

Reinigungskraft gesucht

- **Einsatzorte:** zwei gepflegte Mehrfamilienhäuser in Eschwege
- **Aufgaben:** Treppenhausreinigung
- **Arbeitszeit:** 14-tägig, flexible Zeiten nach Vereinbarung
- **Bewerbung:** bitte an rainer.beck@gmx.com

Seit 1981 • Nr. 33

MARKT SPIEGEL & SONTRAER

REGION ESCHWEGE

STADTKURIER



Mehr als 60 Badmöbel

für Privatkunden in unserer Ausstellung ab **879,- €**, ab 60 cm Breite
Thüringer Str. 8 in Eschwege

Einzelhandel mit 400 m² Ausstellung
Verkauf von Fliesen und Sanitär

Eichhörnchen in Not

Eichhörnchen benötigen bei Hitze und Trockenheit Unterstützung

Reichensachsen/Göttingen – Eigentlich müsste es ein Jahr der Freude sein. Das Eichhörnchen, jener flinke Akrobat zwischen Baumkronen und Gartenzäunen, wurde zum „Gartentier des Jahres 2026“ gewählt. Kaum ein Wildtier genießt größere Sympathie: Sein buschiger Schwanz, die schwarzen Knopfaugen und seine fast kindliche Neugier machen es zum heimlichen Liebling vieler Menschen.

Doch während das Eichhörnchen öffentlich geehrt wird, kämpfen die Menschen, die sich ehrenamtlich um verletzte und verwaiste Tiere kümmern, mit einer traurigen Realität: Für die Eichhörnchenhilfe Göttingen, deren Einzugsgebiet auch den Raum Nordhessen umfasst, ist dieses Jahr eines der schwierigsten seit Bestehen der Rettungsstation.

„Von einem guten Jahr kann leider keine Rede sein“, berichtet Thorge Steinmetz aus Reichensachsen, der sich ehrenamtlich für die Göttinger Eichhörnchenhilfe engagiert. „Wir erleben gerade einen traurigen Rekord: Noch nie mussten wir so viele Tiere aufnehmen wie in diesem Jahr.“ Mehr als 70 Eichhörnchen wurden bislang betreut. Normalerweise versorgt die Station zwischen 30 und 40 Tiere pro Jahr.

21 der aufgenommenen Tiere konnten nicht gerettet werden: Manche wurden von Autos erfasst, andere fielen Katzen zum Opfer. Wieder andere stürzten aus großer Höhe ab. Die Folgen sind häufig verheerend: Wirbelsäulenverletzungen, innere Blutungen oder schwere Schädeltraumata. „Besonders erschütternd sind die Fälle, in denen die Tiere völlig ausgetrocknet oder unterernährt zu uns gebracht werden“, berichtet Thorge Steinmetz. „Man merkt dann, wie sehr ihnen die anhaltende Trockenheit zusetzt.“



Die anhaltende Trockenheit fordert ihren Tribut: Die Eichhörnchenhilfe Göttingen erlebt das arbeitsreichste Jahr ihrer Geschichte. Mehr als 70 Eichhörnchen wurden in diesem Jahr schon aufgenommen.

FOTO: THORGE STEINMETZ/NH

Wasserschalen im Garten bereitstellen

Tatsächlich sehen die ehrenamtlichen Helfer einen direkten Zusammenhang zwischen

den trockenen Monaten und der gestiegenen Zahl der Notfälle. Wasser, das früher an vielen Stellen verfügbar war, ist inzwischen oft Mangelware. Yvonne Rickmann, Leiterin der Eichhörnchenhilfe Göttingen, beobachtet diese Entwicklung

mit Sorge. „Wer weite Wege zur nächsten Wasserstelle zurücklegen muss, dessen Risiko, mit Autos oder Katzen in Konflikt zu geraten, steigt natürlich stark an“, sagt sie. Dabei kann Hilfe so einfach sein: Eine Schale mit frischem

Wasser im Garten genügt bereits. Blumenuntersetzer, flache Näpfe oder spezielle Wildtiertränken aus dem Fachhandel können für Eichhörnchen, Vögel und andere Wildtiere lebenswichtig werden. Gleichzeitig warnen die Tierschützer vor

versteckten Gefahren: Offene Regentonnen oder Pools werden gerade in trockenen Sommern schnell zu tödlichen Fallen. Tiere, die auf der Suche nach Wasser hineinfallen, finden oft keinen Weg mehr heraus. Abdeckungen oder einfa-

che Ausstiegshilfen können hier Leben retten.

Und weil auch geeignete natürliche Nistplätze fehlen, weichen Eichhörnchenmütter zunehmend auf Hausfassaden, Dachgiebel oder Mauerspalt aus. Für die erfahrenen Tiere ist das kein Problem, für ihre Jungen dagegen häufig eine Katastrophe. Denn während die Mutter mühelos an Wänden entlangklettert, wagen die jungen Hörnchen ihre ersten, unsicheren Schritte. Nicht selten endet der Ausflug mit einem Absturz.

„Viele Menschen finden dann ein kleines Eichhörnchen mit blutiger Nase oder sichtbaren Verletzungen am Boden liegen“, erklärt Steinmetz. „In solchen Fällen sollte man nicht wegschauen. Ein Anruf kann ein Leben retten.“ Die Eichhörnchenhilfe empfiehlt, in solchen Situationen den bundesweiten Eichhörnchennotruf unter 0700/20 02 00 12 zu kontaktieren. Dort werden Finder an die nächstgelegene Pflegestation vermittelt.

Dass die Hitze nicht nur den Eichhörnchen zusetzt, erleben derzeit auch die Vogelauffangstationen der Region: Vor allem Schwalben und Mauersegler leiden unter den hohen Temperaturen. Die Nester unter Dachvorsprüngen heizen sich in der Sommerhitze teilweise so stark auf, dass Jungvögel vorzeitig aus dem Nest springen. Auch bei diesen Helfern häufen sich derzeit die Notrufe.

Weitere Informationen gibt es über die Facebook-Seite der Pflegestation: „Eichhörnchenhilfe Göttingen“

EMILY HARTMANN

Gute Brillen

Kontaktlinsen

06627/8686

Wildenrathstr. 15 36205 Sontra

Brillenhaus-Blankenbach

Gardziella

Machen Sie Ihr Altgold zu Bargeld

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier **KUNZE** Sontra

Inh. Fahnert

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

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

Henke

Marktplatz 19-23 · Eschwege · moebel-henke.com

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

NEU IN NORDHESSEN

ZERTIFIZIERTES WUNDZENTRUM

Moderne Versorgung chronischer Wunden – kompetent, individuell und wohnortnah.

MIT HERZ & EXPERTISE FÜR IHRE GESUNDHEIT

- CHRONISCHE WUNDEN
- GEFÄSS-MEDIZIN
- LYMPHOLOGIE
- MODERNE WUNDTHERAPIE

Poststraße 8
36199 Rotenburg an der Fulda
Telefon: 06623 1597
E-Mail: info@venalys.de

VENALYS
WUNDZENTRUM
ROTENBURG A. D. FULDA

ECKSTEIN

einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG
15.08.26 – 22.08.26

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Heiraten zwischen Festivallärm und Babyglück

OPEN FLAIR Wo die Liebe Festival-Geschichte schreibt: Hochzeit im E-Werk

Jana und Fabian Albert haben gestern im E-Werk geheiratet. Während der Aufbau für das 42. Open Flair auf Hochtouren lief, und die ehrenamtlichen Helfer nebenan ein und aus gingen, gaben die beiden sich das Ja-Wort. Bewusst, denn frisch zusammeng gekommen haben sie damals ihren ersten gemeinsamen Urlaub auf dem Eschweiger Festival verbracht.

„Wir gehen gerne auf das Flair“, erzählte Fabian, „und Jana hat dann gesehen, dass es hier im E-Werk ein Ständesamt gibt.“ Fabian, der gebürtig aus Gießen kommt, machte dann den Antrag und Eschweigerin Jana wählte die Kulturfabrik im alten E-Werk als Ort der Trauung.

Im Kreis der Familie, und mit ihrem fünfeinhalb Monate alten Sohn Jan Theodor auf dem Arm, saßen die beiden dann in der ehemaligen Maschinenhalle, um den Bund fürs Leben zu schließen.

2019 lernten sich die beiden in einem Online-Forum über Bücher kennen. Die beiden mögen sich, zwei Jahre schreiben



Jana und Fabian Albert haben sich am 4. August 2026 in Eschwege das Ja-Wort gegeben.

FOTO: IMMANUEL DOBROWOLSKI

sie freundschaftlich miteinander. „Nach dem Lockdown haben wir uns dann das erste Mal getroffen“, erzählte die 32-jäh-

rige |ana.

Zusammen besuchen sie 2021 den botanischen Garten im Palmengarten Frankfurt. Weiter zwei Jahre lernen sich die beiden mehr und mehr kennen, bis sie 2023 zusammenkommen – und als Paar zusammen

das Eschweiger Festival besuchen.

Schöne Erinnerung im Vordergrund

„Mit dem Flair verbinden wir schöne Erinnerungen“, sagte der 40-jährige Fabian. Hier zu heiraten und zu feiern, erst im E-Werk und im Garten Janas Mutter mit der Familie und dann mit den ganzen Freunden des Paares, die auch das Flair besuchen, sei das, was sich die beiden für sich gewünscht haben. „Wir sind da sehr pragmatisch“, sagte Fabian.

Auch Stadtschreiberin Rosine Schmerbach sprach das bei der Hochzeitsrede an: „Ihr sagtet, ihr legt keinen Wert auf die große Romantik. Aber die Romantik besteht nicht in den außergewöhnlichen Gesten, sondern in den täglichen Handlungen und Taten als Ehepaar.“ Jana und Fabian seien als junges Ehepaar nun die Autoren ihres Buches. Es sei ein Abenteuerroman, weil die Ehe ständig überrasche, eine Liebesgeschichte, die nie endet, und ein Sachbuch, „weil man in der Ehe

auch manchmal pragmatisch sein muss“, so Schmerbach.

Das erste Festival – das zweite, wenn man die Zeit im Mutterbauch mitzählt – wird es für den fünfeinhalb Monate alten Jan Theodor werden. Ohrschützer sind natürlich inbegriffen. Obwohl er an sich ein Reiz suchendes Kind sei, wie Mutter Jana erzählte. „Wenn es in der Krabbelgruppe besonders laut wird, ist er am entspanntesten“, erzählte Jana. „Und wenn er zu Hause anfängt zu schreien, mache ich für ihn ein Lied von der Band Donots an und er wird ruhig“, fügte Fabian an. Damit ist eines ziemlich sicher: Jan Theodor wird in diesem Jahr wohl der jüngste Donots-Fan sein.

Ein weiterer Vorteil sei natürlich, dass die Oma gleich nebenan vom Open Flair wohne und das Kind damit immer einen Rückzugsort habe, wenn es doch einmal zu viel werde.

Im Jahr 2023 gingen die beiden das erste Mal zusammen über den Festivalplatz an der Werra. Als Paar. Jetzt tun sie es als Frau und Mann.

IMMANUEL DOBROWOLSKI

SPIELPLAN

September 2026

THEATERFEST

12. 11.-17.00 UHR

- HAUSFÜHRUNGEN
- KINDERSPIELE
- KOSTÜMVERSTEIGERUNG
- BALLETTTRAINING
- SPIELZEITREISE
- BEI DER FEUERWEHR
WIRD DER KAFFEE KALT
- OFFENE WERKSTÄTTEN
- PGH-FOTOBUS
- THSV UND FEUERWEHR
ALS GÄSTE U.V.M.

SPIELZEITREISE 15.00 UHR

**DIE BREMER
STADTMUSIKANTEN**
20. 15.00 UH

THE ADDAMS FAMILY
24. 19.30 UHR

**SONDERKONZERT
ACHAVA**

25. 19.30 UHR

BEI DER FEUERWEHR WIRD DER KAFFEE KALT

27. 15.00 UHR

**LEIPZIGER
PFEFFERMÜHLE**

26. 19.30 UHR

26. 19.30 UHR

Die Theaterkasse ist ab **02.09.2026**
wieder für Sie geöffnet.

Änderungen vorbehalten!

Theaterkasse: 03691/256-219



Theaterplatz 4+7 | 99817 Eisenach
landestheater-eisenach.de

www.rb-becker.de

becker

ab Sa., den 15.08.2026
Funkgesteuertes
Ragie Auto
1:16
oder
Toyota Gazo Rallye Racer
1:16
25,00 € je

Flugzeugschießer
Flugzeug laden & Abzug drücken! Versch.
Farben
Segelflugzeug
47x48cm
2,99 € je

XXL-Wundertüten
z.B.: LEGO, Lillifee o. Playmobil uvm.
Mädchen o. Jungs
2,99 € je

Jeep Overlander Spielset
mit Zelt, Figur, Licht & Soundeffekten
9,98 €

Original Squishmallows
ca. 19cm, versch. Figuren
4,99 € je

Tragbarer 20 Watt Bluetooth Lautsprecher
AUX, USB C, TF, Bass Boost & TWS Funktion
29,50 €

Tragbarer 16 Watt Bluetooth Lautsprecher
RGB-Beleuchtung, USB, TF-Karte o. UKW-Radio, schwarz o. weiß
15,00 € je

Tortellini RANA
Schinken & Mozzarella
250g
1,29 €
1kg=5,16

Heinz Tomatostückig
100% Tomaten
0,49 €
1kg=1,26

Finello Reibekäse
Mozzarella
225g
1,69 €
1kg=7,51

Käsescheiben
versch. Sorten
260g
2,49 € je
1kg=9,58

Hemme Milch Bircher Müsli Joghurt
400g
0,89 €
1kg=2,23

Ehrmann High Protein Stracciatella
200g
0,59 €
1kg=2,95

1kg Beutel Ritter Sport Schokolade
versch. gefüllt
TOP-PREIS 7,99 €
1kg=7,99

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

WIZ/Kleinmerode
Industriestrl. 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 Industriestrl. 1 - 37217 Witzenhausen/Kleinmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. Für Druckfehler keine Haftung.

juh

Das reiche Leben der Waldläuferin Ursula Menthe

Heimliche Ausflüge zum Hochsitz und Bilder voller Seele

Grebendorf – Im Dorf ist sie für alle Ulla. Seit fast 60 Jahren lebt sie in Grebendorf, auf einem der größten und schönsten noch erhaltenen Höfe des Dorfes. Ursula Menthe sieht man, wenn sie die Pflanzen und Bäume im Hof an der Kirchstraße hegt und pflegt, unter dem ausladenden Dach des alten Walnussbaumes ausruht, sich zwischendurch eine Zigarette gönnt, mit ihrem Fahrrad unterwegs ist, oder im Wald Pflanzen und Tiere beobachtet.

Als gerade mal 20-Jährige heiratete Ulla Menthe (ihr Mädchennamen ist Groß), deren Familie im ostpreussischen Königsberg beheimatet und verwurzelt ist, Hannpeter Menthe – einer der großen Landwirte des Ortes. Und fortan führt sie ein Leben als Landwirtin, als Mutter zweier Söhne und als Großmutter. „Ich hatte immer viel zu tun“, sagt die heute 88-jährige Frau. Doch Ulla Menthes Welt ist größer. „Ich bin eine Waldläuferin“, sagt sie, „und bin als Tochter eines Försters praktisch im Wald groß geworden.“ Wald, Bäume, Pflanzen und Tiere will sie festhalten, um sie nicht zu vergessen. „Ich habe alles fotografiert, damit ich es sehen kann, wenn ich mal alt bin und nicht mehr in den Wald kann“, erzählt sie.

Als sie eines Tages mit ihrem Enkel durch die Flur stromert, sagt das Kind: „Oma, das ist so schön.“ Sie halten die Landschaftsszene in einem Foto fest und beschließen, gemeinsam zu malen. „Da habe ich angefangen zu malen“, sagt Ulla Menthe. Und so entstehen in einer kleinen Kammer hinter dem ehelichen Schlafzimmer über die Jahrzehnte eine Vielzahl von Landschaftsbildern, auf denen Ulla Menthe auf Leinwand bringt, was sie liebt:



Frau mit großem inneren Reichtum: die Landwirtin Ulla Menthe (88) aus Grebendorf. Neben ihrem arbeitsreichen Alltag hat sie gemalt, gelesen und die Natur beobachtet – bis heute.

FOTO: STEFANIE SALZMANN

Wald, Teiche, Tiere, Bäume. Zunächst malt sie noch mit alten Wasserfarben aus ihrer eigenen Schulzeit, später steigt sie auf Acryl um. Ihr liebstes Bild ist eine Malerei von der Ruine Brandenfels bei Holzhausen,

wo sie als Kind wohnte.

Ihre Bilder sind nicht unbedingt technisch perfekt, aber voll intuitiver Kraft, voller Seele und von tiefer Verbundenheit zur Natur geprägt. Manche von ihnen hängen gerahmt an den

Wänden, die meisten aber verbirgt Ulla Menthe in ihrer Kammer, dort, wo auch eine Nähmaschine steht und sie Socken strickt.

Für ihre Leidenschaft und Liebe zur Natur hat Ulla Menthe

auch als Landwirtin, Mutter und Ehefrau immer Zeit abgeknipst – manchmal auch heimlich. Ihrem Mann erzählte sie, dass sie noch mal kurz auf den Friedhof muss. Stattdessen radelte sie nach Braunrod, um

Mais zu streuen. Abends saß sie dann auf dem Hochsitz und beobachtete die Bachsen mit ihren Frischlingen, die sich über ihre Gabe hermachten. Hannpeter Menthe bekam sein Abendessen an solchen Tagen dann ziemlich spät.

Als das Ehepaar in den 1990er-Jahren die Landwirtschaft aufgibt, hat Ulla eigentlich noch mal Pläne. „Damals hätte ich gern meinen Jagdschein gemacht“, sagt sie. Aber es habe am Geld gefehlt. Schon mit sieben Jahren habe ihr Vater sie mit auf Ansitze genommen, aber nicht auf den gleichen Hochsitz. 200 Meter entfernt, wo sie ihre eigenen Beobachtungen machen konnte.

Nach dem Ende der Landwirtschaft will ihr Mann reisen, Städte und die Welt sehen. Aber Ulla will die Welt nicht sehen, jedenfalls nicht die große weite. „Ich habe kein Bedürfnis, fremde Städte zu besichtigen“, sagt sie. „Ich habe hier alles: Berge, Wald und Wasser.“

Seit etwa sieben Jahren malt Ulla Menthe nicht mehr, die Augen machen ihr Probleme, ihre Farben sind eingetrocknet, der Kohlestiftkasten unberührt. Aber Natur macht sie weiter. Beinahe täglich beobachtet sie gerade zwei Jungfische beim Spielen, die abends aus dem Maisfeld kommen, sie hört den Schrei des Dachs, hat Fährten vom Luchs entdeckt und einen Fischotter beim Fressen der Haubentaucherküken. Bei einer ihrer scheuen Zigaretten sagt sie: „Ich bin so reich“ und meint nicht Geld.

STEFANIE SALZMANN

USA-Stipendium für Rike (15) aus Eschwege

Als „junge Botschafterin“ in die USA: Großes Abenteuer für Rike Aschenbrenner

Eschwege – Für Anna Friedrike (Rike) Aschenbrenner aus Eschwege beginnt in diesen Tagen ein ganz besonderes Kapitel: Die 15-jährige Schülerin der Friedrich-Wilhelm-Schule reist im Rahmen des Parlamentarischen Patenschaftsprogramms (PPP) des Deutschen Bundestages für ein Austauschjahr in die USA.

Die Schülerin hat sich erfolgreich für das gemeinsame Stipendienprogramm des Deutschen Bundestages und des US-Kongresses qualifiziert. Als Stipendiatin wird sie ein Jahr lang in einer amerikanischen Gastfamilie leben, eine High School besuchen und den Alltag in den Vereinigten Staaten aus erster Hand erleben.

Der Bundestagsabgeordnete Wilhelm Gebhard (CDU), der Anna Friedrike Aschenbrenner als Patenabgeordneter begleitet, wünscht ihr für die bevorstehende Reise alles Gute: „Mit dem Parlamentarischen Patenschaftsprogramm erhalten junge Menschen die Chance, über den eigenen Horizont hinauszublicken, neue Kulturen kennenzulernen und wertvolle Erfahrungen für ihr weiteres Leben zu sammeln. Ich freue mich sehr, dass Rike, wie sie von Familie und Freunden ge-



nannt wird, diese besondere Möglichkeit erhält.“ Für ihr Austauschjahr wünscht ihr Wilhelm Gebhard viele bereichernde Begegnungen, spannende Eindrücke und unvergessliche Erlebnisse. „Ich bin überzeugt, dass sie Deutsch-

land als junge Botschafterin hervorragend vertreten und zugleich viele neue Perspektiven mit nach Hause bringen wird.“

Das Parlamentarische Patenschaftsprogramm besteht seit 1983 und ist ein gemeinsames Stipendienprogramm des

Deutschen Bundestages und des US-Kongresses. Es ermöglicht jedes Jahr Schülerinnen, Schülern und jungen Berufstätigen aus Deutschland und den USA einen einjährigen Aufenthalt im jeweiligen Partnerland.

red/esp

Voller Vorfreude: Anna Friedrike Aschenbrenner aus Eschwege reist im Rahmen des Parlamentarischen Patenschaftsprogramms für ein Austauschjahr in die USA. Der Bundestagsabgeordnete Wilhelm Gebhard wünscht ihr für die bevorstehende Reise alles Gute.

FOTO: BÜRO WILHELM GEBHARD/NH

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

Jakobi
Pflege

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

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

Town & Country HAUS Wunschimobilie Massivbau e.K.
Town & Country Lizenz-Partner

Platz für die ganze Familie

ab **267.050,- €**

Das Flair 134 inklusive:

- ✓ Erdarbeiten und Bodenplatte
- ✓ Bauzeitgarantie
- ✓ Festpreisgarantie
- ✓ Geld-zurück-Garantie
- ✓ Baufertigstellungs-Bürgschaft
- ✓ Kontrolle durch unabhängigen Baugutachter

Jetzt informieren!
Telefon: 05606 - 5631470
www.wunschimobilie-massivbau.de

SICHERHEIT
garantieren 3 Schutzstufen:
• Bau-Qualität
• Bau-Service
• Bau-Finanzierung

HAUS für Sie! **www.TC.de**

Das Highlight des Sommers

40 Jahre historische Landmaschinen – Reichensachsen lädt zum großen Dreschfestival

Reichensachsen – Der Verein historischer Landmaschinen Reichensachsen feiert in diesem Jahr sein 40-jähriges Bestehen. Aus diesem besonderen Anlass lädt der Verein am 15. und 16. August zum großen Dreschfestival auf den Festplatz in Reichensachsen ein. Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Wochenende, das Tradition, Musik und Unterhaltung für die ganze Familie miteinander verbindet.

Seit der Gründung im Jahr 1986 setzen sich die Vereinsmitglieder mit großem ehrenamtlichem Engagement für den Erhalt historischer Landmaschinen und landwirtschaftlicher Traditionen ein. Zahlreiche Traktoren, Dreschmaschinen und landwirtschaftliche Geräte wurden in den vergangenen Jahrzehnten restauriert und der Öffentlichkeit präsentiert. Ziel des Vereins ist es, die Geschichte der Landwirtschaft lebendig zu halten und dieses Kulturgut auch jüngeren Generationen näherzubringen.

Zum 40-jährigen Jubiläum wurde das Programm deutlich erweitert. Der Samstag steht ganz im Zeichen des Open-Air-Festivals. Mit Stereoact, Josh., Salt N' Tales und Joshua Patron konnten bekannte Künstler für das Jubiläum gewonnen werden.

Doch nicht nur Musikfans kommen auf ihre Kosten: Auch Familien sind herzlich willkommen. Für Kinder wird es ein abwechslungsreiches Programm geben, sodass auch die kleinen Besucher bestens unterhalten werden. Darüber hinaus erwartet die Gäste ein vielfältiges Angebot an Speisen und Getränken – von regionalen Spezialitäten bis zu Festivalklassikern ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Am Sonntag rückt die historische Landtechnik wieder in den Mittelpunkt. Historische Traktoren und Dreschvorführungen, Planwagenfahrten, zahlreiche Aussteller und weitere Attraktionen sorgen für einen



40 Jahre Verein historischer Landmaschinen: Das feiert der Verein mit einem großen Festival in Reichensachsen.

FOTO: VEREIN HISTORISCHER LANDMASCHINEN

erlebnisreichen Familientag. Außerdem werden die Dance Monkeys sowie die Leuchtberg Fanfaren Eschwege 2013 e. V. das Programm bereichern.

Natürlich dürfen dabei auch die weit über die Region hinaus bekannten Schippelkartoffeln des Vereins nicht fehlen, die traditionell frisch zubereitet werden und für viele Besucher ein fester Bestandteil des Dreschfestes sind. Den feierlichen Abschluss des Jubiläumswochenendes bildet ein Gottesdienst um 16.30 Uhr direkt auf dem Festplatz, zu dem alle Besucher herzlich eingeladen sind.

Tickets für den Festival-Samstag sind weiterhin im Schreibwarengeschäft Sieberhagen in Reichensachsen erhältlich. Zusätzlich wird es am Veranstaltungstag eine Abendkasse geben.

Der Verein historischer Landmaschinen Reichensachsen freut sich auf zahlreiche Besucher und ein unvergessliches Jubiläumswochenende. nh



Beim Dreschfest in Reichensachsen werden unter anderem historische Landmaschinen präsentiert.

ARCHIVFOTO: MELANIE SALEWSKI

FL♥HMARKT
Höffner, KS-Fuldabrück
So., 23. August
KS-Wilhelmsstraße
15. Aug./29. Aug.
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... werde Sicherheitsposten!

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHRN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

DLH schlägt Alarm: Hessens Schulen brauchen verbindlichen Hitzeschutz

Klimaanlagen statt Hitzefrei: Lehrerverband fordert Sanierungs-Offensive

Werra-Meißner – Angesichts der großen Hitzewellen dieses Sommers fordert der Deutsche Lehrerverband Hessen (DLH) die Landesregierung auf, endlich verbindliche und landesweit einheitliche Regelungen zum Hitzeschutz an Schulen und Kitas zu erlassen.

Der lose Orientierungsrahmen, den das Land Hessen bislang vorsieht, reiche angesichts der gesundheitlichen Belastun-

gen für Schüler und Beschäftigte bei Weitem nicht aus.

Zudem sollen die Kreise als Schulträger mit Geldern aus dem Sondervermögen massiv in Maßnahmen zum Hitzeschutz investieren.

Hohe Temperaturen wirken sich unmittelbar auf Konzentrationsfähigkeit und Lernerfolg aus. Hitzeschutz ist zu einer der zentralen Herausforderungen im Bildungsbereich in

Hessen geworden, heißt es. Der DLH kritisiert die Empfehlungen der Landesregierung in dem vor einem Jahr überarbeiteten Hitzeaktionsplan als unzureichend. Es werden verbindliche Vorgaben der beiden zuständigen Ministerien (Soziales sowie Kultus) gebraucht.

Der DLH fordert einen landesweiten Hitzeaktionsplan für Schulen und Kitas mit klaren Mindeststandards.

Hinzukommend will er klare Regelungen zu Raumtemperaturen, Sonnenschutz und Lüftungssystemen sowie Spielraum für Pädagogen, Unterrichts- und Betreuungssettings kurzfristig an die Witterung anzupassen, massive Investitionen der Schulträger in eine langfristige klimaangepasste Schulbau- und Sanierungspolitik sowie in den Einbau von Klimaanlagen.

red/salz

Ein Kaltblut namens Fink begeistert 40 Kinder

Kinder ziehen Baumstämme beim Waldtag im Vierbacher Sommercamp

Vierbach – Die Wörter klingen, als seien sie aus der Zeit gefallen: Kummet. Kandarre. Hott. Wiest. Wer sie kennt, hat meist einige Jahrzehnte mehr Lebenserfahrung als die Kinder, die in diesen Tagen durch die Wälder rund um Vierbach streifen. Und doch hängen die Jungen und Mädchen gebannt an den Lippen von Dr. Markus Langhans und Renate Zieher-Schinke, als das Schwarzwälder Kaltblut Fink langsam einen Stamm durch den Bestand ziehen. Für einen Moment scheint die alte Welt der Waldarbeit ganz nah. Und genau solche Momente machen das Sommercamp im Wehretaler Ortsteil Vierbach aus, das gestern nach drei erlebnisreichen Tagen zu Ende gegangen ist.

Organisiert von Katharina Dilling und Melanie Kosta, ist die Ferienveranstaltung für 40 Jungen und Mädchen zwischen sechs und elf Jahren längst weit mehr als ein Betreuungsangebot: Sie ist ein Dorfprojekt, getragen von vielen Händen und viel Herzblut.

Im Mittelpunkt des besonderen Waldtages gestern steht

Fink, Vertreter der kleinsten deutschen Kaltblüterraße, begleitet von Dr. Markus Langhans und Renate Zieher-Schinke. Der ehemalige Chirurg und die frühere Förderschulpädagogin haben das Rückepferd selbst ausgebildet. Zunächst dürfen die Kinder beim Putzen und Anschnüren helfen, lernen die Bestandteile des Geschirrs kennen und erfahren, was sich hinter Begriffen wie „Kummet“ und „Kandarre“ verbirgt. Danach beobachten sie, wie Pferd und Mensch beim Holzrücken zusammenarbeiten.

Doch die Veranstaltung ist weit mehr als eine Vorführung: Das walddagogische Konzept von „Pferd und Holz“ vermittelt Wissen über Waldböden, Ökologie und nachhaltige Forstwirtschaft. „Die Kinder suchen Rückewege, untersuchen den Waldboden auf mögliche Schäden und ziehen selbst einen Stamm“, erklärt Renate Zieher-Schinke. Wer möchte, darf Fink sogar durch den Bestand führen, natürlich ohne Last und unter fachkundiger Begleitung. Und ganz nebenbei lernen die jungen Teilnehmer,



Mitten im Wald wurde Fink zum geduligen Lehrmeister: Die Kinder des Vierbacher Sommercamps erfuhren, wie Pferde seit Jahrhunderten Holz rücken und warum diese Arbeit heute wieder an Bedeutung gewinnt. FOTO: EMILY HARTMANN

dass traditionelle Methoden manchmal erstaunlich moderne Antworten auf ökologische Fragen bereithalten.

Überhaupt lebt das Vierbacher Sommercamp von einer gelungenen Mischung aus Lernen und Spielen. Bereits am Montag stand nach der Ankunft das gegenseitige Kennenlernen auf dem Programm. Gemeinsam wurden Regeln erar-

beitet und Workshops gewählt. Es folgten Tage voller Bewegung und Kreativität: Tanzen, Fußball, Bastelangebote und freies Spielen bestimmten den Ferienalltag. „Die Kinder waren ganz wunderbar“, schwärmt Sommercamp-Organisatorin Katharina Dilling.

Dazwischen sorgten Bianca Hilterhaus und ihr Sohn Sam für die Verpflegung der Kinder.

Drei Tage lang stand pünktlich das Mittagessen bereit: Nudeln, Pizza und Reis mit Geschnetzeltem. Ein Einsatz, für den die Organisatoren ausdrücklich danken. Zum Team gehören neben Katharina Dilling und Melanie Kosta auch Svenja Tauber sowie Rainer Schröder, Vorsitzender des SV Blau-Weiß Vierbach. Unterstützt werden sie von älteren Jugendlichen, die einst selbst Camp-Kinder waren und dem Ferienprojekt bis heute verbunden geblieben sind. Ebenso groß ist die Unterstützung aus dem Ort selbst: Viele Vierbacher spendeten Kuchen und andere Leckereien.

Natürlich ließ sich Wehretals Bürgermeister Frank Kummer die Gelegenheit nicht entgehen und stattete den Kindern einen Besuch ab. Das obligatorische Eis sorgte dabei für mindestens ebenso viel Begeisterung wie die offizielle Visite.

Nach dem Ende des Vierbacher Sommercamps bleibt die Erfahrung, dass Ferien kein großes Spektakel benötigen, um unvergesslich zu werden: Manchmal genügt ein Dorf, das zusammenhält, ein Pferd na-

mens Fink und ein paar alte Kommandos zwischen Kummet und Kandarre.

EMILY HARTMANN

Neugierig?

Kummet: Das Kummet ist ein gepolsterter Halskragen des Pferdegeschirrs. Über ihn überträgt das Pferd seine Zugkraft auf die Last. **Kandarre:** Die Kandarre ist ein spezielles Zaumzeug mit Gebiss, das eine präzise Führung des Pferdes ermöglicht. **Hott:** „Hott“ ist ein traditionelles Sprachkommando für die Richtung rechts.

Wiest bedeutet links. Zusammen mit „Hott“ gehört der Ruf zu den klassischen Kommandos der Pferdeführer und Fuhrleute. **Rücken:** der Transport gefällter Baumstämme aus dem Wald. Beim *Pferderücken* übernimmt diese Arbeit ein speziell ausgebildetes Zugpferd. Die Methode gilt als besonders bodenschonend, da die Tiere deutlich weniger Flurschäden verursachen als schwere Maschinen.

Frischer Wind in Alberode durch neuen Vorstand im Heimatverein

Ein Drittel des Dorfes packt an und belebt die Dorfabende wieder

Alberode – Wer nach Alberode kommt, der bestaunt sofort den 2019 neu gestalteten Ortseingang. Auf der anderen Straßenseite lädt eine Bank zum Verweilen ein, und, wer hinter ihr abbiegt, der gelangt zur Grillhütte. Gemeinsam haben alle drei, dass in ihnen die Arbeit des Vereins für Heimatpflege und Naturschutz Alberode steckt.

Seine Handschrift prägt den Ortsteil der Gemeinde Meißner seit 1993 mit Nistkästen, Bepflanzungen und der Verschönerung und Pflege des Ortes sowie zum Schutz der Natur. Nach zwei Jahren der Pause beginnt für den Verein ein neuer Abschnitt. Einstimmig haben die 13 anwesenden Mitglieder am Dienstagabend beschlossen, dass die Eintragung in das Vereinsregister, mit der der Verein zum „eingetragenen Verein“ wird, und die Gemeinnützigkeit beim Finanzamt beantragt werden.

„Wir fangen jetzt eigentlich

nach den zwei Jahren ganz neu an“, sagt die erste Vorsitzende Friederike Akbary. Sie erklärt, wieso sich der Verein nach knapp 33 Jahren der Vereinsgeschichte zu beiden Schritten entschieden hat. Anfang Juni hatte der Verein bei der Jahreshauptversammlung für die Jahre 2023 bis 2025 einen neuen Vorstand gewählt. Er besteht nun neben der ersten Vorsitzenden aus dem zweiten Vorsitzenden Michael Hartrumpf, Kassiererin Rosemarie Stöber und Schriftführer Stefan Potsch sowie den Beisitzern Jens Dietrich, Marco Renke, Dietmar Vorwold, Florian Göpel und Saskia Eichhorn. Klar sei gewesen, dass, wenn ein neuer Vorstand da ist, dieser auch abgesichert sein soll.

Dass die Mitglieder motiviert und ein Team mit gutem Miteinander sind, war bei der Versammlung spürbar. Neben den einstimmigen Beschlüssen der neuen Satzung und des Anmeldeformulars stand eine Veran-



Motiviert für Alberode sind die Mitglieder um Friederike Akbary (vorn, Mitte), (hinten, dritter von links) Michael Hartrumpf, Nicolas Schroeter, (davor) Kassiererin Rosemarie Stöber und (rechts) Schriftführer Stefan Potsch sowie (zweiter von rechts) Ortsvorsteher Florian Göpel. FOTO: RIMBACH

staltung auf der Tagesordnung. Eingeladen wurde der Verein zur Feier des 40-jährigen Bestehens des Besucherbergwerks Grube Gustav. Fest stand: Der Alberöder Verein möchte Kontakt zu anderen Vereinen der Gemeinde herstellen, freut sich auf die Teilnahme.

Das Zusammenleben im Ort soll mit einem Format gestärkt werden, das vor der Coronapandemie regelmäßig stattgefunden hat. Zum Spielen, Schnudeln und Kontakten knüpfen sollen die Dorfabende in der Grillhütte wieder einladen. Eine Gruppe, die sich darum küm-

mern möchte, gibt es laut Ortsvorsteher Florian Göpel bereits: „Das Gerüst steht schon.“ Selbst während der zweijährigen Pause hat der Verein mit der Ausrichtung des Osterfeuers, bei dem es Unterstützung von der Freiwilligen Feuerwehr gab, zum gesellschaftlichen Leben im Ort beigetragen. Aktuell planen die Mitglieder den nächsten Arbeitseinsatz für die Grillhütte, für deren Vermietung der Verein zuständig ist. Anfragen habe es nun länger nicht gegeben. Umso mehr freuen sie sich über Anfragen an den Hüttenwart Nicolas Schroeter, Tel. 0 15 25/9 42 99 61.

Ein Drittel des Ortes im Verein

Beschlossen haben die Anwesenden, dass bald ein Anmeldeformular in jedem Briefkasten zu finden sein soll. Gewählt wurde der Weg, um auch Einwohner zu erreichen, die weder E-Mail noch Whatsapp nutzen.

Für die Anmeldung soll das Formular bei Friederike Akbary abgegeben werden. Wichtig sei, dass auch diejenigen, die bereits Mitglieder waren, das mit dem Ausfüllen erneut bestätigen müssen. Festgelegt wurde ein Jahresbeitrag von 10 Euro.

Bislang hat der Verein 41 Mitglieder gezählt, was bei 120 Einwohnern (inklusive der Bewohner des Gutes Mönchhof) rund einem Drittel entspricht. „Die Beteiligung im Dorf ist auch sehr groß“, bestätigt Göpel mit Blick auf Einsätze für den Ort. Zehn Prozent der Einwohner seien schnell erreicht, wenn Hilfe gebraucht werde.

Jetzt freue sich der Verein laut der ersten Vorsitzenden besonders darauf, den sozialen Kontakt innerhalb des Dorfes wieder zu aktivieren und sich für Alberode einzusetzen. Auch Ideen zum im Namen verankerten Naturschutz haben die Mitglieder. Friederike Akbary sagt: „Es gibt ganz schön viel zu tun.“ Dabei lächelt sie.

esr

Wenn Küche, dann richtig!

Jetzt Planungstermin mit unseren Küchen- und Einrichtungsberatern vereinbaren!



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



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN
Eschwege · www.moebelkreis.de

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Angebote gültig vom 17.08. – 22.08.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Veldensteiner Bier
Vollbier Hell, Kräusen Helles,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €

13,99 12,99**
1 l = 1,30 €

Erdinger Brauhaus, Weißbier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,50 €

14,99 13,99**
1 l = 1,40 €

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

10,99

Krombacher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,50 €

14,99 12,99**
1 l = 1,30 €

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

5,49

Anheuser-Busch Bud
Premium Lager,
Kasten = 24 x 0,3 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 2,08 €

14,99

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

15,99 13,99**
1 l = 1,40 €

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

16,99 15,99**
1 l = 1,60 €

Störtebeker Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,18 € Pfand,
1 l = 1,80 €

17,99 16,99**
1 l = 1,70 €

Beck's Bier
diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,42 €

5,79 4,79

Heineken Lager
Original, 0,0%,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 2,52 €

4,99

Förstina Schorle, Vital, Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,17 €

6,99 5,99**
1 l = 1,00 €

Paulaner Spezi, Limo
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

15,99 12,99 11,99**
1 l = 1,20 €

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

4,99

Active O²
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,32 €

0,99

Red Bull Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,25 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 4,44 €

1,11 0,99**
1 l = 3,96 €

Needle
Blackforest Gin & Tonic,
0,33 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

1,99 1,88**
1 l = 5,70 €

Ritter Zahony
diverse Sorten,
1 l-Flasche,
1 l = 3,49 €

3,49

Bacardi
diverse Sorten,
0,7 l-Flasche,
1 l = 15,70 €

10,99 9,99**
1 l = 14,27 €

Premium Dunstone
Finest Blended Whisky,
0,7 l-Flasche,
1 l = 9,99 €

6,99

Botucal Reserva Exclusiva
Rum,
0,7 l-Flasche,
1 l = 39,99 €

27,99 25,99**
1 l = 37,13 €

Sinalco Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,71 €

8,49 7,99**
1 l = 0,67 €

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemittel-Apps
Kundenwahl zu 4 Kategorien: drin.de

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

Jetzt scannen

1x Ninja CREAMi

*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. Sagen Sie ruhig, wenn Sie etwas verärgert sind. Vielleicht ist es dem anderen gar nicht bewusst, wie sehr er Sie durch sein Verhalten verletzt hat.



STIER 21.4.-21.5. Sie reagieren derzeit vorschnell oder lassen sich unnötig provozieren, was dann in Stress am Arbeitsplatz ausartet. Werden Sie unbedingt etwas gelassener!



ZWILLING 22.5.-21.6. Jemand muss auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt werden. Nur so kann er davor bewahrt werden, einen folgenschweren Fehler zu machen!



KREBS 22.6.-22.7. Sie sind voller Tatendrang und möchten loslegen. Dennoch sollten Sie sich etwas zügeln: Nehmen Sie insbesondere auf Familienmitglieder Rücksicht.



LÖWE 23.7.-23.8. Nachdem Sie eine Hürde erfolgreich genommen haben, dürfen Sie sich der trauten Zweisamkeit widmen und das Leben einfach nur genießen.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Auch wenn nicht alles zu Ihrer Zufriedenheit verläuft, dürfen Sie den Kopf nicht hängen lassen. Die Basis für kommende Erfolge ist bereits gelegt!

Viel Licht, null Mücken

(djd-k). Große Glasfronten zur Terrasse oder Balkon verschönern jedes Haus, laden allerdings meist auch ungebetene Gäste wie Mücken und Spinnen ein. Abhilfe ohne Chemie bieten maßgeschneiderte Insektenschutz-Lösungen etwa von Neher. Da eine hohe Passgenauigkeit entscheidend ist, messen Fachpartner direkt vor Ort aus. Die Systeme bieten viel Bedienkomfort, beispielsweise durch eine optionale Fußbedienung oder integrierte Katzenklappen. Dank des innovativen Transpatec-Gewebes bleibt der Schutz beinahe unsichtbar: Die nur 0,15 Millimeter dünnen Fäden erhalten den vollen Lichteinfall und sorgen durch eine spezielle Webstruktur für viel Luftdurchlässigkeit. So bleibt das Raumklima gesund und die Insekten bleiben draußen. Unter www.neher.de lassen sich kompetente Ansprechpartner im Fachhandel vor Ort finden.



Foto: djd-k/Neher



WAAGE 24.9.-23.10. Neue Umstände erfordern nun ein besonnenes Vorgehen. Sie müssen eine zuerst Sache grundlegend durchdenken, bevor Sie aktiv werden können.



SKORPION 24.10.-22.11. Eine wirklich gute Phase beginnt für Sie. Außerdem werden Sie ein neues Hobby für sich entdecken, das Sie verstärkt in Anspruch nehmen wird.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Die Ergebnisse der letzten Woche lassen keine andere Deutung zu, als dass Sie jemandem aufgefressen sind, der Sie schamlos ausnutzen will.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Das aktuelle Wechselbad der Gefühle lässt Sie ein wenig ungerecht werden. Bitten Sie um Entschuldigung, wenn Sie jemanden ungewollt verletzt haben.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Sie sollten keine Umwege machen, dann wird alles seinen geordneten Gang nehmen. Für das Wochenende plant jemand eine Überraschung für Sie!



FISCHE 20.2.-20.3. Nehmen Sie einige unangenehme Dinge jetzt in Angriff ohne weiter zu zögern. Es kann sonst sein, dass eine drohende Eskalation nicht mehr zu verhindern ist.

Vom Vorteil profitieren

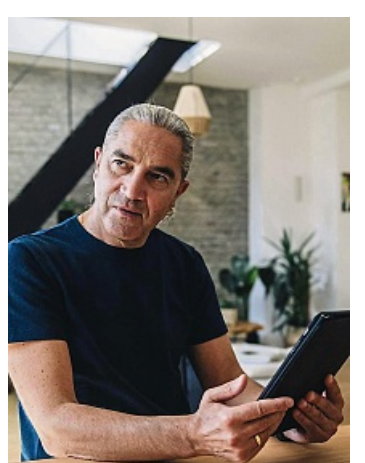
Aktivrente: Neuen Bescheid beantragen

Die Aktivrente macht es möglich und wird laut dem Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) gut genutzt: Wer nach Erreichen der Regelaltersgrenze weiterarbeitet, kann seit Jahresbeginn bis zu 2.000 Euro monatlich steuerfrei verdienen.

Nun kann es sein, dass jemand schon vorher bei gleichzeitigem Rentenbezug weitergearbeitet und vom Finanzamt Einkommensteuervorauszahlungen festgesetzt bekommen hat. Dann sollte er oder sie einen neuen Einkommensteuerbescheid beantragen, rät der BVL.

Denn die Finanzämter ändern den Bescheid nicht automatisch, wenn jetzt jemand unter die Aktivrentenregelung fällt. Sondern er gilt so lange, bis ein neuer Bescheid erlassen wird, das ist in der Regel beim nächsten Steuerbescheid der Fall. Oder aber, wenn der oder die Steuerpflichtige das gesondert beantragt.

Ist die seit Jahresbeginn geltende Aktivrente bei den Vorauszahlungen noch nicht berücksichtigt, zahlen Rentner oder Rentnerin womöglich zu viel ans Finanzamt. Zwar gehen solche Beträge nicht verloren, sie werden den Steuerpflichti-



Arbeiten trotz Rente – mit Vorteil: Bis 2.000 Euro monatlich steuerfrei sind drin. Damit das auch bei den Vorauszahlungen ankommt, hilft ein kurzer Antrag ans Finanzamt.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

gen mit der abschließenden Bearbeitung der Einkommensteuererklärung 2026 erstattet. Das passiert aber erst 2027.

Wer dagegen direkt einen neuen Einkommensteuervorauszahlungsbescheid beantragt, zahlt jetzt schon bei den quartalsweisen Vorauszahlungen weniger. Das Geld steht also schon früher zur Verfügung.

dpa

Mehr als ein Brötchen mit Loch

Trendy (Protein-)Bagels: Mit oder ohne Eiweiß-Extra?

Eigentlich ist der Bagel ein simples Hefengebäck. Sein interessantes Aussehen, ringförmig mit Loch in der Mitte, lässt jedoch erahnen, dass mehr in ihm steckt. Wer schon mal einen Bagel gegessen hat, weiß, was ihn geschmacklich besonders macht. Außen eine leicht glänzende, knusprige Kruste, innen eine weiche und kompakte Krume. Kaum ein anderes Gebäck fühlt sich so an.

In New York gehört der Bagel zum Sonntagmorgen wie bei uns das Brötchen. Svenja Ostwald, deutsche Bestseller-Autorin und Gesundheits-Coachin, lebt seit Jahren in der Metropole. „Bei uns gibt es jeden Sonntag Bagels“, sagt sie. „Mein Mann und ich bevorzugen mit Mohn bestreute Bagels, immer getoastet.“

Ihre Kinder mögen lieber die Varianten Plain oder Cinnamon Raisin. „Plain“ lässt sich mit „normal“ übersetzen. Ein Bagel ganz ohne extra Gewürze, Kräuter oder Körner. Cinnamon Raisin ist ein Bagel mit Zimt und Rosinen im Teig. Meist werden die Bagels in der Familie geteilt, so Ostwald: „Die richtigen Bagels sind so riesig, da schafft man keinen ganzen.“

Über Social Media ist der Bagel nach Deutschland geschwappt. Jetzt surft er auf der Welle des Protein-Hypes. Er findet sich in Insta-Feeds und in Auslagen von Bäckereien. Neuerdings sogar als proteinangereichertes Fertigprodukt im Supermarkt. Doch was macht den Bagel so besonders, und hält der Hype, was er verspricht?

Was den Bagel so besonders macht

Dass der Bagel anders schmeckt als ein gewöhnliches Brötchen, liegt am Herstellungsprozess. Bevor der ringförmige Teigling in den Ofen kommt, wird er kurz in Wasser gekocht. „Dabei verändert sich die Stärke an der Oberfläche, sodass sich beim Backen die typisch feste, glänzende Kruste bildet“, erklärt Anja Schwengel-Exner, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Zusätze wie Honig, Malz oder Natron im Kochwasser tragen zum typischen Geschmack und zur dunkleren Farbe bei.

Das Loch in der Mitte ist kein Zufall. Es sorgt dafür, dass der Teig beim Kochen schneller durchgart und die Hitze sich beim Backen gleichmäßig ver-



Bagels mit der Extraportion Eiweiß: Sie sind mit Lachs, Avocado und Frischkäse gefüllt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Es muss nicht immer herzhaft sein: Wer Bagels süß mag, kommt mit Rosinen und Zimt auf seine Kosten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

teilt. Als wünschenswerten Nebeneffekt vergrößert das Loch die Oberfläche, so entstehen mehr Kruste und Aroma.

Bagels trocknen allerdings schnell aus und werden hart, da sie vergleichsweise wenig Feuchtigkeit enthalten. Am besten genießt man den Bagel frisch oder friert ihn ein. „Nach dem Auftauen kurz im Toaster aufbacken, so schmecken sie fast wie neu“, sagt Schwengel-Exner.

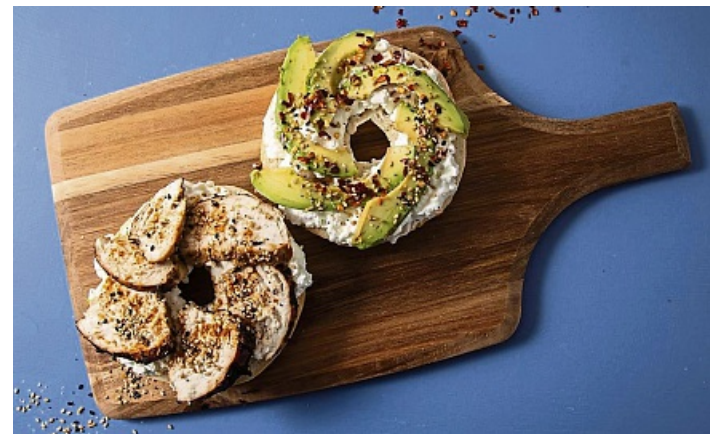
Der Protein-Trend: sinnvoll oder überflüssig?

Auf TikTok und Instagram macht gerade der Protein-Bagel die Runde. Versprochen werden viel Eiweiß und gesunder Genuss. Antje Gahl, Leiterin Referat Öffentlichkeitsarbeit bei

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, bremst die Erwartungen etwas. „Grundsätzlich haben wir in Deutschland keine Probleme mit der Proteinversorgung“, sagt sie. Spezielle mit Protein angereicherte Lebensmittel sind meist überflüssig.

Fertige Protein-Bagels aus dem Supermarkt beurteilt sie aus diesem Grund kritisch. Zudem gilt die angegebene Proteinnenge häufig für die gesamte Packung und nicht für einen einzelnen Bagel.

Ganz anders beurteilt sie selbst gebackene Bagels. „Wer selbst backt, kann nach Geschmack den Proteingehalt ganz unkompliziert erhöhen“, sagt Gahl und schlägt Vollkorn-



Auch auf belegten Bagels darf das Everything Bagel Seasoning nicht fehlen. Wer mag, streut auch noch ein paar Chiliflocken drüber.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

mehl statt Weißmehl oder die Zugabe von Magerquark in den Teig vor. Oder man peppt normale Bagels mit proteinreichem Belag wie Quark, Hüttenkäse, Lachs oder Hühnchen auf. „Alles, was man selbst zubereitet, ist meistens etwas wert“, so Gahl.

In 20 Minuten selbst gemacht

Durch die sozialen Netzwerke geistern viele Rezepte, die sich im wesentlichen so zusammenfassen lassen: Bagels aus der Heißluftfritteuse, wenige Zutaten, zwanzig Minuten, ohne Hefe, Warten und Kochen. Ostwald schwört im fernen New York auf ihr eigenes Rezept. „Unglaublich einfach, unglaublich lecker“, sagt sie.

Typisch amerikanisch werden in Ostwalds Rezept Volumen- und keine Gramm-Angaben gemacht, manchmal auch Angaben in Cups, die es mittlerweile auch hierzulande gibt. Für vier Bagels 120 ml Mehl (1/2 Cup) mit 240 ml griechischem Joghurt (1 Cup), 2 TL Backpulver und einer Prise Salz vermengen und zu Ringen formen. Ein Eiweiß mit einem Teelöffel Wasser verquirlen, die Bagels damit bestreichen und nach Belieben mit Everything Bagel Seasoning bestreuen. Bei 150 Grad zehn Minuten im vorgeheizten Air Fryer backen und einmal wenden.

Tipp zum Nachbacken: Wenn man den Teig mit der Knetmaschine anrührt, muss zusätz-

lich Mehl nachgegeben werden, damit man ihn formen kann. Sonst wird er zu flüssig. Es lohnt sich wirklich, hier von Hand zu kneten.

Everything Bagel Seasoning? Das Gewürz, das alles kann

Wer in New York einen herzhaften Bagel isst, der würzt ihn meist mit Everything Bagel Seasoning. Eine Mischung aus weißem und schwarzem Sesam, Mohn, getrockneten Röstzwiebeln, Knoblauchflocken und grobem Meersalz. In den USA hat die Gewürzmischung längst Kultstatus. Inzwischen bieten auch deutsche Gewürzhersteller eigene Varianten an. Svenja Ostwald schwört drauf. „Ich streue es auf Avocado-Toast, Rührei, Bowls, geröstetes Gemüse, Lachs, eigentlich auf fast alles.“

Sie hat zwei Tipps fürs Selbermachen parat. Zuerst je zwei Esslöffel weißen und schwarzen Sesam und einen Esslöffel Mohn kurz in einer trockenen Pfanne rösten, bis die Aromen aufsteigen. Abkühlen lassen. Dann circa einen Esslöffel voll getrocknete Röstzwiebeln zerkleinern, bis sie die Größe des Sesams haben. Alle Zutaten zusammen mit einem Esslöffel Knoblauchflocken und einem Teelöffel grobem Meersalz in ein Schraubglas füllen. Die Mischung hält sich wochenlang.

Womit Bagels belegen?

Die klassische NYC-Kombination bleibt unschlagbar: Cream Cheese mit Räucherlachs. Es gibt jedoch unzählige Frischkäse-Varianten: herzhaft mit Frühlingszwiebeln und gebratenem Speck, pikant mit Cheddar und gewürfeltem Jalapeños oder mediterran inspiriert mit Oliven und Piment-Paprika.

Süße Frischkäse-Variationen passen perfekt auf Zimt-Rosinen-, French-Toast- oder Blaubeer-Bagels. Es gibt Cream Cheese mit bunten Streuseln, mit Keksteigstückchen, mit Espresso oder, wieder typisch amerikanisch, mit Erdnussbutter. Für Veganer werden viele dieser Sorten mit Tofu-Aufstrich als Basis angeboten.

Wer es leichter mag, greift zu körnigem Frischkäse mit Avocado und Chiliflocken. Und wer nach dem Sport satt werden will, belegt den Bagel mit Hüttenkäse, einem Stück Lachs oder Hühnchen. Rund wird das Ganze mit einer Prise Everything Bagel Seasoning. tmm

Anzeige

Altenpflege ist ein Arbeitsfeld mit großer gesellschaftlicher Bedeutung

Seit dem 1. Juli leitet Peter Grunwald das AWO-Seniorenzentrum in Sontra. Im Gespräch gibt er Einblicke in seinen beruflichen Weg, seine Motivation und die Themen, die ihn in seiner täglichen Arbeit bewegen.

Herr Grunwald, was reizt Sie an der Aufgabe als Einrichtungsleitung?

Ich kann gemeinsam mit den Mitarbeitenden unmittelbar etwas für die Bewohner*innen bewegen. Gleichzeitig bietet die Aufgabe viel Gestaltungsspielraum: Strukturen weiterzuentwickeln, Mitarbeitende zu unterstützen und die Einrichtung gemeinsam zukunftsfähig aufzustellen. Die Verbindung aus Verantwortung, Nähe und Gestaltung empfinde ich als sehr spannend.

Welche Erfahrungen bringen Sie mit? Ich bin seit fast 30 Jahren in verant-

wortlichen Funktionen in der Altenhilfe tätig. Ich kenne die strategische Perspektive sowie die Herausforderungen des täglichen Betriebs. Für meine neue Aufgabe ist mir besonders wichtig, beides miteinander zu verbinden: klare und verlässliche Strukturen und ein offenes Ohr für die Menschen.

Was motiviert Sie an der Altenpflege?

Altenpflege ist für mich ein Arbeitsfeld mit großer gesellschaftlicher Bedeutung. Es geht nicht nur um Versorgung, sondern vor allem um Würde, Beziehung, Sicherheit und Lebensqualität. Menschen sollen auch im Alter möglichst selbstbestimmt leben können und sich angenommen fühlen.

Welche Herausforderungen sehen Sie? Die Altenpflege steht vor großen He-



Foto: © by AWO Nordhessen

rausforderungen, zum Beispiel Fachkräftemangel, wirtschaftlicher Druck und eine zunehmend komplexe Versorgungssituation.

Gleichzeitig darf die eigentliche Aufgabe nicht aus dem Blick geraten: Eine gute und verlässliche Begleitung der Bewohner*innen. Diesen Herausforderungen können wir nur mit klaren Strukturen, guter Kommunikation und einer sinnvollen Aufgabenverteilung begegnen.

Was bedeutet für Sie Lebensqualität?

Es bedeutet, dass Menschen möglichst selbstbestimmt leben können und nicht ausschließlich über ihren Pflegebedarf wahrgenommen werden. Auch kleine Dinge sind oft entscheidend: ein freundliches Gespräch, ein Lieblingessen, ein Spaziergang, Musik oder das Gefühl, gebraucht und

wahrgenommen zu werden. Eine hohe Lebensqualität entsteht dort, wo Pflege, Betreuung und Alltag gut miteinander verbunden sind.

Was möchten Sie den Menschen mitgeben?

Mir ist wichtig, dass die Menschen wissen: Ich bin ansprechbar und nehme ihre Anliegen ernst. Ich wünsche mir eine Einrichtung, in der Bewohnerinnen und Bewohner sich sicher und zuhause fühlen, Angehörige Vertrauen haben und Mitarbeitende gerne und mit Stolz arbeiten.

Kontakt:
AWO-Seniorenzentrum Sontra
Wichmannswiese 3, 36205 Sontra
Tel.: 05653 9177-00
E-Mail: info21@awo-nordhessen.de
awo-nordhessen.de/sz-sontra

Hammer, Zange, Betonmischer?

Im Haushalt: Welches Werkzeug lohnt sich wirklich?

Hammer und Schraubenzieher – oder Elektrohobel, Schwing-schleifer und Winkelsäge? Wie viel Werkzeug sich in den Kellern und Werkzeugkästen hierzulande findet, das dürfte sehr unterschiedlich ausfallen. Doch was brauchen Menschen, die weder ambitionierte Heimwerker sind noch jeden Nagel von Nachbarn oder Freunden in die Wand schlagen lassen wollen, eigentlich wirklich?

Die kurze Antwort darauf: „Das kann man pauschal nicht sagen. Es ist abhängig von der persönlichen Situation“, sagt Ralf Liehmann. Er ist Trainer bei der DIY Academy in Köln. „In einem Einfamilienhaus mit Garten brauche ich andere und mehr Werkzeuge als in einer Zwei-Zimmer-Stadtwohnung.“

Umzug als Orientierungshilfe

Eine Grundausstattung ist aber auch in letzterer notwendig, um im Alltag zurechtzukommen. „Als Orientierung könnte man vielleicht einen Umzug nehmen, den eigentlich jeder Mensch mindestens einmal im Leben absolviert“, sagt Gereon Bründt, Redakteur bei der Zeitschrift „selbst ist der Mann“. Wer die Wohnung wechselt, der muss schließlich in vielen Fällen Löcher bohren, Nägel einschlagen, Möbel zusammenbauen, Wände strei-



Man muss nicht alles kaufen. Viele Gerätschaften und Werkzeuge lassen sich ausleihen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

chen oder tapezieren und Flächen ausmessen.

Fürs Messen, Montieren, Bohren, Renovieren empfiehlt der Fachredakteur dann auch einen Schraubendreher mit Kreuz- und Schlitzprofil in mehreren Größen, ein Satz Innensechskantschlüssel, einen Maulschlüsselsatz, eine Kombizange, eine Wasserpumpenzange und einen Hammer. Da-

zu kommen noch Cuttermesser, Maßband bzw. Zollstock, Wasserwaage, Taschenlampe oder Arbeitsleuchte und Akku-Bohrschrauber mit Bitsatz. Außerdem verschiedene Nägel, Dübel und Schrauben als Vorrat.

„Hilfreich ist zusätzlich eine Kartuschenpresse, um Silikon oder Montagekleber aus der Kartusche zu bekommen“, sagt

Ralf Liehmann. „Das braucht man, weil häufig nicht mehr mit Dübeln gearbeitet, sondern Montagekleber zum Befestigen von Gegenständen verwendet wird.“

Gerade Laien brauchen Qualität

Und noch ein Tipp: Nur weil man wenig werkelt, sollte man

beim Kauf von Werkzeug nicht auf Qualität pfeifen. Im Gegenteil. „Profis könnten Qualitätsmängel oft noch mit ihrer Erfahrung ausgleichen“, sagt Liehmann. Bei Heimwerkern ist das meistens nicht der Fall. Vor allem Bohrer, Meißel, Sägeblätter sollten ihm zufolge „von höchster Güte sein“. Es gilt: „Lieber eine etwas schlechtere Bohrmaschine mit einem guten Bohrer als umgekehrt.“

Als Grundstock für den Haushalt sind Werkzeugkoffer eine gute Sache, die es in verschiedenen Größen und Bestückungen gibt, so Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion „Das sichere Haus“ (DSH). „Hier sollten Käufer auf gute Materialien Wert legen, aus denen die Werkzeuge gefertigt wurden, zum Beispiel Chrom-Vanadium, das sehr robust und verschleißfest ist.“

Ein Vorteil: Werkzeugkoffer sind oft günstiger als die Teile im Einzelverkauf. Aber: Kunden sollten eher auf Klasse als auf Masse achten, so Gereon Bründt. 50 bis 100 Teile seien oft sinnvoller als 300 Teile oder mehr, die man dann doch nicht alle benutzt. Und: „Universalwerkzeuge mit vielen Funktionen und Vorsätzen sind nur selten zu empfehlen“, denn „sie können oft vieles, aber nur wenig davon gut.“

Eher verzichten kann man auch auf Spezialwerkzeuge, die

nur im Einzelfall gebraucht werden. Parkett- oder Flächenschleifer, Betonmischer, Kernbohrgeräte, Abbruchhammer und vieles mehr kann man im Fall der Fälle mieten.

Leihen statt kaufen

„Viele Baumärkte, aber vor allem spezialisierte Werkzeugverleihfirmen, die es in jeder größeren Stadt gibt, bieten vom Gerüst bis zum Bagger fast jedes Werkzeug und zahlreiche Baumaschinen an“, sagt Gereon Bründt. „Allerdings kann es günstiger sein, bestimmte Werkzeuge günstig gebraucht bei Nachbarschafts- oder Kleinanzeigenportalen zu kaufen und anschließend, oft sogar verlustfrei, wieder zu verkaufen, vor allem, wenn man sie über einen längeren Zeitraum benötigt.“

Ob Profi oder Anfänger, eines gilt für alle: Sämtliche Werkzeuge sollten ausschließlich für den Zweck verwendet werden, für den sie vorgesehen sind. „Wer seinen Schlitzschrauber als Meißel verwendet und mit dem Hammer oben draufhaut, muss sich nicht wundern, wenn das Werkzeug kaputtgeht“, so Ralf Liehmann. Auch die Verletzungsgefahr ist groß. Und: „Bei unsachgemäßem Umgang hat auch das beste Werkzeug nur eine kurze Lebensdauer.“

tmm

Stellenangebote

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.



die-Zusteller

www.die-zusteller.de

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:

- Röhrda
- Nesselröden
- Willershausen
- Herleshausen
- Wommen
- Markershausen
- 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



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**
Eltmannshausen
- **Ringgau**
Datterode
(Leipziger Straße)

(Mindestalter 13 Jahre)

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

die-Zusteller



www.die-zusteller.de

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.



Mit **SICHERHEIT** für **ALLE** was dabei!



Verkauf

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

Ankauf

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

Landwirtschaft&Forsten

Trockenes Buchenbrennholz
Telefon 05684 931670

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

Immowelt

Immobilien-Sofortkauf.de
Wir suchen Häuser von privat!
-bundesweit- ☎ 06625-1820

Autoanzeigen

Auto-Ankäufe

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

Zeitungslesen heißt informiert sein

FEIERN.

Sie mit der ganzen Welt!

Bitten Sie Ihre Gäste statt Geschenke um Spenden für die SOS-Kinderdörfer. Danke!



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

sos-kinderdoerfer.de

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA

LASZLO Ungarische Salami Classic
je 500 g (1 kg = 11,38)
500 g
18% billiger
UVP 6,99
5,69*

ANIMEX Schweinefleisch in der Dose Polen
– im eigenen Saft
je 400 g (1 kg = 6,98)
20% billiger
UVP 3,49
2,79*
400 g

FEINY BISCUITS Spritzgebäck Polen – Finger oder Kakao
je 450 g (1 kg = 5,31)
450 g
27% billiger
UVP 3,29
2,39*

Balcerzak Krakauer XXL Polen – mit grünem Pfeffer oder Klassik je 420 g (1 kg = 10,93)
17% billiger
UVP 5,59
4,59*
420 g
XXL

SEDITA Lina Waffeln Slowakei – Vollmilch oder Zartbitter mit Erdnusscremefüllung
je 5x50 g (1 kg = 11,56)
27% billiger
UVP 3,99
2,89*
5er-Pack

TYSKIE Gronie Pils Polen 5,2 % vol, je 6x0,5 l, zzgl. 6x –,25 Pfand (1 l = 1,50)
35% billiger
UVP 6,99
4,49*
6er-Pack

Mehr fürs Geld.

Reeva Instant Nudeln Big Cup Rind-, Huhn-Curry- (scharf), Gemüse- oder Huhn-Geschmack
je 75 g (1 kg = 15,87)
20% billiger
UVP 1,49
1,19*
75 g

Die Extrazarte aus Butter & Rapsöl je 400 g (1 kg = 5,48)
47% billiger
zum Vergleich: UVP 250 g = 2,59
2,19*
400 g
52% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 17.08.2026 bis 23.08.2026
1,95**

Ben's Original Sauce cremiges Curry je 665 g (1 kg = 3,74) süß-sauer mit extra Ananas oder Gemüse je 675 g (1 kg = 3,69)
32% billiger
UVP 3,69
2,49*
665/675 g

lorenz Erdnuss Locken XXL Jumbos, Western Style je 210 g (1 kg = 8,52) oder Classic je 240 g (1 kg = 7,46)
38% billiger
UVP 2,89
1,79*
XXL

Sriracha Chili-Sauce süße, scharfe oder sehr scharfe Sauce je 455 ml (1 l = 6,57)
33% billiger
UVP 4,49
2,99*
455 ml

Kraft & Frische WC Gel Lime, Floral oder Ocean Fresh je 1 l (1 l = 1,95)
25% billiger
zum Vergleich: UVP 750 ml = 1,95
1,95*
1 Liter

ab Montag, 17. August

Riesenwasser-melone Italien fresh
Kl. I, Sorte Dumara, ca. 8 kg, je Stück
XXL – ca. 8 kg
Stück
6,99*
(Abbildung ähnlich)

LAZAGARA Tafeltrauben Italien Kl. I, Sorte: Victoria, je 1,5 kg (1 kg = 2,39)
XXL
1,5 kg
3,59*
(Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 71% SPAREN

WALTER Li-Ion Akku-Hochentaster/-Heckenschere 2 in 1 20V/2,0 Ah
Kettensägenaufsatz:
• Automatische Kettenschmierung
• Schnittlänge ca. 180 mm
• Werkzeuglose Kettenspannung
Heckenschere:
• Lasergeschnittene Qualitätsmesser
• Schnittlänge ca. 405 mm
• Max. Schnittstärke 14 mm
39% billiger
UVP 149,–
89,99*
24 Auch online
Winkelverstellbarer Kopf
Komfort-Tragegurt
Teleskopierbar: ermöglicht eine Arbeitshöhe bis zu ca. 4 m
Inkl. 20V/2,0 Ah-Akku mit Schnellladegerät

Schopach 20V Akku-Heckenschere inklusive 2 Akkus
C-HT570 X - SET S2 • Lasergeschnittenes Dual-Action-Messer • Max. Schnittlänge ca. 510 mm, max. Schnittstärke: ca. 16 mm • Ergonomischer Softgrip-Griff • Handschutz für maximale Sicherheit • 20V/2,0Ah 5 Jahre Garantie
71% billiger
UVP 249,–
69,99*
24 Auch online
Große Schnittlänge – ca. 510 mm
Inklusive 2x 20V/2,0Ah Akku (1 + 1 Ersatzakku) und 2,4A Ladegerät

KRAFT Sicherheitsgeprüfte Treppen-Transportkarre • Extra große Schaufel für schwere und sperrige Lasten
• Robustes Stahlrohrgestell
• Ausgezogen ca. 112 x 48,5 x 62 cm / zusammengeklappt ca. 38 x 49 x 72 cm
• Max. Tragfähigkeit: 120 kg, auf Treppen max. 40 kg
3 Jahre Garantie je Transportkarre
49,99*
24 Auch online
20% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 17.08. bis 23.08.2026
39,99**
Große, klappbare Schaufel
Sternräder für ruhiges und lärmfreies Fahren

XXL-Solar-Laterne ca. 210 cm • Lichtfarbe Warmweiß • Inkl. großem Solar-Panel
(ca. 8 x 8 cm) und Dämmerungssensor
• Starker Akku für lange Leuchtdauer
• ca. 21 x 21 x 210 cm
3 Jahre Garantie
24,99*
24 Auch online
Extra hoch – bis ca. 210 cm!
Für ein wunderschönes Gartenambiente
5 Aufbauhöhen möglich ca. 65, 95, 125, 155 und 210 cm
XXL Gesamthöhe max. ca. 210 cm!

PowerGarden Ziegenlederhandschuhe in verschiedenen Bundfarben
• Obermaterial aus 100% Ziegenleder mit Innenfleece von 3M Thinsulate™
• Enganliegend mit elastischer Stulpe am Handrücken
• Größen 7–1 je Paar
5,99*
Thinsulate™ Mit wärmendem Fleecefutter

PowerGarden Gartenabfalltasche 2er-Set selbststehend, 2 Tragegriffe und 2 Griffe zum Entleeren
• Witterungsbeständig
• Reißfestes Kunststoffgewebe
3 Jahre Garantie je 2er-Set
Auch in Grün erhältlich
7,99*
Grün
Blau

Schopach Teleskop-Getriebe-Ratschenschere TGRS50
• Schneidklinge antihafbeschichtet
• Starke und leichte Teleskoparme aus Aluminium
• Rutschfester Griff
5 Jahre Garantie
Extra große 50 mm Schnittkapazität
Mit verschiedenen Verriegelungspositionen und Teleskopanschlüssen
Vorstellbar von ca. 72,5 cm bis 98 cm
UVP 39,99
24 Auch online
24,99*
37% billiger

KRAFT Schrauben-Box
jeweils mit passendem S2-Bit
3 Jahre Garantie je Box
5,99*
Spanplatten-schrauben TX25, 160 Stück oder TX15, 600 Stück oder TX20, 400 Stück oder 250 Stück
Terrassen-schrauben mit Turbogewinde TX20, 60 mm, 180 Stück oder TX20, 50 mm, 200 Stück oder TX20, 40 mm, 210 Stück
Gipsplatten-schrauben Kreuzschlitz, 550 Stück oder 300 Stück
NEU
Inklusive praktischem Entleerungsbügel

PowerGarden Gartenschutzhauben zum Schutz vor Wind, Wetter, Nässe, Staub und Schmutz
• Jeweils in kl. Befestigungskordel • Wasserabweisend • Besonders strapazierfähiges Gewebe • Mit verstärktem Abschlussaum • Reißfest • Inkl. Alu-Befestigungsösen
Schutzhülle für Strandkorb
• Höhe vorne ca. 165 cm, Höhe hinten ca. 140 cm, B/T ca. 148 x 105 cm • Inkl. 2 Reißverschlüssen
Schutzhülle für Gartenliege L/B/H ca. 210 x 80 x 40 cm
Schutzhülle für Tischgruppen
Schutzhülle für Sonnenschirme
Hülle in ca. 135 x Ø ca. 35 cm für Schirme bis zu Ø ca. 2 m / 210 x Ø ca. 50 cm für Schirme bis zu Ø ca. 3 m
14,99*
4,99*
3,99*
5,99*
6,99*
4,99*
6,99*
Anthrazit
Grün
Anthrazit
Grün

SEVERIN Heißluftfritteuse „S-Fry Duo Stack“ mit zwei 5,5 Liter Garkörben • Kraftvolle Leistung 2600 Watt • 9 Automatikprogramme • ca. 28 x 35 x 44 cm
19,99*
Mit 2 Garkörben
46% billiger
UVP 149,90
79,99*
24 Auch online
Klappbares Digitaldisplay

*Keine Mindestanteilnahme! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie werden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionenartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unentgeltlich und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir hehlen Ihnen gerne weiter. 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.

ÖKO-TEST Surf Still 1,5 l
Natürliches Mineralwasser
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 10/2025

ÖKO-TEST Surf Classic 1,5 Liter
Natürliches Mineralwasser
gut
Ausgabe 06/2024

Mineralwasser still, medium, classic
je 1,5 l zzgl. –,25 Pfand (1 l = –,19)
Im Ökotest: Quintus-Quelle/Bruchsal je nach regionaler Verfügbarkeit

Note: SEHR GUT + GUT

Note: SEHR GUT + GUT (1,8)

Ständig im Sortiment
–,29

ÖKO-TEST Surf Medium 1,5 l
Natürliches Mineralwasser
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 07/2026

GUT (1,8)
Quelle Fürstentum, Kloster Lehnin
Im Test: 29 Mineralwässer (Medium), davon 6x sehr gut, 14x gut, 6x befriedigend
Ermittelt am Produkt mit dem MHD 03.06.2026
Ausgabe 07/2026
www.test.de

Stiftung Warentest



AMTLICHE BEKANNTMACHUNG

Stadtverwaltung Sontra, städtischer Bauhof sowie die Kindertagesstätten in Ulfen und Wichmannshausen bleiben am 28.08.2026 geschlossen

Wegen einer Betriebsveranstaltung bleiben die Stadtverwaltung Sontra, der städtische Bauhof sowie die städtischen Kindertagesstätten „Wiesen-

wichtel“ in Ulfen und „Bunte Welt“ in Wichmannshausen am Freitag, 28. August 2026, geschlossen. In dringenden Notfällen kann die Rufnummer 0151/53 85 50 76 angewählt werden.

gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

VERANSTALTUNGEN

SONNTAG, 15. AUGUST
6 bis 15 Uhr: Flohmarkt, Veranstalter: Uwe Günther, Parkplatz Breitwiese

15. UND 16. AUGUST
Kleingartenverein Sontra, Gartenfest MSC Waldkappel-Breitau, Motocross in Sontra, Husarenring

MONTAG, 17. AUGUST
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek, Jahnstraße
18 bis 20 Uhr: SG Sontra, Sportabzeichen, Heinrich-Schneider-Stadion

DIENSTAG, 18. AUGUST
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 Sontra Land und AWO-Ortsverein Sontra

MITTWOCH, 19. AUGUST
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, Bürger-

hilfe Sontraer Land
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek, Jahnstraße
16 bis 20 Uhr: Feierabendmarkt, Schlossinnenhof/Museum im alten Boyneburger Schloss Wichmannshausen

DONNERSTAG, 20. AUGUST
10.30 bis 11.30 Uhr: Erzählcafé, AWO-Quartier Sontra, Braugasse 1
11 bis 14 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, Mittagstisch für Senioren
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek Sontra

SAMSTAG, 22. AUGUST
10 bis 15 Uhr: Hausflohmarkt, Friedrich-von-Baumbach-Straße 3, Sontra
10 Uhr: TSV Ulfgrund, Hobby-Brennballturnier, Sportplatz Ulfen
12 Uhr: Freizeit- und Erlebnisbad Sontra, Poolparty, Veranstalter: aqua family
13 bis 18 Uhr: Pumptrack- und Trailparty, Pumptrack-Anlage, Kneippweg/Jahnstraße Sontra

SONNTAG, 23. AUGUST
13 Uhr: Werratalverein Sontra, Seniorenwanderung Tannenburg bei Nentershausen, Treffpunkt Breitwiese (Fahrgemeinschaften)

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

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

Antragstellung für HALM2 hat begonnen

Aktuelles aus der Landwirtschaft

Sontra – Die Antragstellung für das Hessische Programm für Agrarumwelt- und Landschaftspflegemaßnahmen (HALM2) ist inzwischen möglich (digital über den Link www.agrarportal-hessen.de unter der Kachel „HALM 2“). Die Förderung muss für einen fünfjährigen Zeitraum beantragt werden, der bei aktueller Antragstellung am 1. Januar 2027 beginnt und am 31. Dezember 2031 endet.

Neben dem Neueinstieg in HALM2 kann auch die Erweiterung einer bereits bestehenden Verpflichtung beantragt werden, z. B. die Aufnahme weiterer Flächen in die Grünlandextensivierung oder die Erhöhung des Verpflichtungsumfangs beim ökologischen Landbau. Für den Neueinstieg stehen folgende Fördermaßnahmen zur Auswahl: Umstellung auf ökologischen Landbau, Anbau vielfältiger Kulturen im Ackerbau, Anlage von Blühflächen, Erosionsschutz-

streifen oder Gewässerschutzstreifen, extensive Grünlandnutzung sowie naturschutzfachliche Sonderleistungen im Grünland (insbesondere die Festlegung bestimmter Nutzungstermine).

Die Antragsfrist endet am 1. Oktober 2026. Die Pflege von Streuobstbeständen ist aus der HALM2-Zuwendungsantragstellung herausgenommen worden, da hier die neue Streuobststrichlinie des Landes Hessen greift (bit.ly/halma-antrag).

Die laufenden HALM2-Verpflichtungen im Bereich Streuobst werden hingegen bis zum Laufzeitende wie gehabt weitergeführt. Bei Fragen zum HALM2-Antragsverfahren steht das Sachgebiet Förderung unter den folgenden Durchwahl 0 66 21/87-2224 oder -2231 zur Verfügung. Sofern eine persönliche Vorsprache im Sachgebiet Förderung geplant ist, wird um vorherige Terminvereinbarung gebeten.



Vortrag zu vergessenen Trachten

Der Werratalverein – Zweigverein Sontra – lädt zu einem Vortrag am Dienstag, 25. August, um 15 Uhr in das Hotel Link, Sontra, mit dem Titel: „Als die Frau noch unter die Haube kam ...“ ein.

Die Referentin Frau Anneliese Kraus-Neumann referiert aus ihrem Buch über die fast vergessene Tracht im Rotenburger Raum im 19. Jahrhundert. Sie berichtet dabei detailliert über die historische

ländliche Kleidung und Trachtenkultur in der Region Rotenburg an der Fulda. Gäste sind herzlich willkommen.

SYMBOLFOTO: LARS WARNECKE

Kurse für alle im Freibad

Aquajogging und Schwimmkurse für alle Level



Halbzeit für die Aquajogging-Damen mit „Schwimm-Meister“-Team Manuel Wingendorf (li.) und Fabian Leben. Die Aktiven üben dienstags und donnerstags jeweils 45 Minuten ab 11.15 Uhr.

FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

len schlägt.

Manuel Wingendorf arbeitet schon im zweiten Jahr in Sontra, er mag die Region und hat hier auch private Kontakte. So hofft er, über den Bäderbetrieb „aqua-family“, ein Personalerservice aus Gießen, auch im nächsten Jahr wieder in dem Sontraer Freizeit- und Erlebnisbad eingesetzt zu werden. Eine Fortsetzung des Vertrages mit der Stadt Sontra sei dafür natürlich Voraussetzung.

Zusammen mit seinem Kollegen Fabian Leben hat er über die Sommersaison eine Wohnung in Sontra gemietet, in der je nach Bedarf auch weitere Kollegen übernachten können. Wingendorf bewarb sich nach seiner dreijährigen Ausbildungszeit erfolgreich als „Fachangestellter für Bäderbetriebe“, umgangssprachlich Schwimm-

Meister. Das Berufsbild ist vielseitig, umfasst nicht nur die Kontrolle des sicheren Badebetriebs am Beckenrand. Er muss zudem technisch versiert und handwerklich geschickt sein, Filter- und Pumpanlagen überprüfen und ist für Hygiene sowie Reinigung im gesamten Bad verantwortlich. Als qualifizierter Rettungsschwimmer ergänzt Fabian Leben seinen Kollegen, vor allem beim Erteilen von Schwimmunterricht oder Aqua-Fitness-Kursen.

Über die Webseite von Orian-tis.de können sich Interessierte über das Kursangebot in Sontra informieren. „Vor allem die zehnstündigen Anfängerkurse sind in diesem Jahr gut angenommen worden“, so die beiden Trainer. Die jungen Teilnehmer für Seepferdchen oder

Bronze-Abzeichen üben in kleinen Gruppen meist schon vor den regulären Öffnungszeiten zur sanften Eingewöhnung im warmen Erlebnisbecken. Auch Einzelkurse in verschiedenen Levels sind nach Bedarf möglich.

Das Freibad ist täglich von 11 bis 20 Uhr (letzter Einlass 19 Uhr) geöffnet. Der Arbeitstag der „Schwimm-Meister“ beginnt schon um 9 Uhr morgens und endet nach etwa 12 Stunden am Abend. Zur Vorbereitung der Sommersaison sind die Verantwortlichen schon ab Mitte April im Einsatz, und nach Saisonende – in diesem Jahr ist es für den 16. September geplant – sind noch viele Arbeiten zu erledigen, um das Bad winterfest zu machen.

ANNEMARIE KAPINUS

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA
15. August
Stadthosbach: 13 Uhr Traugottesdienst
16. August
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst im Kleingartenverein

KIRCHSPIEL BERNEBURG
Kein Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN
16. August
Wichmannshausen: 10 Uhr Gottesdienst
Breitau: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
16. August
Röhrda: 13 Uhr Kirche-Singe-Gottesdienst

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER
15. August
Sontra: 17 Uhr Hochamt zu Mariä Aufnahme in den Himmel

16. August
Altefeld: 10 Uhr Hochamt zu Mariä Aufnahme in den Himmel

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.



Die schönste Seiten von Sontra

Abstimmung ab Montag im Rathaus Sontra möglich

Sontra – Der Fotowettbewerb „Zeig mir Sontra!“ ist auf große Resonanz gestoßen: Über 100 Bilder wurden von Sontraer Bürgerinnen und Bürgern eingereicht. Zu sehen sind dabei tolle und eindrucksvolle Aufnahmen aus Sontra und den Stadtteilen, die die Vielfalt und Schönheit unserer Region zu ganz unterschiedlichen Jahreszeiten zeigen.

Ob besondere Landschaftsaufnahmen, idyllische Ortsansichten, beeindruckende Naturmotive oder ganz persönliche Lieblingsplätze – die eingereichten Fotos machen auf eindrucksvolle Weise sichtbar, was Sontra und seine Stadtteile zu bieten haben.

Bürgermeister Thomas Eckhardt freut sich über die große Beteiligung: „Die Vielzahl und die Qualität der eingereichten Bilder haben uns sehr beeindruckt. Es ist schön zu sehen, mit wie viel Begeisterung die Menschen ihre Heimat wahrnehmen und fotografisch festhalten. Die Fotos zeigen die Berg- und Hängelstadt und Stadtteile aus ganz unterschiedlichen Perspektiven und machen deutlich, wie vielfältig und liebenswert unsere Region ist.“

Nun sind die Bürgerinnen und Bürger gefragt. Ab Montag,



Über 100 Bilder: Auszubildende Hannah Krug konnte beim Aufhängen der Bilder die ersten Stimmen für die eindrucksvollsten Bilder vergeben. FOTO: STADT SONTRA

17. August, werden alle eingereichten Bilder im Rathaus Sontra ausgestellt und können bewertet werden. Während der regulären Öffnungszeiten des Rathauses besteht für jede Bürgerin und jeden Bürger die

Möglichkeit, eine persönliche Auswahl zu treffen. Jede Person erhält 13 Stimmen, um die persönlichen Favoriten auszuwählen. Die 13 Bilder mit den meisten Stimmen werden anschließend im Fotokalender 2027 ver-

öffentlicht.

Die Stadt Sontra lädt daher herzlich dazu ein, sich die Ausstellung anzusehen und sich an der Abstimmung zu beteiligen. Kommen Sie ins Rathaus, entdecken Sie Sontra aus vielen

unterschiedlichen Blickwinkeln und entscheiden Sie bis zum 30. August mit, welche 13 Motive den Fotokalender 2027 schmücken werden! Jetzt mitmachen – 13 Stimmen für die schönsten Bilder aus Sontra!

Action und Spaß auf zwei Rädern

Pumptrack- und Trail-Party am 22. August für Familien und Bike-Fans

Sontra – Am Samstag, 22. August, sind von 13 bis 18 Uhr alle Bike-Fans, Familien und Outdoor-Begeisterten zur großen Pumptrack- und Trail-Party auf Hessens größter Pumptrack-Anlage und dem angrenzenden MTB-Trail in die Berg- und Hängelstadt Sontra eingeladen.

Es erwartet euch ein Tag voller Action, sportlicher Herausforderungen und guter Stimmung – für Anfänger genauso wie für Fortgeschrittene.

„Unsere Pumptrack- und Trail-Party soll nicht nur die Bike-Community zusammenbringen, sondern auch Familien und Neugierige für den Radsport begeistern. Also kommt mit euren Bikes vorbei und erlebt gemeinsam mit uns einen unvergesslichen Tag“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt. „Egal ob du zum ersten Mal auf dem Bike sitzt oder schon lange Trails fährst – hier ist für jeden etwas dabei.“

Nach bereits drei erfolgrei-



Der Pumptrack und MTB-Trail in Sontra bieten Spaß und Action für alle Altersklassen.

FOTO: STADT SONTRA

chen Veranstaltungen, möchten die Verantwortlichen auch in diesem Jahr wieder viele Radbegeisterte anlocken und ha-

ben sich einiges einfallen lassen.

Die Fahrrad-AG der Adam-von-Trott-Schule bikepool wird

eine Bikes-Ausleihe und einen Rad-Parcours „Schnecken-Rennen“ anbieten. Die beiden Eschweyer Fahrradgeschäfte – Cube

Store und BikeStation – werden in ihrer Fahrrad-Ausstellung top aktuelle Modelle und weitere Angebote vorstellen. Ebenfalls wird ein Pumptrack-Training durch die Bikeschule ROCK MY TRAIL angeboten – kostenlose Anmeldungen sind vor Ort möglich.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Der Kleingartenverein wird kühle Getränke und Würstchen anbieten. Auch Kaffee und Kuchen wird das Angebot abrunden.

Bereits am kommenden Wochenende werden die Mitglieder des Trail-Revier Sontra dafür sorgen, dass der Trail auf Vordermann gebracht und die Wege gut befahrbar sein werden.

Die Veranstaltung wird von der Adam-von-Trott Schule, dem Kleingartenverein Sontra der Stadt Sontra gemeinsam organisiert. Alle Interessierten sind herzlich zur Pumptrack- und Trail-Party eingeladen.

Dienstbereite

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege:
0 56 51/1 92 92

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

APOTHEKEN
15. August
Bahnhof Apotheke, ESW, Stresemannstraße 1, 0 56 51/2 10 40
16. August
Bonifatius Apotheke, Wanfried, Ringstraße 37, 0 56 55/8066

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

Traditionelles Kalkofenfest

Berneburg – Am Samstag, 15. August, findet wieder das traditionelle Kalkofenfest der Bernburger Vereine ab 18.30 Uhr im Kalkofen statt. Hierzu laden wir recht herzlich ein.

Um Müll zu vermeiden, möchten wir Euch bitten, Gläser, Teller und Besteck selbst mitzubringen. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt.

Der Veranstalter 2026 ist der FC Kalkofen Berneburg.

Grillfest bei den Landfrauen

Ulfen – Liebe Ulfener Landfrauen! Unser sommerliches Grillfest findet am Dienstag, 18. August, um 18 Uhr im DGH statt. Bitte bringt euch wie immer euer Geschirr dazu mit und wer mag, auch gerne einen Salat oder etwas anderes.

Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit euch!

Bis dahin liebe Grüße
Euer Vorstand

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung als auch per Videokonferenz statt. Weitere Informationen unter 0 56 53/6 33 98 28.

Bummeln in historischer Kulisse

Am Mittwoch, 19. August, ist Feierabendmarkt in Wichmannshausen

Wichmannshausen – Gemütliches Bummeln an einem sommerlichen Nachmittag, in historischer Kulisse und zur Musik verschiedener Gruppen: Wer das erleben möchte, der ist beim Feierabendmarkt am Mittwoch, 19. August, genau richtig.

Die Stadt Sontra lädt gemeinsam mit allen Beteiligten von 16 bis 20 Uhr zum Markt ein, der auf dem idyllischen Innenhof des Boyneburger Schlosses in Wichmannshausen stattfindet

wird.

Die Besucher erwartet ein abwechslungsreicher Nachmittag mit zahlreichen regionalen Angeboten, die kaum Wünsche offenlassen. „Für das leibliche Wohl ist mit einer vielfältigen Auswahl an Speisen und Getränken bestens gesorgt“, heißt es in der Ankündigung der Stadt.

Für die passende musikalische Untermauerung werden unterschiedliche Musikgruppen sorgen und damit einen stimm-

ungsvollen Rahmen für einen geselligen Feierabend schaffen. Zudem kündigt die Stadt Auftritte örtlicher Vereine an. An den Ständen erwarten die Besucher regionale Spezialitäten, Getränke und handwerkliche Produkte.

Damit lädt der Feierabendmarkt zum Einkaufen, zum Genießen und auch zum gemütlichen Beisammensein ein und bietet die Möglichkeit zu neuen Begegnungen. Das Angebot richtet sich an Jung und Alt,

heißt es vonseiten der Stadt, die sich auf viele Gäste aus Sontra und der Region freue.

■ Erfolgreiches Konzept

Gemeinsam haben die Kommunen Sontra, Wehretal und Ringgau die Feierabendmärkte 2020 ins Leben gerufen. Seit diesem Jahr ist auch die Gemeinde Herleshausen mit dabei.

Vom gewöhnlichen Wochenmarkt unterscheiden sich die Feierabendmärkte vor allem darin, dass sie passend zum Na-

men ein Angebot schaffen sollen, das Menschen nach ihrem Feierabend besuchen können. Die Märkte stehen unter dem Motto „lecker, lebendig, regional“ und sollen als Treffpunkt fungieren und regionale Anbieter unterstützen.

Nach Feierabendmärkten in Gandenborn und Nesselröden wird der am Kirchplatz in Reichensachsen am Mittwoch, 16. September, von 16 bis 20 Uhr den Abschluss des diesjährigen Angebots bilden.

red/esr

Lustlos nach den Ferien?

Erfolginseln statt Lernfrust: Fünf Tricks gegen Schul-Stress

Sechs lange Wochen lief das Leben von Schülern meist unbeschwert und leicht. Wenn dieser Tage das neue Schuljahr startet, kommt oft neben dem neuen Stundenplan auch Druck und Unruhe dazu. Wenn ein Kind dann blockiert, überfordert oder lustlos wirkt, sollten Eltern vor allem keinen zusätzlichen Druck aufbauen.

„Vorwürfe, Vergleiche oder Sätze wie „Reiß dich zusammen“ helfen meist nicht weiter, weil sie Scham und Widerstand verstärken können“, sagt Bildungsexpertin Ulrike Lichtinger. Doch wie kommen Schüler in den Flow? Wie kann ihre Motivation wachsen? „Mit kleinen, machbaren Schritten“, sagt die Professorin für Sozialwissenschaften von der „IU Internationalen Hochschule“.

Nach den Ferien bräuchten viele Kinder und Jugendliche erst einmal Zeit, um wieder im Schulalltag anzukommen. „Motivation und Selbstvertrauen wachsen dabei am besten, wenn der Einstieg nicht zu groß und nicht zu anspruchsvoll ist“, sagt Lichtinger, die zu „Positiver Bildung“ forscht. Was es dafür allerdings bräuchte, sei Erfahrung.

■ 1. Anknüpfen: 2 bis 3 Aufgaben rauspicken

Ist ein Kind etwa unsicher oder hat Probleme in Mathematik, würde einen das Durchackern

des gesamten Stoffes vom Vorjahr erschlagen, um einen guten Anschluss im neuen Schuljahr zu finden. „Besser ist, wenn Eltern sagen „Lass uns mal 2,3 Aufgaben raussuchen, die du schon mal geschafft hast. Und dann schauen wir mal, wie du da anschließen kannst“, empfiehlt Lichtinger.

Wenn das Kind dann die Aufgaben lösen kann, merkt es: „Ui, ich kann ja doch noch was!“ So ist es wieder im Stoff drin und bestenfalls offener für eine schwierigere Aufgabe.

■ 2. Mini-Ziele vereinbaren und Rückmeldungen geben

„Immer wieder Ziele setzen, aber eben kleine“, rät Lichtinger auch für den Alltag und schlägt dafür ein Ritual vor. So könnte man am Vorabend vereinbaren, dass sich das Kind etwa in der Mathestunde mindestens einmal meldet. Oder: dass es eine besprochene Aufgabe mal ganz alleine zu Ende führt. Oder: ein Kind auf dem Schulhof anspricht, wenn es sehr schüchtern ist.

Wichtig im Anschluss: Am Folgeabend sollte man darüber sprechen und fragen: Wie ist es gelaufen? Gab es einen Fortschritt, sollten Eltern nicht nur mit einem „Hast du gut gemacht“ loben, sondern in einer Rückmeldung genau benennen, warum und was gelungen

ist. Beispiele: „Du hast heute angefangen, obwohl du keine Lust hattest.“ Oder: „Du bist bei der Aufgabe geblieben, obwohl das sehr schwierig war.“

■ 3. Ein Fortschritts-Board als Bergbesteigung malen

Die Schulwissenschaftlerin setzt auf ein Progress-Board: Auf einem A-3-Papier wird das Schuljahr als Bergbesteigung aufgemalt, wobei der Gipfel das Schuljahresende ist. Auf dem Weg dorthin können lauter Post-its angeheftet werden – mit Dingen, die das Kind geschafft hat.

So sieht das Kind: Krass, mir ist ja doch vieles gelungen, obwohl das Empfinden nach einer verhauchten Klassenarbeit vielleicht ganz gegenteilig war. „Das liegt daran, weil in der Erinnerung immer gern das Negative eher hängen bleibt“, erklärt Ulrike Lichtinger. Deshalb sei die Erfahrung der Selbstwirksamkeit so wichtig.

■ 4. Die 3-2-1-Abfrage vor einer Klassenarbeit

„Hilfe, ich habe alles vergessen“, klagen Kinder oft vor einer Klassenarbeit. Lichtingers Tipp: Eltern und Kind stellen einen 5-Minuten-Timer. In der Zeit soll das Kind sein Heft beiseitelegen und 3 Dinge aufschreiben, was es noch weiß. 2 Dinge, wo es sich nicht ganz si-



Lustlos heißt nicht faul. Viele brauchen nach mehreren Ferienwochen Zeit zum Reinkommen – Erfolgserlebnisse bauen Selbstvertrauen auf.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA

cher ist und eine Sache, die es nicht verstanden hat.

Das gibt dem Kind das Gefühl, dass es nicht völlig „leer“ ist. „Es ist selten, dass ein Kind gar nichts verstanden hat. Es sieht so, dass es nicht bei 0 anfängt und weiß, worauf es sich jetzt

fokussieren muss“, so die Expertin.

■ 5. Die Hürde des Anfangens überwinden

Manchmal stehen Kinder vor einem Berg an parallelen Hausaufgaben und sind davon völlig

erschlagen. „In diesen Situationen können Eltern auf der emotionalen Ebene eine Rückmeldung geben, etwa mit „Da verstehe ich, dass es dir schwerfällt.“ Um dann eine Lösung vorzuschlagen: kleine Häppchen.

Damit sollen die Aufgaben nicht kleingeredet werden, aber man überwindet die Hürde des Anfangens. „Wir essen ja eine Wurst auch nicht gleich im Ganzen, sondern in kleinen Stücken“, erklärt Lichtinger das Prinzip und nennt Beispiele:

■ Mach auf diesem Arbeitsblatt doch erst einmal nur die erste Aufgabe.

■ Unterstreiche dort doch nur mal das wichtigste Schlüsselwort in der Aufgabenstellung.

■ Eine Schreibaufgabe steht an? Dann schreib doch erst mal nur die Überschrift. Oder drei Stichworte.

„Bei den Anschub-Tipps geht es nicht um die Entscheidung, wie das Kind das alles schaffen soll, sondern nur darum, ein erstes Thema auszuwählen und zu starten“, erklärt Lichtinger den Hintergrund. Bestenfalls kann so nacheinander alles abgearbeitet werden.

Und wenn man als Vater oder Mutter noch mehr helfen und selbst zum Stift greifen will? Besser nicht. „Was Eltern nicht machen sollten: Den Kindern die Arbeit abzunehmen“, so die Professorin.

tmn

220 €

bis 30.08.26

180 € 140 €

bis 06.09.26

bis 13.09.26

Auf der ersten Welle zur Höchstprämie

Schnell bestellen und profitieren

Entscheiden Sie sich noch heute für ein Abo der gedruckten WR und Sie erhalten eine satte Geldprämie auf Ihr Konto.



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

☒ Ich bestelle die WR inkl. ePaper

für mindestens 24 Monate für derzeit 51,40 €/Monat
(Inkl. gesetzl. USt./Postzustellung derzeit 54,40 €/Monat).

Das Abonnement soll beginnen: ☐ sofort ☐ ab: _____

X MEIN DANKESCHÖN: 220 Euro bis 30.08.26, 180 Euro bis 06.09.26 und 140 Euro bis 13.09.26 (Datum Poststempel)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

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 HR A 1692
Unsere geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter werra-rundschau.de/agb



werra-rundschau.de/countdown



Jetzt bestellen: 05651 335955

