickerchen gut (aber lieber nicht im Büro).

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

Den Fans, die Spiele in den frühen Morgenstunden verfolgen wollen, rät der Experte zum Vorschlafen. Vor allem Menschen, die normalerweise früh ins Bett gehen, sollten versuchen, sich vor der Übertragung zusätzliche Schlafzeit zu verschaffen.

Übrigens: Wer über mehrere Wochen hinweg Nachtspiele verfolgt und tagsüber schläft,

gewöhnt sich zwar an einen neuen Rhythmus. Nach dem Turnier brauche der Körper jedoch oft mehrere Tage, um wieder in den normalen Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden.

**Lieber lassen: Alkohol, Kaffee, schweres Essen**

Das Bier gehört für viele zum Fußballabend einfach dazu. Dabei kann sich dem Schlaffor-

scher zufolge der Konsum von Alkohol während langer Fußballnächte rächen. Denn Alkohol verschlechtere die Qualität des Schlafs, unterdrücke wichtige Tiefschlafphasen und führe zu mehr Wachphasen in der Nacht. „In der Kombination mit Schlafmangel potenzieren sich die leistungsbeeinträchtigenden Wirkungen.“

Bleiben wir bei Getränken: Um bis in die Nacht durchzu-

halten, setzen viele auf Koffein - ob in Form von Kaffee oder Energydrinks. Zwar halten sie während des Spiels wach, ihre Wirkung endet jedoch nicht mit dem Schlusspfeiff, wie Weeß warnt. Je nach Stoffwechsel könne Koffein noch Stunden später das Einschlafen erschweren und den ohnehin verkürzten Schlaf weiter reduzieren.

Beim nächtlichen Fußball-schauen empfiehlt Weeß zu-

dem Zurückhaltung beim Essen. Schwere, fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten könnten den Schlaf beeinträchtigen. Knurrt der Magen, ist ein leichter Snack die bessere Wahl.

Wer nach einem spannenden Spiel nicht zur Ruhe kommt, sollte nach Möglichkeit auf Schlafmittel verzichten. Stattdessen können Entspannungsverfahren oder Fantasiereisen helfen. Das Wichtigste ist, Druck und Stress rund ums Einschlafen rauszunehmen. „Es gibt keine bessere Methode, sich wach zuhalten, als unbedingt schlafen zu wollen“, sagt der Schlafexperte.

**Am nächsten Tag: Nickerchen einlegen - aber nicht zu lange**

Um besser in den nächsten Tag zu starten, empfiehlt Hans-Günter Weeß Bewegung an der frischen Luft und möglichst viel Tageslicht. Auch eine wech-selwarme Dusche kann helfen, um in Schwung zu kommen.

Wer unter den Folgen einer kurzen Nacht leidet, kann mit einem kurzen Mittagsschlaf gegensteuern. „10 bis 20 Minuten sind völlig ausreichend, um sich danach wieder fit und leistungsfähig zu fühlen“, sagt Weeß. Längere Nickerchen können hingegen dazu führen, dass man sich noch träger fühlt.

dpa

**ePaper bestellen.**

**Prämie wählen.**

**Lesesommer genießen.**



**Tablet oder 180 €**



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

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

**MEIN DANKESCHÖN:**

Samsung Tab A11+ WiFi **ODER**  180 € Geldprämie

Das Abonnement soll beginnen:  sofort  ab \_\_\_\_\_

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](mailto: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 Abonnent der WR. Meine Prämie erhalte ich nach der ersten Zahlung der Bezugsgebühren. Meine Mandatsreferenz erhalte ich mit dem Begrüßungsschreiben/ SEPA Mandat. Amtsgericht Eschwege HRA 1692 Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [www.werra-rundschau.de/agb](http://www.werra-rundschau.de/agb)

**Jetzt bestellen bis 31. Juli 2026:**

[werra-rundschau.de/angebot](http://werra-rundschau.de/angebot) ☎ **05651 335955**



# Mehr als nur KI-Siri

Neue Apple-Software: iOS 27 & Co

Alle Augen auf Siri: Apples neue Assistenzsoftware Siri mit Künstlicher Intelligenz ist die zentrale Ankündigung der Entwicklerkonferenz WWDC. Sie soll nach Verzögerung nun mit der neuen OS-Generation 27 voraussichtlich im September kommen. Aber es gibt einen Haken - für EU-Bewohner.

Zunächst gibt es die KI-Siri nur auf Englisch - und Nutzer in der EU werden auf sie wegen Streitigkeiten um das Digitalgesetz DMA zumindest auf iPhone und iPad bis auf weiteres verzichten müssen. Hier ein Überblick:

## ■ Mehr Tempo

Das nächste iPhone-Betriebssystem iOS 27, das voraussichtlich im September veröffentlicht wird, soll sich laut Apple deutlich flinker anfühlen. Demnach starten Apps bis zu 30 Prozent schneller und bei der Übermittlung von Daten zwischen Geräten mit der AirDrop-Funktion sei die Geschwindigkeit sogar bis zu 80 Prozent höher. Durch ein optimiertes Zusammenspiel mit den Prozessoren soll das neue iOS auch auf älteren Geräten schneller laufen, bis hin zum iPhone 11.

## ■ Nicht mehr im schwachen WLAN hängenbleiben

Wer hat das nicht schon erlebt: Man entfernt sich von einem WLAN, es wird schwächer, das

iPhone klammert sich aber weiter an das Signal, statt zügig ins Mobilfunk-Netz zu wechseln. Künftig werde es „nahtloser“ das Netz mit der besten Verbindung aufsuchen, verspricht Apple.

## ■ Separate Wecker-Lautstärke

Viele nutzen ein iPhone auch als Wecker - aber erst mit iOS 27 wird man die Lautstärke des Wecktons getrennt von der des Anruftons oder Benachrichtigungen einstellen können.

## ■ Flüssiges Glas, aber lesbarer

Das im vergangenen Jahr vorgestellte Software-Design „Liquid Glas“ mit seinen weitgehend durchsichtigen Elementen sorgte zum Teil auch für Kritik, dass es die Lesbarkeit verschlechtern könne. Beim Update gibt es nun mehr Kontrast sowie die Möglichkeit, mit einem Schieberegler festzulegen, wie durchsichtig die Flächen sein sollen.

## ■ Safari passt auf...

Apples Webbrowser Safari erlernt die Fähigkeit, Veränderungen auf Websites zu bemerken. Wenn man also darauf wartet, dass die Tour einer Band angekündigt wird, saisonale Sorten bei einer Eisdiele vorgestellt werden oder ausverkaufte Artikel in einem Online-Shop zurückkommen - kann man



Die Apple-OS-Generation 27 mit visionOS (links), macOS (2. v.l.), iPadOS (Mitte), iOS (2. v.r.) und watchOS (rechts) soll voraussichtlich im September verfügbar sein.

FOTO: APPLE INC./DPA-TMN

sich benachrichtigen lassen. Zunächst checkt Safari die Seiten allerdings nicht häufiger als ein Mal täglich.

## ■ ...und bündelt Tabs

In einer anderen neuen Funktion kann der Browser künftig geöffnete Tabs automatisch nach Themen gruppieren - in Apples Beispiel können es zum Beispiel Rezepte oder Shopping-Seiten sein. Die Tab-Gruppen gelten auf Wunsch auch geräteübergreifend mit dem iPad oder dem Mac.

## ■ Automatischer Passwort-Austausch

Apples Passwort-App warnt die Nutzer schon seit einiger Zeit,

wenn sie mehrfach verwendete oder kompromittierte Passwörter entdeckt. Nun wird sie diese auch eigenständig ändern können. Allerdings dürfte das zunächst nicht mit allen Websites und Diensten funktionieren.

## ■ Gemeinsame Fotoalben mit Android- und Windows-Nutzern

Über geteilte Alben können Nutzer von Apples Foto-App Bilder miteinander teilen - und künftig wird es auch für Nutzer von Android-Smartphones sowie Windows-Computern möglich sein, dazu Bilder in voller Auflösung beizutragen. Apple bekam Konkurrenz unter anderem von Google Photos, wo ein

plattformübergreifender Austausch kein Problem ist.

## ■ Einfacher automatisieren

Mit Apples Shortcuts-App kann man Routinen programmieren, in denen verschiedene Funktionen und Dienste ineinandergreifen. Allerdings waren dafür bisher so einige Klicks in einem komplex anmutenden Verfahren notwendig. Jetzt wird man Automatisierungen per Sprachbefehl erstellen können. Apples Beispiel: „Wenn ich die Arbeit verlasse, teile Pedro „Ich bin auf dem Weg“ mit meiner geschätzten Ankunftszeit mit.“

## ■ Eigene Safari-Erweiterungen

Per Text-Prompt wird man auch persönliche Safari-Erweiterungen erstellen können. Apple demonstrierte das am Beispiel eines Buttons, mit dem man Kochrezepte speichert und bewertet. Eine solche per Sprachbefehl generierte Erweiterung existiert dann nur im eigenen Browser und kann nicht direkt mit anderen Nutzern geteilt werden - sie können sie aber nachbauen, wenn man mit ihnen den Prompt weitergibt.

## ■ Equalizer für AirPods

Apples Ohrhörer bekommen einen Drei-Band-Equalizer, mit dem man Höhen, Tiefen und Mitteltöne regeln kann.

## ■ Mehr Kontrolle für Eltern

Mit den nächsten Betriebssystemen führt Apple Kinder-Accounts ein, bei denen Eltern viele Möglichkeiten bekommen, die Nutzung der Geräte einzuschränken. Dazu gehört, dass Kinder erst um Erlaubnis fragen müssen, wenn sie eine neue Website besuchen oder etwas kaufen wollen. Zeit-Obergrenzen können für einzelne Kategorien wie Unterhaltung, Spiele und soziale Medien festgelegt werden. Dabei kann man die Nutzungszeiten auch nach Tageszeit oder Wochentag anpassen. dpa

Gesundheit

ANZEIGE



## Gesichtsrötungen? – Nein danke!

Rötungen an Nase und Wangen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. Viele versuchen, dem Problem mit verschiedenen Präparaten entgegenzuwirken.

**Unser Tipp:** Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)! Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrötungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der integrierte UV-Schutz mit LSF50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor. Deruba – die Rundum-Antwort auf Hautrötungen!

Für Ihre Apotheke:  
**Deruba**  
(PZN 11008068)



www.deruba.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

# Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen. Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Betroffene berichten häufig, dass sich die Beine nicht nur schwer, sondern auch dick anfühlen. Gerade im Umfeld von Venenleiden sind solche Beschwerden bekannt. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen.

## Das Zusammenspiel von Mikrozirkulation, Ödemen und Wahrnehmung

Schwere Beine sind aber kein eindimensionales Beschwerdebild! Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.

Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Denn durch



Wassereinlagerungen und Ödeme kann der Druck im Gewebe steigen.

## Faktor Haut: Mehr als nur eine Hülle

Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Wenn sich Wasser in den Beinen oder Füßen sammelt, wird die Haut gedehnt. Sie wird trocken

und rau. Somit können Reize intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle und Brennen können subjektiv verstärkt werden.

## Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Deutsche Wissenschaftler haben daher ein besonderes Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt.

Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1\* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er vereint die Heilpflanzen zu einem intelligenten Komplex, der dazu beitragen kann:

- ▶ Die Mikrozirkulation anzuregen
- ▶ Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren<sup>1</sup>
- ▶ Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

## Die Nobelpreis-Forschung: Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält die Formulierung zudem einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreisprämiierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert – winzigen Kanälen in der Haut, die eine Rolle beim Wassertransport spielen. Zudem setzt die Menthol-Formulierung Koko ML Plus an den Kälterezeptoren der Haut an

und erzeugt ein Frischegefühl. Das Produkt lässt sich auch ideal als Massagegel anwenden. Das Einmassieren wird von vielen genutzt, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

## Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel wird in Deutschland hergestellt. Das Gel ist dermatologisch geprüft, hautverträglich und für die regelmäßige Anwendung geeignet.

Erhältlich ist das Produkt in jeder Apotheke; es ist aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Sollte die Apotheke das Gel nicht verfügbar haben, ist es in wenigen Stunden für den Kunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil Gel**  
(PZN 19649387)



www.restaxil.de

Restaxil Gel ist ein Kosmetikum • \*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • <sup>1</sup>Das zeigt Legactif und dessen Inhaltsstoffe in Studien. S.h. Provital S.A.U.: Legactif™, Natürlicher Wirkstoff für die Pflege müder Beine, 2023 (Interne Herstellerunterlage, unveröffentlicht) • Abbildung Betroffenen nachempfunden



**PROGRAMM  
BREITWIESN**

**DONNERSTAG, 11. JUNI**

**19 Uhr:** Festeröffnung durch Bürgermeister und Hänselmeister, Sommerkonzert der Ulfener Jungs im Bürgerhaus

**FREITAG, 12. JUNI**

**21 Uhr:** Entzünden des „Lichter- Meer Sontra“ (Teelichter-Ausgabe ab 20 Uhr an der Eintrittskasse)  
**21 bis 2 Uhr:** Disco mit DJ Ben E

**SAMSTAG, 13. JUNI**

**13.30 Uhr:** Luftballonwettbewerb und Bällchenregatta  
**14 Uhr:** Kaffee und Kuchen im Festzelt  
**21 bis 2 Uhr:** Die Wiesenfelder

**SONNTAG, 14. JUNI**

**8 Uhr:** Weckruf beider Sontraer Musikzüge  
**9.30 Uhr:** Kranzniederlegung am Ehrenmal  
**10. 30 Uhr:** Ökumenischer Gottesdienst in der Kirche  
**14 Uhr:** Bunter Festumzug durch die Innenstadt, anschl. Tanzdarbietung und Ständchenspielen der Festkapellen im Festzelt

**MONTAG, 15. JUNI**

**10 Uhr:** Bürgerfrühstück im Festzelt  
**11 Uhr:** Fassbieranstich  
**11 bis 17 Uhr:** WerraPower Partyband  
\*Änderungen bleiben vorbehalten



# Fünf Tage Feststimmung

**GRUSSWORTE** des Bürgermeisters und des Hänselmeisters zur Breitwiesn

**Sontra** – Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, verehrte Gäste aus Nah und Fern, liebe Freundinnen und Freunde unserer alten Berg- und Hänselstadt!

Es ist wieder Fest in Sontra – und wie jedes Jahr erfüllt uns das mit großer Freude und Dankbarkeit.

Die BREITWIESN hat sich längst zu einem zentralen Treffpunkt für alle Generationen entwickelt: für Familien, Vereine, Betriebe, Schulen und Kindertagesstätten, für unsere Stadtteile ebenso wie für unsere Gäste aus den Nachbargemeinden und unseren Partnerstädten Tambach-Dietharz, Vimoutiers (Frankreich) und Lacko (Polen).

In diesem Jahr beginnen wir das Festwochenende bereits am Donnerstag – mit einem besonderen musikalischen Auftakt: dem Konzert der Blaskapelle Ulfener Jungs, die mit ihrer Energie und Heimatverbundenheit den perfekten Start in die BREITWIESN 2026 setzen.

Weiter geht es dann am Freitag mit dem „Lichter-Meer-Sontra“ und einer Disco-Nacht mit DJ BEN E. Der Samstag steht dann ganz im Zeichen der Kinder und Familien in unserer Stadt, an dem der Luftballonwettbewerb sowie die Bällchenregatta die Highlights darstellen.

Samstagabend soll dann aus-



**Bürgermeister Thomas Eckhardt.** FOTO: DORIS BÜSCHEL



**Hänselmeister Dr. Daniel Kohl.** FOTO: PRIVAT

giebig im Festzelt gefeiert werden mit der Partyband „Die Wiesenfelder“.

Am Sonntag findet am Ehrenmal auf dem Friedhof die traditionelle Gedenkfeier statt – in diesem Jahr vor dem ökumeni-

schon Gottesdienst in der Kirche, der uns anschließend gemeinsam in den Festtag führt. Danach bereiten wir uns auf den großen Festumzug vor, der wie immer ein Höhepunkt für Jung und Alt ist und auf dem

Festplatz in einen geselligen Nachmittag mündet.

Der Montag schließt unser Festwochenende mit dem traditionellen Bürgerfrühstück ab.

Wie sie sehen, ist für jeden etwas dabei und unsere Stadt feiert förmlich seit Wochen auf die 5 Tage Feststimmung hin.

Daher möchten wir uns an dieser Stelle schon vorab bedanken.

Unser besonderer Dank gilt dem Festausschuss und den vielen Vereinen, die sich mit großem Engagement, Herzblut und Präzision ein Jahr im Voraus auf die BREITWIESN vorbereiten. Ohne ihren Einsatz wäre ein Fest dieser Größe nicht denkbar. Ebenso danken wir allen Unterstützern, Sponsoren, Mitkernern und Anpackern, die im Hintergrund wirken und damit zum Gelingen beitragen.

Und so ist alles bereit: Lassen Sie uns gemeinsam ein fröhliches, friedliches und unbeschwertes Fest feiern – voller Begegnungen, guter Gespräche und schöner Momente, die uns als Stadtgemeinschaft verbinden.

Mit einem herzlichen und vorwärtsgewandten „Glück auf“ grüßen Sie

Thomas Eckhardt  
Bürgermeister  
Dr. Daniel Kohl  
Hänselmeister



## Versammlung bei der SG P/S

**Schemmern** – Am Freitag, 19. Juni, findet um 19 Uhr die Jahreshauptversammlung der SG Pfaffenbachtal/Schemmerngrund 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. Anträge

- Antrag auf Änderung der Zusammensetzung des Vorstandes durch den Wegfall der Jugendleiter

13. Verschiedenes  
Anträge der Mitglieder müssen 3 Tage vor Beginn der Sitzung schriftlich beim Vorsitzenden Uwe Sangmeister (Dresdener Str. 27, 36205 Sontra, E-mail: U.Sangmeister@web.de) eingehen.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Der Vorstand

## 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.

## Vereinsbanner schmückt Innenstadt

Vereine machen Lust auf Breitwiesn-Fest

**Sontra** – Am vergangenen Wochenende haben zahlreiche Vereine aus Sontra gemeinsam die Innenstadt festlich geschmückt. Die sichtbaren Vereins-Banner entlang der Straßen weisen auf das bevorstehende BREITWIESN-Fest hin und sorgen bereits jetzt für Vorfreude bei Bürgerinnen, Bürgern und Gästen.

Mit großem Engagement haben die beteiligten Vereine die Banner angebracht und damit einmal mehr ihren starken Gemeinschaftssinn unter Beweis gestellt. Die farbenfrohen Hinweise auf das Fest prägen nun das Stadtbild und laden Besucherinnen und Besucher herzlich zur BREITWIESN ein.

Begleitet wurde das Banner-Aufhängen vom Landsknechtsfanfarenzug Sontra, der mit seinen traditionellen Klängen für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgte.

Ein besonderer Dank gilt al-



Vereinsbanner weisen in Sontras Straßen auf die BREITWIESN hin.

FOTO: STADT SONTRA

len Vereinen und Helferinnen und Helfern, die die Umsetzung des Banner-Aufhängens

ermöglicht haben. Durch ihren Einsatz tragen sie maßgeblich dazu bei, das BREIT-

WIESN-Fest sichtbar zu machen und die Gemeinschaft in Sontra zu stärken.

## Erst wenn es fehlt, fällt es auf

Blutspende im Sommer: 26. Juni in der Adam-von-Trott-Schule

**Sontra** – Der Bedarf an Blutspenden macht trotz zahlreicher verlockender Freizeitangebote keine Sommerpause. Erfahrungsgemäß ist bei zunehmender Sonneneindauer ein Rückgang der Spendenaktivität zu erwarten: Mit steigenden Temperaturen steigt die Lust auf Ausflüge und Unternehmungen. Spender verreisen, gehen anderen Freizeitaktivitäten nach und stehen dann für die Blutspende temporär

nicht zur Verfügung. Dabei wird Blut kontinuierlich und täglich benötigt: Allein in Hessen und Baden-Württemberg werden täglich etwa 3000 Blutkonserven benötigt. Leere Liegen können aufgrund der begrenzten Haltbarkeit schnell zu einem Problem werden: Besonders anspruchsvoll ist die Versorgungskette bei Blutplättchen (Thrombozyten), die nur bis zu vier Tage haltbar sind. Der nächste Termin in Sontra

ist am Freitag, 26. Juni, von 16.45 bis 20 Uhr in der Adam-von-Trott-Schule in der Jahnstraße 16. Jetzt Termin buchen: [www.blutspende.de/termine](http://www.blutspende.de/termine). Insbesondere bei hohen Temperaturen ist es wichtig, vor und nach der Blutspende ausreichend Wasser zu trinken und etwas zu essen. Weitere Informationen rund um das Thema Blutspende unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) oder telefonisch kostenfrei unter 0800/119 49 11.



Jede Blutspende ist wichtig, vor allem während der Sommerzeit. FOTO: JENS PRIEDEMUTH

## DIENSTBEREIT

**Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst:** 11 61 17

**AUGENÄRZTE**  
**Notdienstzentrale Eschwege:** 0 56 51/1 92 92

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

**APOTHEKEN**  
**13. Juni**  
Meissner Apotheke, Meissner, Steinweg 59, 0 56 57/232

**14. Juni**  
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-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

**Frauenhaus Eschwege:** 0 56 51/3 26 65

**Kinder- und Jugendhilfe**, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12

**Hospizdienst Sontra**, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

**STROM- UND GASVERSORGUNG**  
**EAM Netz GmbH**  
Kundenservice 0800/3 25 05 32

**Entstörungsdienst**  
Strom: 0800/3 41 01 34  
Erdgas: 0800/3 42 02 34

**Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung**  
**Stadt Sontra**  
24 Std.-Rufbereitschaft  
Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87  
Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74

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

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

## KIRCHLICHE NACHRICHTEN

### EV. KIRCHEN

**KIRCHSPIEL SONTRA**  
**14. Juni**  
**Sontra:** 10.30 Uhr Breitwiesngottesdienst in der Kirche mit dem Posaunenchor  
**Thurnhosbach:** 11.30 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL BERNEBURG**  
**14. Juni**  
**Heyerode:** 9.30 Uhr Gottesdienst  
**Berneburg:** 10.40 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL ULFEN**  
**14. Juni**  
**Wölferode:** 9 Uhr Gottesdienst  
**Ulfen:** 10 Uhr Gottesdienst  
**Blankenbach:** 11.15 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA**  
**13. Juni**  
**Röhrda:** 18 Uhr Abendgottesdienst in der Kirche

**KATH. KIRCHEN**  
**PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER**  
**13. Juni**  
**Nentershausen:** 17 Uhr Vorabendmesse  
**14. Juni**  
**Sontra:** 10.45 Uhr Sonntagsmesse



## Dankeschön an Alexander Schulz

**Wichmannshausen** – Manchmal sind es die regelmäßigen und verlässlichen Gesten, die im Alltag den größten Unterschied machen. Eine solche Geste schenkt Alexander Schulz den Kindern des Kindergartens „Bunte Welt“ in Wichmannshausen bereits seit vielen Jahren.

Monat für Monat spendet er rund 100 Euro für frisches Obst und Gemüse und trägt damit dazu bei, dass die Kinder eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung genießen können. Was für viele selbstverständlich erscheint, ist für unseren Kindergarten eine wertvolle Unterstützung, die wir sehr zu schätzen wissen. Besonders schön ist dabei, dass die Spende direkt bei den Kindern und ihren Familien ankommt und somit ganz unmittelbar den Alltag vieler Familien bereichert und entlastet.

Beeindruckend ist dabei nicht nur die Höhe der Spende, sondern vor allem die Beständigkeit, mit der Alexander Schulz unsere Einrichtung seit Jahren begleitet. Die Kinder freuen sich jedes Mal über das frische Obst und Gemüse. Es bereichert nicht nur den Speiseplan, sondern vermittelt ihnen auch ganz selbstverständlich die Bedeutung einer gesunden Ernährung. Mit seiner Unterstützung schenkt Alexander Schulz den Kindern Lebensfreude, Genuss und viele wertvolle Momente im Kindergartenalltag.

Deshalb möchten wir heute einfach einmal von Herzen Danke sagen. Danke für die langjährige Treue, die großzügige Unterstützung und das soziale Engagement. Menschen wie Alexander Schulz machen unsere Gemeinschaft stärker und zeigen, wie wichtig Zusammenhalt und Mitmenschlichkeit sind.

Die Kinder, das gesamte Team des Kindergartens „Bunte Welt“ und alle Beteiligten sagen: Vielen Dank, lieber Alexander Schulz!



**Der Kindergarten Bunte Welt dankt Alexander Schulz.**

FOTO: KITA BUNTE WELT

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

## STADTVERWALTUNG INFORMIERT

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

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



## Erster Arbeitseinsatz auf dem Friedhof

Nach der konstituierenden Sitzung des Ortsbeirates am 27. Mai und der Wahl des Ortsvorstehers lud Herbert Cebulla seine Mannschaft zum ersten Arbeitseinsatz am 2. Juni auf dem Friedhof in Wichmannshausen ein, da es galt, das Umfeld der herkömmlichen Urnengräber auf Vordermann zu bringen.

Wie auf anderen Friedhöfen auch, hat sich hier das Problem ergeben, dass Urnengräber vereinsamen, da die nächsten Angehörigen verstorben oder weggezogen sind. Davon unbeeindruckt gingen die fleißigen Helfer, die auch durch die Stadtverordnete Pia Poniewasch-Jonas und das Kirchenvorstandsmitglied Axel

Blum unterstützt wurden, ans Werk und zupften das Unkraut, das sich zusehends ausbreitete, aus.

Ortsvorsteher Herbert Cebulla ist davon überzeugt, dass sich auch zukünftig Bürgerinnen und Bürger freiwillig an solchen Aktionen beteiligen werden.

FOTO: PRIVAT

# Anpassung bringt Sicherheit

## Neue Beschilderung in der Adam-von-Trott-Straße

**Sontra** – Die Stadt Sontra wird die bestehende Beschilderung in der Adam-von-Trott-Straße kurzfristig anpassen, um die Verkehrssicherheit in dem betreffenden Straßenabschnitt nachhaltig zu verbessern. Hintergrund der Maßnahme sind Hinweise aus der Bürgerschaft sowie die Bewertung der örtlichen Situation durch das Ordnungsamtsamt und den städtischen Bauhof.

Im Zuge der Umsetzung werden zwei verkehrsrechtliche Maßnahmen vorgenommen. Zum einen wird die bestehende Tempo-30-Beschilderung auf Höhe des Kreuzungsbereichs „Bahnhofstraße“ versetzt. Ziel ist es, Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer bereits früher und durchgängiger auf die geltende Geschwindigkeitsbegrenzung hinzuweisen. Die geänderte Position der Beschilderung soll dazu beitragen, die Wahrnehmung der zulässigen Höchstgeschwindigkeit zu verbessern und ein gleichmäßigeres Fahrverhalten in diesem Straßenabschnitt zu fördern.

Zum anderen wird das bestehende Haltverbot umversetzt. Dadurch soll verhindert werden, dass Fahrzeuge unmittelbar im Kurvenbereich beziehungsweise im Bereich der schlecht einsehbaren Straßenseite abgestellt werden. Die Maßnahme dient dazu, die Sichtverhältnisse zu verbessern und die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer zu erhöhen.

Nach den Vorgaben der Stra-



**Anpassung der Beschilderung** in der Adam-von-Trott-Straße in Sontra verbessert Verkehrssicherheit.

FOTO: STADT SONTRA

ßenverkehrs-Ordnung (StVO) dürfen Fahrzeuge an engen und unübersichtlichen Straßenstellen nicht halten oder parken, wenn dadurch die Sicherheit und Leichtigkeit des Verkehrs beeinträchtigt wird. Gerade in kurvenreichen ist eine ausreichende Sicht von besonderer Bedeutung. Dies gilt insbesondere für größere Fahrzeuge wie Entsorgungsfahrzeuge, landwirtschaftliche Fahrzeuge oder Einsatzfahrzeuge, die auf ausreichend Rangier- und Durchfahrtsraum angewiesen sind.

Die örtliche Situation in der Adam-von-Trott-Straße führte in der Vergangenheit wiederholt dazu, dass die Straße durch parkende Fahrzeuge nur eingeschränkt einsehbar und passierbar war. Besonders bei winterlichen Straßenverhältnissen erhöhte sich dadurch das Gefährdungspotenzial für den Begegnungsverkehr erheblich.

Mit der nun vorgesehenen Anpassung soll die Straße künftig besser einsehbar bleiben und zugleich ein reibungsloses Durchkommen der Müllabfuhr sowie weiterer größerer Fahr-

zeuge sichergestellt werden.

Im Rahmen der Maßnahme werden zudem neue Verkehrszeichen beschafft und aufgestellt. Die bislang vorhandenen Schilder sind im Laufe der Jahre deutlich verblasst und erfüllen ihre Hinweisfunktion nur noch eingeschränkt.

Mit den neuen Verkehrszeichen wird eine bessere Sichtbarkeit und damit eine eindeutige Verkehrsführung gewährleistet.

Die abschließende Umsetzung aller angekündigten Maßnahmen soll zeitnah erfolgen.

## Versammlung der Jagdgenossen

**Ulfen** – Am Samstag, 27. Juni, findet um 19.30 Uhr im Heimatloft in Ulfen die Genossenschaftsversammlung der Jagdgenossenschaft Ulfen statt. Die Mitglieder der Jagdgenossenschaft Ulfen laden ich hiermit recht herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Jagdvorsteher
2. Feststellen der Beschlussfähigkeit
3. Protokoll der letzten Jagdgenossenschaftsversammlung
4. Bericht des Jagdvorstehers

5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfung
7. Entlastung des Jagdvorstandes
8. Verwendung der Jagdpacht 2026
9. Jagdwertminderung A 44
10. Verschiedenes

Stimmberechtigt in der Genossenschaftsversammlung sind nur die Eigentümer der jagdbaren Grundstücke. Jeder dieser Eigentümer kann sich durch schriftliche Vollmacht vertreten lassen (§ 9 Bundesjagdgesetz).

## AMTLICHE BEKANNTMACHUNG

### Ortsbeiratssitzung Mitterode

Am Donnerstag, 18. Juni 2026, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Mitterode, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.

Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht der Ortsvorsteherin
  2. Bericht der Verwaltung
  3. Einsatz der Grabenfräse
  4. Freiwilligentag
  5. Anfragen und Anregungen
- Sontra-Mitterode, 09.06.2026  
gez. Heike Hohmann, Ortsvorsteherin

## VERANSTALTUNGEN

### DIENSTAG, 16. JUNI

**14.30 bis 17 Uhr:** Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO Sontra

### MITTWOCH, 17. JUNI

**9 bis 13 Uhr:** er Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

**14 Uhr:** Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land

**15 bis 18 Uhr:** Stadt- und Schulbibliothek geöffnet

### DONNERSTAG, 18. JUNI

**11 bis 14 Uhr:** Bürgerhilfe Sontraer Land, Mittagstisch für Senioren

### FREITAG, 19. JUNI

**18 Uhr:** Werratalverein Sontra, Johannesfeuer auf dem Stubbsberg

### SAMSTAG, 20. JUNI

**12 bis 18 Uhr:** Kita Wichmannshausen, 50 Jahre Kita Bunte Welt  
**13 Uhr:** TV Sontra, Sport- und Fun-Tag, Heinrich-Schneider-Stadion

### SONNTAG, 21. JUNI

**6 bis 15 Uhr:** Flohmarkt, Parkplatz Breitwiese

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

## Straßenfest in Wölfterode

**Wölfterode** – Die Freiwillige Feuerwehr Wölfterode und die Landfrauen von Wölfterode laden am Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, zu einem Straßenfest ein. Start ist am Samstag ab 18 Uhr mit Fassbier und Leckerem vom Grill. Am Sonntag gibt es ab 11 Uhr einen Frühschoppen, ab 15 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen. Auch für Kindervertretern ist gesorgt.

## Aktuelles aus der Landwirtschaft

**Sontra** – Pamira ist ein System zur umweltgerechten Entsorgung leerer Pflanzenschutzmittelbehälter. Zurückgenommen werden Kanister aus Kunststoff und Metall sowie Faltschachteln, Papier und Kunststoffsäcke. Die Verpackungen müssen das PAMIRA-Zeichen tragen und gespült sein. Die Verschlüsse sind getrennt abzuliefern und Behälter über 50 Liter sollen durchgetrennt werden. Abgabestellen und Termine sind: Raiffeisen Waren GmbH Bebra vom 15. bis 16. Juni, Raiffeisen Waren GmbH Eschwege vom 29. bis 30. Juni und Hans Brenzel Landhandel GmbH Eiterfeld vom 7. bis 8. Juli.

# Richtig kicken

So schützen sich Hobby-Fußballer vor Knieverletzungen

Wochen- oder sogar monatelang nur von der Seitenlinie aus zugucken: Verletzungspausen sind nicht nur für Profis ziemlich ärgerlich, sondern auch für Hobby-Fußballerinnen und -Fußballer.

Die gute Nachricht: Sie können einiges dafür tun, um typischen Fußballverletzungen etwa an Kreuzband und Meniskus vorzubeugen - und zwar durch gezieltes Training.

## Zum Problem fürs Knie wird eine X-Bein-Stellung

Denn: „Viele schwere Knieverletzungen im Fußball passieren nicht durch Fouls, sondern durch abruptes Abstoppen, Landungen nach Sprüngen oder schnelle Richtungswechsel“, sagt Prof. Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Besonders kritisch wird es, wenn das Bein in diesen Situationen nach innen abknickt, also in eine X-Bein-Stellung findet. Sie belastet das Kniegelenk stark.

Sportlerinnen und Sportler können aber vermeiden, dass das Knie in diese ungünstige Position gerät - und zwar, indem sie auf die richtigen Übungen setzen. Die Deutsche Kniegesellschaft, die Teil der DGOU ist,



Heute Garten-, morgen Mannschaftstraining: Wer Hüfte, Rumpf und Beine stabilisiert, senkt das Risiko für typische Fußball-Knieverletzungen. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

hat mit „Stop X“ ein kostenloses Trainingsprogramm entwickelt, das zum Aufwärmen ins Mannschaftstraining eingebaut werden kann. Man kann es aber auch individuell zu Hause durchführen.

Was genau Hobby-Kickerinnen und -Kicker trainieren soll-

ten - und wie:

- **Mobilität:** Eine gute Beweglichkeit, insbesondere auch der Hüfte, erlaubt kontrollierte und saubere Bewegungen. Beispiele für Übungen sind etwa Ausfallschritte oder Hüftöffner.
- **Kraft:** Eine starke Muskulatur entlastet das Kniegelenk.

Hilfreich sind zum Beispiel verschiedene Varianten der Kniebeuge.

■ **Kontrolle:** Unsaubere Bewegungen belasten das Knie besonders. Eine gute Stabilität von Hüfte, Rumpf und Beinen wirkt dem entgegen - und lässt sich etwa mit Gleichgewichts-

übungen im Einbeinstand trainieren.

■ **Elastizität:** Um gut auf schnelle Richtungswechsel vorbereitet zu sein, ist es gut, Sprung-, Landungs- und Wendebewegungen zu üben.

## Richtig handeln bei Sportverletzungen: erst PEACE, dann LOVE

Ob beim Training oder während des Matches: Auf einmal schießt doch ein starker Schmerz ins Knie, womöglich begleitet von einem Knacken oder Knallen? Dann verrät die PEACE-Regel, worauf es in den ersten drei Tagen ankommt:

■ **P wie „Protect“** (engl. Schützen): Das Kniegelenk sollte man nun ruhigstellen, damit es nicht zu weiteren Schäden kommt.

■ **E wie „Elevate“** (Hochlagern): Das verletzte Knie wird am besten hoch gelagert - und zwar höher als das Herz, so die DGOU. Das reduziert Schwellungen.

■ **A wie „Avoid Anti-inflammatory“** (Entzündungshemmer vermeiden): Wo früher zum Kühlen und auch zu entzündungshemmenden Schmerzmitteln wie Ibuprofen geraten wurde, empfehlen Fachleute nun Verzicht. Der Grund: Die natürliche Entzündungsreaktion ist wichtig für den Heilungsprozess.

■ **C wie „Compress“** (Kompression): Ein leichter Druckverband hilft dabei, Schwellungen einzudämmen.

■ **E wie „Educate“** (Aufklären): Generell gilt der Leitsatz: Man sollte seinen Körper aktiv unterstützen, eine Überbehandlung aber vermeiden.

Was genau wie schwer verletzt ist, kann nur ein Arzt oder einer Ärztin beurteilen. Gerade bei starken Schmerzen oder wenn Auftreten unmöglich ist, sollte man die Verletzung unbedingt abklären lassen.

Ab Tag vier nach der Verletzung kommt die LOVE-Regel ins Spiel:

■ **L wie „Load“** (Belastung): Jetzt kann die Rückkehr zu normalen Belastung beginnen - allerdings Schritt für Schritt. Schmerzt es, ist es zu viel.

■ **O wie „Optimism“** (Optimismus): Wichtig ist, dem Heilungsprozess positiv statt ängstlich entgegenzusehen. Denn auch die mentale Einstellung spielt eine Rolle bei der Genesung.

■ **V wie „Vascularisation“** (Durchblutung): Leichte, schmerzfreie Bewegungen regen gezielt die Durchblutung an.

■ **E wie „Exercise“** (Übungen): Gezieltes Training hilft dabei, wieder Kraft, Stabilität und Beweglichkeit aufzubauen.

dpa

## Stellenangebote

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**  
Augustastraße  
Schützengraben
- **Ringgau**  
Netra  
(Am Kalkofen, Rimbachstraße)
- **Meißner**  
Abterode  
(Rehbergstraße)
- **Wehretal**  
Langenhain

(Mindestalter 13 Jahre)

Top Direkt Marktservice GmbH  
E-Mail: [bewerbung@top-direkt.de](mailto:bewerbung@top-direkt.de)

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

www.die-zusteller.de

Putzfrau für Singlehaushalt in Weidenhausen für 2 Std/Woche gesucht ☎ 0151 4248 9091

Zeitungslesen heißt informiert sein

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

Dein Bezirk,  
Deine Route,  
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

**Ihr Garten braucht einen Profi?**  
Wir kümmern uns um Ihren Rasen, Heckenschnitt und Beete sowie Pfisterarbeiten und Winterdienst.  
**Garten & Landschaftsbau Stiehler Domeier**  
Telefon 0551 99957412

**Bekanntschaffen**

**Rosemarie, 76 J.**, hübsche Witwe, mit schlanker Figur u. schönen Kurven, viel jünger wirkend. Bin häuslich, einfühlend, warmherzig u. gerne für meinen Partner da. Nach überstand. Schicksalsschlag wünsche ich mir wieder eine lieben Mann, der das Alleinsein auch satt hat. Zu zweit ist das Leben einfach schöner. PV Tel. **0176-34488891**

**Sigrid, 65 J.**, mit schöner fraul. Figur, auf Anhieb sympathisch. Ich liebe gutes Essen u. koche täglich frisch - Fertiggerichte kommen bei mir nicht auf den Tisch. Habe Sinn für ein schönes Zuhause, mag es ruhig u. harmonisch. Gesund bleiben u. eine ehrl. Partnerschaft, das wünsche ich mir von Herzen. Sie auch? PV Tel. **01522-4910120**

**Auto-Ankäufe**

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

**Landwirtschaft&Forsten**

**Trockenes Buchenbrennholz**  
Telefon 05684 931670

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

**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](http://www.tm-store.de)

**Ankauf**

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

**An- + Verkauf: Kaufe Ihr Lego, Playmobil, Modellautos, Siku, Hotwheels, Eisenbahn + sonst. Spielzeug in größeren Mengen.** Tel 05662/400600

**Hr David kauft an** Möbel, Klammotten, Puppen, Teppiche, Bücher, Uhren, Leder & Lammfell, Jacken, Pelze, Nerze aller Art, Silber, Zahngold, Besteck, Golfschläger, Geschirr, Modeschmuck, Schmuck, Bilder, Perlen, Porzellan, Bernstein, Krokotaschen, Briefmarken, Orden, Siegelringe, Medaillen, Krüge, Manschettenknöpfe, Bleikristall, Lampen, Zinn, Öl-Gemälde, Figuren, Münzen, Postkarten, Schallplatten, Messing, Pfeifen, Spirituosen u. v. m. ☎ **0163 1108 658**



Bethel

## Kranken Kindern helfen!

Wenn wir Kinder sehen, wie sie Hand in Hand Ausflüge machen, fröhlich spielen und lachen, fällt vieles leichter. Unbeschwert erkunden sie die Welt und sind zugleich unsere Zukunft.

Doch wenn Kinder schwer krank werden, ändert sich alles! Dann brauchen sie die Nähe und Liebe ihrer Eltern - und die beste Medizin, die es gibt!

Dafür investiert Bethel in ein neues, einzigartiges Kinderzentrum. Es wird jahrzehntelang die beste

Behandlung und Pflege kranker Kinder sichern. Es ist auf einem guten Weg und das größte Spendenprojekt Bethels. Wir sind dabei auf jede mögliche Hilfe angewiesen.

**Bitte helfen Sie jetzt mit einer Spende. Mit jedem Euro tragen Sie dazu bei, dass kranke Kinder gesund werden und unbeschwert aufwachsen.**

[www.kinder-bethel.de](http://www.kinder-bethel.de)

Spendenkonto (IBAN): DE48 4805 0161 0000 0040 77 · Stichwort: KINDGESUND

# Witwenrenten-Aus?

Wie sich das finanziell auswirken könnte - eine Beispielrechnung

Die von der Bundesregierung eingesetzte Rentenkommission erwägt offenbar den Vorschlag, die Witwenrente in ihrer bisherigen Form abzusetzen. Stattdessen sollen hinterbliebene Ehepartner durch faire Teilung der während der Ehe erworbenen Rentenpunkte abgesichert werden.

Heißt konkret: Selbst wenn ein Partner während der Ehe - zum Beispiel aufgrund der Kindererziehung - beruflich zurückstecken musste, profitiert dieser von den Rentenpunkten, den der jeweils andere während der Ehejahre erworben hat.

Dieses sogenannte Rentensplitting könnte dann verpflichtend werden. Bislang können sich Ehepaare nur auf freiwilliger Basis unter bestimmten Voraussetzungen dafür entscheiden. So muss die Ehe zum Beispiel ab 2002 geschlossen oder aber - bei einer früheren Heirat - beide Partner nach dem 1. Januar 1962 geboren worden sein. Zudem müssen beide Partner nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung (DRV) 25 Jahre Versicherungsjahre in der gesetzlichen Rentenversicherung vorweisen können. Aber wie funktioniert das Rentensplitting eigentlich genau? Und wie wirkt sich das finanziell aus? Ein Rechenbeispiel bringt Klarheit.

## ■ Faire Aufteilung der Punkte

In dem fiktiven Beispiel hat er



**Witwenrente vor dem Aus?** Die Rentenkommission denkt über ein Pflicht-Splitting nach. Klingt gerecht - kann aber für Hinterbliebene finanziell schlechter sein als die Witwenrente.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA

60 Entgeltpunkte (EP), davon 40 in den Ehejahren, für die Rente erworben, sie 20 Entgeltpunkte, wovon 10 aus den Ehejahren stammen. Würde den Partnern ihre Rente jeweils auf Grundlage der selbstständig erarbeiteten Entgeltpunkte ausgezahlt, erhielte er nach Multiplikation mit dem aktuellen Rentenwert von 40,79 Euro je Entgeltpunkt eine monatliche Bruttorente von 2.447 Euro, bei ihr betrüge die monatliche Bruttorente 816 Euro. Macht in Summe eine Gesamtrente von 3.263 Euro.

Durch das Rentensplitting verschiebe sich nun lediglich das Einkünfteverhältnis, an der Gesamtrente änderte sich nichts. Weil er während der Ehe 30 EP mehr als seine Frau erworben hat, müsste der Mann hiervon die Hälfte (15 EP) an seine Ehefrau abgeben. Die außerhalb der Ehe erwirtschafteten EPs bleiben beim Splitting unangetastet. Trotzdem rücken die Renten so näher aneinander. Er erhielte somit 1.836 Euro Bruttorente pro Monat, sie 1.428 Euro.

So weit, so klar. Aber wie würde sich die Idee der Rentenkommission nun auswirken, wenn einer von beiden sterben würde? Gesetzt den Fall, der Mann ginge zuerst, würde die hinterbliebene Ehefrau aktuell ohne das Rentensplitting zusätzlich zu ihrer Rente von 816 Euro eine große Witwenrente von 1.346 Euro erhalten. Sie beträgt 55 Prozent der Rente, die der Mann erarbeitet hat (55 Prozent von 2.447 Euro).

In Summe hätte sie damit Einkünfte in Höhe von 2.162 Euro

pro Monat. Hätte das Paar zuvor ein Rentensplitting vorgenommen, hätte die Frau nur die Einkünfte aus ihrer eigenen Rente, also 1.428 Euro, und damit satte 734 Euro weniger jeden Monat. Denn: Nach durchgeführtem Rentensplitting haben Hinterbliebene keinen Anspruch mehr auf Witwen- oder Witwenrente.

Auch für den Ehemann wären die Auswirkungen erheblich, sollte seine Frau vor ihm sterben. Ohne das Rentensplitting erhielte er zusätzlich zu

seiner eigenen Rente in Höhe von 2.447 Euro laut DRV noch eine minimale Witwenrente von 38 Euro pro Monat. Der Grund: Seine eigenen Einkünfte übersteigen den derzeitigen Freibetrag von 1.077 Euro und müssen daher teilweise auf die Witwenrente angerechnet werden. Diese würde darum entsprechend gekürzt. So verbliebe aber immer noch eine Gesamtrente von 2.485 Euro pro Monat, was einem monatlichen Vorteil von 649 Euro gegenüber dem Rentensplitting entspräche.

## ■ Wo das Rentensplitting seine Vorteile hat

Zwei Vorteile bietet das Rentensplitting aber gegenüber der Witwen- oder Witwenrente: Zum einen ist die Splittingrente Ruheständlern sicher. Heiratet der hinterbliebene Ehepartner erneut, wird daran nicht gerüttelt. Die Witwen- oder Witwenrente hingegen würde mit erneuter Heirat auslaufen. Zum anderen sind Hinzuverdienste für die Splittingrente unschädlich, während sie bei Erhalt der Hinterbliebenenrente ab einer Höhe von 1.077 Euro verrechnet werden.

Und, ebenfalls gut zu wissen: Tritt der Tod eines Ehepartners innerhalb von 36 Monaten nach einem durchgeführten Rentensplitting ein, kann dieses rückgängig gemacht werden. Ansonsten gibt es keine Möglichkeit, ein einmal durchgeführtes Splitting zu revidieren.

tmm

## Wir brauchen Platz!

Jetzt doppelt sparen: Am 19. & 20. Juni schenken wir Ihnen die MwSt. auf alle Abverkaufsstücke!



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG  
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege · 05651 / 9217-0  
Di-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 15 Uhr, Mo geschlossen

📣 Viele Abverkaufsschnäppchen  
in allen Abteilungen warten auf Sie!

- Polstergarnituren
- Einbauküchen
- Esszimmer
- Wohnwände
- Schlafzimmer



📅 19. und 20. Juni

**-19%**  
**MwSt.**  
auf alle  
Abverkaufsartikel\*

\*Der Preisvorteil entspricht einem Nachlass in Höhe des Mehrwertsteueranteils von derzeit 19 % auf den regulären Verkaufspreis. Dies entspricht einem Rabatt von 15,97 % auf den jeweiligen Bruttoverkaufspreis.

**MÖBELKREIS**® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

# NORMA®

# WM FIEBER!

ab Montag, 15. Juni

**Südtiroler Speck**  
je ca. 640 g, Ware einzeln  
ausgepreist (1 kg = 13,99)

**21% billiger**

UVP 1 kg = 17,90  
z. B. 640 g  
**8,95\***

**SENTER**  
SPECK ALTO ADIGE IGP

**FRITZ** Kastreifen-Minis im  
Fußball-Eimer  
& mit  
gratis Fan-Band  
je 300 g (1 kg = 9,97)

**34% billiger**

UVP 3,99  
**2,99\***

**FRITZ**  
MINIS  
MIT GRATIS FANBAND

**LORENZ** Saltlets mit Meersalz –  
Pausencracker je 100 g  
(1 kg = 14,90), Mini  
Brezel, Junior Farm  
oder Laugen  
Cracker je 150 g  
(1 kg = 9,93)

**25% billiger**

UVP 1,99  
**1,49\***

**LORENZ**  
Saltlets  
LAUGEN  
CRACKER

**Red Bull®** Energydrink  
mit Taurin  
je 6x0,25 l,  
zzgl. 6x –25 Pfand  
(1 l = 3,33)

**4,99\***

entspricht: Einzellose 0,25 l = –83

**6er-Pack**

**Äpfel vom Bodensee**  
Deutschland, Friedrichs-  
hafen Kl. I, Sorten: Jonagold  
oder GrispKal. 73/83 + 80/90 mm,  
je 2,5 kg  
(1 kg = 1,04)

**große Früchte**

**2,5 kg**

**2,59\***

(Abbildung ähnlich)

**Pralinen**  
ohne Alkohol –  
in den Sorten  
Delissimo Duo, Hazelnut  
oder Almond je 750 g  
(1 kg = 9,32)

**Großpackung**

**6,99\***

**750 g**

**ZUEGG** Fruchtaufstrich  
versch. Sorten, z. B. Erdbeere  
je 320 g  
(1 kg = 7,16)

**23% billiger**

UVP 2,99  
**2,29\***

**33% billiger**

(1 kg = 6,22/6,03)  
**1,99\*\***

**NORMA Plus**  
Nur gültig mit NORMA Plus App  
von 15.06.2026 bis 21.06.2026

In der Tiefkühltruhe:

**Monte** Eissticks Classic je 4x85 ml  
(1 l = 8,79) / Eis Sandwich  
je 3x120 ml  
(1 l = 8,31)

**33% billiger**

UVP 4,49  
**2,99\***

**Premiumlimonaden**  
Zitrone, Grapefruit,  
Orange  
oder Beerenfrucht  
je 0,75 l, zzgl.  
–25 Pfand  
(1 l = 1,05)

**20% billiger**

UVP –,99  
**–,79\***

**Nektarinen XXL**  
Spanien/Italien  
Kl. I, Kal. A/A/A,

je 1,5 kg  
(1 kg = 2,39)

**1,5 kg**

**3,59\***

(Abbildung ähnlich)

**KOMETA** Echt ungarische  
Salami XXL  
Ungarn – Classic je 1 kg  
(1 kg = 10,99)

**21% billiger**

UVP 13,99  
**10,99\***

**1 kg**

**BECHEROVKA**  
Kräuterlikör  
Das Original – Der  
Kräuterlikör aus  
Tschechien 38% vol,  
je 0,7 l (1 l = 14,27)

**28% billiger**

UVP 13,99  
**9,99\***

Spezialitäten aus **OSTEUROPA**  
+++ Im Aktionskühlregal +++

**Bockwurst**  
XXL Polen 9 Stück,  
je 850 g (1 kg = 7,05)

**16% billiger**

UVP 7,19  
**5,99\***

**Sprotten in Rapsöl**  
Lettland – geräuchert, mit  
transparentem Deckel

je 160 g  
(1 kg = 11,19)

**10% billiger**

UVP 1,99  
**1,79\***

**Snacktomaten**  
„Délice“ Belgien/  
Marokko Sorte: Windsor,  
Gewächshausqualität,  
je 1 kg  
(1 kg = 3,79)

**Team-Pack**

**1 kg**

**3,79\***

(Abbildung ähnlich)

## ➔ BIS ZU 54% SPAREN

**Softtouch-Mikrofaser-Seersucker-Bettwäsche**  
1 Kissen ca. 80x80 cm, 1 Bezug ca. 135x200 cm  
• 100% Polyester

**Seersucker Qualität**  
Ideal für den Sommer

• Atmungsaktiv  
• **SOFT TOUCH** –  
extra weicher Griff  
• Mit YKK-Marken-  
reißverschluss  
je Ausführung

Mit verdeckt  
eingenähtem  
YKK-Marken-  
reißverschluss

**YKK**

**12,99\***

**NEUE Designs**

Zagreb  
Floriano  
Alvorada  
Tambura

**Sommer-Leichtsteppbett**  
in 2 Größen • Atmungsaktives Mikro-  
fasergewebe • Bei 60°C waschbar, allergikergeeignet

ca. 135x200 cm  
**9,99\***

ca. 155x220 cm  
**11,99\***

Weiß  
Lila  
Aqua

**NEUE Farben**

Extra weiche  
Qualität

**Shorty-Set für Herren**  
Ronley • Reine Baumwolle  
• Angenehme Single-Jersey-Qualität  
• Größen M (48/50) – XXL (60/62)  
je Shorty-Set

**7,99\***

**NEUE Designs**

Rot/Anthrakit  
Dunkel-türkis/Schwarz  
Rauchblau/Marine

**Nachthemd/Bigshirt**  
für Damen • 100% Baumwolle  
• Leicht tailliert • Größen M (40/42) –  
XL (48/50) je Ausführung

**5,99\***

**NEUE Designs**

Angenehm  
weiche  
Single-Jersey-  
Qualität

Bigshirt Marine  
Bigshirt Aqua  
Nachthemd Mint

**Kopfkissen**  
„Cool“ in 2 Größen  
• Atmungsaktiv durch Meshband  
• Edle, silberne Biese • Individuell befüllbar  
dank Reißverschluss • Bezug Oberseite: 50%  
Polyester, 30% Polyamid, 20% Viskose  
• Bezug Unterseite: 100%  
Polyester (Mikrofaser)  
• Füllung: 100% Polyester

ca. 40x80 cm  
**12,99\***

ca. 80x80 cm  
**16,99\***

**Auch online**

Oberseite mit angenehm  
kühlendem Bezug –  
ideal für den Sommer

**Federn-/Daunen-Kopfkissen**  
„Anna“ ca. 80x80 cm  
• Füllung: 85% Federn, 15% Daunen  
• Feiner Baumwollbezug  
• Füllgewicht ca. 1100 g  
• Ideale Kombination  
aus stützkräftiger  
Feder und weicher  
Daune

**17,99\***

**Auch online**

Hochwertige  
Biese und  
Außensteg

**ANTI MITE**

**Phylon Sabots für Damen und Herren**  
• Modernes Design mit  
Schnürung und Print  
• Waschbar bei 30°C  
• Größen 38–44  
je Paar

**54% billiger**

UVP 39,95  
**17,99\***

**NEUE**

Pink  
Schwarz

**Cloud Sneaker für Damen und Herren**  
• Nahtloses Obermaterial mit Applikationen aus  
Rubber-Print • Waschbar bei 30°C  
• Damen-Größen 38–40 • Herren-Größen  
42–45 je Paar

**51% billiger**

UVP 44,95  
**21,99\***

Schwarz/Orange  
Navy/Grau  
Schwarz/Rosa

**Schockabsorbierende ReBounce Phylon-Rubber Laufsohle**

**TOPEX® Barfußschuhe für Damen und Herren**  
• Obermaterial aus einer Kombination aus Textil und  
synthetischen Elementen • Größen 37–44 je Paar

**billiger**  
statt ~~12,99~~ 0

**11,99\***

**NEUE Farben**

Hellblau  
Schwarz/Rot  
Hellgrau/Orange  
Blau/OffWhite

**TOP PREIS-LEISTUNG**

Hochwertige  
abgepolsterte  
Fersenkonstruktion

**Flexible TPR-Laufsohle im Barfuß-Design**

**Sommer-Hose „Crepe“**  
für Damen • 65% Polyester, 35% Viskose • Moderner  
Schnitt – weites Bein • Größen S (36/38) – XL (48/50)  
je Hose

**7,99\***

**NEUE Farben**

Trendige  
Crepe-  
Optik

Inklusive  
Stoff-  
gürtel

Eclipsa/Weiß  
AbbyStone/Weiß

**Ronley Tank Top 2er**  
für Herren  
• 100% Baumwolle oder Melange:  
60% Baumwolle, 40% Polyester  
• Rundhalsausschnitt  
• Größen M (48/50) – XXL (60/62)

**2er-Set**  
**6,99\***

Blue + Dark Slate  
Vetiver + Medival Blue  
Black Iris + Anthrazit Melange

**Teleskop-Sprinkler/ Pflanzendusche**  
„Alu-Messing“ • Inkl. Messingadapter für gängige Stecksysteme je Ausführung

**14,99\***

**Auch erhältlich: Multi-funktions-Pflanzendusche**

**Teleskop Turbinen-sprinkler**  
• Höhenverstellbar von ca. 58 bis 83 cm  
• Besonders feiner Sprühnebel

**Premium-Pflanzendusche**  
• Stufenlos verstellbar  
• Besonders feiner Sprühstrahl • Gesamtlänge ca. 79 cm

**Teleskop-3-Arm-Sprinkler**  
• Höhenverstellbar von ca. 58 bis 83 cm

**Premium-Schlauchanschlüsse 3er-Set**  
• Überwurfmutter aus Zink-Druckguss  
• Erhältlich in 1/2" oder 3/4"

**9,99\*** **12,99\***

**Auch online**

**LED-Solar-Heißluftballon**  
• Dämmerungsautomatisch  
• IP44 spritzwassergeschützt

Mit 20 bzw. 24  
Flammen-  
effekt-LEDs

Ø ca. 13x46 cm  
**9,99\***

Ø ca. 19x58 cm  
**12,99\***

**Auch online**

**Gartenbewässerungs-helfer** • Kompatibel mit marktüblichen Stecksystemen • 3 Jahre Garantie je Ausführung

**9,99\***

**Sprühkopf stufenlos verstellbar**

**Premium-Brause-/Spritze** • Mit 9 unterschiedlichen Sprühbildern  
• Massives Messing-Kupplungs-Stück

**2-Wege-Umschalt-verteiler**  
• Passend für 3/4" und 1" Hahnanschlüsse

**4,99\***

**NORMA®**

**www.norma-online.de**

**ÖKO-TEST**  
Surf Still 1,5 l  
Natürliches Mineralwasser  
sehr gut

**1,5 Liter**

je 1,5 l zzgl. –25 Pfand  
(1 l = –19)

Ständig im Sortiment  
**–,29**

**gut**  
Ausgabe 06/2024

**ÖKO-TEST**  
Surf Classic 1,5 Liter  
Natürliches Mineralwasser  
gut

**1,5 Liter**

je 1,5 l zzgl. –25 Pfand  
(1 l = –19)

Ständig im Sortiment  
**–,29**

\* Keine Minihemgarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Webbeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/kontakt](http://www.norma-online.de/kontakt). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbekampagne unentgeltlich 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. Letzter gezeigter Preis aus **ÖKO** 16/26. Farben abweichend.