

Anzeigenannahmeschluss:
mittwochs 10 Uhr 
 wochenzeitung@werra-rundschau.de
 **05651 335948**

MARKT SPIEGEL & SONTRAER
 REGION ESCHWEGE
 STADTKURIER

Aktiv-pro Mein Sanitätshaus. 
 Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.
Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de
 Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
 Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

- Sanitätsfachgeschäfte
- Reha-technik
- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

Gute Laune im Brückentor

Kneippsche Gesundheitslehre bereichert Alltag im Seniorenwohnheim



Gesundheitslehre zum Anfassen: Besonders großen Anklang bei den Testerinnen fand das klassische Armbad im kalten Wasser.
 FOTOS: SENIORENWOHNHEIM BRÜCKENTOR/WH



Eine vielfältige Auswahl an Kräutern und Heilpflanzen lud zum Riechen, Fühlen und Entdecken ein und weckte bei den Teilnehmerinnen großes Interesse.

Eschwege – Wie sich Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude mit einfachen Mitteln fördern lassen, erlebten Bewohnerinnen und Betreuungskräfte des Seniorenwohnheims Brückentor bei einer besonderen Veranstaltung am vergangenen Donnerstag. Im Rahmen eines Kooperationsprojekts waren Regina Güntheroth und Margit Burgheim vom Kneipp-Verein Eschwege zu Gast, um die Grundlagen der Kneippschen Gesundheitslehre praxisnah vorzustellen.

Ziel des Nachmittags war es, den Betreuungskräften Anregungen zu geben, wie sich die bewährten Methoden der Naturheilkundlers Sebastian Kneipp in den Alltag des Hauses integrieren lassen. Gleichzeitig

bot die Veranstaltung Gelegenheit, die Anwendungen selbst auszuprobieren und deren wohltuende Wirkung unmittelbar zu erleben.

Sechs Bewohnerinnen aus verschiedenen Wohnbereichen stellten sich als freiwillige Teilnehmerinnen zur Verfügung und sorgten dafür, dass die theoretischen Inhalte schnell mit Leben gefüllt wurden. Nach einer Einführung in die fünf Säulen der Kneippschen Lehre – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen sowie Lebensordnung mit einem ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung – begann der praktische Teil.

Bereits zur Begrüßung wurden die Gäste mit erfrischen-

dem Gurken- und Zitronenmelissenwasser empfangen. Anschließend demonstrierten Regina Güntheroth und Margit Burgheim verschiedene Kneipp-Anwendungen wie Wickel und kalte Güsse. Besonders großen Anklang fand das klassische Armbad im kalten Wasser. Nach dem Eintauchen wurden die Arme lediglich abgestreift und anschließend durch leichte Bewegung an der Luft erwärmt. Schon nach kurzer Zeit stellte sich das für die Kneipp-Anwendungen typische angenehme Wärmegefühl ein. Die entspannte Atmosphäre sowie die zufriedenen Gesichter der Teilnehmerinnen ließen keinen Zweifel daran, wie positiv die Anwendung aufgenommen wurde. Auch die Sinneswahr-

nehmung spielte an diesem Nachmittag eine wichtige Rolle. Barfuß konnten die Bewohnerinnen unterschiedliche Naturmaterialien wie Heu und Sand erspüren und deren Beschaffenheit bewusst wahrnehmen. Darüber hinaus wurde die Technik der Bürstenmassage vorgestellt und direkt ausprobiert. Eine vielfältige Auswahl an Kräutern und Heilpflanzen lud zum Riechen, Fühlen und Entdecken ein und weckte bei den Teilnehmerinnen großes Interesse.

Für einen heiteren Ausklang sorgten gemeinsame Bewegungsübungen mit einem Tuch und einem Luftballon. Im Mittelpunkt standen dabei nicht sportliche Leistungen, sondern die Freude an der Bewegung,

das Miteinander und die Aktivierung von Körper und Geist. Mit viel Lachen und sichtbar guter Laune endete ein abwechslungsreicher Nachmittag.

Die Veranstaltung machte eindrucksvoll deutlich, wie sich die Kneippsche Gesundheitslehre mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln in das Leben eines Seniorenwohnheims integrieren lässt. Für die Betreuungskräfte boten die praktischen Erfahrungen wertvolle Impulse zur Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens der Bewohnerinnen und Bewohner. Zugleich war die Begegnung ein gelungenes Beispiel dafür, wie bereichernd die Zusammenarbeit zwischen regionalen Vereinen und sozialen Einrichtungen sein kann. red/esp

& Gute Brillen
 Kontaktlinsen

06627 8686
 Wildeckerstr. 13 36205 Sontra
 Brillenhaus-Blankenbach
Gardziella

Machen Sie Ihr
Altgold
zu Bargeld
 • Bei uns sind Sie goldrichtig •
Juwelier KUNZE
 Inh. Fahnert Sontra

Großer SSV 30% Bis zu RABATT*
 *ausgenommen bereits reduzierte Ware.
 **QUICK SCHUH** Obermarkt 1
 **Jack Wolfskin -STORE-** ESCHWEGE Obermarkt 5
 **Der Schuh*** Obermarkt 16
 Obermarkt 7
www.ausruester-eschwege.de

ECKSTEIN
 einfach besser
GUTSCHEIN
2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
25.07.26 – 01.08.26
 Angebot gilt nach Gutscheinvorgabe vor der Bestellung. Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigste/gleichwertige geschenkt! Zu jedem Gericht muss mindestens ein Getränk bestellt werden. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Gutschein gilt für Gerichte bis 20 € und nicht außer Haus.
GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL


STADTHALLE
 ESCHWEGE
In der Stadthalle bricht die Pfifferlings-Zeit an, wo jeder Gast kulinarisch genießen kann! Ob vegetarisch oder herzhaft serviert, erlebt den Genuss, den der Chefkoch kreiert!
Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung.
 Montag Ruhetag,
 Di.–Sa. 17.30–22.00 Uhr,
 So. 12.00–14.00 Uhr
 und 17.30–21.00 Uhr
 Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
hotel@stadthalle-esw.de

Bis zu **60% RABATT*** auf Möbel und Boxspringbetten aus unserer Ausstellung sowie **20% RABATT*** auf Neubestellungen.

Henke
 Marktplatz 19-23 · Eschwege · möbel-henke.com

* Rabatt gilt für Ausstellungsstücke, außer auf bereits reduzierte und im Prospekt beworbene Ware.

Die Zwischenbilanz fällt positiv aus

Dank Jubiläumsveranstaltungen: Kulturprogramm entwickelt eine bemerkenswerte Eigendynamik

Aue – Das Jubiläumsjahr auf dem historischen Rittergut Aue steuert auf seinen Höhepunkt zu. Rund um das 450-jährige Bestehen des geschichtsträchtigen Renaissancehofes (erbaut 1576) zieht das Team der gemeinnützigen Lebenshof Rittergut Aue gGmbH eine Zwischenbilanz. Nach den ersten erfolgreichen Veranstaltungen der Saison zeigt sich eine bemerkenswerte Eigendynamik: Der Kulturkalender für die zweite Jahreshälfte hat sich fast ohne großes Zutun von selbst gefüllt.

Das überregionale Interesse an dem Denkmal, das seit 2020 von der Betreiberfamilie Schmidt aufwendig vor dem Verfall gerettet wird, ist riesig. Dort entsteht schrittweise ein sozialer, inklusiver Lebens- und Begegnungsort mit Plänen für betreutes Wohnen, ein Mehrgenerationenwohnen sowie ein geplantes, tiergestütztes Kinderhospiz. Unterstützt und gefördert wird das ambitionierte Großprojekt unter anderem von der Deutschen Stiftung Denkmalschutz.

„Wir sind überwältigt von der Eigendynamik. Die Musiker



Beliebt: Immer wieder locken die Jubiläumsveranstaltungen zahlreiche Besucher ins Rittergut Aue.

FOTO: PRIVAT/INH

www.rb-becker.de

becker ...IMMER WAS BESONDERES

ab Sa., den 25.07.2026

Holzspalter HL810
3500 Watt, 400 Volt, 2 Transporträder, max. Ø: 80 bis 300 mm, Stahlkonstruktion
399,50

8 Tonnen Spaltkraft
o. Deko
115,00

CS380 Benzin Kettensäge
Schwerfänge: 36cm
1,4kW
19,98

Akku-Astscher GAS 4.0V-4.0 Li-Ion
4Voli, Bypass-Schneidsystem, USB-C Anschluss, integrierter Akku
19,98

Granit Bypass Handschere GS02-B
Ø 12 / 24 mm
6,99

Benzin Laubsäuger GBL 7500-26.1
2-Takt Motor, 1,0 PS, inkl. Säug- & Blasrohr, 40l Laubfangsack
99,50

Einheits Laubsäuger BG-EL 3000/1
3000 W, 230-240 V, 40 l Fangsack
25,00

Pop-Up Gartentonne
wiederverwendbar, grün
8,99

Druckpüher
5l= **9,98**
8l= **15,00**

Milka Cookie Sensations
versch. Sorten
156g
1,49 je
1kg=9,55

Yooy & Co Roll Cake
versch. Sorten
150g
0,99 je
1kg=6,60

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 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

Deko-Pflanzkorb
Gabel o. Spaten
Metall/Weide
ca. H85cm
3,99 je

Digit. Möbeltresor
digitales Zahlenschloss, Batteriebetrieben (nicht enthalten)
23x17x17 cm
19,98

Aufbewahrungs-Set
Bambus
4-tlg.
4,99

Noppen-Komfortkissen
80x40cm, viskoelastisch
15,00

f.a.n. Steppbett
Mikrofaser, 135x200 cm
9,98

Hochwertige Bettwäsche
z.B.: weiß
100% Baumwolle
40x80 + 135x200cm
MEGAPREIS
10,00 je

Mikrofaser Bettwäsche
versch. Farben & Dessins
80x80 + 135x200cm
4,99 je

Freiland Hortensie
versch. Farben, 20cm Topf
7,99 je

Extra-XXXL-Dahlie
versch. Farben & Sorten
7,98 je

Portulac-röschen
Hängeampel
3,99

Strelitzia Nicolai
27cm Topf
19,98

Calla
versch. Farben, 15cm Topf
1,99 je

Garten-Hortensie
versch. Farben, 14cm Topf
2,49 je

Gartenröschen Lily Rose
14cm Topf
2,99 je

Bilder können abweichen

SCHUH-PARK PLATZ
30" waschbar, aubergine
50x30 cm
2,99
35x100 cm
5,99

Fußmatte/Sauberlaufmatte
Innen- & Außenbereich, petrol
75x120 cm
17,50
60x180 cm
25,00

Bodenwischer-Set
Wischen & Trocknen
7,99

Staubsauger
850W
versch. Farben
39,98 je
613-400602

Stand-Up Paddle-Set
325 x 81 x 15 cm
inkl. Board, Paddle, Pumpe, Leash & Rucksack
Drop-Stitch, EVA-Deck, bis 150kg
in 2 Farben
149,50 je

Grillanzünder flüssig
1 Liter
2,99

BBQ Starter
verzinkt
5,00

Grill & Feuerschale o. Terrassenkamin
schwarz/Metall, Hitzebeständig bis 600°
H116cm
Ø55 x H38cm
49,50 je

Elektrischer Tischgrill
Grillfläche: 37,5 x 28 cm
2000 Watt
15,00 je
613-401054

6 Flaschen becker's bester
Apfelsaft/schorle
à 1l = 6l
5,00 je
Einzelpr.: 0,99/1l=0,99
*zzgl. Mehrwegpland 2,40
1l=0,83

Knoppers
8x25g=200g
1,69 je
1kg=8,45

Lorenz Erdnuss Locken
150/175g
0,99 je
1kg=6,60/5,66

...IMMER WAS BESONDERES

und Theatercrews kommen von sich aus auf uns zu, weil sie diesen ungeschminkten, urwüchsigen Charme gut finden und gerne an einem Ort spielen wollen, an dem gerade etwas völlig Neues wächst – ob oben auf der Dachbühne oder Open Air im Innenhof“, freut sich das Team vom Lebenshof. „Dass sich das Programm quasi von selbst schreibt, zeigt, wie sehr ein solcher inklusiver Begegnungsort in der Region gebraucht wurde.“

Es sei großartig zu sehen, wie viel Herzblut die Künstler mitbringen und dass sie mit ihren Auftritten dem gemeinnützigen Projekt echten Rückenwind geben wollen. „Aus dieser Begeisterung entsteht gerade etwas richtig Schönes“, so die Betreiber. „Und weil das so gut funktioniert, spinnen wir im Hintergrund schon die Fäden für das nächste Jahr: Wer Lust hat, 2027 mit seiner Musik oder Kunst Teil der Kulturbelebung des Ritterguts zu werden, kann sich einfach bei uns melden.“

Theater und Tag des offenen Denkmals

Das Kulturprogramm auf dem Rittergut Aue bietet bis Ende November noch eine abwechslungsreiche Mischung aus Musik, Theater und Unterhaltung für die ganze Familie.

Hier die Veranstaltungen der nächsten Wochen:

Den Auftakt macht am Samstag, **15. August**, ab 18 Uhr die „Auenland-Party“ im historischen Innenhof des Ritterguts. Bei der Open-Air-Veranstaltung treffen elektronische Beats verschiedener DJs auf jahrhundertalte Mauern und eine stimmungsvolle Lichtinszenierung.

Am Freitag, **21. August**, ist die internationale reisende Compagnie Pas de Deux zu Gast. Um 9.30 Uhr und um 11 Uhr gibt sie eine Sondervorstellung für Grundschulen und Kindergärten der Region. Das fantasievolle Theatererlebnis kann anschließend nach vorheriger Gruppenanmeldung besucht werden.

Am Abend beginnt das dreitägige öffentliche Gastspiel der Kompanie. Um 19.30 Uhr wird im Innenhof das philosophisch-komische Stück „Die unbekannte Insel“ gezeigt, das sich an Zuschauerinnen und Zuschauer aller Generationen richtet.

Am Samstag, **22. August**, setzt die Compagnie Pas de Deux ihr Gastspiel um 16 Uhr mit „Souvenirs“ fort. Das poetische Varieté- und Zirkusprogramm verspricht humorvolle Unterhaltung für die ganze Familie. Musikalisch wird es anschließend um 18.30 Uhr im Zirkuszelt. Dort tritt die Berliner

Liedermacherin Maren mit Gitarre und Gesang auf. Das Publikum erwartet tiefgründige Akustikmusik mit erfrischend poetischen deutschen Texten.

Den Abschluss des Theaterwochenendes bildet am Sonntag, **23. August**, um 11 Uhr die Aufführung „Ein Märchen aus der Wunderkiste“. Das fantasievolle Stück wird ebenfalls im Innenhof des Ritterguts Aue präsentiert.

Als besondere Veranstaltung öffnet das Rittergut am Sonntag, **13. September**, von 11 bis 17 Uhr zum Tag des offenen Denkmals seine Tore. Besucher erhalten auf dem gesamten Gelände einen seltenen Blick hinter die Kulissen und erfahren mehr über die laufenden Bau- und Sanierungsarbeiten.

Weitere Termine und Infos rund um das Rittergut Aue gibt es online unter: facebook.com/rittergutaue

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

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWE

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: zeitungsdruck@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.

esr

Gottesdienst im Bergwildpark Meißner

Germerode – Unter dem Motto „Tierisches Gewimmel – auf Erden wie im Himmel“ steht ein besonderer Familiengottesdienst, der am Sonntag, 26. Juli, ab 15 Uhr im Bergwildpark Meißner stattfindet. Wie Pfarrer Dr. Wolfgang Gerhardt mitteilt, geht es im Gottesdienst darum, „was die Vielfalt der Tiere mit uns macht und was alles mit Gott zu tun hat“.

Der Gottesdienst mit einer Taufe findet auf dem Platz vor

der Gaststätte im Bergwildpark statt. Für den Gottesdienstbesuch fallen entsprechend keine Eintrittskosten an. Der Familiengottesdienst richtet sich laut Gerhardt an alle Familien, die an diesem Tag den Bergwildpark besuchen oder auch speziell für den Gottesdienst dorthin kommen möchten. Eingeladen sind nicht nur Menschen aus der Gemeinde Meißner, sondern auch aus der näheren und weiteren Umgebung.

Kreis radelt gemeinsam

Schul- und Stadtradeln bei bundesweiter Kampagne

Eschwege – Für die Aktion Stadtradeln kann man sich ab sofort wieder anmelden. Der Werra-Meißner-Kreis koordiniert für alle Kommunen die Teilnahme. Die Kampagne findet bundesweit in jedem Sommer statt. Ziel ist es, in 21 Tagen möglichst viele Alltagswege mit dem Fahrrad zurückzulegen. Auch Schulen sind eingeladen, sich zu beteiligen.

Stadtradeln findet im Werra-Meißner-Kreis vom 1. bis 21. September statt. Privat und beruflich sollen möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurückgelegt werden. Geradelt wird für die Radverkehrsförderung, den Klimaschutz oder mehr Lebensqualität in den Kommunen und letztlich für mehr Spaß beim Fahrradfahren.

Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass meine Kommune sich beim Stadtradeln angemeldet hat. In diesem Jahr sind erstmals alle 16 Städte und Gemeinden dabei. Dann registriere ich mich unter stadtradeln.de/registrieren. Dabei kann man einem bereits vorhandenen Team einer Kommune beitreten oder ein eigenes Team gründen. Für jede Kommune gibt es jetzt schon ein offenes Team, dem man beitreten kann. Wenn man ein neues Team gründet, ist man selbst automatisch Mannschaftskapitän. „Teamlos“ radeln geht nicht,



Radeln in der Stadt: Schon jetzt können sich Gruppen für den September anmelden.

FOTO: SCHIMKOWIAK

denn Klimaschutz und Radförderung sind Teamarbeit, sagt eine Sprecherin von Stadtradeln. Aber schon zwei Personen seien ein Team.

Sobald man sich angemeldet hat und der Zeitraum für meine Kommune beginnt, geht's los. An 21 Tagen (und natürlich auch darüber hinaus) soll man möglichst viele Wege mit dem Fahrrad zurücklegen und so Fahrten und Fahrradkilometer sammeln. Die registriert man dann entweder per App oder im Browser. Wo die Radkilometer zurückgelegt werden, ist nicht relevant, denn Klimaschutz endet an keiner Stadt- oder Landesgrenze. Man kann also beispielsweise auch im Nachbarort oder am Urlaubsort geradelt Kilometer für seine Kommune eintragen. Zugelassen sind alle Fahrzeuge, die im Sinne der Straßenverkehrszulassungsordnung als Fahrräder gelten. Pedelecs dürfen mitmachen, weil bei ihnen die elektrische Unterstützung nur zusammen mit dem Pedaltritt funktioniert und sich bei 25 km/h abschaltet.

Bereits 20 Teams sind angemeldet

Insgesamt haben sich derzeit 20 Teams aus dem Werra-Meißner-Kreis angemeldet. In allen Städten und Gemeinden und vom Landkreis selbst gibt es

mindestens ein offenes Team, dem jeder beitreten kann.

Mehr Infos unter: stadtradeln.de.

Schulen melden ihre Teams unter stadtradeln.de/schulradeln hessen an.

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



Gesundheit

ANZEIGE

Schwindel?
Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens**.

Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleiterscheinungen mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus D11, D4, Gelsemium sempervirens D11, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es

ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittags-snack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Di-

äten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Neu: Der pureSGP Stoffwechsel-Shake – die Hoffnung für Frauen ab 40

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

- Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch?

Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.



„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“

Jetzt
38%
Preisvorteil
sichern

Starterset für Ihren Neuanfang

4x pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenke im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter www.pureSGP.de

¹Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

Ein Sturm namens Nomfusi

„Tina Turner Südafrikas“ verwandelt E-Werk in brodelnden Konzertsaal

Eschwege – Weithin unbemerkt kam es in Eschwege gestern zu einem lokalen Phänomen: einem Wirbelwind. Betroffen war einzig und allein die Bühne des Alten E-Werks, und es handelte sich um eine musikalische Sturmböe namens Nomfusi. Sie wird nicht von ungefähr auch als „Tina Turner Südafrikas“ bezeichnet. Die Sängerin gastierte im Rahmen des Kultursommers in Nordhessen in der Stadt. Laut ihrer Managerin Stefanie Schumann war es Nomfusi's erstes Konzert in Eschwege und das einzige in Hessen während ihrer Europatournee. Die Südafrikanerin kam, sang und eroberte die Herzen im Sturm. Nicht allein mit ihrer kraftvollen und klaren Stimme, sondern auch mit ihrer Bühnenpräsenz, ihrem Temperament und ihrer sichtbaren Freude an Musik und an ihrem Auftritt.

Nomfusi Gotyana Ngonyama schreibt und komponiert ihre Titel selbst. Sie bewegen sich musikalisch im Genre des Afro-Soul und schlagen eine Brücke



Mit Afro-Soul, südafrikanischen Klängen und einer beeindruckenden Bühnenpräsenz begeisterte Sängerin Nomfusi ihr Publikum im Alten E-Werk und sorgte für einen der mitreißendsten Kultursommer-Abende des Jahres.

FOTO: SILKE HELLWIG

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

**Flohmarkt
Metro
02.08.**

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

zwischen traditionellem Motown-Sound und Jazz-Einflüssen. Laut Radio Eins (RBB) gilt Nomfusi „als legitime Nachfolgerin der legendären Miriam Makeba, auch bekannt als ‚Mama Afrika‘“. In ihre Rolle schlüpfte Nomfusi für den Kinofilm „Mandela – Der lange Weg zur Freiheit“.

Nomfusi singt auf Englisch, aber auch auf Isixhosa. Das ist eine der südafrikanischen Amtssprachen, die sich unter anderem durch Schnalzlauten auszeichnet – wie Nomfusi auch im E-Werk demonstrierte.

Ihre Themen sind ihre Heimat Südafrika, das Leben und die Liebe.

Sie wollte, sagte die Sängerin, ihre Zuhörerinnen und Zuhörer musikalisch nach Südafrika mitnehmen. Die Sprache der Musik ist international, sodass es der Begeisterung keinen Abbruch tat, Texten auf Isixhosa nicht folgen zu können. Nomfusi berichtete dem Publikum nicht nur von ihrer Heimat, sondern auch von ihrer Vergangenheit. Der Titel „My Mother's Spear“ (Der Speer meiner Mutter) ist eine Huldigung an ihre

Mutter und ihr Vermächtnis, das durch Mark und Bein geht.

Musik trägt durch schwere Zeiten

Nomfusi wuchs in dem Township KwaZakhele nahe der Großstadt Gqeberha (ehemals Port Elizabeth) auf. Als sie zwölf Jahre alt war, starb ihre Mutter an den Folgen einer HIV-Infektion; auch ihre Schwester und ihre Tante verlor sie an die Krankheit. Ihr Vater saß zu dieser Zeit für viele Jahre im Gefängnis, wie sie vor einigen Jah-

ren in einem Interview mit Radio Eins berichtete.

Sie habe sich entschieden, aufzustehen und zu kämpfen. Das wolle sie vermitteln: Auch wenn die Aussichten schlecht seien, gelte es, den Mut nicht zu verlieren. Musik habe sie durch schwere Zeiten getragen, erzählt sie weiter. Dass die 38-jährige Autodidaktin Musik, Rhythmus und Tanz nicht nur liebt, sondern auch lebt, glaubt man sofort.

Begleitet wurde Nomfusi von Talo Ndou (Gitarre und Gesang), Klaus Brennstener

(Schlagzeug), Lukas Pamminer (Bass) und Andre Schwager am Keyboard. Nomfusi scherzte und schäkerte mit dem Publikum, sie animierte zum Mitsingen und -klatschen. Nicht auf die bemühte Art von Partyschlagern, sondern auf eine Weise, der sich niemand entziehen konnte. Den Refrain des Welthits „Pata Pata“ (Miriam Makeba), den Nomfusi zum Abschluss interpretierte, summt die Zuhörer noch beim Verlassen des Saals.

SILKE HELLWIG

Defibrillator kann Leben retten

Edeka Zeuch in Eschwege hat jetzt einen Defibrillator im Eingangsbereich neben den Toiletten

Eschwege – Plötzlicher Herz-Kreislauf-Stillstand, lebensbedrohliches Kammerflimmern – und ein paar Minuten später tritt der Tod ein. Selbst Erste-Hilfe-Maßnahmen – die natürlich trotzdem angewendet werden müssen – können dabei in schweren Fällen nicht mehr helfen. Ein Defibrillator (auch:

AED, automatisierter externer Defibrillator) vor Ort kann jedoch helfen: Ein Schock in den ersten drei Minuten erhöht die Überlebenschancen um bis zu 60 Prozent. Ohne rasche Hilfe sinkt sie hingegen pro Minute um sieben bis zwölf Prozent. Um ihn im Notfall einsetzen zu können, hängt jetzt ein Defibrillator im Eingangsbereich von Edeka Zeuch in Eschwege.

„Zum Glück hat es bislang noch keine Situation im Markt gegeben, in der ein Defibrillator hätte eingesetzt werden müssen“, sagt Natalie Guddait von Edeka Zeuch. Dennoch sei es beruhigend, im Ernstfall schnell handeln zu können. Gespendet wurde der Defibrillator von der Björn Steiger Stiftung. Sie ist eine Stiftung mit dem Ziel, Notfallhilfe und Rettungswesen in Deutschland zu verbessern. Benannt ist sie nach dem achtjährigen Björn Steiger, der im Jahr 1969 nach einem Verkehrsunfall wegen fehlender zeitnaher und professioneller Hilfe starb.

Zudem hat die Björn Steiger Stiftung einen wesentlichen Anteil am Aufbau eines modernen Rettungsdienstes in Deutschland. Die Einführung



Der Defibrillator (links) hängt im Eingangsbereich neben den Kundentoiletten von Edeka Zeuch. Im Notfall kann das Gerät Leben retten.

FOTO: MARIUS GOGOLLA

einheitlicher Notrufnummern, Notrufsäulen am Straßenrand, Luftrettung, Baby-Notarztwagen, Handy-Ortung durch Rettungsleitstellen und Laien-Defibrillatoren gegen den Herztod gehören zu den von der Stiftung initiierten Projekten.

Die Benutzung des Defibrillators im Edeka Zeuch ist denk-

bar einfach: Zunächst muss der Brustkorb der betroffenen Person freigemacht und die Elektroden (Elektrode 1: rechts unterhalb des Schlüsselbeins; Elektrode 2: links unter der Achsel auf den seitlichen Brustkorb) aufgeklebt werden. Anschließend muss der Helfer oder die Helferin nur noch den Sprachanweisungen des Defi-

brillators folgen. Eingesetzt werden muss der Defibrillator bei bewusstlosen Personen, die nicht normal atmen.

Natalie Guddait hofft natürlich, dass die Benutzung des Defibrillators nicht nötig wird. „Es ist trotzdem wichtig, schnelle Hilfe vor Ort zu haben“, so die Mitarbeiterin von Edeka Zeuch.

mag

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... **... werde Sicherheitsposten!**

Bewirb dich jetzt!

- Guter Verdienst
- Krisensicher
- Für Quereinsteiger
- Aufstiegschancen

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

NORMA®

XXL

GUT LANGENHOF **Chicken Nuggets XXL**
Nuggets im knusprigen Backteig aus Hähnchenfleisch, einzeln entnehmbar, mind. 40 Stück je 1 kg (1 kg = 6,99)

1 kg 6,99*

WANG **Instant-Nudeln**
Hühnchen-, Enten- oder Rindgeschmack je 5x400 ml, ergibt 2 l (1 l = -85)

42% billiger
zum Vergleich: Einzelpackung = -59
5er-Pack 1,69*

Kinder Schokolade **Stieleis**
Yogurette, Kinder Schokolade Milky Caramel je 4x50 ml (1 l = 14,45) oder Kinder Schokolade je 4x55 ml (1 l = 13,14)

25% billiger
UVP 3,89
2,89*

multiTEC **Profi-Abfallsäcke**
extra stark je 30x120 l

30x120 Liter 5,99*
extra stark

Roy **Kau Donuts XXL**
mit Enten- oder Hühnchenfleisch - Small je 8x50 g oder Large

4er/8er Pack 6,99*

Mehlwürmer getrocknet
• 100% reines Naturprodukt
• frei von Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern und Lockmitteln je 500 g (1 kg = 17,98)

500 g 8,99*

Spezialitäten aus OSTEUROPA

KOMETA **Ungarische Salami XXL**
Classic je 1 kg (1 kg = 10,99)

21% billiger
UVP 13,99
10,99*

Horalky/Mila **Slowakei - Horalky oder Mila je 5x50 g**
(1 kg = 11,96)

24% billiger
zum Vergleich: UVP 1 Regel = -78
2,99*

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

UVP 2,79 2,39*
14% billiger

bangar **Fischspezialität in Öl**
Lettland - mit transparentem Deckel, Muscheln je 120 g (1 kg = 20,75), Sprotten oder Sardinen je 240 g (1 kg = 10,38)

billiger
UVP 2,69
2,49*

JBB **Bockwurst XXL**
Polen 10 Stück, je 850 g (1 kg = 5,87)

16% billiger
UVP 5,99
4,99*

Olewnik **Schinken-jagdwurst**
Polen - Myśliwska 3 Stück, je 180 g (1 kg = 11,06)

20% billiger
UVP 2,49
1,99*

ab Montag, 27. Juli

River Valley **Zwetschgen Deutschland**
Kl. I, Sorte: z. B.: Cacacs Schöne, fresh

je 2 kg (1 kg = 1,40)
XXL 2,79*

den betk **Snacktomaten „Family Pack“**
Belgien/ Marokko Sorte: Windsor oder Nemeton, je 1 kg (1 kg = 4,44)

1 kg 4,44*

BIS ZU 65% SPAREN

CASA ROYALE **Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne**
„Hamar“ in Kupfer oder Schwarz
• Töpfe aus hochwertigem Aluguss und Pfannen aus geschmiedetem Aluminium für optimale Hitzeverteilung
• Töpfe backofenfest bis ca. 170°C

16,99* 18,99* 21,99*

HYPERFLON **Edelstahl-Titanium-Pfanne oder -Topf „Hexcalibur“**
• Backofenfest bis ca. 260°C • Jeweils mit strapazierfähiger Antihaf-Beschichtung mit Wabenstruktur
• Topf-/Kasserolle inklusive Glasdeckel

50% billiger 54% billiger 58% billiger
UVP 39,99 UVP 49,99 UVP 59,99
19,99* 22,99* 24,99*

bella casa **Wachstuchtschlecke „Ecotex“**
mit geprägter Oberfläche • Strapazierfähig und schmutzabweisend • Aus robustem PVC • Feucht abwischbar • Tischdecke

3,99* 4,99* 6,99*

GSW **Edelstahlschüssel „Primo“**
mit luftdichtem Kunststoffdeckel
• Praktische Innenskallierung
• Rutschfester Silikonboden

65% billiger 60% billiger 56% billiger
UVP 19,99 UVP 24,99 UVP 29,99
6,99* 9,99* 12,99*

CASA ROYALE **Tiefkühl Dosen-Set**
aus Kunststoff je Set

3,49*

bedonion **WC-Sitz 3-seitig bedruckt**
mit Absenkautomatik und Schnellverschluss
• Passend für alle handelsüblichen WC-Becken • Inkl. Montagematerial
• Aus hochwertigem, kratzfestem Duroplast-Material
• 3 Jahre Garantie

19,99*

Frottierwaren „KORSIKA“
vom Feinsten • 100% Baumwolle • Mit praktischer Aufhängekordel • Angenehm weich und voluminös

7,99*

TOPTEX **Leichte Clogs für Damen und Herren**
• Aus pflegeleichtem, abwaschbarem Phylon • Weiche Innenausstattung mit erhöhtem Bettungsrand im Fersenbereich und herausnehmbarer Textil-Einlegesohle
• Größen 38-44 je Paar

7,99*

BAUFIX **Dekor-Langzeitlasur**
5 Liter • Witterungs- und UV-beständig
• Für viele Nadel- und Harthölzer
• Inhalt: 5 Liter reichen für ca. 50 m² (pro Anstrich, je nach Untergrund)
• Atmungsaktiv (1 l = 2,40) je Dose

51% billiger
UVP 24,95
11,99*

BAUFIX **Sprühlack 400 ml**
• Inhalt reicht für 1,5-2 m²

61% billiger
UVP 8,95
3,49*

KRAFT **Turbo-Gewinde-Mehrzweckschrauben**
aus verzinktem Stahl, mit robustem TX-Kopf
3 Jahre Garantie je Ausführung

4,99*

Schepach **Winkelschleifer-Zubehör**
11-tlg. Trennscheiben 11-tlg. Ø 125 mm

56% billiger
UVP 7,99
3,49*

ElleNor **Ronley Sneaker-socken 20 Paar**
für Damen oder Herren • Größen 35/38-43/46

20 Paar 11,99*

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

JETZT BEWERBEN! **Faire Ausbildung 2026 trendence** **Mit Top-Ausbildung in eine sichere Zukunft!** **AZUBIS 2026**

1. Jahr: 1.350 € 2. Jahr: 1.450 € 3. Jahr: 1.550 €

AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN? BEWIRB DICH JETZT!

TOP ARBEITSEIGENER IM MITTELSTAND 2026 yourfirm

Schrumpelige Karotten und Co.

Was sich aus welkem Gemüse noch alles zaubern lässt

Die Fenchelknolle ist unten schon braun, das Netz mit den Orangen aufgerissen, die Mairübchen sehen etwas schrumpelig aus. Zum Wegwerfen sind solche Lebensmittel aber viel zu schade, sagt Chantal Theisen von der Initiative Foodsharing.

„Wir retten Lebensmittel in Supermärkten, Discountern oder Bäckereien“, erklärt sie. Die Läden geben Lebensmittel ab, die sie nicht mehr verkaufen, zum Beispiel, weil Obst und Gemüse schon braune Stellen oder welke Blätter haben. Aber die lassen sich heraus-schneiden oder entfernen – und dann geht es los.

Mit Schnippeldisco schlappem Gemüse auf die Sprünge helfen

Die Düsseldorfer Foodsharing-Gruppe hat zur Schnippeldisco eingeladen. Auf einem großen Tisch liegen Fenchel, Orangen, Mairübchen und andere gerettete Lebensmittel. Alle, die Lust haben, können mitmachen und daraus gemeinsam etwas zubereiten. Chantal Theisen entfernt beim Fenchel den braunen Ansatz, die Mairübchen schält sie großzügig. In feine Ringe geschnitten wird daraus ein leckerer Salat.

Aus dem Saft der Orangen bereitet die gelernte Diätassistentin eine Vinaigrette zu. Dafür hat sie einige Basis-Zutaten mitgebracht: Öl und Essig, Salz, Pfeffer und Zwiebeln, die sie feinhackt. Ein Spritzer Sojasoße mit Wasabi-Geschmack gibt dem Salat die besondere Note. Weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MDH) überschritten ist, wurde die Flasche im Supermarkt aussortiert.

„Viele Lebensmittel sind trotzdem noch genießbar“, sagt Theisen und empfiehlt den dreifachen Test, zu dem auch das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) rät: Sieht das Lebensmittel wie gewohnt aus, riecht und schmeckt es wie erwartet? Dann kann es auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum verzehrt werden.

Wie viel Essbares jeder statistisch wegwirft

Jeder und jede von uns wirft jährlich 74,5 Kilogramm Lebensmittel weg, hat das Umweltbundesamt errechnet. Brotreste trocknen auf dem Küchenschrank vor sich hin, Bananen werden braun und angeschnittenes Gemüse verschrumpelt im Kühlschrank, bis man die Überbleibsel mit schlechtem Gewissen entsorgt.

Dabei ließe sich vieles noch verwerten, sagt Theisen. „Legt man schrumpelige Möhren in kaltes Wasser und stellt sie über Nacht in den Kühlschrank, sind sie am nächsten Tag wieder knackig“, erklärt die Food-Retterin. Für Salatblätter, die zu welken anfangen, hat sie einen ähnlichen Trick: „Die Blätter vom Strunk entfernen, waschen und leicht schleudern, so dass sie noch etwas feucht sind.“ Die Salatschleuder mit den Blättern kommt für einige Stunden in den Kühlschrank, danach hat das Grünzeug wieder Biss.

Kleine braune Stellen an Obst oder Gemüse schneidet sie einfach heraus. Bei schimmeligen



Die Blätter vom Salatkopf sind schon etwas welk, die Aubergine hat eingedrückte Stellen, der Brokkoli erste eher gelbe Röschen und die Möhrens Spitze beginnt zu schrumpeln. Dennoch lässt sich daraus noch Leckeres zaubern.

FOTO: MATTHIAS BALK/DPA/DPA-TMN



Die „unbrauchbaren“ Stellen einer welken Mohrrübe sind schnell weg geschnippelt.

FOTO: MATTHIAS BALK/DPA/DPA-TMN

Altes Gemüse einfach in mediterraner Sauce unterbuttern

Als Gemüse eignen sich Zucchini, Aubergine, Karotte, Brokkoli oder Porree. Die Gemüsereste werden in zwei bis drei Zentimeter große Stücke geschnitten, mit dem Olivenöl, gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen gemischt. Alfes gibt alles auf ein Backblech und schiebt es für 30 Minuten in den Backofen. Anschließend wird das Gemüse mit den Dosentomaten oder verdünnter Tomatenmark zu einer Sauce aufgekocht.

Schrumpelgemüse und altbackenes Brot? Perfekt für Bruschetta

Auch altbackenes Brot lässt sich mediterran aufpeppen. Lebensmittelretterin Theisen bereitet daraus eine besondere Bruschetta zu. Dafür schmort sie Zucchini und Auberginen in etwas Öl, kocht das Gemüse mit frischen oder Dosentomaten kurz auf und schmeckt alles mit Salz, Pfeffer und mediterranen Kräutern ab. Die Brotscheiben werden mit Olivenöl und gehacktem Knoblauch bestrichen



Staudensellerie kommt zum Röstgemüse aufs Blech. Nach der Runde im Backofen wird alles zu einer mediterranen Sauce weiterverarbeitet.

FOTO: MATTHIAS BALK/DPA/DPA-TMN

chen und im Ofen geröstet, bevor das Gemüse darauf angerichtet wird.

Trocken gewordenes Weißbrot eignet sich außerdem für Croutons zu Suppe oder Salat.

Geschnippeltes als Stir-Fry groß rausbringen

Resteküche geht auch asiatisch: Mit Zwiebeln und Knoblauch, Sojasauce und Ingwer kreiert Hobbyköchin Alfes aus Gemüseresten ein Stir-Fry. Die Zubereitungsart kommt ursprünglich aus China.

Alfes brät dafür grob geschnittenes Gemüse scharf in der Pfanne an und gibt die Gewürze dazu.

Von Brokkoli über Bohnen, Champignons und Chinakohl bis hin zu Weißkohl und Zucchini eignet sich fast alles. Und viele Gemüsesorten lassen sich kombinieren.

„Saisonales Gemüse harmonisiert meistens gut, also zum Beispiel Karotten und Weißkohl als Wintergemüse oder Paprika, Tomaten und Zucchini im Sommer“, sagt Alfes. Zu Stir-Fry passen asiatische Mienudeln, Glasnudeln oder Kartoffeln.



Auch altbackenes Brot muss nicht nur als Croutons enden. Als Bruschetta lässt es sich mediterran aufpeppen – etwa mit gewürfelten und in Öl angebratenen Zucchini und Tomaten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Reste werden mit Linsen und Kreuzkümmel zum Dal

Indisch wird es mit einem Linsen-Dal: Bei der Düsseldorfer Schnippeldisco landen Kartoffeln, Tomaten und Spinat im Dal. „Man kann auch Karotten oder Paprika verwenden“, sagt Theisen. Sie dünst zuerst Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in etwas Öl, gibt das kleingeschnittene Gemüse dazu und schwitzt es kurz an. Die Linsen werden vorgekocht, mit dem Gemüse und mit Gewürzen wie

Kreuzkümmel und Chili gemischt und zu Ende gegart.

Gekochte Reste können ebenfalls verarbeitet und sogar neu gewürzt werden. „Kokosmilch oder Sahne dämpfen den ursprünglichen Geschmack“, verrät Food-Bloggerin Alfes. Sie empfiehlt, den Charakter des Gerichts nur leicht zu verändern. Ein Rest vom Stir-Fry passt beispielsweise gut in ein Curry, zusammen mit Kokosmilch, Currypaste und allem möglichen Gemüse. Das Beste: Es schmeckt jedes Mal ein bisschen anders.

tmn

Unangenehm, aber wichtig

Warum Scham wichtig ist – und wann sie zur Last wird

Manchmal sind es die kleinen Dinge im Alltag, die einem so peinlich sind, dass man sich innerlich wirklich dafür schämt. Weil einem beispielsweise eine blöde Bemerkung herausgerutscht ist oder man zu einem falschen Zeitpunkt gelacht hat. Weil man einen wichtigen Geburtstag vergessen oder aus Versehen ein Geheimnis ausgeplaudert hat.

Es gibt viele verschiedene Arten von Scham – und entsprechend viele Ursachen und Ausprägungen. Experten sind sich jedoch einig: Wir brauchen dieses Gefühl für uns und unsere Gesellschaft. In manchen Fällen kann es aber zu extrem werden. Eine kleine Gebrauchsanweisung für das Gefühl.

Was ist Scham eigentlich?

Scham ist eine negative Emotion, die entsteht, wenn man das Gefühl hat, bestimmten Werten, Normen, Regeln oder Ansprüchen nicht gerecht geworden zu sein. „Es ist eines der schmerzhaftesten Gefühle überhaupt und wird oft übersehen“, sagt der Sozialwissenschaftler Stephan Marks, der ein Buch zum Thema geschrieben hat.

Er unterscheidet in seiner Forschung vier Grundformen, die er jeweils auf ein verletztes menschliches Grundbedürfnis zurückführt:

- Scham infolge von Missachtung – wenn das Bedürfnis nach Anerkennung verletzt wird, weil man wie Luft behandelt oder „geschnitten“ wird
 - Intimitätsscham – wenn das Bedürfnis nach Schutz verletzt wird, weil etwas körperlich oder seelisch Privates öffentlich wird
 - Scham infolge von Ausgrenzung – wenn das Bedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wird, weil man den Erwartungen und Normen der anderen nicht gerecht wird („Was denken die Leute nur von mir?“)
 - Gewissensscham – wenn das Bedürfnis nach Integrität verletzt wird, weil man gegen die eigenen Werte verstoßen hat; eine moralische Scham, die man vor sich selbst empfindet
- Scham kann dabei ganz unterschiedliche Bereiche betreffen, sagt Jakob Fink-Lamotte, Juniorprofessor für Klinische Psychologie an der Universität Potsdam und Psychologischer Psychotherapeut. Den eigenen Körper und das Aussehen, die eigene Leistung, soziale Zugehörigkeit beziehungsweise Anderssein oder sogar die eigenen Gefühle, wie beispielsweise „zu emotional“ zu sein.

Warum empfinden wir Scham?

„Jedes Gefühl hat irgendeinen Nutzen“, sagt Anna Unger-Nübel, Psychologin und Autorin bei der Online-Therapie-Plattform „HelloBetter“. Im Fall der Scham den, dass wir soziale Grenzen und unsere Gruppenzugehörigkeit sichern können. „Wenn wir uns schämen, dann erahnen wir, möglicherweise einen Fauxpas begangen zu haben. Ich muss da vielleicht wieder etwas zurechtrücken, ich habe mich von der Gruppe entfernt.“

Buch-Autor Stephan Marks beschreibt Scham deshalb auch



Wir werden rot, uns wird warm, das Herz rast, ein beklemmendes Gefühl macht sich breit: Scham kann ein schmerzhaftes Gefühl sein – und ist nicht immer leicht zu überwinden.

FOTO: MAR GODOY/DPA

als „das soziale Gefühl, das Zwischenmenschlichkeit reguliert“.

Wie äußert sich Scham?

Viele Effekte sind denkbar: Wir werden rot, uns wird warm, das Herz rast, wir haben ein beklemmendes Gefühl in der Brust oder Stechen im Magen. Charakteristischen kann auch Verhalten sein, das dem Wunsch gerecht werden soll, sich unsichtbar zu machen. Wer sich schämt, schlägt etwa die Augen nieder, senkt den Kopf oder bedeckt das Gesicht mit den Händen.

Wenn wir uns schämen, reagiert unser Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol oder Adrenalin. Anna Unger-Nübel: „Diese körperlichen Reaktionen setzen uns in Alarmbereitschaft und sollen uns dabei helfen, unseren Fehltritt wiedergutzumachen.“

Stephan Marks zufolge kann es vor allem bei einer massiven, traumatischen Scham passieren, dass man nicht mehr klar denken kann und nur noch weg von einer vermeintlichen Angstquelle möchte. „Individuell ist das natürlich sehr verschieden“, so Marks. Eine traumatische Scham könne aber dazu führen, dass Betroffene sich auf Dauer klein und unsichtbar machen oder aggressiv gegen andere oder sich selbst werden.

Welche Strategie hilft mir im Alltag, mit meiner Scham umzugehen?

„Der erste Schritt ist, überhaupt zu merken, dass irgend etwas komisch ist“, sagt Sozialwissenschaftler Stephan Marks. Etwa, wenn man jemandem nicht mehr in die Augen sehen kann. „Das ist ein Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung bei mir ist.“ Und damit ein Signal, innezuhalten.

Anna Unger-Nübel zufolge ist es aber oftmals gar nicht so einfach, Scham bei sich zu erkennen und zu benennen. Viele hätten nicht gelernt, wie sie mit dem Gefühl umgehen können – sondern eher vorgelebt bekommen, das Gefühl wegzuschieben. Die Psychologin kennt aber Strategien, die den Umgang mit dem oft schmerzhaften Gefühl erleichtern. Sie rät,

■ ... eher über das eigene Verhalten nachzudenken als über die eigene Person. „Nicht dar-

aus schließen: mit mir ist etwas falsch, sondern ich habe etwas gemacht, was mir nicht so angenehm ist und was nicht okay war.“

■ ... einen Realitätscheck zu machen. Weil Scham so stark ist, verzerrt das Gefühl oft die Wahrnehmung. Es hilft, sich einfach mal zu fragen, ob die Situation wirklich so schlimm war, oder ob mir das nur mein Gefühl sagt. Die Scham Sorge häufig dafür, dass Menschen eine Situation überbewerten.

■ ... den Vorfall mit einer ver-

trauten Person besprechen. Scham lebt häufig von Heimlichkeit. Wer ein beschämendes Ereignis mit anderen teilt, erlebt oft Erleichterung. „In dem Moment, wo ich es aussprechen kann, verliert es von seiner negativen Kraft und Wirkung“, sagt Anna Unger-Nübel. „Scham macht einsam“, sagt auch Stephan Marks. Doch wer es schafft, seinen Freunden oder Angehörigen eine peinliche Situation zu erzählen, kann das negative Empfinden unter Umständen sogar in etwas Posi-

tives ummünzen: „Geteilte Scham sorgt nicht nur für Verbundenheit, sondern kann sogar Spaß bringen, indem man gemeinsam darüber lacht“, so der Sozialwissenschaftler.

Wann ist professionelle Hilfe angebracht?

Doch manchmal reichen diese Strategien nicht aus – etwa wenn Scham nicht mehr nur gelegentlich auftritt, sondern das tägliche Leben dauerhaft einschränkt. Dann kann profes-

sionelle Unterstützung sinnvoll sein.

Jakob Fink-Lamotte zufolge ist es wichtig, hier zwischen produktiver und destruktiver Scham zu unterscheiden. Produktive Scham helfe uns, soziale Grenzen wahrzunehmen und unser Verhalten zu reflektieren. Etwa, wenn wir merken, dass wir jemanden unfair behandelt oder gegen eigene Werte verstoßen haben. „Sie gibt uns soziale Orientierung und hilft unsere Beziehungen zu schützen“, so der Psychologische Psychotherapeut.

Destruktive Scham dagegen entsteht, wenn Menschen sich nicht nur für ein Verhalten, sondern als ganze Person als falsch, minderwertig oder nicht liebenswert erleben. „Dann führt Scham nicht zu Entwicklung, sondern zu Rückzug, Selbstabwertung und psychischer Belastung“, sagt Fink-Lamotte.

Laut Anna Unger-Nübel ist es spätestens dann Zeit, Hilfe zu suchen, wenn aus Scham das Gefühl entsteht, sich nicht mehr äußern oder in eine Gruppe einbringen zu können, Handeln und Denken eingeschränkt sind und Betroffene denken „Mit mir ist etwas nicht richtig.“

Auch wer aus Angst vor der Scham soziale Situationen vermeidet, sollte über professionelle Hilfe nachdenken. tmm

Stellenangebote

Morgenstund hat GOLD im Mund!

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

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zusteller zur Festanstellung und zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

■ Altfeld

Springer (m/w/d)

In Festanstellung

■ Herleshausen ■ Berkatal ■ Ringgau
■ Waldkappel ■ Sontra ■ Eschwege

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

WR Werra-Rundschau

Geschäfte	Landwirtschaft&Forsten
Fahrschule in Frankenberg aus Altersgründen zu verkaufen. Zuschr. unter Z138557 an diese Zeitung	Trockenes Buchenbrennholz Telefon 05684 931670
Verkauf	Brennholz Buche Eiche 10 Srm 720 € m Lief. Tel. 0176 62681914
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	Immobilienankauf
Ankauf	Bauern-, Rest- und Pferdehöfe sucht freytag immobilien 0551/55563
Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u. v. m., auch größere Mengen Telefon 0173 2650986	Auto-Ankäufe
	Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de , Fa.

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

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**
- **Alberode**
- **Eltmannshausen**
- **Wehretal**
- **Meißner**
- **Langenhain**

(Mindestalter 13 Jahre)

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

Neue Vorgaben seit 21. Juli

Förderung für Wärmepumpe: Für wen gelten die neuen Vorgaben?

Wer seine alte Heizungsanlage gegen eine Wärmepumpe austauschen will, kann dafür eine Förderung beantragen. Seit dem 21. Juli gelten für die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) neue Vorgaben. Die Verbraucherzentrale NRW rät Interessierten daher, bei der Finanzplanung die geänderten Förderbausteine einzubeziehen.

Zum Stichtag sollten etwa einzelne Zuschläge entfallen – der bisherige Effizienzbonus von fünf Prozent. Auch der Klima-Geschwindigkeitsbonus soll schrittweise abgesenkt werden. Zudem soll künftig etwa der Einsatz natürlicher Kältemittel verpflichtend sein, schreibt die Verbraucherzentrale NRW.

Für laufende Projekte gibt es eine Übergangsregelung. Eigentümer sollten daher prüfen, welche Regelungen für das eigene Vorhaben gelten, raten die Verbraucherschützer. Unter bestimmten Voraussetzungen kann man noch von den bisherigen Konditionen profitieren – dies hänge vom aktuellen Planungsstand ab.

Stand der Planung überprüfen

Wer bei seiner Planung noch am Anfang steht, sollte die neuen Regelungen kennen. Wichtig: Die Antragstellung muss



Seit dem 21. Juli 2026 gelten für den Einbau von Wärmepumpen in Deutschland neue, reformierte Förderbedingungen.
FOTO: DANIEL REINHARDT/DPA

immer vor Beginn eines Vorhabens erfolgen.

Wenn bereits eine „Bestätigung zum Antrag“ (BzA) der Förderbank KfW vorliegt, behält diese laut Verbraucherzentrale NRW für sechs Monate ihre Gültigkeit. Das Dokument kann demnach für einen Antrag zu den neuen Förderbedingungen verwendet werden. Entscheidend für die Frist sei, wann die Bestätigung erstellt

wurde. Technische Projektbeschreibungen (TPB) des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA), die bisher nicht genutzt wurden, verlieren nach dem 20. Juli hingegen ihre Gültigkeit.

Was ändert sich?

Die Grundförderung bleibt laut Verbraucherzentrale NRW bestehen – sie liegt weiter bei 30 Prozent der förderfähigen Kos-

ten. Gleichzeitig werden die förderfähigen Investitionskosten abgesenkt. Welche Förderhöhe man tatsächlich erhält, hängt aber von den anwendbaren Förderbausteinen ab – sprich möglichen Boni.

Der bisher einstufige Einkommensbonus wird künftig neu gestaffelt, schreibt das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Die Einkommenssituation der Antragsteller soll

so künftig differenzierter berücksichtigt werden.

Demnach gilt:

■ Für Haushalte mit einem zu versteuerndem Einkommen bis 30.000 Euro erhöht sich der Bonus auf 40 Prozent.

■ Für Haushalte mit einem Einkommen bis 40.000 Euro bleibt er unverändert – also bei 30 Prozent Grundförderung.

■ Haushalte mit einem Einkommen bis 50.000 Euro können künftig von einem Einkommensbonus bis 10 Prozent profitieren.

Haushalte mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren können einen zusätzlichen Bonus erhalten – je nach Einkommen sind bis zu weitere 40 Prozent möglich.

Zudem so sinkt der Klima-Geschwindigkeitsbonus zunächst von 20 auf 16 Prozent, so die Verbraucherschützer. Ab 1. Februar 2027 soll er dann jeweils halbjährig, jeweils zum 01. Februar und 1. August, um weitere vier Prozentpunkte reduziert werden. Ab dem 1. August 2028 soll dieser Bonus vollständig entfallen. Deshalb sei es wichtig, sich frühzeitig über aktuelle Förderbestandteile zu informieren, raten die Verbraucherschützer.

Übrigens: Familien können von höheren Förderstufen profitieren, da bei mindestens einem minderjährigen Kind das maßgebliche zu versteuernde Einkommen einmalig um

10.000 Euro abgesenkt werden soll.

Bei der Finanzierungsplanung muss man neben den Förderbestandteilen bestimmte Obergrenzen berücksichtigen. Die maximalen Fördersätze liegen laut Verbraucherzentrale künftig für Haushalte mit mindestens einem Kind und einem zu versteuernden Einkommen bis 30.000 Euro beziehungsweise bis 40.000 Euro bei 80 Prozent. Für alle übrigen Antragsberechtigten liegt sie bei 70 Prozent.

Eigentümer sollten aber nicht nur auf die Förderhöhe schauen. Den Verbraucherschützern zufolge sinkt mit einer Wärmepumpe langfristig die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen. Zudem könne man damit Energiekosten sparen – insbesondere in Kombination mit einer Photovoltaikanlage auf dem eigenen Dach oder einem günstigen Wärmepumpenstromtarif.

Übrigens: Ab dem ersten Quartal 2027 ist ein Wertschöpfungs-Bonus von 15 Prozent für Wärmepumpen vorgesehen, die in der Europäischen Union gefertigt werden. Die Grundförderung für Wärmepumpen aus Nicht-EU-Fertigung sinkt gleichzeitig auf 15 Prozent. Daher rät die VZ NRW, in der Planungsphase neben der Förderhöhe auch die Herkunft des Systems zu berücksichtigen. 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





VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 25. JULI

10 bis 15 Uhr: Hausflohmarkt, Friedrich-von-Baumbach-Straße 3
17 Uhr: Schach in Sontra, Bürgerhilfe Sontraer Land

MONTAG, 27. JULI

10 Uhr: Geistige Fitness, Bürgerhilfe Sontraer Land

DIENSTAG, 29. JULI

14 bis 16 Uhr: HandyFit, Terminvereinbarung notwendig (Tel. 0177/ 8 47 55 45), Niederstadt 41
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO-Ortsverein Sontra

MITTWOCH, 29. JULI

9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional.

Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

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

18 Uhr: Werratalverein, Wanderlust und Weingenuss im Abendmondlicht, Treffpunkt Rasenkraftsportplatz Sontra

DONNERSTAG, 30. JULI

10.30 bis 11.30 Uhr: Erzähl-Café, AWO-Quartier, Braugasse 1
11 bis 14 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, Mittagstisch für Senioren
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek Sontra

SONNTAG, 2. AUGUST

10 Uhr: Sportfischereiverein Sontra, Teichfest am Wolfsteich, Donnershag

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

25. Juli
Löwen Apotheke, Herleshausen, Hainertor 17, 0 56 54/9 89 60

26. Juli
Stadt Apotheke, Waldkappel, Hindenburgstraße 1, 0 56 56/9 89 50

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



Fotowettbewerb „Zeig mir Sontra“

Bis zum 10. August können sich alle Sontraerinnen und Sontraer noch mit der Einsendung von Bildern am Fotowettbewerb beteiligen. Die Stadt Sontra möchte auch in diesem Jahr wieder einen Jahreskalender 2027 herausbringen und

freut sich über viele eindrucksvolle Bild-einsendungen aus allen Stadtteilen und zu den unterschiedlichen Jahreszeiten.

Bis maximal 10 Fotos können eingereicht werden an bianca.schmidt@sontra.de. Bildereinsendungen im Querfor-

mat mit einer Größe von mindestens 2,5 MB (Auflösung 300 dpi) mit einem Bildtitel.

Wir freuen uns auf zahlreiche und beeindruckende Bildeinsendungen.

FOTO: STADT SONTRA

Teichfest mit Fisch und Kuchen

Sportfischerverein Sontra lädt zu Geselligkeit an Wolfsteich ein

Für alle Freunde geselliger Stunden in der Natur und frisch geräucherter Forellen steht Anfang August wieder ein fester Termin im Kalender: Der Sportfischerverein Sontra lädt am Sonntag, 2. August, zu seinem traditionellen Teichfest am Wolfsteich ein.

Los geht es um 10 Uhr mit einem Frühschoppen in gemütlicher Atmosphäre. Ab 11.30 Uhr erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Mittagessen mit frisch geräucherten Forellen, Bratwurst vom Holzkohlegrill sowie herzhaftem Erbseneintopf mit Bockwurst.

Am Nachmittag öffnet ab 14 Uhr die Kaffeetafel mit einer Auswahl an selbst gebackenen Kuchen. Damit bietet das Teichfest die ideale Gelegenheit für einen Ausflug mit Familie und Freunden.

Wer die beliebten geräucherten Forellen genießen möchte, kann diese bereits im Vorfeld vorbestellen. Bestellungen und weitere Informationen nimmt Wolfgang Kirchner unter 0170/ 4 55 62 71 entgegen.

mhü



Laden zu Geselligkeit in der Natur ein: die Aktiven des Sportfischervereins Sontra (von links) Marko Trapp, Wolfgang Kirchner und Oliver Sodemann.

FOTO: MATTHIAS HÜBNER

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA

26. Juli

Sontra: 10 Uhr Gottesdienst

Stadthosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

26. Juli

Heyerode: 10.40 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN

26. Juli

Wölfferode: 9 Uhr Gottesdienst

Ulfen: 10 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

25. Juli

Datterode: 18 Uhr musikalischer Abendgottesdienst in der Kirche



Die St.-Johannes-Kirche in Ulfen.

FOTO: PRIVAT/NH

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL

WERRA-MEISSNER

25. Juli

Nentershausen: 17 Uhr Vorabend-

messe

26. Juli

Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse



Der Magistrat der Stadt Sontra

Die Stadt Sontra bietet ab dem **1. August 2027** einen

Ausbildungsplatz im Ausbildungsberuf als Verwaltungsfachangestellter (m/w/d)

Voraussetzungen:

- Mindestens ein guter Realschulabschluss oder vergleichbarer Bildungsabschluss
- Gute mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit
- Gute Kenntnisse in Deutsch und gute Allgemeinbildung
- Freude und Aufgeschlossenheit im Umgang mit Menschen
- EDV-Kenntnisse (Word und Excel)
- Interesse an Gesetzen und gesetzlichen Vorschriften
- Interesse an öffentlicher Verwaltung
- Persönliches Engagement

Wir bieten:

- Vielfältige Einblicke in die unterschiedlichen Bereiche der Stadtverwaltung
- Eine praxisnahe Ausbildung mit frühzeitiger Übernahme von Verantwortung
- Ein engagiertes und hilfreiches Team, das unterstützt und fördert
- Bezahlung nach dem Tarifvertrag für Auszubildende des öffentlichen Dienstes (TVAöD)
- Kostenfreies Schülerticket Hessen

Wenn Sie die oben genannten persönlichen Voraussetzungen erfüllen und wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung bis **spätestens 28.08.2026** mit den üblichen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Lichtbild, Zeugnisse ohne Klarsichthüllen, Hefter oder Ähnlichem) an den

Magistrat der Stadt Sontra, Marktplatz 6, 36205 Sontra
oder per E-Mail an: stadtverwaltung@sontra.de

Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Einstellungsverfahrens ist nur möglich, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden die Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens vernichtet.

Die Stadt Sontra fördert die Gleichstellung aller Beschäftigten. Wir begrüßen deshalb Bewerbungen von Frauen und Männern, unabhängig von deren kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Identität. Bewerberinnen und Bewerber mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls bevorzugt.

Weitere Informationen unter Tel. 05653 9777-16, Frau Rößler und auf der Internetseite www.sontra.de.



B 27 von Berneburg bis Solz wird saniert

Hessen Mobil startete Sanierung

Berneburg – Hessen Mobil erneuert seit dem 20. Juli die Fahrbahn der Bundesstraße 27 zwischen dem Abzweig des Sontraer Stadtteils Berneburg und dem Abzweig Solz (Bebra).

Laut Hessen Mobil wird die rund vier Kilometer lange Strecke bis voraussichtlich Mitte Dezember in mehreren Abschnitten saniert, um die Verkehrssicherheit dort zu erhalten. Während der Bauzeit wird der Verkehr halbseitig an der Baustelle vorbeigeführt und

per Ampel geregelt.

Dazu wird die Asphaltbefestigung abgefräst und die Asphalt-schichten werden neu hergestellt. Zudem werden Entwässerungseinrichtungen instandgesetzt, die Bankette aufgearbeitet sowie die Beschilderung, Leitpfosten und bereichsweise die Schutzplan-ken erneuert. Hessen Mobil bit-et alle Verkehrsteilnehmer um Verständnis für die erforderli-chen Arbeiten und die Beein-trächtigungen.

esr

Sommerfest muss ausfallen

Hegegemeinschaft Sontra

Sontra – Das ursprünglich für Samstag, 25. Juli, geplante Som-merfest fällt aus organisatori-schen Gründen aus. Unser He-geringschießen findet wie ge-plant am Sonntag, 6. Septem-

ber, auf dem Schießstand Wanfried statt. Im Anschluss ist ein gemütliches Beisammen-sein geplant.

Der Vorstand der Hegege-meinschaft Sontra

Traditonelles Kalkofenfest

FC Kalkofen Berneburg

Berneburg – Am Samstag, 15. August, findet wieder das tradi-tionelle Kalkofenfest der Berne-burger Vereine ab 18.30 Uhr im Kalkofen statt. Hierzu laden wir recht herzlich ein.

Um Müll zu vermeiden,

möchten wir Euch bitten, Glä-ser, Teller und Besteck selbst mitzubringen. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich ge-sorgt.

Der Veranstalter 2026 ist der FC Kalkofen Berneburg.

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

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

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäu-de der Gemeinde Sontra: Schlesien-straße 1, Eschwege. Die Gottesdienste

finden sowohl als Präsenzveranstal-tung als auch per Videokonferenz statt. Weitere Informationen unter 0 56 53/6 33 98 28.

STADTVERWALTUNG INFORMIERT



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

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

Kontakt: Stadt Sontra, Marktplatz 6, Sontra
Telefon 0 56 53/9 77 70, Fax 0 56 53/97 77 50
stadtverwaltung@sontra.de

FOTO: WEGST/NH

Premiere auf der Ranch

Auf dem Brodberg wurde angeboten, was es bisher hier nicht gab

Sontra – Eine besondere Premi-ere erlebten zahlreiche Besu-cher am Samstag auf der Aben-teuer-Ranch am Brodberg bei Sontra. Das „Summer Open Air – Country Style“ feierte seine Premiere.

Mit viel Herzblut hatten die Schwestern Denise und Nadine Ladner gemeinsam mit Familie und Freunden das einzigartige Event organisiert. Lagerfeuer-romantik, Stockbrot, Spezial-i-täten vom Grill und kühle Ge-tränke schufen den passenden Rahmen für einen Abend, der ganz im Zeichen des Wilden Westens stand. Für die musika-lische Unterhaltung sorgte die Band „Crazy Rock“, die mit ei-ner Mischung aus Country-Klassikern und modernen Country-Rock-Songs das Publi-kum begeisterte.

„In Sontra wollten wir gerne etwas anbieten, was es vorher so noch nicht gab“, erklärten Nadine und Denise Ladner. Dies-es Vorhaben ist den Organisa-torinnen zweifellos gelungen. Die Kombination aus außerge-wöhnlicher Location, liebevol-ler Gestaltung und passender Live-Musik machte das Sum-mer-Open-Air zu einem beson-deren Erlebnis.

Die Abenteuer Ranch über den Dächern von Sontra wurde in den 1960er-Jahren als Aus-siedlerhof erbaut und wurde im Dezember 2010 von Denise Ladner übernommen. Bevor



Im Country-Stil: Die Premiere des Sontraer Summer-Open-Air auf der Abenteuer-Ranch wur-de mit Crazy Rock musikalisch gefeiert.

FOTO: MATTHIAS HÜBNER

die Pferde im Frühjahr 2011 ein-zogen, wurden die Ställe umge-baut. Der Umbau richtete sich danach, die natürlichen Be-dürfnisse der Pferde weitestge-hend zu stillen. „Für uns war der Offenstall die optimale Lö-sung. Durch die artgerechte Haltung sind unsere Pferde glü-cklich und ausgeglichen und bereiten uns viel Freude“, sagt

Denise Ladner. Auf dem Hof fin-det inzwischen Reitunterricht statt, der die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd verbessern soll. Trainer Markus Schönhoff ver helfe zu einem partnerschaftlichen Miteinan-der. Der Unterricht findet dann mit dem eigenen Pferd statt.

Die Gäste der Premiere des Summer-Open-Air dankten es

den Organisatorinnen mit gro-ßem Zuspruch. Viele Besucher erschienen passend zum Motto in Cowboyhüten und genossen die entspannte Stimmung am Lagerfeuer. Bis in die laue Som-mernacht hinein wurde gefei-ert. Die Begeisterung der Gäste lässt bereits jetzt die Hoffnung auf eine Fortsetzung im kom-menden Jahr wachsen.

mhü

Wichtige Hinweise zur Düngung

Aktuelles aus der Landwirtschaft



Zwischen Kalken und Güllegabe sollte ein Zeitabstand eingehalten werden.

SYMBOLFOTO: JENS BÜTTNER/DPA

Sontra – Kalken und Gülleaus-bringung? Werden die beiden Düngemittel nacheinander ausgebracht, kann eine chemi-sche Reaktion entstehen. Beim Kalken werden Calcium- und Magnesiumkarbonate auf dem Boden verteilt. Bei der Gülle-düngung wird Stickstoff vor al-lem in Form von Ammonium ausgebracht.

Bei aufeinanderfolgender Ausbringung, kann es zu einer chemischen Reaktion kom-men: Die Karbonate reagieren mit Ammonium zu Ammoni-umkarbonat. Die Verbindung ist nur in einer neutralen bis schwach basischen Umgebung beständig, je geringer der pH, desto flüchtiger; das heißt: Am-moniak wird freigesetzt (ausge-gast) und die N-Verluste der Gül-le-düngung steigen.

Daher zwischen Kalken und Güllegabe Zeitabstand von zwei bis drei Wochen einhal-ten, damit sich die Carbonate im Boden umwandeln können.

Beim Wettbewerb „Schönste Wiese“ des Landschaftspflege-

verbands Hersfeld-Rotenburg e.V. wurden die artenreichsten und ökologisch wertvollsten Wiesen im Landkreis ausge-zeichnet.

Es nahmen 19 Betriebe am Wettbewerb teil und zeigte, wie Naturschutz und Landwirt-schaft erfolgreich miteinander

verbunden werden können.

Den ersten Platz belegte Ste-fan Rehn aus Raboldshausen, gefolgt von Reimund Burg-hardt aus Ransbach und Udo Hassler aus Raboldshausen. Die fachkundige Jury bewertete un-ter anderem Artenreichtum, Pflegezustand und ökologische

Qualität der Flächen.

Der LPV bedankt sich herzlich bei den Sponsoren (Sparkassen-stiftung Hersfeld-Rotenburg mit 500 Euro und Raiffeisen Technik Mitte mit 300 Euro), bei der Jury und besonders bei allen teilnehmenden Betrieben für das Engagement!

Deine Meinung zählt für Sontra

AWO Quartier ruft zur Teilnahme an Befragung auf

eine Meinungsumfrage durch und benötigt das Feedback von insgesamt 100 Einwohner*innen der Kernstadt und der Orts-teile.

„Mit deiner Teilnahme unter-stützt du das soziale Engage-ment in Sontra und kannst dich aktiv in die Gestaltung deines Wohnumfeldes einbringen“, sagt AWO-Quartiersmanagerin

Paulina Volkmar.

Die Befragung nimmt circa fünf Minuten Zeit in Anspruch und kann über Scannen des ab-gebildeten QR-Codes bis zum 31. Juli online abgerufen wer-den.

Kontakt: paulina.volk-mar@awo-nordhessen.de



Logo

GETRÄNKE • FACHMARKT

Würzburger Hofbräu Pilsner

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1l = 1,20 €

Angebote gültig vom 27.07. – 01.08.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Aktion!

+ 4er Pack GRATIS!

-25%

11,99

Entspricht einem Kastenpreis von 9,99 €.

Veltins Helles Lager, Pülken

Helles, 0,0% alkoholfrei,
Kasten = 24 x 0,275 l / 0,33 l,
zzgl. 3,32 € Pfand,
1l = 2,12 € / 1,77 €

Aktion!

+ 2 Dosen Pülken oder Helles im Wert von 1,70 € GRATIS!

-22%

13,99 12,99

1l = 1,97 / 1,64 €

Beck's Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,30 €

ANGEBOT

12,99 11,99

1l = 1,20 €

Göller Baptist Helles

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

ANGEBOT

13,99

Hofbräu Oktoberfestbier

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

18,-99

20-fach Punkte

15,99

20-fach Punkte

Weltenburger Kloster

Helles, 0,0% alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

Aktion!

+ 1 Blechschild GRATIS!

19,-49

15,99 14,99

1l = 1,50 €

Carlsberg Lager Beer

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,60 €

-20%

15,99 14,99

1l = 1,50 €

Franziskaner Weissbier

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

ANGEBOT

14,99

Erdinger Brauhaus

Helles, Natur Radler,
Pack = 6 x 0,5 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 1,66 €

-33%

4,99

Vigizzo Mineralwasser

ohne Kohlensäure,
Pack = 6 x 1 l,
zzgl. 3,40 € Pfand,
1l = 1,00 €

6,-99

5,99

Germeta Quelle Mineralwasser

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

Aktion!

ZAHLE 2 NIMM 3

-45%

11,98

Gerolsteiner Mineralwasser

diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,05 €

-20%

0,79

Kicos Limonade

koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,13 €

10,-49

9,49 8,99

1l = 1,07 €

Gerolsteiner Limo, Schorle

diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,52 €

ANGEBOT

4,99 4,49

1l = 2,27 €

Pfanner IceTea

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
2 l - Tetrapak,
1l = 0,65 €

-35%

1,29

Heil Saft, Nektar

diverse Sorten,
außer Apfelsaft,
1 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 1,79 €

ANGEBOT

1,79 1,59

1l = 1,59 €

Rockstar Energy

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

Aktion!

Super-Spar-Preis! 4 Dosen für 2 €

ANGEBOT

2,00

Jack Daniel's Whiskey

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,03 €

ANGEBOT

1,99

top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,42 €

ANGEBOT

3,49

Bad Brückener Limonade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,78 €

ANGEBOT

6,99 5,99

1l = 0,67 €

Fauno

Merlot Bio, trocken,
0,75 l - Flasche,
1l = 5,32 €

-33%

3,99 3,49

1l = 4,65 €

Pfaffl

diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 7,99 €

-25%

5,99

Aperol Aperitivo

0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

-23%

9,99

Wir haben den Award!

Haben Sie die App?

ntv DEUTSCHER APP-AWARD 2026 Gesamtsieger Getränkefachmarkt-Apps

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

Jetzt scannen

1x Ninja CREAMi

12

SERVICE

IHR WOCHENHOROSKOP

WIDDER 21.3.-20.4.

Eine Entwicklung findet ganz und gar nicht Ihre Zustimmung. Planen Sie in Ruhe, wie Sie Ihre Wünsche und Ziele noch einbringen können.

STIER 21.4.-21.5.

Die Woche läuft gut: Sie bekommen jetzt ein viel größeres Stück vom Kuchen als gedacht und erleben Stunden voller Zärtlichkeit seitens Ihres Partners.

ZWILLING 22.5.-21.6.

Bei den laufenden Verhandlungen sollte es Ihr Ziel sein, sich mit Ihrem Gegenüber auf halbem Wege zu treffen. Mehr können Sie nicht rausholen!

KREBS 22.6.-22.7.

Es besteht absolut kein Anlass zur Panik! Lassen Sie sich nicht von auftretenden Schwierigkeiten beirren, sondern gehen Sie in die Offensive!

LÖWE 23.7.-23.8.

Man gibt Ihnen Rätsel in puncto Liebe auf. Beschäftigen Sie sich aber besser mit einigen beruflichen Chancen, die unbedingt genutzt werden sollten.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.

Verzweifeln Sie nicht, wenn etwas nicht klappt. Besinnen Sie sich auf Ihre Ausdauer. Beim zweiten Versuch werden Sie schon mehr Erfolg haben.

Der Pool im Garten als Antwort auf heiße Sommer

(djd-k). In immer wärmeren Sommern wächst der Wunsch nach Abkühlung. Der Pool im eigenen Garten gilt dabei längst nicht mehr nur als Statussymbol, sondern als mögliche Antwort auf heiße Sommer. Das sollte man dazu wissen:
- Vormontierte Fertigpools können langfristig genutzt werden und sind mit überschaubarem Bauaufwand realisierbar. Je nach Ausstattung liegen die Kosten teilweise unter 10.000 Euro. Mehr Informationen finden sich unter www.pool-systems.de.
- Fertigbecken aus Polypropylen gibt es auch in kompakten Varianten ab etwa drei mal drei Metern.
- Für Schwimmbecken unter 100 Kubikmeter ist häufig keine Baugenehmigung erforderlich.

WAAGE 24.9.-23.10.

Offensichtlich gibt es etwas, dass Ihnen mehr und mehr Ihre Kräfte raubt. Ihre Gedanken kreisen dabei immer wieder um die Partnerschaft.

SKORPION 24.10.-22.11.

Die Chancen für eine Verbesserung von Beziehung und Finanzen stehen sehr gut. Dazu müssen Sie aber bereit sein, Ihre Komfortzone zu verlassen.

SCHÜTZE 23.11.-21.12.

Langsam pendelt sich Ihr inneres Gleichgewicht wieder ein, und Ihr Ärger über einige Vorfälle der letzten Woche ist komplett weggeblasen.

STEINBOCK 22.12.-20.1.

Aufkommende Zweifel sind wirklich fehl am Platz. Sie haben sich richtig entschieden. Außerdem sollten Sie mehr auf Ihr Wohlbefinden und Wünsche achten.

WASSERMANN 21.1.-19.2.

Wenn Ihre Seele in letzter Zeit ein wenig zu kurz gekommen ist, sollten Sie das Wochenende nutzen, um alles wieder ins rechte Lot zu bringen.

FISCHE 20.2.-20.3.

Machen Sie bei einer Sache ruhig mit: Zwar springt am Ende kein großer Gewinn dabei heraus, aber dafür haben Sie eine Menge Spaß dabei gehabt.

Handyversicherung & Co

Welche Police ist wirklich sinnvoll?

Der Verlust eines Handys ist ärgerlich, führt aber in der Regel nicht zu einer finanziellen Schiefelage. Daher ist es fraglich, ob sich der Anschluss einer Handyversicherung wirklich lohnt. Zumal viele der angebotenen Policen ein schlechtes Preis-Leistungs-Verhältnis hätten, erklärt der Bund der Versicherten (BdV). Sie kämen häufig nur für den Zeitwert des Geräts auf und hätten oft zahlreiche Leistungsausschlüsse.
Auch Elektronik- und Haushaltsgeräteversicherungen leisteten im Schadenfall oft nur eingeschränkt. Daher rät der BdV von Kleinstversicherungen wie Brillen-, Ticket- oder Sportgeräteversicherungen ab, da sie weder existenzielle Risiken absicherten noch ein angemessenes Prämien-Leistungs-Verhältnis böten.

Wichtig: Existenzielle Risiken absichern

Möchten Verbraucher Geld sparen, sollten sie auf unnötige Versicherungen verzichten und stattdessen existenzielle Risiken absichern. Dazu gehören laut BdV etwa die finanziellen Folgen von Haftungsfällen, Arbeitsunfähigkeit und Tod. Je

Nicht immer sinnvoll: Handyversicherungen zahlen oft nur den Zeitwert.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

nach Lebenssituation könnten weitere Versicherungen wichtig sein.
Tipp: Am besten überprüfen Verbraucher ihren individuellen Bedarf online. Eine erste Orientierung dazu bietet etwa der Versicherungsscheck der Verbraucherzentrale Hamburg.
Steht der eigene Bedarf fest, kann man nach passenden Versicherungspolice suchen. Der BdV rät: Statt bei Policen nur auf möglichst niedrige Prämien zu schauen, sollte man auch auf die Leistung achten, die eine Versicherung im Schadensfall bietet. Diese sollte immer zum individuellen Bedarf passen. dpa