

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

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

Garantiert bis zu **10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 129,30 €/g.**
Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr • Sa. 10.00–15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

0561 93711200

MARKT SPIEGEL & SONTRAER
REGION ESCHWEGE
STADTKURIER

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

Seit 1981 • Nr. 26

27. Juni 2026

Mehr Platz für Müllabfuhr und Rettungskräfte

Millionenprojekt: Sanierungsstart für die Harlachenbrücke



Freuen sich, wenn die Brücke an der Harlache (Hintergrund) bald vergrößert ist: (von links) Andreas Vogt, Nicola-Alexander Ferl, Marie Dörr, René Münscher, Christian Benedix und Tim Lehnertz. FOTO: LUCY HALT

Eschwege – Die Harlachenbrücke, die den zurzeit einzigen Zugang zu der Werrainsel, auf der sich unter anderem auch die Hotelanlage Müllers Weiden befindet, wird ab diesem Monat saniert werden. Die Brücke wird dabei grundlegend erneuert und dabei auch gleich aktuellen Verkehrsanforderungen angepasst. Bislang war die Brücke nur etwa drei Meter breit und 18 Meter lang, nun soll diese um weitere fünf Meter er-

weitert werden.

Diese Erweiterung ist hauptsächlich notwendig, damit breitere Rettungsfahrzeuge die Insel erreichen können. Außerdem ist der Lieferverkehr für die Hotelanlage Müllers Weiden gestiegen. Beispielsweise kommt die Müllabfuhr nicht über die Brücke, weshalb der Müll des Restaurants immer händisch herübergetragen werden musste. Für Volker Kanngießer, Pächter des Re-

staurants von Müllers Weiden, ist die Erweiterung der Brücke vor allem nützlich, da die enge Brücke vor allem für Zulieferer ein großes Problem darstellen würde. „Die Lieferungen sind nur durch spezielle Fahrzeuge möglich gewesen“, berichtet er gegenüber unserer Zeitung. Die Erweiterung der Brücke erleichtert dem Restaurant Personal also einiges an mühsamer Arbeit.

Bei einer Bauwerksprüfung

der Brücke fielen außerdem einige Schäden am sogenannten Oberflächenschutzsystem sowie Risse und Hohlstellen im Betonverbund der Brücke auf. Die Erneuerung erfolgt jetzt durch eine Anlehnung an das bestehende Bauwerk durch einen Stahlbetonbogen. Den Auftrag der Planung, Prüfung und Überwachung der Sanierung und Erweiterung bekam das Ingenieurbüro Probst aus Petersberg. Die Bauarbeiten über-

nahm der lokale Partner Beck Bau aus Eschwege.

Insgesamt belaufen sich die Kosten auf rund 1,3 Millionen Euro, wobei 80 Prozent der Kosten von dem Förderprogramm der Hessenkasse übernommen werden. Voraussichtlich wird die Sanierung der Brücke bis Ende 2026 abgeschlossen sein. Solange sorgt eine Behelfsbrücke für die Erreichbarkeit der Werrainsel.

LUCY HALT

Machen Sie Ihr
Altgold
zu **Bargeld**

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier
KUNZE
Sontra
Inh. Fährnt

STADTHALLE
ESCHWEGE

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

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung.

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

ANTIK SPEZIALIST - BARES FÜR ALTES
Alter Steinweg 10 • 37269 Eschwege
Tel.: 0177 - 36 73 725

Gültig vom 29.06.2026 bis 02.07.2026 (4 Tage).

Wir zahlen zur Zeit bis zu **147,77 €** pro Gramm

Ankauf von Zahngold
Ankauf von Silberbesteck
Ankauf von Goldarmbändern
Ankauf von exklusiven Taschen
Ankauf von Zinn
Ankauf von Bernstein
Ankauf von Goldschmuck
Ankauf von Kristallgläser
Ankauf von Modeschmuck aller Art

Ankauf von Gold-Silbermünzen aller Art
Taschenuhren aller Art
Goldringe & Ketten aller Art
Ankauf von Lederjacken & Ledermäntel bis 2.500 €
*Ankauf von Pelzen bis 9.900 €

Alle Ankäufe nur in Verbindung mit Gold

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
27.06.26 – 04.07.26

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Großer Jubel beim Bücherlöwen-Cup

Über 400 Grundschulkinder feiern das Lesen in Grebendorf

Grebendorf – Was einst die Leserratte war, ist heute der Leselöwe. Das lebensgroße Raubtier ist dabei deutlich sympathischer als der kleine graue Nager. Er schüttelt Hände, hüpf fröhlich in die Luft und begeistert die mehr als 400 Grundschulkinder, die am Donnerstag in die Turnhalle der Meinhard-Grundschule in Grebendorf zur Preisverleihung des zweiten Eschweger Bücherlöwen-Cups gekommen waren.

Der Lärm in der Turnhalle ist ohrenbetäubend, die Zweit- und Drittklässler aus Eschwege, Meinhard, Abterode und Röhrda sind aufgekrazt und erwarten zappelig die Prämierung ihrer Leseleistungen. „Lesen eröffnet einem alle Türen“, sagt Martina Hosbach, Präsidentin des Lions-Clubs Eschwege-Werratal, der den nun zweiten Bücherlöwen-Cup ausrichtet. Und auch Landrätin Nicole Rathgeber als Schirmherrin des Lese-Cups ist gekommen und appelliert an die Kinder: „Lesen ist cool. Lest weiter!“

Und dann beginnt auch schon die Verleihung der Preise. Zunächst werden die Einzelge-



Schüttelt Hände und macht Luftsprünge: Bücherlöwe Leo bei der Preisverleihung des 2. Eschweger Bücherlöwen-Cups in der Turnhalle in Grebendorf mit mehr als 400 Lesekindern.

FOTO: STEFANIE SALZMANN

winner ausgezeichnet – jedes Kind bekommt ein Buchgeschenk und eine Urkunde, Händeschütteln, und dazu

springt Leselöwe Leo wild in die Luft und 400 Kinder jubeln. Dann folgen die Gewinner der Klassen, deren Gesamtleistung bewertet wurde (Infokasten).

Im Laufe des nun zu Ende gehenden Schuljahres haben 23 Grundschulklassen und insgesamt 426 Kinder aus den zweiten und dritten Klassen teilgenommen, gelesen und Punkte gesammelt. Ziel des Wettbewerbes ist es, Kinder spielerisch für das Lesen zu begeistern, ihre Lesekompetenz zu stärken und das Engagement innerhalb der Klassengemeinschaften zu fördern.

Zudem ist der Bücher-Löwen-Cup integrativ ausgerichtet: Neben starken muttersprachlichen Lesekindern werden auch Kinder ausgezeichnet, für die Deutsch Zweitsprache ist.

Doch letztlich haben alle Kinder beim Lesen ihre ganz eigenen Vorlieben und Interessen – vom Comic über Dinosaurierbücher bis zu Harry Potter, der nach wie vor weit oben auf der Beliebtheitsskala der jungen Leser steht.

Im Laufe des Schuljahres haben die Lehrkräfte das Projekt betreut, so wie Katrin Süß-Woop von der Meinhardsschule

Die Gewinner des Cups

Gold: Jonathan Siebrasse (Alexander-von-Humboldt-Schule), Andrei Daniel Tabara (Struthschule), Lukas Eichenberg (Frau-Holle-Schule Abterode), Wladimir Stremel (Geschwister-Scholl-Schule). **Silber:** Andrei Fabian Medrea (Alexander-von-Humboldt-Schule), Jan Steinigk (Frau-Holle-Schule Abterode), Samui Murawski (Struthschule), Emma Wittich (Grundschule Röhrda). **Bronze:** Lina Sophie Warrlich (Humboldt-Schule), Maria Almhna (Geschwister-Scholl-Schule), Pola Stromczynsa (Geschwister-Scholl-Schule), Lina Kellner (Meinhard-Grundschule).

Gold: Klassen 2b und 3a der Frau-Holle-Schule Abterode. **Silber:** 2 Klasse 2d der Humboldt-Grundschule Eschwege, 3b der Meinhardsschule Grebendorf. **Bronze:** 2a der Frau-Holle-Schule und 3a der Meinhard-Grundschule.

salz

in Grebendorf: „Die Kinder der Klasse 3a sind wahre Leseratten“, schildert sie. Die Schulbibliothek wurde genutzt, eine Lesenacht organisiert, wöchentlich war man mit einem Lesepaten auf Lesereise unterwegs, eine Projektwoche nur mit Kinderbüchern gab es. Und die Grundschulkinder haben bereits den Kitakindern vorgelesen.

Auch mit dem kommenden Schuljahr wird für die zweiten und dritten Klassen im Kreis wieder ein Lese-Cup stattfinden.

STEFANIE SALZMANN

Sicherheit geht vor

Heimatverein rückt zum Arbeitseinsatz auf dem Grillplatz Wichmannshausen aus

Wichmannshausen – Bei der letzten Überprüfung des Spielplatzes auf dem Grillplatz in Wichmannshausen durch die Stadt Sontra und den TÜV stellte der Gutachter fest, dass die Rutsche mit zwei Meter Höhe unbedingt einen Fallschutz benötigt. Zudem ergab die Prüfung, dass die Rutsche deutlich zu dicht am Klettergerüst und der neu gepflanzten Hecke steht.

Gesagt, getan: Zuerst wurde das Klettergerüst entfernt und

für zirka 1400 Euro Fallschuttmatten bestellt. Letzten Samstag folgte dann ein größerer Arbeitseinsatz. Die Hecke wurde wieder ausgegraben, die Fläche zur Rutsche eingeebnet und die Grasnarbe entfernt. Danach wurden die Fallschuttmatten verlegt und die Hecke mit dem vorgegebenen Abstand wieder eingepflanzt. Nach fünf Stunden harter Arbeit kann sich das Ergebnis, so der Heimatverein, sehen lassen.

Damit ist die Sicherheit des

Spielplatzes am Grillplatz auch unter TÜV-Bedingungen wieder vollumfänglich hergestellt und eine Überprüfung findet auch in Zukunft regelmäßig statt.

red/esr

Bei Fragen zur Zustellung:
zustellung@mms-team.de
069-85 00 84 43

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

ab Sa., den 27.06.2026

Kühlkissen für Tiere blau o. grau, 76x53x7cm **5,99**

Relaxnapf Korbinerhaken, zusammenklappbar 360ml **1,99**

Hunde halband mit Tuch 37 cm, versch. Farben **0,99**

Hunde halband Größenverstellbar 34-43 cm **0,99**

Hundeleine 1,2m x 0,8/1cm versch. Farben **2,99**

Katzenkratzbaum 2 versch. Farben, 39x43 cm **3,99**

Interaktives Katzen-spielzeug **1,99**

Melamin Fressnapf 10,5 cm, versch. Farben **0,99**

Teich-Sticks 7 Liter Beutel **2,99**

Kescher Ø25 cm, L120cm, versch. Farben **0,99**

Springbrunnen-pumpen-Set F-TP 64-2 Fontänenhöhe: ca. 2 m, 230V **15,00**

Sonnen Beistand Schirmmorgensonne 480g **1,99**

Bergader Bavaria Blue o. Alzei 130/150g **1,39**

milch Froop Himbeere 150g **0,35**

Milka Schokolade versch. Sorten, 250/276/300g **1,99**

Stilles Stangenwasser 12x 80ml 960ml **1,49**

Sirup Sauerkirsche oder Holunderblüte 500ml **0,89**

WIZ/Kleinalmerode Industriest. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kassel Str. 78 05603 / 91 86 54

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

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. 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



Ein intensiver Arbeitseinsatz liegt hinter dem Heimatverein Wichmannshausen. FOTO: HEIMATVEREIN WICHMANNSHAUSEN/NH

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAE STADTKURIER

IMPRESSUM

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

Geschäftsführerin: Sandra Trausch-Dalitz

Redaktion: Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.) Tel.: 056 51/33 59-23 E-Mail: redaktion@werra-rundschau.de

Anzeigen: Martin Meister (Ltg.) Tel.: 056 51/33 59-21 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 Werbeaukleber mit dem Zusatzhinweis „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/zustellung, damit wir unsere Boten davon in Kenntnis setzen können.

Kultur trifft Tradition

Friedrich-Wilhelm-Schule feiert Kränzewickeln und Vernissage am Johannisfestmittwoch

Eschwege – An der Friedrich-Wilhelm-Schule (FWS) Eschwege gingen am Johannisfestmittwoch künstlerische Kreativität und gelebte Schultradition Hand in Hand. Im Aulafoyer wurde die Kunstausstellung „Textur“ eröffnet, während auf dem Schulhof das traditionelle Kränzewickeln stattfand. Zwei Anlässe, die auf ihre Weise zeigen, wie an der FWS Kultur und Tradition verbunden werden.

Zum alljährlichen Kränzewickeln kamen Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrkräfte und Ehemalige auf dem Schulhof zusammen. Unter den Klängen der Steeldrum-AG wurde eine Girlande aus Eichenlaub gewickelt. Begleitet vom Spielmannszug wurde diese dann gemeinsam von der Schulleitung, dem Vorstand des Fördervereins, der Schulelternbeiratsvorsitzenden und dem Schülersprecher der FWS in der Bahnhofstraße über dem Haupteingang des Schulgebäudes angebracht.

Bei Bratwurst und gemütlichem Beisammensein auf dem Schulhof gab es viele gute Gespräche und Begegnungen bis weit in den Abend hinein. Besonders erfreulich war auch in diesem Jahr, wie viele aktuelle und ehemalige Schüler als Zeichen ihrer Verbundenheit den Weg an ihre alte Schule gefunden hatten.

Am selben Abend wurde im Aulafoyer die Kunstausstellung



Kunstausstellung „Textur“: Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 präsentieren ihre Arbeiten und geben Einblicke in die Vielfalt des Kunstunterrichts.

FOTO: LUCA KANNGIESSER/NH

„Textur“ eröffnet. Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 präsentieren darin ihre Arbeiten und geben Einblicke in die Vielfalt des Kunstunterrichts. Die Vernissage wurde von Dominic Fey eröffnet: „In der Ausstellung geht es nicht allein um Technik oder handwerkliches Können. Es geht um Neugier, Experimentierfreude, Mut zum Scheitern und die Bereitschaft, immer wieder eigene Wege zu gehen“, so der Kunst-

lehrer.

Die Ausstellung „Textur“ vereint dabei unterschiedliche Techniken und Ausdrucksformen und zeigt eindrucksvoll, wie viel künstlerisches Talent in den Schülern schlummert. Zu sehen sind beispielsweise Werke der plastischen Malerei, bei denen Farbe durch ihre reliefartige Oberfläche räumliche Wirkungen erzeugt oder die Bilder durch ihre Qualität den traditionellen Begriff der Male-

rei erweitern. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Non-Finito-Plastiken und menschliche Fragmente aus Pappmaché. Die bewusst unvollendet wirkenden Arbeiten laden dazu ein, die offenen Formen gedanklich zu ergänzen, gemeinsam mit anatomischen Zeichenstudien des menschlichen Körpers. Zu den außergewöhnlichsten Exponaten zählen schließlich die sogenannten Book Nooks: detailreich gestaltete Miniatur-

welten zwischen Buchrücken und Regalböden, die zeigen, dass selbst auf kleinstem Raum fantasievolle Welten entstehen können.

So wurde der Tag an der Friedrich-Wilhelm-Schule zu einem gelungenen Beispiel dafür, wie sich Kunst, Kultur und Tradition an einem einzigen Ort in ihrer Vielfalt begegnen können.

Ein herzlicher Dank gilt dem Förderverein der Friedrich-Wilhelm-Schule mit Michael

Schmidt, erster Vorsitzender, Christiane Ellringmann, zweite Vorsitzende, Carmen Elena Roth, Frank Siepmann, Andrea Breuer, Anika Hohlstein und Cathrin Bartholomäus für die Vorbereitung des Kränzewickelns und die Unterstützung der Ausstellung.

red/esp

Tanzen, Lachen, Mitfeiern

Johannisfest-Stimmung begeistert bei den Werraland Lebenswelten

Eschwege – Lange Anlaufzeit brauchte dieses Fest nicht. Kaum spielten die „Starlights“ die ersten Takte, füllte sich die Fläche vor der Bühne. Es wurde geklatscht, gelacht und getanzt. Manche blieben lieber am Rand stehen, schauten zu und genossen die Stimmung. Andere waren sofort mittendrin. Und irgendwo zwischen Musik, Bratwurstduft und kühlen Getränken wurde schnell klar: Bei den Werraland Lebenswelten ist Johannisfest kein bloßer Programmpunkt im Kalender, sondern ein Gefühl.

Am Freitag kamen auf dem Gelände der Werraland Lebenswelten Beschäftigte, Mitarbeiter, Angehörige, Freunde der Einrichtung sowie Gäste aus Politik, Gesellschaft und Vereinen zusammen. Auch Ehrengäste aus den Partnerstädten und Abordnungen der Patenschiffe schauten vorbei und unterstrichen die enge Verbindung des Hauses zum Eschweger Johannisfest.

Zur offiziellen Eröffnung traten Werraland-Vorstand Georg Forchmann sowie Jennifer Simanski und Sascha Krause vom Werkstattrat vor die Gäste. „Wir hatten hier einen tollen Start, viele Gäste und eine tolle Stimmung“, sagte Georg Forchmann. Für viele Menschen in den Werraland Lebenswelten sei das Johannisfest eines der schönsten Ereignisse des Jahres.

Auch der Dietemann durfte dabei nicht fehlen. Edmund Rohrbeck verkörpert die Eschweger Symbolfigur seit Jahr-



Gemeinsam auf der Bühne: Der Gebärdenchor „Singende Hände“ unter der Leitung von Tanja Pollack gestaltete zusammen mit Sänger Michele Joy einen bewegenden Auftritt.

FOTO: MELANIE SALEWSKI

zehnten und wurde auch diesmal herzlich empfangen. Schnell bildeten sich kleine Gruppen für Erinnerungsfotos, es wurde gelacht und gescherzt. Sein Besuch gehört für viele Beschäftigte ebenso fest zum Fest wie Musik, Tanz und das Wiedersehen mit vertrau-

ten Gesichtern.

Einen besonderen Höhepunkt setzte der Gebärdenchor „Singende Hände“ unter der Leitung von Tanja Pollack. Gemeinsam mit dem Künstler Michele Joy gestaltete der Chor einen Auftritt, der viele Besucher sichtbar berührte. Musik wur-

de hier nicht nur gehört, sondern gesehen, gespürt und gemeinsam erlebt. Gerade dieser Moment zeigte eindrucksvoll, wie verbindend ein Fest sein kann, wenn alle ihren Platz darin haben.

Auch die Rotjacket Kidz gehörten zum Programm und

sorgten für weitere Freude. Doch der eigentliche Mittelpunkt lag nicht allein auf der Bühne. Er zeigte sich dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kamen, gemeinsam tanzten oder einfach den Nachmittag genossen.

So wurde das Johannisfest bei den Werraland Lebenswelten auch in diesem Jahr zu einem Fest der Begegnung. Menschen mit und ohne Behinderung feierten miteinander, ganz selbstverständlich und sichtbar mit Freude. Genau darin lag die Stärke dieses Tages: Er musste Teilhabe nicht erklären. Er zeigte sie.

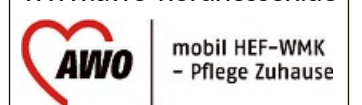
ms

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, 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



DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollposten ... **... werde Sicherungs-posten!**

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAUFACHBEREITUNG LUDOLPH

Mehr als nur Essig und Öl

Pfiffige Dressings in der Salatschüssel

Eine Bowl mit Salat ist im Sommer leicht und erfrischend. Der Salatsoße gebührt dabei die Hauptrolle, auch wenn sie oft vernachlässigt wird und fertige Mischungen in der Schüssel landen. „Erst gut angemacht, wird aus allen Zutaten ein Salat“, erklärt Kochbuchautorin Tanja Dusy aus Lörrach (Baden-Württemberg).

Das Dressing kommt zwar erst zum Schluss dazu, aber es entscheidet über den Geschmack. Es kann schlicht mit Essig und Öl sein oder cremig mit Mayo, Sahne oder anderen Milchprodukten.

Mehr als nur Ergänzung

In ihrem Kochbuch „Always Fully Dressed“ zeigt Clem Haxby, Küchenchefin bei Londons Salat-Kette „The Salad Project“, wie Soßen oder Vinaigretten einen einfachen Salat in ein raffiniertes Gericht verwandeln. Wenn sie Salate kreiert, denkt sie zuerst über die passende Soße nach.

Dabei ist für die Expertin Ausgewogenheit das Wichtigste. „Ich bin überzeugt, dass man meisterhafte Dressings zaubern kann, wenn man die Komponenten Salz, Säure, Fett und Süße in Harmonie zusammenbringt“, schreibt sie.

Keine italienische Erfindung

Wer denkt, das Dressing sei eine italienische Erfindung, irrt. „Die Italiener kennen eigentlich kein Dressing. Auf dem Tisch stehen immer Balsamico, gutes Olivenöl, Meeressalz und eine Pfeffermühle“, sagt Feinkosthändler und Balsamico-Experte Uwe Tippmann aus Braunschweig.

Das typische Dressing sei erst mit Fast Food aus Amerika nach Italien gekommen. Angerührte Salatsoßen oder italienische Kräutermischungen sind dort nach wie vor kaum verbreitet.



Einen Sommersalat toppt Uwe Tippmann mit einem Dressing aus 2 EL kaltgepresstes Olivenöl, 6 EL dickflüssigem Aceto Balsamico und 3 TL Teelöffeln kernlosem Himbeergelee. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer.

FOTO: THOMAS SIXT/DPA-TMN



Chipotle-Caesar-Dressing mixt Clem Haxby aus Parmesan, Knoblauch, Meersalz, Mayonnaise, Worcestersoße, Weißweinessig, frisch gepresstem Zitronensaft, Pfefferkörnern, Cayennepfeffer und geräuchertem Paprikapulver.

FOTO: HAARALA HAMILTON/GRÄFE UND UNZER/DPA-TMN

„Das höchste des italienischen Topping-Genusses sind eine „Salsa Yogurt“ oder zum Meeresfrüchte-Salat eine „Salsa Cocktail““, so der Fachmann.

oder Granatapfelsirup.

Loblied auf den Klassiker

„Die ultimative Salatsoße ist für mich die Vinaigrette. Sie ist unglaublich wandelfähig“, sagt Tanja Dusy. Für die Essig-Öl-Soße nimmt sie einen leichten Weißweinessig, ein kaltgepresstes Olivenöl, Salz und Pfeffer. Soll die Vinaigrette süßlicher sein, schafft sie dies mit einer Prise Zucker, Honig oder Ahornsirup. Ihr Tipp: „Ich gebe immer wie bei der französischen Variante etwas Senf dazu.“

Für Profikoch und Blogger Thomas Sixt aus Ronningen bei Hannover muss das Verhältnis von Essig und Öl stimmen. „Während früher ein Teil Essig zu vier Teilen Öl gelehrt wurde, will man heute eine leichtere und bekömmlichere Vinaigrette“, sagt er.

Dazu verrührt er Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf mit dem Schneebesen in einer Schüssel. Dominiert der Essig, verdünnt Sixt mit etwas Wasser. Dann gießt er das Öl ein, bis die Mischung emulgiert. Grundsätzlich gilt: Um Fette mit Wasser oder Essig zu verbinden, benötigt man einen Emulgator. Diese Funktion übernimmt in diesem Fall der Senf.

Sommerliches Balsamico-Dressing

Die Wahl des Dressings ist eine Frage des Geschmacks und auch der Jahreszeit. Tanja Dusy empfiehlt darauf zu achten, was Textur und Geschmack des Salates vertragen. Eine einfache Vinaigrette passt zu Blattsalaten, Gemüsesalat und Wurstsalat. Der Klassiker lässt sich aber auch mit Kräutern, Schattoloten, Frühlingszwiebeln, klein gehackten Tomaten, Kapern oder Anchovis aufpeppen. Für einen milden Salat eignet sich ein intensives Dressing. „Aber man sollte darauf achten, dass es den Salat nicht über-

Selbst machen lohnt sich: Die 4 Must-haves

„Dressings fertig zu kaufen, geht gar nicht“, findet Tanja Dusy. In industriell hergestellten Salatsoßen sind oft Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und viel Zucker enthalten. Selbst machen lohnt sich also nicht nur für den Geldbeutel.

Die Faustregel des britischen „Salad Project“ für ein gelungenes Dressing lautet: 5 Prozent Salz, 30 Prozent Säure, 55 Prozent Fett und 10 Prozent Süße.

■ **Must-have Salzigkeit:** Durch Salz erhalten die Zutaten im Salat mehr Biss und Geschmack. Salzigkeit müsse dabei nicht immer nur durch Meeres- oder Speisesalz kommen. Man kann sie auch durch Kapern, Salztrüben, Parmesan, Miso-Paste oder Sojasoße beimischen. Und warum nicht auch pürierten Feta nutzen? Oder Sardellen? Klein gemixt sind die oft auch eine Geheimzutat in einer Sauce hollandaise.

■ **Must-have Säure:** „Ohne Säure ist ein Dressing charakterlos“, so Autorin Clem Haxby. Für eine gute Bindung sorgen Aceto Balsamico, Apfelessig, Zitronen-, Limetten-, Reisweinessig, Rot- oder Weißweinessig.

■ **Must-have Fett:** Fett als Geschmacksverstärker rundet mit vielen Aromen bis hin zu erdigen und nussigen Noten ab. Kaltgepresstes Olivenöl, Naturjoghurt, Crème fraîche, saure Sahne, Kokosmilch, geröstetes Sesamöl, Avocadoöl oder Tahin, eine Paste aus Sesamsamen, eignen sich dafür.

■ **Must-have Süße:** „In der richtigen Dosierung sollte die Süße in einem guten Dressing eigentlich kaum wahrnehmbar sein“, sagt Clem Haxby. Süße bringen feinsten Zucker, brauner Vollrohrzucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Mirin



Einen Kohlrabi-Apfelsalat krönt Kochbuchautorin Tanja Dusy mit einem Dressing aus Knoblauch, Chili, Limetten, Zucker, Rapsöl, Sesamöl, Salz und Pfeffer.

FOTO: OLIVER BRACHAT/ZS VERLAG/DPA-TMN

Dressing auf Vorrat

Eine einfache Vinaigrette ohne Zwiebeln und Kräuter kann mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dabei gilt als Faustregel: Die Zutaten je nach Bedarf vervielfachen, in ein sauberes Schraubglas füllen, aufschütteln und in den Kühlschrank stellen. Bei Bedarf herausnehmen und wieder gut schütteln.

Viele andere Dressings halten sich im Kühlschrank gut bis zu zwei Tage. „Auch Dressings mit Mayonnaise können im Kühlschrank problemlos 24 Stunden aufbewahrt werden“, sagt Tanja Dusy.

Wer seinen vorbereiteten Salat außer Haus essen will, sollte die Soße in einem extra Behälter mitnehmen. Damit der Genuss knackig und frisch ist, das Dressing erst kurz vor der Essenspause darüber geben. Guten Appetit!

tmn

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

FL♥HMARKT
Höfner, KS-Fuldabrück
Sonntag, 28. Juni
Geänderte Marktzeiten:
Aufbau ab 5 Uhr,
Verkauf ab 7 Uhr
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Jakobi
Pflege
• ambulante Pflege
• Hausnotruf
• Essen auf Rädern
• Betreuung
• Hauswirtschaft
• Pflegeberatung
24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71
36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Von Kühlflasche bis Trinkerrinnerung

Hitze setzt Pflegebedürftigen zu: Sechs Tipps für Angehörige

„Wie geht's dir? Wie viel hast du schon getrunken?“. Wer einen pflegebedürftigen Menschen in seinem Umfeld hat, greift während Hitzewellen am besten häufiger zum Telefon. Vor allem, wenn die Person alleine lebt.

Im besten Fall gibt es sogar ein Netzwerk, etwa aus Nachbarn, Freunden und Familie, das sich in Hitzephasen aktivieren lässt. Denn Älteren und Pflegebedürftigen setzen hohe Temperaturen besonders stark zu. Ein Grund: Ältere Menschen schwitzen weniger, die körpereigene Klimaanlage funktioniert schlechter. Außerdem verspüren sie weniger Durst und trinken daher oft weniger.

All das erhöht das Risiko für Dehydratation und Überhitzung, wie das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf dem Portal „Klima Mensch Gesundheit“ erklärt. Wie Angehörige Pflegebedürftige an heißen Tagen konkret unterstützen können.

1. Körper abkühlen mit Wasseranwendungen

Wasser entzieht dem Körper Wärme. Und: Verdunstet es auf der Haut, bringt das eine willkommene Kühlung. Möglichkeiten, sich diese Effekte zunutze zu machen, gibt es viele: So können pflegende Angehörige kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken



Weil älteren Menschen oft das Durstgefühl fehlt, ist es gut, sie regelmäßig ans Trinken zu erinnern. FOTO: SEBASTIAN WILLNOW/DPA

der pflegebedürftigen Person platzieren, schlägt das BIÖG vor.

Auch kühle bzw. lauwarme Fußbäder oder Duschen schützen vor Überhitzung. Noch einfacher: ein Wasserspray. Dafür Wasser in eine wiederverwendbare Sprühflasche füllen und die Haut damit nach Bedarf benetzen.

Für die Nächte ist eine „Kühl-

flasche“ - also eine Wärmflasche, die mit kaltem Wasser gefüllt ist - angenehm. Eines ist aber zu viel des Guten: Kühlakus auf nackter Haut. Dann drohen Erfrierungen.

2. Wohnung oder Zimmer kühl halten

Ist es morgens noch frisch oder haben sich die Temperatu-

ren am Abend abgekühlt, ist der beste Zeitpunkt zum Lüften. Tagsüber verschattet man die Fenster am besten mit Rollos oder Jalousien, damit möglichst wenig Sonnenstrahlen in die Räume fallen.

Angenehm ist auch ein Ventilator. Vorsicht, falls sich die Wohnung bereits stark aufgeheizt hat: Ab Temperaturen von etwa 35 Grad ist die Luft, die der

Ventilator im Raum verteilt, so warm, dass sie die Haut nicht mehr kühlen kann. Dann kann es laut dem BIÖG sogar zu einer Überhitzung kommen.

3. Kleidung und Bettzeug sollten luftig sein

Baumwolle und Leinen sind leichte Stoffe, die Luft durchlassen - und sind damit eine gute Wahl für Kleidung an heißen Tagen. Auch die Bettwäsche der pflegebedürftigen Person sollte aus einem leichten, atmungsaktiven Stoff sein. Es kann eine gute Idee sein, die Bettdecke durch ein Laken zu ersetzen.

Schwitzt die pflegebedürftige Person nachts stark, schlägt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ein Frotteehandtuch auf dem Kopfkissen vor.

Bettunterlagen, die mit Folie beschichtet sind und bei Inkontinenz zum Einsatz kommen, sind hingegen keine gute Idee - es droht ein Wärmestau. Das gilt auch für Inkontinenzhosen mit Folienbeschichtung. Netzhosen mit Einlage sind eine hitzetaugliche Alternative.

4. Zum Trinken anregen

Weil Älteren und Pflegebedürftigen oft das Durstgefühl fehlt, ist es gut, sie regelmäßig ans Trinken zu erinnern. So können pflegende Angehörige

etwa die Trinkmenge für den ganzen Tag morgens bereitstellen. Oder sie stellen regelmäßige Trinkerrinnerungen auf dem Smartphone.

Optimalerweise nehmen sie bei Hitze zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich, nennt das BIÖG einen Richtwert - vorausgesetzt, es sprechen keine Vorerkrankungen von Herz oder Nieren dagegen. Geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und dünne Saftschorlen. Sie sollten kühl, aber nicht eiskalt sein.

5. Arzneimittel checken (lassen)

Einige Medikamente stellen bei Hitze ein Risiko dar - zum Beispiel Blutdrucksenker, die entwässernd wirken. Am besten sprechen Pflegebedürftige und/oder ihre Angehörigen mit Arzt oder Ärztin ab, ob während Hitzewellen die Dosis angepasst werden sollte.

6. Warnzeichen für Hitzschlag kennen

Ist die pflegebedürftige Person nicht mehr ansprechbar oder wirkt verwirrt, kann das auf eine Überhitzung des Körpers hindeuten. Auch ein schneller Atem oder Kreislaufprobleme sind Warnzeichen. Dann rät das ZQP: sofort ärztliche Hilfe holen, also den Notruf 112 wählen. tmm

Gesundheit

ANZEIGE



Schmerzen?

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

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

Für Ihre Apotheke:

Spalt Schmerztabletten

(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

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

Yvonne Catterfeld verrät:

Für ihr Haar setzt sie auf das „Promi“-Kollagen aus der Apotheke

Glanz, Fülle, Spannkraft – davon träumen viele Frauen, wenn es um ihre Haare geht. Eine Hauptrolle dabei spielt Kollagen: das Strukturprotein, das die Basis rund um jeden einzelnen Haarfollikel bildet. Doch ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Produktion ab. Warum immer mehr Frauen jetzt mit reinem PremiumKollagen aus der Apotheke nachhelfen – und auch Schauspielerin & Sängerin Yvonne Catterfeld auf pureSGP Kollagen setzt.

Wenn Yvonne Catterfeld lächelnd über den roten Teppich schwebt, wirkt alles so leicht: Styling, Ausstrahlung – und diese volle, glänzende Haarpracht. Genau das bringt viele Frauen zum Nachdenken: Warum verändert sich das eigene Haar mit den Jahren so deutlich, obwohl man „eigentlich nichts anders macht“? Tatsächlich berichten viele Frauen ab 40 davon, dass die Haare feiner werden, schneller platt wirken oder insgesamt an Dichte verlieren. Oft zeigen sich die ersten Hinweise ganz beiläufig im Alltag – beim Duschen, beim Kämmen oder beim

Blick in den Spiegel. Was früher selbstverständlich war, fühlt sich auf einmal wie ein Problem an. Und weil Haare für viele ein Stück Identität sind, kann so eine Veränderung einen mehr treffen, als man erwartet.

Haarausfall, warum eigentlich?

Experten sprechen von Haarausfall, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen und nicht mehr nachwachsen. Gründe dafür gibt es viele: Stress, Vitamin- und Nährstoffmangel oder hormonelle Veränderungen.

Was die Wissenschaft sagt

Kollagen ist essenziell für unsere Haarwurzeln. Die Kolla-

genstruktur rund um die Haarfollikel entscheidet darüber, ob unsere Haare stark, dick und gesund wachsen – oder nicht. Das Problem: Bereits ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Kollagen-Produktion ab. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Kollagenprodukte die Kollagenreserven auffüllen können. Dabei ist es wichtig, auf hochwertige Präparate zu setzen, die der Körper optimal verwerten kann!

Die Nr. 1* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Der pharmazeutische Hersteller verwendet ausschließlich zertifiziertes, hochreines Premium-Kollagenhydrolysat. Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die der Körper leicht aufnehmen und effektiv verwerten kann. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.¹ Zink, Kupfer und Biotin unterstützen zusätzlich Haut, Bindegewebe und Haare.²

Geschmacksneutral, hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee, das Frühstücksmüsli oder andere Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Kollagen Peptide

(PZN 19120155)



www.pureSGP.de

94 %
Weiterempfehlung
von über 1500 befragten Apotheker*innen²

*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • ¹Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • ²aposcope/Meine TARA Box, n=1.573 befragte ApothekerInnen und PTA, Feldzeit: 26.03.–17.04.2026

Angebote gültig vom 29.06. – 04.07.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

König Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 110 €

Aktion!
Beim Kauf
von 2 Kästen
+ 1 König Pilsener
Partyfass 5 l
GRATIS!
Im Wert von 10,99 €

-35%
10,99

Weiss Rössl Brotzeit Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 130 €

Jetzt zugreifen!
Nur für kurze Zeit.

12,99

Flensburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,97 €

-24%
12,99 **12,49**
11 = 189 €

Chiemseer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,60 € Pfand,
11 = 1,80 €

Aktion!
+ 2 Dosen
GRATIS!

20,99 **17,99** **16,99**
11 = 170 €

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,40 €

Aktion!
Beim Kauf
von 3 Kästen
+ 1 Plüsch-Keller
GRATIS!

15,99 **13,99** **12,99**
11 = 130 €

Meckatzer Hell
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
11 = 2,00 €

Aktion!
+ 2 Flaschen
GRATIS!

19,99

Oberbräu Hell*
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 1,50 € Pfand,
11 = 1,01 €

Nur für kurze Zeit!

-33%
1,99

Mixery Biermix
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 2,48 € Pfand,
11 = 2,02 €

-31%
3,99 **3,49**
11 = 176 €

Corona
Extra, Cero 0,0 %,
Pack = 6 x 0,35 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,48 €

San Miguel
Original Lager Beer,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,67 €

5,29

Gösser NaturRadler
Original, 0,0% alkoholfrei,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,77 €

6,29 **5,49**

RhönSprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,52 €

-21%
6,29

Bad Brückenaauer Limonade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,78 €

-22%
6,99

RhönSprudel
Holler Blüte, Schorle,
Vita, diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €

10,79 **8,99**

Heil Saft, Nektar*
diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
11 = 2,00 €

11,99 **9,99**
11 = 167 €

Spezi Original, Zero
koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

12,99 **11,99**
11 = 120 €

Super Pop Limo*
diverse Sorten,
mit Apfelessig,
ballaststoffreich, zuckerfrei,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,48 €

Nur für kurze Zeit!

-67%
0,49

Powerade Sports
Wild Cherry, Mountain Blast,
0,5 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,98 €

-29%
0,99

Jack Daniel's Whiskey
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 6,03 €

-33%
1,99

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,42 €

3,99 **3,49**

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

6,49 **5,99**
11 = 0,67 €

Kessler Zink Wein
diverse Sorten,
1 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 3,49 €

-22%
3,49 **2,99**
11 = 2,99 €

Puschkin
Vodka, Nuts & Nougat,
0,7 l - Flasche,
11 = 7,84 €

Aktion!
+ 1 2er Set Gläser
GRATIS!

5,49

Divine
Vodka,
0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 9,99 €

-22%
6,99

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv
DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemärkte-Apps

Kundenurteil zu 4 Anbietern: djdj.de

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

Jetzt scannen

1x Apple iPad 11

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

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg



www.logo-getraenke.de

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Eine alte Liebe könnte durchaus ein wenig aufgepoltert werden. Also: Lassen Sie sich am besten einige romantische Überraschungen einfallen!



STIER 21.4.-21.5. Ihr Abgang hinterlässt den grandiosen Eindruck, den Sie bezweckt haben. Nun ist der Weg frei für Neues, auf dass Sie sich schon lange freuen.



ZWILLING 22.5.-21.6. Die Sterne verleihen Ihren Plänen Schwung: Dennoch sollten Sie überlegt vorgehen, sonst werden Sie von der Wucht der Ereignisse überrollt.



KREBS 22.6.-22.7. Ihre positive Ausstrahlung ist jetzt Ihr stärkster Trumpf! Durch Ihren vermittelnden Einfluss beseitigen Sie Differenzen im Kollegenkreis.



LÖWE 23.7.-23.8. Wenn Sie fürchten, dass Ihnen langweilig wird, sollten Sie sich bei einer Person melden, die Sie in letzter Zeit ziemlich vernachlässigt haben.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Mit Hingabe widmen Sie einer Sache, bei der es nicht richtig rund läuft. Stellen Sie sich aber nicht als Superheld hin, das nervt andere!

Wohnungsmarkt bleibt unter Druck

(djd-k). Wohnen wird immer stärker zur sozialen Frage: 91 Prozent der Mieter halten Wohnraum in Ballungszentren für Normalverdiener für unbezahlbar. Das zeigt das aktuelle Trendbarometer der Aareal Bank. Neben hohen Mieten belasten steigende Nebenkosten und die Sorge vor teuren Sanierungen die Stimmung. Lösungen sieht die Branche im Abbau von Hürden. Lars Ernst von der Aareal Bank fordert: „Bauen muss günstiger und renditestärker werden, um private Investitionen anzuziehen. Dazu gehören vor allem die Vereinfachung von Baustandards und die signifikante Beschleunigung der Baugenehmigung.“ Für 82 Prozent der Befragten ist Eigentum aufgrund der Kosten keine Option – Eigentum wird zunehmend zum Luxusgut. Stattdessen fordern Sie mehr sozialen Wohnungsbau und weniger Bürokratie, um die Krise zu bewältigen.

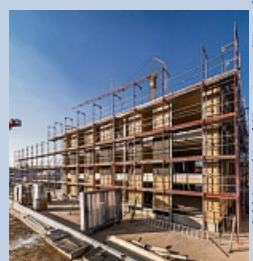


Foto: djd-k/landrat bank/Getty Images/Redux



WAAGE 24.9.-23.10. Sie fühlen sich von Ihren Gefühlen hin- und hergerissen. Suchen Sie jetzt ein wenig Abstand und verschaffen Sie sich einen klaren Kopf mit klaren Gedanken.



SKORPION 24.10.-22.11. Keine einfache Woche! Es wird zu manchem Konflikt kommen, den Sie eigentlich gar nicht wollten, der Ihnen aber aufgezwungen wird.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. In dieser Woche haben Sie mal wieder ein paar Gedankenblitze, die ihresgleichen suchen. Setzen Sie bei Erledigung Ihrer Arbeit auf gutes Teamwork.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Endlich kann Ihr Plan in Angriff genommen werden. Sie werden viel Spaß bei der Umsetzung Ihres Vorhabens haben – und reiche Ernte einfahren!



WASSERMANN 21.1.-19.2. Halten Sie sich aus einem Streit heraus: Schließlich haben Sie keine Informationen über die Vorgeschichte der Auseinandersetzung.



FISCHE 20.2.-20.3. Nicht alles klappt auf Anhieb so, wie Sie es sich gewünscht haben: Jetzt gilt es, langen Atem unter Beweis zu stellen und Verbündete zu suchen.

Gemüse all'italiana

Zubereitung von Antipasti

Sie gibt es kalt oder warm, manchmal auch kombiniert. Dabei brauchen sie keine besonderen Anlässe. Obwohl Antipasti aus dem Lateinischen als „vor dem Essen“ („ante“ für vor, „pasto“ für Mahlzeit) übersetzt werden kann, haben die kleinen Köstlichkeiten für manche auch das Zeug zum Hauptgericht, speziell, wenn es sich um vegetarische Gemüse-Antipasti handelt.

Wer bei Antipasti lediglich an schlicht eingelegtes Gemüse, etwas Schinken und Bruschetta denkt, würde der italienischen Kulinarik bei weitem nicht gerecht, erklärt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Erst die Kombi mit Spezialitäten wie Meeresfrüchte-, Bohnen-, Thunfisch- oder Brotsalaten, Käse, gebackene Riesen-Garnelen in aromatischer Marinade, Schinken, Salami, Mortadella oder luftgetrockneter Rinderschinken, frischem Brot, gutem Olivenöl mache den Antipasti-Genuss richtig rund.

Haben Sie Reste im Kühlschrank? Warum statt Auflauf nicht mal Antipasti daraus zaubern? Die BZfE-Idee: Zucchini, Auberginen, Paprika, Pilze und Zwiebeln, aber auch Karotten,

Bohnen und Artischocken lassen sich prima am Vortag grillen oder anbraten und in Olivenöl und mit Kräutern einlegen. Am nächsten Tag ist das Gemüse richtig gut durchgezogen und schmeckt aromatisch.

Zu viel Öl und zu viel Marinade - das wäre der Antipasti-Tod

Doch kann bei der Zubereitung auch etwas schiefgehen? „Der größte Fehler wäre: zu viel Öl, zu viel Marinade“, so die Ernährungsexperten des BZfE. Der Grund: Olivenöl und Marinaden sollen aufwerten, unterstützen und abrunden. Dabei soll etwa das gegrillte Gemüse seinen Eigengeschmack und das Röstaroma vom Grill behalten. Und dabei sei weniger ist dann mehr.

Wer fertiges Antipasti kauft oder die Leckerbissen bereits am Vortag zubereitet hat, sollte die Vorspeisen-Häppchen am besten 60 Minuten vor dem Verzehr aus der Kühlung nehmen. „Nur so entfaltet sich ihr volles Aroma. Antipasti direkt aus dem Kühlschrank schmecken fad“, erklärt BZfE-Autor Rüdiger Lobitz.

dpa

NUR NOCH WENIGE TAGE

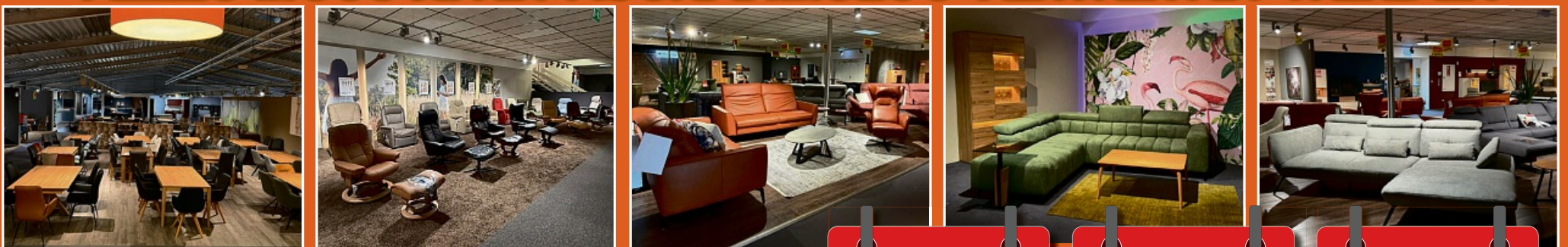
auf über 5.000 qm radikale Preisnachlässe wegen Firmenschliessung

§ § § § TOTALE § § § § GESCHÄFTSAUFGABE

RIESIGE AUSWAHL AN EINBAUKÜCHEN



ALLES MUSS JETZT AUSNAHMSLOS VERWERTET WERDEN



RABATT-COUPON

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie

60 % Rabatt

auf alle Orientteppiche

Nur gültig bei Neuaufträgen.
Bitte diesen Coupon Ihrem Einrichtungsberater Vorlegen.

MATRATZEN-UMTAUSCH-AKTION



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

100,- €

Gutschrift für Ihre alte Matratze

Kostenlose Lieferung Ihrer neuen Matratze!

Kostenlose Abholung und Entsorgung Ihrer alten Matratze!

RADIKAL REDUZIERT BIS ZU:

80 %

HARTMANN
WOHNIDEEN

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

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

Öffnungszeiten:

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

Bis zu 70 Prozent Zuschuss

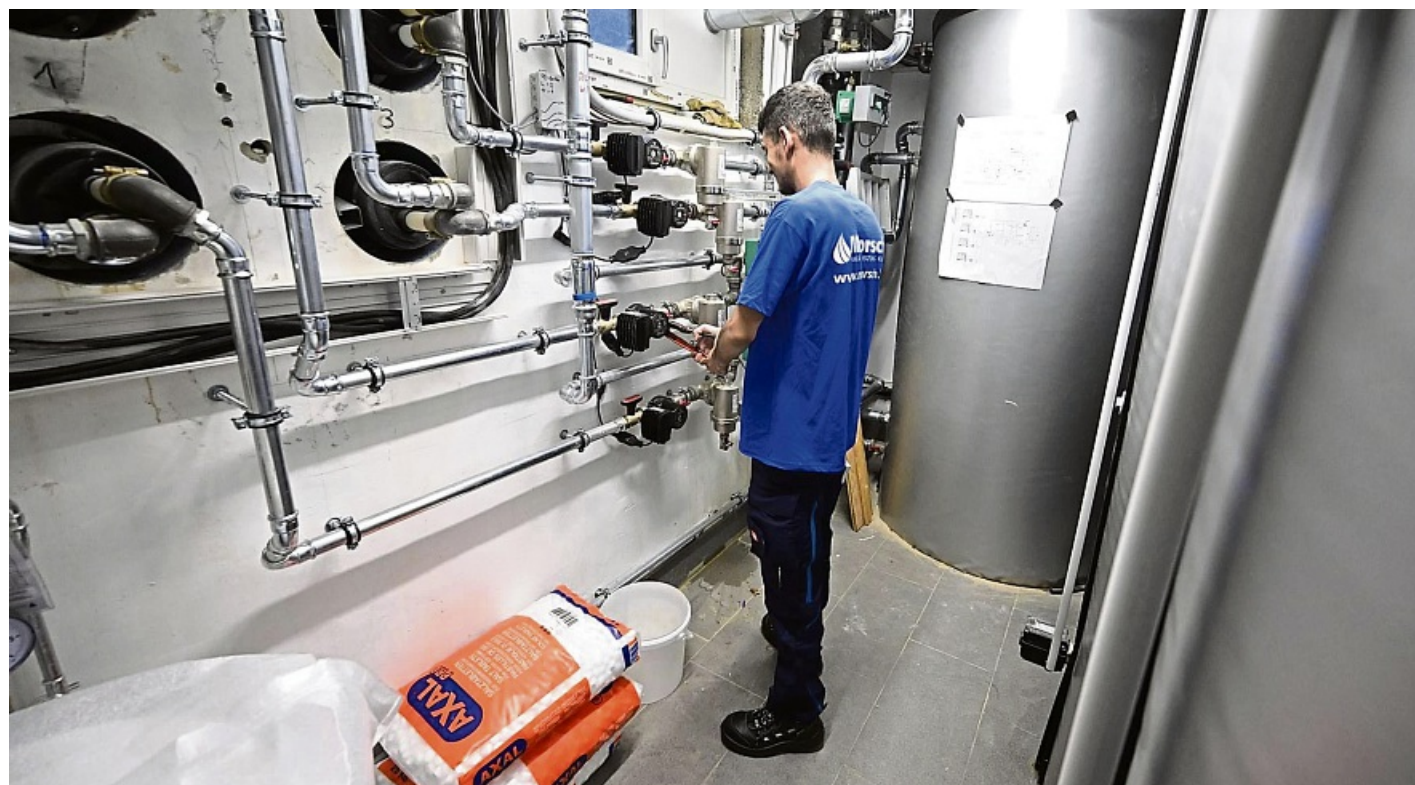
Heizungstausch in WEG: So sichern Sie sich alle Fördergelder

Wer auf eine klimafreundliche Heizung umsteigt, kann dafür staatliche Zuschüsse erhalten. Das gilt auch für Wohnungseigentümergeinschaften (WEG). Laut dem Ratgeberportal „Finanztip“ ist die Förderlogik dort allerdings komplex. Eigentümer sollten sich nicht alleine auf den Antrag der Eigentümergemeinschaft verlassen - sonst riskieren sie, dass ihnen mehrere Tausend Euro Förderung entgehen.

Denn für den Einbau einer neuen gemeinschaftlichen Heizungsanlage wie etwa einer Wärmepumpe stellt die WEG zunächst nur den Basisantrag bei der Förderbank KfW. Bei entsprechender Bewilligung kann sie die Grundförderung sowie den möglichen Effizienzbonus erhalten. So werden aber längst nicht alle Fördermittel beantragt, die bei dem Heizungstausch fließen könnten, so „Finanztip“. Denn selbst nutzende Eigentümerinnen und Eigentümer können zusätzlich noch persönliche Boni - zum Beispiel den Klimageschwindigkeits- oder den Einkommensbonus - erhalten.

Das sind die Fördersätze

■ Den Geschwindigkeitsbonus in Höhe von 20 Prozent der för-



Alle Fördermittel für den Umstieg auf eine klimafreundliche Heizung abzugreifen, kann für eine WEG durchaus kompliziert sein. Die einzelnen Haushalte haben separate Möglichkeiten.

FOTO: BERND WEISSBROD/DPA

derfähigen Kosten gibt es, wenn der Heizungstausch bis zum 31. Dezember 2028 vollzogen wird.

■ Den Einkommensbonus in Höhe von 30 Prozent erhalten Haushalte mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von maximal 40.000 Euro. Voraussetzung ist jeweils unter anderem, dass eine fossile Hei-

zung gegen eine nachhaltige Variante getauscht wird, die mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben wird.

Die einzelnen Förderungen lassen sich bis zu einer maximalen Gesamtförderung in Höhe von 70 Prozent addieren. Der Förderantrag wird online bei der KfW gestellt.

Beispielrechnung gefällig, inwieweit sich das finanziell auswirkt? „Finanztip“ rechnet vor: Eine WEG mit acht Wohneinheiten ersetzt ihre fossile Heizung durch eine moderne Erdwärmepumpe. Kostenpunkt: 150.000 Euro. Weil die förderfähigen Kosten gedeckelt sind, können davon nur 121.000 Euro berücksichtigt werden - sprich

bei gleichmäßig verteilten Mit-eigentumsanteilen von 12,5 Prozent für jede Eigentümerpartei 15.125 Euro.

Unterlagen frühzeitig bereitlegen

Über den Gemeinschaftsantrag erhält die WEG bereits die Grundförderung in Höhe von

30 Prozent sowie den Effizienzbonus in Höhe von fünf Prozent - macht 42.350 Euro Förderung, pro Einheit also 5.294 Euro. Beantragen Eigentümerinnen und Eigentümer zusätzlich noch Klimageschwindigkeits- und Einkommensbonus separat, können sie aufgrund des 70-Prozent-Deckels noch einmal 35 Prozent Zuschuss herausholen. So verdoppelt sich die Förderung auf 10.588 Euro. Von den Kosten für den Heizungstausch in Höhe von 18.750 Euro je Mit-eigentumspartei bleiben so nach Abzug des Zuschusses lediglich 8.162 Euro übrig.

„Gerade bei größeren Sanierungsprojekten lohnt es sich, die Fördermöglichkeiten genau zu prüfen“, sagt Sandra Duy, „Finanztip“-Expertin für energetische Sanierung. Ihr Rat: Schon vor dem Beschluss zum Heizungstausch die persönlichen Fördervoraussetzungen prüfen und die Unterlagen bereitlegen.

Dazu gehören insbesondere Meldebestätigung, Grundbuchauszug und bei Beantragung des Einkommensbonus die relevanten Einkommensteuerbescheide. Ferner sollten Eigentümer ihre Verwaltung frühzeitig um die Angaben aus dem WEG-Basisantrag bitten, damit sie den Zusatzantrag fristgerecht stellen können.

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 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

Jetzt bestellen bis 31. Juli 2026:

werra-rundschau.de/angebot ☎ 05651 335955



Unfreiwillig Single?

Was gegen Einsamkeit hilft

Selbstbestimmt, flexibel und unabhängig – ein Image, das viele mit Singles verbinden. Doch hinter diesem Bild verbirgt sich oft eine andere Realität: Wer über lange Zeit unfreiwillig solo lebt, also ohne festen Partner oder feste Partnerin, berichtet einer Studie der Universität Zürich zufolge häufiger von Einsamkeit, wenig Lebenszufriedenheit und depressiven Symptomen.

Für die Untersuchung wurden über 17.000 junge Menschen im Alter von 16 bis 29 aus Deutschland und Großbritannien über mehrere Jahre begleitet. Das Ergebnis: Bereits nach zwei Jahren ohne Partnerschaft sinkt die Lebenszufriedenheit messbar, ab Mitte zwanzig kommen auch verstärkt depressive Symptome hinzu.

Dabei muss Alleinsein nicht zwangsläufig Einsamkeit bedeuten. „Viele entscheiden sich bewusst dafür, nicht in einer Partnerschaft zu leben und genießen ihr Leben“, sagt Sabine Diabaté. Die Wissenschaftlerin beim Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) in Wiesbaden forscht zu Familie, Elternschaft und gesellschaftlichem Wandel und ist Mitautorin einer Studie zu Einsamkeit bei jungen Erwachsenen und sagt, es komme also entscheidend darauf an, ob man freiwillig oder unfreiwillig Single ist.

Wer sich jedoch eine romantische Partnerschaft wünscht und sie nicht findet, leide häufig. „Ein solches Zusammensein erfüllt das grundlegende menschliche Bedürfnis nach Nähe auch körperlicher Art, Vertrauen und Geborgenheit“, sagt Diabaté. Viele Menschen empfinden eine Partnerschaft als sicheren Hafen, in dem man gemeinsam den Tag Revue pas-



Instagram und Co. sind voller (vermeintlich) glücklicher Pärchen: Der Blick in soziale Medien kann Singles ganz schön unter Druck setzen.

FOTO: NICO TAPIA/DPA

sieren lasse und Unterstützung finde.

Welche Faktoren Einsamkeitsgefühle stärken können

Wer dauerhaft ohne feste Beziehung lebt, fühlt sich oft allein und schutzlos. „Dieses Gefühl von Einsamkeit wird häufig noch gestärkt, wenn Betroffene keinen engen Kontakt zur Familie und keinen stabilen Freundeskreis haben“, sagt Martin Gibson-Kunze, Forscher im Kompetenznetz Einsamkeit des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Berlin.

Dazu kommen gesellschaftliche Erwartungen – etwa in Form von Aussagen wie: „Du musst dir doch mal langsam jemanden suchen und eine Familie gründen.“ Auch der Blick in die eigene Umgebung kann be-

lasten: Freunde, die heiraten und Kinder bekommen, romantische Partnerschaften in Werbung, Filmen und sozialen Medien.

Paarbeziehungen würden da oft als Lebensziel dargestellt, wie Diabaté sagt: „Dort wird häufig suggeriert, dass das Single-dasein nur eine Übergangsphase ist“. Das könne Menschen, die seit langem allein sind, verunsichern und Einsamkeitsgefühle stärken.

Was gegen Einsamkeitsgefühle hilft

Wer seine Situation als belastend empfindet, kann der Einsamkeit aber aktiv etwas entgegensetzen. Dabei hilft zum Beispiel:

- Freundschaften pflegen: „Emotionale Stabilität lässt

sich erreichen, wenn Singles Freundschaften pflegen“, sagt Gibson-Kunze. Wer nur wenige enge Kontakte hat, kann sich etwa gemäß den eigenen Interessen und Hobbys in einem Verein anmelden und so mit Gleichgesinnten zusammenkommen.

■ Feste Strukturen schaffen: Hilfreich kann es auch sein, die Freizeit bewusst zu strukturieren. „Beispielsweise montags spielt man mit anderen Volleyball, mittwochs steht die Teilnahme am Chor an, freitags ist Kino- oder Theaterabend“, so Diabaté.

■ Bewegung in den Alltag einbauen: Regelmäßige körperliche Aktivität tut gut – auch schon im Kleinen: statt des Aufzugs die Treppe nehmen oder kurze Strecken zu Fuß zurücklegen. „Körperliche Bewegung kann dazu beitragen, dass der

Körper Glückshormone ausschüttet“, so Gibson-Kunze. Im Ergebnis hellt sich die Stimmung auf.

■ Mit Medien achtsam umgehen: Diabaté empfiehlt, sowohl Social Media als auch Online-Medien insgesamt bewusst zu nutzen. Sie rät, gezielt zu prüfen, welche Inhalte einem guttun – und Accounts, die eher runterziehen, zu meiden. Wichtig sei auch, feste Zeiten für den Medienkonsum zu setzen, um eine gesunde Balance zwischen digitaler und analoger Welt zu wahren.

Wie man als Single mit dem Dating-Druck umgeht

Denn gerade Social Media und Dating-Apps sind es, die bei vielen unfreiwilligen Singles zusätzlichen Druck erzeugen: den Druck, endlich jemanden zu finden. Zwischen perfekt inszenierten Beziehungsbildern im Netz und dem scheinbar unendlichen Angebot auf Dating-Plattformen fühlen sich viele Singles wie in einem Hamster-rad.

Verliebt ein Date schlecht oder gab es eine Absage, kann das Selbstzweifel schüren und den Druck erhöhen, endlich den richtigen Partner oder die richtige Partnerin zu finden. „Wichtig ist hier, den Selbstwert vom Dating zu entkoppeln“, sagt Gibson-Kunze. Ein Nein von der anderen Seite oder eine wenig harmonisch verlaufende Dating-Erfahrung bedeute zumeist nicht, dass man unattraktiv ist, sondern dass es einfach nicht passt.

Außerdem hilft es, mit weniger Erwartungen in ein Date zu gehen. „Es ist eine Gelegenheit, einen potenziellen Partner

oder eine potenzielle Partnerin zu treffen und ihn oder sie kennenzulernen“, so Gibson-Kunze: Passt es, ist es gut. Passt es nicht, ist es auch gut.

Wann Einsamkeit problematisch wird

Einsamkeitsgefühle entstehen laut Diabaté oft, wenn Singles nach Nähe suchen, sie aber nicht bekommen. Was man aber auch bedenken sollte: Eine Partnerschaft könne helfen, sei aber kein Garant gegen Einsamkeit. Auch Beziehungen erforderten Zeit und Arbeit.

„Man muss sich auch hier verletzlich zeigen, um echte Nähe und Vertrautheit entstehen zu lassen“, sagt die Wissenschaftlerin. Manche Menschen sind zudem introvertierter und benötigen mehr Zeit und Raum für sich als andere, das ist ebenso ein gültiger Lebensweg.

Wer trotz allem merkt, dass der Druck und das Gefühl der Einsamkeit nicht nachlassen, sollte gut auf sich selbst hören. „Problematisch wird Einsamkeit, wenn junge Singles ihr Alleinsein als stark belastend empfinden und sie Kontakte aus Scham aufgrund ihrer Lebenssituation vermeiden“, sagt Gibson-Kunze.

Weitere Warnsignale sind laut Diabaté Energielosigkeit sowie ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit. „In solchen Fällen macht es oft Sinn, sich professionelle Hilfe zu suchen.“

Akut-Hilfe und Beratung in gibt es im ersten Schritt zum Beispiel bei der Telefonseelsorge (anonym und vertraulich unter der Telefonnummer 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222) oder etwa über die Online-Beratung der Caritas.

tmn

Stellenangebote

Die Palliativnetz Nordhessen gGmbH gewährleistet mit seinem Palliativteam die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) in Nordhessen. Das Team wird dabei wohnortnah von unseren vier Außenstellen Eschwege, Hornberg/Etze, Korbach sowie Hofgeismar aus tätig.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt für unsere Außenstelle in **Eschwege** eine/n

EXAMINIERTE PFLEGEFACHKRAFT (m/w/d) in Teilzeit befristet als Krankheitsvertretung

Ihre Aufgaben:

- Palliativ Pflegerische Betreuung der ambulanten Patienten im Rahmen des Versorgungskonzepts SAPV
- Planung, Umsetzung und Evaluation von individuellen Pflegeplänen
- Dokumentation der Pflegeleistungen – und Prozesse
- Eigenverantwortliches und selbstständiges Arbeiten in einem multiprofessionellen, hoch motivierten Team

Wir bieten Ihnen:

- eine verantwortungsvolle und detaillierte Einarbeitung
- ein abwechslungsreiches und interessantes Tätigkeitsfeld mit großem Gestaltungsspielraum
- Eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre innerhalb flacher Hierarchien
- Flexible Arbeitszeiten zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- Leistungsgerechte Vergütung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Entwicklung

Wir wünschen uns von Ihnen:

- eine erfolgreich abgeschlossene, examinierte pflegefachliche Ausbildung
- Weiterqualifikation zur Palliative-Care-Pflegefachkraft oder die Bereitschaft, diese zu erwerben
- einen Führerschein der Kl. III bzw. B
- sichere Fähigkeiten in der Grund- und Behandlungspflege im ambulanten Bereich
- Bereitschaft zum aufmerksamen und sensiblen Umgang mit unseren Patienten
- Bereitschaft zum Umgang mit digitalen Medien zur Dokumentation
- Kooperations- und Teamfähigkeit
- Teilnahme an den Rufbereitschaften

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Für Fragen steht Ihnen unsere Verwaltungsleitung, **Frau Julia Beumker**, sehr gerne zur Verfügung: jbeumker@palliativteam-nordhessen.de; Tel.: 05651 80121-27

Wir freuen uns sehr über eine Bewerbung per E-Mail an unsere Geschäftsführung, **Frau Petra Faust-Cronau**, pfaustcronau@palliativteam-nordhessen.de; Tel.: 05651 80121-14 www.palliativteam-nordhessen.de, Instagram: Palliativteam Nordhessen

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

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

- **Eschwege**
Augustastraße
Schützengraben
Oberdünzsbach
(Felsstraße,
Karl-Zeuch-Straße)
(Mindestalter 13 Jahre)
- **Meißner**
Abterode
(Rehbergstraße)
- **Wehretal**
Langenhain

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

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

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

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Zeitung lesen – und mitreden können!

Bekanntschaften

Hübsche Elfi, 64 J., mit fraul. Figur, großer Naturfan. Bin eine aufrichtige Frau, die immer fleißig ist, mit viel Leidenschaft kocht, backt u. verwöhnt. Möchte Dir mein Herz schenken u. immer für Dich da sein. Melde Dich üb. PV u. lass uns die schönen Seiten des Lebens noch einmal neu entdecken. **Tel. 0176-34498406**

Immowelt

Bauern-, Rest- und Pferdehöfe sucht freytag immobilien 0551/55563

Gerda (67) privat!

01525 719 82 10 Anr./€ 90

Verkauf

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

Ankauf

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

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz
Telefon 05684 931670

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

Auto-Ankäufe

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



VERANSTALTUNGEN

SONTRAER SCHÜTZENFEST
DONNERSTAG, 25. JUNI
18 Uhr: Girlanden wickeln

FREITAG, 26. JUNI
18 Uhr: Jugendkönigsschießen der Sportschützen

SAMSTAG, 27. JUNI
13 Uhr: Gemeinsames Königsschießen der Sportschützen und der Schützengilde
19 Uhr: gemeinsame Königsproklamation, anschl. Tanz und Spaß

SONNTAG, 28. JUNI
11 Uhr: Frühschoppen
13 Uhr: Schießwettbewerbe: Stadtschützenmeister/in, Stadtjugendschützenmeister/in und Gasteschießen
17 Uhr: Siegerehrung

SAMSTAG, 27. JUNI
17 Uhr: Schach in Sontra, Bürgerhilfe Sontraer Land

MONTAG, 29. JUNI
10 Uhr: Geistige Fitness, Bürgerhilfe Sontraer Land
15 Uhr: Sitzgymnastik, Bürgerhilfe Sontraer Land

DIENSTAG, 30. JUNI
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO Sontra

MITTWOCH, 1. JULI
9 bis 13 Uhr: Der 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

DONNERSTAG, 2. JULI
11 bis 14 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, Mittagstisch für Senioren
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek Sontra

FREITAG, 3. JULI
16 Uhr: Förderverein des Sportvereins Wichmannshausen, 1. Dorftreff 2026, Dorfgemeinschaftshaus

4. BIS 5. JULI
Straßenfest in Wölfterode: Landfrauen und FFW Wölfterode, Triftweg / Dorfgemeinschaftshaus

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

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.

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.

Ganz im Zeichen der Kirmes

Die Vorbereitungen laufen: Kirmes in Breitau vom 10. bis 13. Juli

Breitau – Endlich ist es wieder so weit: Vom 10. bis 13. Juli steht Breitau ganz im Zeichen der Kirmes. Das diesjährige Kirmes-Team, bestehend aus 14 engagierten Mitgliedern – drei Mädchen und elf Jungen –, hat in den vergangenen Monaten mit viel Einsatz und Vorfreude die Vorbereitungen getroffen und lädt Jung und Alt zu vier abwechslungsreichen Festtagen ein.

Bereits eine Woche vor dem eigentlichen Fest beginnt die Kirmeszeit mit einer liebevoll gewonnenen Tradition: Am Sonntag, 5. Juli, wird die Kirmes offiziell „aufgetaut“. Dazu lädt das Kirmes-Team um 14.30 Uhr zu einem festlichen Gottesdienst am Anger in Breitau ein, bevor die Kirmes im weiteren Verlauf der Veranstaltung aus ihrem „eisigen Grab“ befreit wird. Beim traditionellen Kirmesauf-tauen stimmen sich Kirmes-Team, Dorfbewohner und Freunde der Kirmes gemeinsam auf die bevorstehenden Festtage ein. Für das leibliche Wohl ist mit frischen Waffeln, Bratwurst und Pommes bestens gesorgt.

■ Auftakt

Der Startschuss für das Festwochenende fällt am Freitag, 10. Juli, mit dem traditionellen Heimatabend ab 19 Uhr im Festzelt. Hier werden alle Gruppen, Vereine und Freunde der Kirmes mit kreativen Beiträgen, Sketchen, Tänzen oder musikalischen Darbietungen das Programm gestalten und für abwechslungsreiche Unterhaltung sorgen.

Im Anschluss darf weiter gefeiert werden: Bei der Disco ab



Kirmes in Breitau: Die Vorbereitungen des Kirmes-Teams laufen auf Hochtouren.

FOTO: KIRMES-TEAM BREITAU

22 Uhr sorgt DJ Ben E. für ausgelassene Stimmung.

■ Musik und Tanz

Am Samstag, 11. Juli, ziehen die Kirmesmädchen und Kirmesburschen schon ab vormittags traditionell zum Umspielen durch das Dorf. Begleitet werden sie dabei von den Klängen von Bohemia Plech, die für die passende musikalische Stimmung sorgen.

Ab 21 Uhr beginnt dann der Tanzabend mit der Band RED. Mit Live-Musik, bekannten Hits und bester Feierlaune verwandelt sich das Festzelt in eine große Tanzfläche und verspricht einen unvergesslichen Kirmesabend.

■ Festumzug

Der Sonntag, 12. Juli, steht ganz im Zeichen des traditionellen Kirmesumzugs. Ab 14 Uhr setzt

sich der Festumzug durch die Straßen von Breitau in Bewegung. Festlich geschmückte Wagen, Musik und zahlreiche Teilnehmer sorgen dabei für einen besonderen Höhepunkt des Festwochenendes.

Im Anschluss wird im Festzelt weitergefeiert. Für die musikalische Unterhaltung sorgt die Band Nimm 3, die mit ihrem Programm für beste Stimmung bei Gästen aller Generationen sorgt.

■ Gemütlicher Ausklang

Zum Abschluss der Kirmes lädt das Kirmes-Team am Montag, 13. Juli, ab 11 Uhr zum traditionellen Frühschoppen ein. Musikalisch begleitet wird dieser von Bohemia Plech, die noch einmal für echte Festzeltatmosphäre sorgen. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Ein weiterer Höhepunkt des

letzten Kirmestages ist die große Tombola, bei der attraktive Preise auf ihre Gewinner warten.

Am Montagabend wird zum Abschluss des Festes die Kirmes traditionell wieder eingefroren. Mit diesem Brauch verabschiedet das Kirmes-Team die Kirmes 2026 und blickt voller Vorfreude auf das kommende Jahr.

Das 14-köpfige Kirmes-Team freut sich darauf, gemeinsam mit den Einwohnern von Breitau sowie zahlreichen Gästen aus nah und fern vier fröhliche Tage voller Tradition, Musik und Geselligkeit zu verbringen.

Also vormerken: Bereits am 5. Juli wird die Kirmes in Breitau aufgetaut, bevor dann vom 10. bis 13. Juli 2026 gemeinsam gefeiert wird. Das Kirmes-Team lädt herzlich ein und freut sich auf euren Besuch.

red

BEKANNTMACHUNG

Stadtteil Heyerode
Der Ortsvorsteher
Ortsbeiratssitzung

Am Donnerstag, 9. Juli 2026, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Heyerode, im Dorfgemeinschaftshaus Heyerode, Steinbühlstraße 11, 36205 Sontra-Heyerode, 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 des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Straßenausbau Rotacker
- hier: Beschluss des Bauplans
4. Umbau bzw. Fertigstellung Dorfgemeinschaftshaus
- hier: Einweihung
5. Sachstand Baumaßnahmen Lindenplatz
6. Freiwilligentag 2026
7. Anfragen und Anregungen

Sontra-Heyerode, 22.06.2026
gez. Martin Werkmeister
Ortsvorsteher

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA

28. Juni
Weißborn: 10 Uhr Gottesdienst
Stadthosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst
Sontra: 18 Uhr Sommerserenade in der Kirche mit Snacks und Getränken; Steffi Lindenau und Rene Sennhenn mit Gesang und Piano

KIRCHSPIEL BERNEBURG

28. Juni
Diemerode: 9.30 Uhr Gottesdienst
Heyerode: 10.40 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN

28. Juni
Ulfen: 10 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL
DATTERODE/RÖHRDA
Keine Gottesdienste

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

27. Juni
Nentershausen: 17 Uhr Vorabendmesse
28. Juni
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Einladung zum Sommerfest

Kirchhosbach – Die Jagdgenossenschaft Kirchhosbach veranstaltet am Samstag, 27. Juni, ein Sommerfest an der Grillhütte Kirchhosbach. Hierzu sind alle Jagdgenossen/innen und ihre Partner/innen herzlich eingeladen. Besonders freuen wir uns auch, wenn Altgenossen an der Veranstaltung teilnehmen. Beginn ist um 18 Uhr, mit Deftigem vom Grill und kühlen Getränken.

Um an diesem Abend wenig Müll zu produzieren, bitten wir darum, eigenes Geschirr (Teller, Besteck) mitzubringen.

Auf rege Teilnahme und einen geselligen Abend freut sich der Vorstand der Jagdgenossen.

Kindertagesstätte stellt im Rathaus aus

Junge Künstlerinnen und Künstler der Kita „Wiesenwichtel“ präsentieren ihre Werke

Sontra / Ulfen – Im Rahmen des Projekts „Kunst im Rathaus“ verwandeln die jungen Künstlerinnen und Künstler der Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“ das Sontraer Rathaus in eine farbenfrohe Galerie. Die Kinder zeigen dort ihre selbst gestalteten Bilder, die mit viel Kreativität, Eifer und Freude entstanden sind.

Im Mittelpunkt der Ausstellung stehen bunte Blumen, farbenprächtige Wiesen und fröhliche Naturmotive. Mit Pinsel, Farbe, Naturmaterialien und jeder Menge Fantasie haben die Kinder beeindruckende Kunstwerke und Blumenbilder geschaffen, die nun der Öffentlichkeit präsentiert werden.

„Für die Kinder ist es etwas

ganz Besonderes, ihre Bilder in einer eigenen Ausstellung zeigen zu dürfen“, freut sich Kita-Leiterin Heike Schmidt. „Sie sind sehr stolz auf ihre Werke und gespannt auf die Reaktionen der Besucherinnen und Besucher.“

Zur feierlichen Ausstellungseröffnung sind alle Interessierten herzlich am Dienstag, 7. Juli, um 18 Uhr in das Sontraer Rathaus eingeladen. Die Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“ freut sich gemeinsam mit den jungen Künstlerinnen und Künstlern auf zahlreiche Gäste und einen gelungenen Auftakt der Ausstellung.

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich zur Eröffnung eingeladen!



Kunst im Rathaus: Thea hatte sehr viel Spaß bei der Gestaltung ihres Kunstwerkes.

FOTO: KITA WIESENWICHEL

DIENTSBEREIT

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
27. Juni

Kirchrain Apotheke, Großalmerode, Marktplatz 8, 0 56 04/6384

28. Juni
Hessen Apotheke, Wildeck, Eisenacher Straße 88, 0 66 26/8011

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



Traditionelle Kranzverbrennung

Schützenkönig übergibt Siegerlorbeer

Sontra – Mit dem Kranzverbrennen hat die Schützengilde Sontra am vergangenen Wochenende eine langjährige Tradition gepflegt. Der amtierende Schützenkönig Egon Schröder übergab seinen Siegerlorbeer den Flammen und bereitete damit den Boden für seinen Nachfolger.

Eine stattliche Zahl an Vereinsmitgliedern und Freunden dankte ihm mit lang anhaltendem Applaus für seine Verdienste um die Gilde und die Repräsentation des Vereins bei vielfältigen Veranstaltungen und Ereignissen während seines Königsjahres.

Der Wettkampf um die Königswürde wird am letzten Wochenende im Juni auf dem Schießstand der befreundeten

Sportschützen am Ziegenberg ausgetragen, wo das diesjährige Schützenfest stattfindet. Eine Vielzahl an Gästen wird erwartet und bereits jetzt steigt die Spannung in Erwartung der Proklamation des neuen Schützenkönigs. Egon Schröder wird nicht mehr zum Wettkampf antreten. Bereits dreimal hatte er die Königswürde inne, und „nun möchte ich das den Jüngeren überlassen“ ließ er alle Interessierten mit einem Schmunzeln auf den Lippen wissen.

Zu später Stunde endete die Veranstaltung in gemütlicher Runde und machte König Fußball Platz für das Spiel zwischen Deutschland und der Elfenbeinküste anlässlich der laufenden Fußballweltmeisterschaft.



Kranzverbrennen 2026: Der amtierende Schützenkönig Egon Schröder übergab seinen Siegerlorbeer den Flammen.

FOTO: SCHÜTZENGILDE SONTRA

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

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

Erbeeren pflücken bei bestem Sommerwetter

Kindergarten auf dem Erdbeerfeld

Wichmannshausen – Auch in diesem Jahr stand für die Kinder des Wichmannshäuser Kindergartens „Bunte Welt“ wieder ein ganz besonderer Ausflug auf dem Programm. Gemeinsam besuchten sie die Erdbeerfelder von Hubert Iffert in Wichmannshausen, wo sie bei bestem Sommerwetter selbst Erdbeeren pflücken durften.

Mit großer Begeisterung machten sich die Kinder auf die Suche nach den schönsten und reifsten Früchten. Dabei blieb natürlich auch genügend Zeit, die süßen Erdbeeren direkt vom Feld zu probieren. Die Kinder hatten viel Freude daran, die Natur hautnah zu erleben und mehr über den Anbau der beliebten Früchte zu erfahren.

Zum Abschluss des Besuchs erhielt der Kindergarten einen Korb mit frisch geernteten Erdbeeren, über den sich alle sehr freuten. Der Ausflug war für die Kinder ein schönes Erlebnis und wird ihnen sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Der Kindergarten „Bunte Welt“ bedankt sich herzlich bei Hubert Iffert für die freundliche Gastfreundschaft, die großzügige Unterstützung und die Möglichkeit, einen erlebnisreichen Vormittag auf dem Erdbeerfeld verbringen zu dürfen. Und für alle Erdbeerfans – ab Ende Juni sind die süßen Früchtchen der Spätsorte reif. Also gerne einen Besuch auf dem Erdbeerfeld einplanen. Es ist ein Erlebnis für Groß und Klein.



Kindergarten „Bunte Welt“ aus Wichmannshausen erneut zu Besuch auf dem Erdbeerfeld von Hubert Iffert.

FOTO: KITA BUNTE WELT

Ein besonderes Erlebnis

Volkstanzgruppe Hosbachtal beim Festumzug des Hessentags

Sontra – Ein besonderes Erlebnis stand für die Volkstanzgruppe Hosbachtal am vergangenen Wochenende auf dem Programm: Gemeinsam mit zahlreichen weiteren Vertreterinnen und Vertretern aus dem Werra-Meißner-Kreis nahm die Gruppe am Festumzug des Hessentages in Fulda teil.

Bereits in den frühen Morgenstunden starteten die 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkstanzgruppe mit dem Bus von Sontra aus in Richtung Fulda. Zusammen mit weiteren Delegationen aus dem Werra-Meißner-Kreis herrschte schon während der Anreise eine freudige und erwartungsvolle Stimmung.

Bei sommerlich heißen Temperaturen präsentierten sich die Gruppen entlang der Festumzugsstrecke den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern des Hessentages. Tausende Menschen säumten die Straßen und bejubelten die Teilnehmenden, die die Vielfalt und Traditionen Hessens eindrucksvoll repräsentierten.

Die große Hitze machte den Umzug allerdings auch zu einer besonderen Herausforderung. „Sehr schön, aber super anstrengend bei der Hitze“, fasste



Die Volkstanzgruppe Hosbachtal mit der Startnummer 94 von insgesamt 120 teilnehmenden Gruppen.

FOTO: VOLKSTANZGRUPPE HOSBACHTAL

Angela Hose von der Tanzgruppe Hosbachtal ihre Eindrücke zusammen.

Trotz der hohen Temperaturen überwog bei allen Beteiligten die Freude darüber, Teil dieses besonderen Landesfestes gewesen zu sein. Nach dem er-

folgreichen Umzug traten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Heimreise in den Werra-Meißner-Kreis an. Für das leibliche Wohl war dabei bestens gesorgt: Im Bus warteten gut gekühlte Ahle Wurst, frisches Brot und Getränke auf die

erschöpften, aber zufriedenen Festumzugsteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Die Volkstanzgruppe Hosbachtal blickt auf einen gelungenen Tag voller Gemeinschaft, Tradition und schöner Erinnerungen zurück.

Abende voller musikalischer Vielfalt

Sommerserenaden locken in den Ferien wieder in die evangelische Stadtkirche Sontra

Sontra – Es ist erneut so weit, die Sommerferien naht, und in der Sontraer Stadtkirche werden wieder einige Sommerserenaden stattfinden, um möglichst bei schönem Wetter Musik, Wein sowie andere Getränke und Knabbereien zu genießen.

Auch in diesem Jahr wird es wieder drei Serenadenabende jeweils sonntagsabends um 18 Uhr geben. Die erste Serenade wird gestaltet von René Sennhenn und Steffi Lindenau, die schon in den vergangenen Jahren die Zuhörer regelmäßig begeisterten. Sie findet bereits am Sonntag, 28. Juni, um 18 Uhr statt. Die Musik des Abends steht unter dem Motto „Das Phantom der Orgel“.

Es wird eine musikalische Reise geben, die durch klassische Arien, Musicals und Songs

aus Rock und Pop führt. Diese wird getragen vom vielseitigsten Instrument der Welt: der Orgel. Man darf gespannt sein, wie René Sennhenn, bekannt für seine vielschichtigen Improvisationen, und Steffi Lindenau als Sängerin die verschiedenen Stücke interpretieren und darbieten. Es wird sicherlich wieder ein Abend voller klanglicher Vielfalt, der einem noch lange im Gedächtnis bleiben wird.

Die zweite Sommerserenade am 5. Juli wird von einem Bläserensemble unter der Leitung von Ann-Katrin Schreiber gestaltet und die dritte Sommerserenade am 19. Juli von einem Projektchor unter der Leitung von Annika Bach und René Sennhenn.

Der Eintritt ist frei, eine Spende wird erbeten.



Erkunden gemeinsam das Phantom der Orgel: Steffi Lindenau und René Sennhenn.

FOTO: JÜRGEN BACH

Hitze wirkt sich auf Kornentwicklung aus

Aktuelles aus der Landwirtschaft: Jetzt die Lager reinigen



Eine Kontrolle der Pflanzen ist wichtig.

SYMBOLFOTO: SINA SCHULTZ/DPA

reife zusätzlich beschleunigen. Auf solchen Standorten hat auch der Mais als C4-Pflanze mit Trockenstress zu kämpfen.

C4-Pflanzen sind an Trockenheit und Hitze angepasst und haben einen effizienteren Weg

unter solchen Bedingungen Photosynthese zu betreiben.

Jetzt Lager reinigen: Um Schäden durch Vorratsschädlinge vorzubeugen, vor Einlagerung der neuen Ernte besonders Ritzen, Ecken und Fugen der Lager

und Fördertechnik mit Besen und Industriestaubsauger gründlich reinigen. Schon ein geringer Ausgangsbefall kann zum kompletten Befall der neuen Ernte führen!

Vorhandenes Altgetreide nicht mit der neuen Ernte vermischen, sondern auslagern bzw. so lagern, dass es als Erstes verfüttert werden kann! Eine zusätzliche chemische Behandlung der leeren Speicherräume (z. B. K-Obiol EC 25) schafft weitere Sicherheit vor Schädlingen. Anwendungshinweise beachten!

Auch der Einsatz von Nützlingen (z. B. Schlupfwespen) ist möglich – allerdings nicht in Kombination mit chemischen Mitteln.

NORMA®

BIO-GESAMTSIEGER!
zur aktuellen
DLG Bio Prüfung

Zum
17. Mal
in Folge



**SO FEIERN
WM-FANS**

**AUF GEHT'S
JUNGS**

ab Montag, 29. Juni

Bio-Zitronen-/Limettensaft
je 2x250 ml, ohne Pfand (1 l = 5,98)

DOPPEL PACK

2,99*

Bio-Getreide XXL Quinoa
je 800 g (1 kg = 4,99), **Sesam** je 850 g (1 kg = 4,69), **Haferkleie**, **Buchweizen** je 1,2 kg (1 kg = 3,33) oder **Bulgur** je 1,5 kg (1 kg = 2,66)

3,99*

teilweise koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk je 1,25 l, zzgl. -25 Pfand (1 l = -79)

statt 1,59 -99*

37% billiger

1,25 Liter

Seconade
Zitrone oder Pink Grapefruit
5,5 % vol, je 0,33 l (1 l = 4,82)

20% billiger

UVP 1,99 1,59*

Bio-Hanfsamen geschält
je 200 g (1 kg = 12,95)

2,59*

Bio-Bouillon Gemüse oder Huhn je 540 g, ergibt 27 Liter (1 l = -15)

3,99* ergibt 27 Liter

Ice Pops Wassereis mit Fruchtsaft
je 10x40 ml (1 l = 4,98)

20% billiger

UVP 2,49 1,99*

10er-Pack

Würstchen XXL
36 Stück, je 1,5 kg (1 kg = 5,33)

16% billiger

UVP 9,59 7,99*

1,5 kg 36 Stück • XXL

Bio-Agavendicksaft
hell oder dunkel je 500 g (1 l = 6,66)

3,33*

Bio-Chiasamen/Leinsamen XXL Chiasamen je 350 g (1 kg = 8,54), **Leinsamen geschrotet** je 800 g (1 kg = 3,74) oder ganz je 1 kg (1 kg = 2,99)

2,99*

Limonade Orange, Grapefruit oder Zitrone
je 1,5 l, zzgl. -25 Pfand (1 l = -59)

25% billiger

UVP 1,19 -89*

1,5 Liter

Salami Auslese
Sweet Onion oder Pizza Style
je 150 g (1 kg = 13,27)

28% billiger

UVP 2,79 1,99*

BIS ZU 60% SPAREN

Aloe-Vera Jersey-Bettwäsche
Kissen ca. 80x80 cm, Bezug ca. 135x200 cm

- 100 % Baumwolle
- Geschmeidig im Griff durch Aloe-Vera-Ausrüstung
- Hautsympathisch, pflegeleicht und bügelfrei
- Mit YKK-Markenschnäbelverschluss je Ausführung

TOP PREIS-LEISTUNG
10% billiger
statt 19,99 € **17,99***

Ronley Achselhemd 5er-Pack für Herren

- Weiß: 100 % gekämmte Baumwolle
- Grau-Melange: 93 % gekämmte Baumwolle, 7 % Polyester
- Ohnestörende Seitennähte
- 1 x 1 Rippe
- Größen M-XXXL

5x Weiß

13,99*

Sabots für Herren

- Pflegeleichtes Obermaterial aus strapazierfähigem PU mit Elastik-Einsätzen
- Leichte und flexible Phylon-Laufsohle
- Größen 42-45

49% billiger
UVP 39,95 19,99*

Ultraleichte Barfußschuhe
für Damen und Herren • Strapazierfähiger Obermaterial-Mix • Textil-Innenfutter • Waschbar bei 30 °C • Damen-Größen 38-40 • Herren-Größen 42-44

UVP 39,95 17,99*

54% billiger

Aloe-Vera Jersey-Spannbettuch in 3 Größen • 100 % Baumwolle • Mit Aloe-Vera-Ausrüstung • Steghöhe ca. 30 cm

ca. 90-100x200 cm 7,99*

ca. 140-160x200 cm 9,99*

ca. 180-200x200 cm 11,99*

Nachthemd 2er-Pack kurzärmelig, für Damen • Weiche Single-Jersey-Qualität • Hautsympathisch durch reine Baumwolle • Größen M (40/42) - XL (48/50)

2er-Pack 9,99*

KRAFT Silikon/Acryl-Reparaturpachtel
Malen-Acryl, Acryl-Dichtstoff
Weiß 310 ml (1 l = 6,42), Montage-Kleber Weiß 450 g (1 kg = 4,42), Reparaturpachtel Weiß 500 g (1 kg = 3,98) je Ausführung

1,99*

Sanitär-Silikon 310 ml (1 l = 9,65) je Ausführung

2,99*

Beton-Dehnfugen-Silikon, Bau- und Fugensilikon 310 ml (1 l = 16,10) je Ausführung

4,99*

Ronley Shorty-Set für Damen und Herren

- Reine gekämmte Baumwolle oder hoher Baumwoll-Anteil
- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen M (48/50) - XL (56/58)

je Shorty-Set 7,99*

Arbeits-Softshell-Bermuda für Herren

- Wasser- und winddichtes Softshell-Material
- mit schmutzabweisender BIONIC FINISH® ECO-Ausrüstung
- Obermaterial 94 % Polyester, 6 % Elasthan
- Größen M (48/50) - XL (56) je Ausführung

14,99*

Sicherheitsschuhe S1P für Herren

- Atmungsaktives Mesh-Material und Innenfutter
- Durchtrittssicher
- Antistatisch • Kraftstoffbeständige Sohle • Sicherheitsklasse S1P, geprüft nach EN ISO 20345: 2022 + AMD:1:2024
- Rutschhemmend
- Größen 42-45

UVP 49,99 25,99*

48% billiger

Wende-Sommer-Leichtsteppbett in 2 Größen • Beidseitig verwendbar • Vorderseite mit Design/Rückseite in Unifarben • Auch für Allergiker geeignet je Steppbett

ca. 135x200 cm 9,99*

ca. 155x220 cm 12,99*

KRAFT Klapptritt 3-stufig

- 3 Stufen mit großer Trittfläche
- Ausgeklappt ca. 40 x 106 x 66 cm
- Belastbar bis max. 150 kg
- Platzsparend zusammenklappbar
- 3 Jahre Garantie je Ausführung

24,99*

Hyperflon Hochrandpfanne „Hexcalibur“ mit Glasdeckel

- Backofenfest bis ca. 260 °C
- Jeweils mit strapazierfähiger Antihaf-Beschichtung mit Wabenstruktur
- Extra hoher Pfannenkörper
- Glasdeckel hitzebeständig mit Dampfaustritt
- Für alle Herdarten geeignet, auch Induktion

UVP 54,99 25,99*

52% billiger

ÖKO-TEST Mineralwasser still je 1,5 l zzgl. -25 Pfand (1 l = -19) **sehr gut**

ÖKO-TEST Mineralwasser classic je 1,5 l zzgl. -25 Pfand (1 l = -19) **gut**

1,5 Liter -29