

ADAC-MOBILITÄTSPARTNER

autoTeam24

Reinigungskraft (m/w/d)

für unsere Büroräume auf
Minijob-/Stundenbasis für sofort.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung
oder über einen persönlichen Besuch bei
Edward Brunow und Team

Mönchewinkel 2 • 37269 Eschwege
Telefon 05651 952230 • E-Mail: info@autoteam24.eu

**MARKT
SPIEGEL &**

REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

Handy-Repairstore

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

✓ Displaywechsel
✓ Akkutausch
✓ Datensicherung
✓ Displayfolien

✓ Wasserschaden
✓ Zubehör
✓ Versicherung

Stad 43, 37269 Eschwege

Tel. 05651 7419033 | Mo. – Fr. 10 – 17 Uhr, Sa. 10 – 13 Uhr

Seit 1981 • Nr. 35

29. August 2026



Die Jahrgangsbesten aus jeder Innung wurden bei der Freisprechungsfeier in Hessisch Lichtenau besonders für ihre Leistung geehrt.

FOTO: SARAH STOLZE

& Gute Brillen
Kontaktlinsen

Gardziella

06627/8686
Wildenr. 13 36205 Sontra
Brillenhaus-Blankenbach

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

Ihr Weg führt nach vorne

40 Auszubildende bei Abschlussfeier mit einer besonderen Rede freigesprochen

Hessisch Lichtenau – Drei Jahre lang haben sie sich Wissen, Erfahrung und neue Fähigkeiten angeeignet und wurden am vergangenen Freitag endlich feierlich freigesprochen: 40 Lehrlinge aus dem gesamten Werra-Meißner-Kreis haben in diesem Sommer als Teil der Kreishandwerkerschaft ihre Gesellenprüfung bestanden. Vom Friseur über Fleischer und Maler bis zum Zimmerer kamen die frisch gebackenen Gesellen aus den unterschiedlichsten Ausbildungsberufen. Alle nahmen sie stolz ihre Prüfungszeugnisse im Festsaal des Hessisch Lichtenauer Bürgerhauses entgegen.

Mit schwungvollen Grußworten hieß Kreishandwerksmeister Robert Kunz die Gesellen, die Familien- und Betriebsange-

hörigen sowie Gäste aus Wirtschaft und Politik willkommen. In seiner Ansprache schilderte er bildlich, wie wichtig das Handwerk als Branche der Zukunft sei. Für Digitalisierung und Energiewende brauche es Menschen, die genau das auch umsetzen können.

Kunz' Worte boten den Auftakt für eine Reihe an Grüßen und Lobesreden der Ehrengäste. Bürgermeister Dirk Oetzel gratulierte den Gesellen und prognostizierte ihnen, ob im Betrieb, bei der Weiterbildung oder als Selbstständige, vielfältige Möglichkeiten für ihre berufliche Zukunft. Er befand: „Der eine Weg führt über den Hörsaal, der andere über die Werkbank. Beide Wege, bin ich überzeugt, führen nach vorn.“ Als Vertretung der Landrätin

war die Kreisbeigeordnete Jutta Niklass vor Ort. Den allgemeinen Tenor fortsetzend betonte auch sie die Relevanz der Handwerkerbranche und sprach den jungen Gesellen ihre Anerkennung aus. Sie seien ein großer Gewinn für den Werra-Meißner-Kreis, denn Fachkräfte brauche es in der Region.

Schließlich hielt der Krimi-Autor und Musiker Ralph Nowag als besonderer Gast eine ebenso besondere Festansprache. Humorvoll widmete er den verschiedenen vertretenen Innungen je einige schätzende, wie auch sarkastische Zeilen und gab das alte Handwerkerlied „Der gewissenhafte Maurer“ zum Besten. Abschließend sprach er den Gesellen zu: „Die Welt kann euch wirklich gut gebrauchen!“

Nach den vielen anerkennenden Worten des Abends überreichten Obermeister und Prüfungsausschussvorsitzende dann endlich die Zeugnisse. Dabei wurde auch den wenigen Abwesenden der wohlverdiente Applaus gespendet. Obwohl der Jahrgang mit den achtunddreißig Absolventen im Vergleich zu früheren Jahren dünn besetzt war, haben alle eine gute Leistung erbracht, lobt Kunz.

Als Jahrgangsbeste der jeweiligen Innungen wurden geehrt: Fiona Heiten (Meinhard, Bäcker-Innung), Simon Mench (Wehretal, Bau-Innung), Hannah Rehn (Sontra, Maler- und Lackierer-Innung), Konrad Selig und Clemens Großkurth (Witzenhausen und Wehretal, Innung Holz- und Kunststoffverarbeitendes Hand-

werk), Christopher Speck (Bad Sooden-Allendorf, Innung Sanitär- und Heizungstechnik), Jonah Antonin Kuphal und Gero Wehrmann (Witzenhausen und Eschwege, Zimmerer Innung).

Es folgte der Höhepunkt der Feier: Die jungen Gesellinnen und Gesellen erhoben sich von ihren Plätzen und wurden vom Kreishandwerksmeister durch den traditionellen Spruch aus dem Lehrlingsstand freigesprochen. Im Schluss- und Dankeswort appellierte Martin Stange, stellvertretender Kreislehrlingswart, die jungen Gesellen mögen dem Werra-Meißner-Kreis treu bleiben, und eröffnete zum gemeinsamen Ausklang des Abends das Buffet.

SARAH STOLZE

PERSPEKTIVEN
BERUFS- UND BILDUNGSMESSE
2026

**FINDE HERAUS,
WAS ZU DIR PASST.**

ALLE INFOS ZUR MESSE!

ÜBER 70 AUSSTELLER

18. SEPT. 2026
FREITAG
08.00 – 13.00 UHR

BERUFLICHE SCHAULN
ESCHWEGE

ENTDECKE
DEINE ZUKUNFT.

die-Zusteller

Auf meiner
Route bin
ich **CHEF**

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

www.
die-zusteller.de

Brennholz-Depot

Thüringer Straße 27
37269 Eschwege • Tel. 0160 3507184

Öffnungszeiten:
Montag: geschlossen
Dienstag–Freitag: 9.00–17.00 Uhr
Samstag: 9.00–15.00 Uhr

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.

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG
29.08.26 – 05.09.26

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Lost-Place-Touren finanzieren Wiederaufbau

Eigentümer treiben Restauration von Schloss Rothstein weiter voran

Bad Sooden-Allendorf – Die Sanierung auf Schloss Rothstein geht weiter voran. Nachdem die Inhaber des Anwesens in den vergangenen Jahren bereits in das Innere des Gebäudes und die Außenanlage investiert haben, wurde nun ein erster Teil der Schlossmauer saniert. Dieser war seit Jahren eingestürzt und steht nun wieder in seiner vollen Pracht auf der Westseite des Gebäudes.

Laut Anika Freund-Djukic, Geschäftsführerin der Rothstein KG, war die historische Mauer wegen baulicher Mängel eingestürzt. Bei der letzten Restaurierung, die vermutlich in den 90er-Jahren stattfand, nutzte die Baufirma Beton, um die Fugen zwischen den Steinen zu füllen. Das Problem: Beton ist wasserdicht. Dadurch staute sich Regenwasser, das über ein Beet oberhalb der Mauer einlief, im Inneren des Bauwerks. „Das Wasser hat die Mauer dann aufgesprengt“, erklärt Djukic-Freund.

Die Fugen der frisch sanierten Mauer sind nun mit Mörtel gefüllt, einem wasserdurchlässigen Material. Zusätzlich ra-



Seit die aktuellen Eigentümer Schloss Rothstein übernommen haben, lassen sie das Anwesen Stück für Stück sanieren.

FOTO: MANUEL GNIECHWITZ

gen aus der Mauer nun zwei kaum sichtbare, graue Abflussrohre, die bei starkem Regen für zusätzliche Entlastung sor-

gen sollen. Für das kommende Jahr ist laut Freund-Djukic auch die Restaurierung der Mauer auf der Südseite geplant. Dort

sollen die Betonfugen ebenfalls mit Mörtel gefüllt werden.

Direkt neben der wiederaufgebauten Mauer befindet sich

eine Grotte, über der der Vorhof des Schlosses liegt. Diese liegt direkt am Berghang und bietet im Schatten der Kuppel einen atemberaubenden Blick über die Felder vor Bad Sooden-Allendorf und die dahinterliegenden Stadt. „Das ist ein schöner Ort für Trauungen im Freien“, sagt Djukic-Freund. Damit sich Paare dort das Ja-Wort geben können, brauchte es aber eine Verschönerung.

Denn zuvor sah es in der Grotte wenig einladend aus. Der Boden war naturbelassen und bestand größtenteils aus trockener Erde und einigen Grasbüscheln. Nach der Verschönerung ist die Grotte nun vollständig mit hellem Kies ausgelegt, der sich auch noch auf Teile des Wegs entlang der Mauer erstreckt. Unter dem steinigen Boden befinden sich Matten. „Damit kann man auch mit hohen Schuhen über den Kies laufen“, sagt Freund-Djukic. Über die Restaurierung der Mauer und den Ausbau der Grotte, sagt Freund-Djukic: „Es ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zur Sanierung des Schlosses.“ Als sie und ihr Mann

das Anwesen im Jahr 2021 übernahmen, war es stark sanierungsbedürftig. Von dem prächtigen Innenraum war kaum noch etwas zu erkennen und in Teilen des Gebäudes hatte sich bereits Hausschwamm ausgebreitet – ein Pilz, der enorme Schäden anrichten kann. „Wir haben damals aber gesehen, dass die Bausubstanz gut ist“, sagt Freund-Djukic. Deshalb kauften sie und ihr Mann das Schloss und sanieren es seitdem kontinuierlich. Nach der Restaurierung der Mauer ist eines der nächsten anstehenden Projekte die Sanierung des Fachwerks an den Gebäuden, die an das Schloss angrenzen. Um die laufenden Kosten zu decken, wird das Schloss hauptsächlich für Hochzeiten und andere Veranstaltungen vermietet. Zudem gibt es historische Schlossführungen und Lost-Place-Touren. Ab und zu dient das Anwesen auch als Kulisse für Foto- oder Videoaufnahmen. Die Metalcore-Band Electric Callboy drehte beispielsweise eines ihrer Musikvideos auf dem historischen Gelände.

LEON KAISER

Rund 6500 Betriebe ohne Nachfolger

Gründergeflechts setzt Betriebsübernahme in den Mittelpunkt



Drei Gastgeber, ein gemeinsames Thema: Sebastian Härtig (Vogt Spezialdruck GmbH), Paul Winter (Gründerwettbewerb Nordhessen) und Peter Döring (WFG Werra-Meißner-Kreis) begrüßen die Gäste zum Gründergeflecht.

FOTO: SASCHA MANNEL

Hessisch Lichtenau – Wenn ein Unternehmen in neue Hände übergeht, sind neben Verträgen, Steuern und Zuständigkeiten auch persönliche Beziehungen und veränderte Rollen von Belang.

Diese Aspekte standen im Mittelpunkt des Gründergeflechts bei Vogt Spezialdruck in Hessisch Lichtenau. 58 Gäste folgten den Angaben der Veranstalter zufolge der Einladung des Gründerwettbewerbs Nordhessen, der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Werra-Meißner-Kreis (WFG) und von Vogt Spezialdruck.

Stefan Kratzter von „DinoParts und Service“ sowie Markus Sippel von „Reinhardt – Meine Fleischmanufaktur“ berichteten zunächst über ihre Erfahrungen mit Betriebsübernahme und familieninterner Nachfolge.

Anschließend diskutierten die Teilnehmer in Kleingruppen über die ersten Monate nach einer Übernahme, die Kommunikation nach außen und die frühzeitige Nachfolgeplanung innerhalb von Familien. Moderiert wurden die Gespräche von Diana Plettenberg, Sarah Hohmann-Spohr von der Handwerkskammer Kassel und Marcel Sollorz von der IHK Kassel-Marburg.

Die Dimension des Themas zeigt eine Zahl der WFG. Demnach suchen in Nordhessen in den kommenden Jahren rund 6500 Betriebe eine Nachfolge. Das Gründergeflecht findet monatlich an wechselnden Orten in Nordhessen statt. Der nächste Termin ist für den 17. September in Kassel vorgesehen.

IMPRESSUM

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

Geschäftsführerin:
Sandra Trausch-Dalitz

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

Anzeigen: Martin Meister (Ltg.)
Tel.: 056 51/33 59-21
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Vertrieb: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 069 / 85 00 84 43
E-Mail: info@top-direkt.de

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

elv

www.rb-becker.de

becker

ab Sa., den 29.08.2026

Spitzspaten
ASP-D 73ADA006550
Arbeitsbreite: 19cm
oder
Gartenspaten
AS-D 73ADA006550
Arbeitsbreite: 19cm
15.00 je

Straßenbesen 40 cm, gelb lasiert, mit Stiel
4.99

Benzin-Freischneider GFS 52.3
inkl. Zubehör
89.50

Akku-Laubbläser LB 18-201-05
18V, 2,0 Ah Lithium Power
inkl. Akku & Ladegerät
39.98

KINZO Laubbrecher m. Stiel, 145x55 cm
3.99

XL-Laubbesen mit 120cm Stiel
30 Zinken
7.99

POP-UP Tonne 120l
3.99

STIHL Akku-Astsäge GTA26 Set
inkl. Akku, Ladegerät, Sägekette & Schiene
89.50

Rasendünger Hornspäne granuliert 10 kg
mit Sofortwirkung
15.00

Griechischer Joghurt 500g
0.59

Käsescheiben Edamer 400g
2.49

WIZ/Kleinmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Großer Herbstmix versch. bepflanzt
4.99 je

Callune 12 cm Topf
1.49

Nelken 12 cm Topf
1.99

XL-Chrysanthemen Busch ca. Ø40cm, 17cm Topf ohne Deko
1.99

Gartenstecker „Eichhörnchen“ H: ca. 30cm
1.99

Twingirls 12 cm Topf
1.99

Chrysantheme Garden Mums versch. Farben, 12/13cm Topf
1.99

Viele verschiedene Hängeschilde mit Sprüchen, versch. Größen, Designs
ab **0.99**

Zuhause BIER
ab **0.99**

Wasserkocher alpine 1,7l, 2200Watt
6.99

Multi-Grill Sandwich, Waffel & Grill 760Watt
25.00

Raclette-Grill 800Watt, 495x110x100mm
15.00

Party Pfanne 1500Watt, Ø42cm
29.50

Oppenheimer Krotenbrunnen Spaltlöse, 9%vol, 750 ml
2.99

Weingläser 6 Stück à ca. 37cl
7.98

Weinregal Metall, schwarz, BxH/T: 29x104x29cm
15.00

Grill & Feuerschale o. Terrassenkamin schwarz/Metall, Hitzebeständig bis 600°
39.50

Südtiroler Speck am Stück ca. 300g
2.00

Ritter Sport versch. Sorten 100g
0.95

4 x 0,5l Coca Cola, Coca Cola light, Coca Cola zero sugar o. Sprite
1.49

Sauerkraut traditionelle Art, 1kg=ATG 0,60
0.39

Be Kind Karamell Mandel & Meersalz 3 x 30g
0.79

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

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzhausen/Kleinmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

„Ich gehe, also bin ich“

Zweistündige Wanderung verbindet Literatur und Landschaft

Germerode – Nach der erfolgreichen Premiere im Juni lädt das Team des Alten Forsthauses Germerode für Sonntag, 30. August, erneut zu einer literarischen Wanderung auf den Hohen Meißner ein. Unter dem Titel „Ich gehe, also bin ich“ verbindet die Veranstaltung Naturerlebnis und Literatur auf besondere Weise.

Gestaltet wird die Wanderung von Schauspieler Götz Lautenbach, der in die Rolle des Schriftstellers und Fotografen Hans-Jürgen von der Wense (1894 bis 1966) schlüpft. Während der rund zweistündigen Tour trägt er Texte des vielseitigen Autors vor und lässt dessen Gedankenwelt lebendig werden.

Von der Wense war zeitlebens ein leidenschaftlicher Wanderer und erkundete auch die Landschaft zwischen Werra und Meißner intensiv. Dabei



Götz Lautenbach alias Hans-Jürgen von der Wense trägt Texte vor. FOTO: PRIVAT/NH

folgte er selten markierten Wegen. Stattdessen orientierte er sich an topografischen Karten und hielt seine Eindrücke, Beobachtungen und Gedanken in zahlreichen Texten fest. Besonders seine Sammlung der „Routen“ gilt als eindrucksvolles Zeugnis eines Menschen, der Landschaft nicht nur durchquerte, sondern bewusst wahrnahm und zu ergründen versuchte.

Genau daran knüpft die Wanderung an. Die Teilnehmer sollen die Natur nicht nur betrachten, sondern sie mit allen Sinnen erleben. Die Texte von der Wense laden dazu ein, Gewohntes neu zu entdecken und die Umgebung aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. So wird das Gehen selbst zum literarischen Erlebnis.

Start ist um 14 Uhr am Tagungshaus Altes Forsthaus Germerode. Die Route führt teil-

weise über unbefestigte Wege in Richtung Meißner. Zum Abschluss ist auf einer Kirschwiese Zeit für Gespräche und den gemeinsamen Austausch über Literatur, Landschaft und die Eindrücke des Nachmittags vorgesehen.

Die Teilnahme ist kostenlos, die Zahl der Plätze jedoch begrenzt.

Anmeldungen sind per E-Mail an bueno@altes-forsthaus-germerode.de oder telefonisch unter 05657/678 möglich. Die Veranstalter empfehlen, festes Schuhwerk sowie bei Bedarf Getränke und Sonnenschutz mitzubringen.

red/esp

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge
☎ 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

2,4 Millionen hinterzogen

Restaurantbetreiber hat über Jahre Geld aus der Kasse entwendet

Werra-Meißner – Rund 2,4 Millionen Euro soll ein Ehepaar aus dem Werra-Meißner-Kreis als Betreiber eines Restaurants an Steuern hinterzogen haben (wir berichteten). Dafür stehen beide derzeit vor Gericht. Nun jedoch entschied die zuständige Wirtschaftskammer beim Landgericht Kassel, dass das Verfahren gegen die Frau abgetrennt und zunächst nur der Prozess gegen den Mann fortgesetzt wird.

Der Grund sind große Sprachprobleme mit der Angeklagten.

Technik-Messe für Kinder und Familien

Witzenhausen – Roboter programmieren, Züge per Muskelkraft steuern oder den Weg vom medizinischen Scan zum fertigen Implantat verfolgen: Die große Regionalmesse „Technik zum Anfassen“ macht Innovationen für jeden begreifbar. Am Sonntag, 6. September, verwandelt sich der Schulcampus der Johannisberg-Schule und der Beruflichen Schulen Witzenhausen (Südbahnhofstraße) von 11 bis 17 Uhr in eine interaktive Erlebnismeile.

Die Veranstaltung richtet sich gezielt an Familien – von Kindern über Jugendliche bis zu Eltern und Großeltern. Der Eintritt ist frei. Ein zentraler Schwerpunkt widmet sich in diesem Jahr dem Wissenschaftsjahr „Medizin der Zukunft“.

Veranstaltet vom Verein „MINT im Werra-Meißner-Kreis“ bietet die Messe eine Brücke zwischen Klassenzimmer, moderner Spitzenforschung und beruflicher Orientierung.

Regionale wie überregionale Unternehmen und Hochschulen zeigen an zahlreichen Stationen, wie lebendig Naturwissenschaften sein können. Im Schwerpunktbereich zur Medizin von morgen bringt zum Beispiel die TU Clausthal patientenspezifische Werkstofftechnik aus dem Labor direkt zu den Besuchern.

juh

Die 47-jährige aus einer kleinen Provinz in China kann sich nur mit dem dort gesprochenen Dialekt verständigen. Kapitulationen musste daher bereits die zweite von der Kammer bestellte Dolmetscherin. Die aus Berlin angereiste Übersetzerin bestätigte zwar, der speziellen Landessprache mächtig zu sein, doch äußerten die Verteidiger der Beschuldigten Zweifel, dass dies auch auf steuerrechtliche Fachausdrücke zutrafte. So folgte die Kammer dem Antrag der Verteidigung und trennte das Verfahren gegen die Angeklagte ab, bis ein neuer qualifizierter Dolmetscher gefunden ist.

Der Staatsanwalt verlas die Anklageschrift daher allein gegen den Beschuldigten, was angesichts der Flut an Zahlen rund um die letzten Tage im Leben von Schwerkranken. Für einen Eintrittspreis von zehn Euro bekommen die Besucher einen halben Tag lang zahlreiche Informationen und interessante Vorträge geboten.

Annette Kukule (ambulanter Hospizdienst), Brigitte Kiese (Vorstand) und der Palliativmediziner Ullrich Claus stellen die Möglichkeiten und Angebote der Palliativversorgung im Werra-Meißner-Kreis vor. Dr. Uwe Streckenbach erklärt die Versorgung am Klinikum Wer-

len. 2017 bis 2020 erstellten die Angeklagten gar keine Steuererklärung. Summa summarum belaufte sich die hinterzogene Steuerschuld damit auf 2,4 Millionen Euro.

Der 54-jährige Gastronom nahm in Absprache mit seinem Rechtsanwalt anschließend die Möglichkeit wahr, sich zu den Anschuldigungen zu äußern. So teilte er der Kammer mit, 2009 ein Haus mit seiner Ehefrau gekauft zu haben. Anschließend habe man es zu einem Restaurant umgebaut. Auf Anraten eines Steuerberaters sei er als Hausbesitzer eingetragen worden und seine Ehefrau habe das Restaurant gemietet. Auf Nachfrage der Kammer sagte der Beschuldigte, dass er den Restaurantbetrieb geführt habe und seine Frau nur hin und wieder mithalf. Ihre Aufgabe sei es gewesen, für die Familie mit drei Kindern zu sorgen. Außerdem hätten ihr die sprachlichen Barrieren Grenzen gesetzt.

Zu den steuerlichen Anklagepunkten sagte der 54-Jährige, anfangs keine Manipulationen an den Umsätzen vorgenommen zu haben. Erst später habe

er vor allem nach Feiertagen und guten Wochenenden bis zur Hälfte des Umsatzes aus der Kasse entnommen und nicht verbucht. Ahnungslos gab er sich zu den Fällen, in denen es keine Steuererklärung gab. Sein Steuerberater habe ihm immer gesagt, es sei alles in Ordnung.

PETER KILIAN

Hospiz- und Palliativtag am 9. September

Eschwege – Zum 8. Mal veranstaltet das Hospiz- und Palliativnetz Werra-Meißner am 9. September einen Informationstag in der Eschweger Stadthalle rund um die letzten Tage im Leben von Schwerkranken. Für einen Eintrittspreis von zehn Euro bekommen die Besucher einen halben Tag lang zahlreiche Informationen und interessante Vorträge geboten.

Annette Kukule (ambulanter Hospizdienst), Brigitte Kiese (Vorstand) und der Palliativmediziner Ullrich Claus stellen die Möglichkeiten und Angebote der Palliativversorgung im Werra-Meißner-Kreis vor. Dr. Uwe Streckenbach erklärt die Versorgung am Klinikum Wer-

ra-Meißner. Pflegedienstleiterin Kerstin Brübach berichtet von der Arbeit im Hospiz Meißnerblick. Mit allen zusammen gibt es eine gemeinsame Podiumsdiskussion.

Am späten Nachmittag werden noch zwei Vorträge angeboten. Prof. Gründel berichtet zum „Umgang mit der Unendlichkeit“. Das Berliner Unternehmen Meine Erde informiert über die „Reerdigung“ – eine Bestattungsform im Kreislauf der Natur.

Das Programm beginnt um 13 Uhr. Der Eintrittspreis soll die Kosten der Organisation decken. Überschüsse kommen dem stationären Hospiz Meißnerblick in Eschwege zugute. ts

Spanndecken – immer die beste Wahl



Ohne Vorbereitung morgens den Handwerkern die Tür öffnen und abends unter einer neuen Zimmerdecke sitzen – reines Wunschdenken? Deine Zimmerdecke braucht also ein Makeover. Decke streichen? Möbel abdecken, Farbspritzer ... Trockenbau-Baustelle? Arbeitsintensiv, schmutzig, langwierig? Das geht einfacher – mit einer Plameco-Spanndecke! Diese wird fachmännisch unter die

vorhandene Decke gespannt – und das in nur 1 Tag! Ohne Möbelrücken und Baustellen-schmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen.

Komm vorbei!
Deckenschau
in Kassel & Bad Hersfeld
Freitag, 04.09., Samstag, 05.09. und Sonntag, 06.09.2026
Fr. 10-18 Uhr, Sa. und So. 10-16 Uhr

Spanndecke statt Gipskarton: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat. Besuche einfach die Plameco-Ausstellung in Kassel. Hier findest Du inspirierende Ideen für jeden Raum. Am Freitag, 04.09.2026, 10-18 Uhr, Samstag, 05.09.2026 von 10-16 Uhr sowie Sonntag, 06.09.2026 von 10-16 Uhr ist das Team von Plameco für Dich da. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Plameco Spanndecken
Leipziger Straße 163,
34123 Kassel
0561 9532674
Homberger Straße 81,
36251 Bad Hersfeld

PLAMECO
SPANNDECKEN

Neue Zimmerdecke in nur einem Tag!

Deckenschau
Fr. 04.09.26 10-18 Uhr
Sa. 05.09.26 10-16 Uhr
So. 06.09.26 10-16 Uhr

Plameco® Spanndecken.
Raum neu gedacht.

Ausstellungen in deiner Nähe: Leipziger Str. 163, 34123 Kassel
Homberger Str. 81, 36251 Bad Hersfeld ☎ 0561-9532674

„Die Wilden Hühner geben Fuchsalarm!“

Junges Theater Eschwege bringt die Wilden Hühner auf die Bühne

Eschwege – Kleine geflügelte Baumsamen schweben zur träumerischen Musik, die keiner der Zuschauer zuvor kannte, durch die Luft. Mitten darin sitzen zwei Freundinnen vor einem Bauwagen mit bunten Wimpeln und streicheln zufrieden und erleichtert die Hühner, die sie auf dem Arm halten. Bilder und Szenen tiefer Freundschaft, die im Kopf und im Herzen bleiben, hat das Junge Theater Eschwege mit „Die Wilden Hühner geben Fuchsalarm!“ im Botanischen Garten in Eschwege erschaffen.

Premiere gefeiert hat das

rund einstündige Stück voller Freundschaft, Abenteuer und Humor, das den Blick nicht vor ernsten Themen und Ängsten der jungen Hauptfiguren verschließt, am Samstagnachmittag. Die 150 Zuschauer vom Kind bis zu Eltern und Großeltern folgen den Wilden Hühnern darin auf einem Abenteuer, das mit einem Wort ins Rollen kommt: „Fuchsalarm!“

Den gibt Bandenführerin Sprotte (Antonia Fetzter), als ihr ihre Großmutter, Oma Slättberg (Nicole Wolf), mitteilt, dass sie die 15 von den Mädchen geliebten Hühner schlachten

will. Dass Sprotte eine Anführerin ist, die sich nicht kleinkriegen lässt und die für ihre Freundinnen, Hühner und sogar Mitglieder anderer Banden einsteht, spielt Antonia Fetzter von der Ansage mit in die Hüften gestemmt bis hin zum einzelnen ausdrucksstarken Blick großartig. Der sagt mehr als tausend Worte, als ihre Freundinnen vorschlagen, die Jungsbande „Pygmäen“ um Hilfe zu bitten. Doch, gerettet werden müssen die Tiere, ohne die sich die Bande nicht mehr „Die Wilden Hühner“, sondern höchstens noch „die Wilden Waschlappen“ nennen könnte.

Vom gemeinsamen Kichern darüber, dass der schlagfertige Torte, selbstbewusst und wortgewandt verkörpert von Jonas Avril, die Band beobachtet, über kleine Kabbeleien bis zum loyalen Füreinanderdasein: Die Dynamik zwischen den Wilden Hühnern erreicht das Publikum und ist authentisch. Der Großteil des jungen Ensembles hat bereits vor einem Jahr zusammen an „Mut!“ gearbeitet. Umso echter wirken improvisierte Gespräche im Hintergrund oder in aufgeregten Szenen und das Wissen jedes wilden Huhns, dass es sich auf die anderen verlassen kann.

Mit viel Liebe für jede Figur und ihre Rolle in der Bande erwecken Fini Sonntag eine Melanie, die nicht nur Augen für den Spiegel hat, Hanna Montag eine herzengute Trude, Luzi Müller eine treue Freundin Frida und Joni Bauer eine furchtlose Wilma zum Leben. Letztlich bringt ihre Freundinnen und das Publikum mit ihrer Oma-Slättberg-Parodie inklusive funkeln der Augen und Wasserspritzpistole zum Lachen.

Denn: Die Hühnerrettung wird riskanter, als die ruppige Oma Slättberg sich eine Pistole bestellt und Sprotte erklärt: „Mir klaut keiner was!“

Bei der Rettung selbst folgt auf eine Tarnung vor der Nachbarin, bei der kein Auge trocken bleibt, ein Satz, der ein



Steckt in der Klemme: Willi (mitreißend dargestellt von Julius Beck) erzählt (v.l.) Sprotte (Antonia Fetzter), Wilma (Joni Bauer), Frida (Luzi Müller), Trude (Hanna Montag) und Melanie (Fini Sonntag), warum er nicht nach Hause will.

FOTOS: RIMBACH

zweites Problem aufwirft: „Wo ist eigentlich Willi?“ Dass sie sich Sorgen um ihren Freund machen, zeigt jedes Mitglied der zweiten Bande auf seine Art. Und plötzlich brauchen Fred mit dem kühlen Kopf (Felix Jakobi), Torte und Steve (Lucy Kollmann), der am Rand immer wieder für Auflockerung sorgt, die Hilfe der Mädchen – und die, der empathischen Frau Rose (Eva Weck).

Was passiert, als Willis aggressiver Vater (Heiko Alsleben)

den Schulhof betritt, zeigt das Ensemble unter der Gesamtleitung von Sebastian Perels und Regisseurin Karin Perels noch viermal in idyllischer Kulisse und zur Musik von Felix Jakobi. Das Publikum erwartet einprägsame Bilder und Szenen, in denen Alma Wäschenfelder, Mathilda Wachter und Lilly Cimienga immer wieder am Rande für Lebendigkeit sorgen.

Nach dem gemeinsam mit den Heldinnen und Helden überstandenen Abenteuer ging

das Publikum nach der Premiere mit dem Gefühl der Freundschaft und vielleicht auch der Nostalgie nach Hause – wie nach einem sonnigen Nachmittag bei Tee und Gesprächen zwischen Bauwagen und Hühnergeacker eben.

Weitere Termine: samstags, 29. August und 5. September, sowie Sonntag, 30. August, ab 16 Uhr sowie Freitag, 4. September, ab 18 Uhr. Karten: kultur-eschwege.de und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen. esr



Fuchsalarm! Für Sprotte und ihre Freundinnen folgt auf diesen Ausruf ein Abenteuer, das sie unerwartet mit der Jungsbande Pygmäen verbindet.

Komfort Gleitsicht zum Toppreis

279

www.creativ-optik-bebra.net

statt 449 Euro,
unser Normalpreis,
UVP 868 Euro
Glaspaar

bis 31.10.

Monatsraten ohne Zusatzkosten

+ Optimierte Sehbereiche
+ Sehr gutes räumliches Sehen
+ Bestes HD Sehen
+ Dämmerungs- und nachtsichtoptimiert

Gläser von Galaxa, Swiss Made, QP Initia 1,5 Duronium UV, www.galaxa.de

Zweites Paar:
nur 139,50 Euro

Einfach kommen
oder Wunschtermin

Brillenfassung von Boss, Carolina Herrera, Carrera oder Tommy Hilfiger kaufen und

dazu Einstärkengläser Ihrer Wahl aus unserem Sortiment zum halben Preis erhalten

Bebras Mitte mit viel kostenlosem Parkraum

creativoptik Bebra

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... werde Sicherheitsposten!

Bewirb dich jetzt!

- Guter Verdienst
- Krisensicher
- Für Quereinsteiger
- Aufstiegchancen

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Flohmarkt Metro 06.09.

Vom Sanitätshaus zum fachübergreifenden Gesundheitspartner: o.r.t. feiert 30-jähriges Bestehen.

Anzeige

Was 1996 in Göttingen begann, ist heute ein Gesundheitsunternehmen mit mehr als 200 Mitarbeitenden an acht Standorten und 10 Filialen in Südniedersachsen und Nordhessen: Das Sanitätshaus o.r.t. feiert in diesem Jahr seinen 30. Geburtstag.

Die Hilfsmittelversorgung hat sich in den vergangenen 30 Jahren stetig verändert: Die Möglichkeiten sind vielfältiger und die Lösungen individueller geworden. Mit diesen Anforderungen ist auch o.r.t. gewachsen. Das Unternehmen hat sich über viele Jahre kontinuierlich eine fachliche Kompetenz ausgebaut und sich so vom klassischen Sanitätshaus zum fachübergreifenden Gesundheitspartner mit spezialisierten Leistungsbereichen entwickelt.

Dabei beginnt eine gute Versorgung für o.r.t. nicht beim Produkt, sondern beim Menschen: Was braucht er, um im Alltag mobil zu bleiben? Was schafft Sicherheit, entlastet Angehörige oder ermöglicht mehr Selbstständigkeit? Die Antworten darauf reichen von

individuell gefertigten Prothesen und Orthesen über Einlagen und orthopädische Schuhe bis zu Rollstühlen, Pflegebetten und weiteren Hilfsmitteln für das häusliche Umfeld.

„Die Hilfsmittel von heute sind andere als vor 30 Jahren. Wir entwickeln uns stetig weiter, aber unser Auftrag ist derselbe geblieben: Menschen so zu versorgen, dass sie ihren Alltag möglichst selbstständig gestalten können“, resümiert Geschäftsführer Christoph Prießner. „Das Jubiläum markiert für uns daher keinen Schlusspunkt. Wir stellen bereits heute die Weichen, dass o.r.t. seine fachübergreifende Versorgung weiter ausbaut, moderne Technologien sinnvoll nutzt, um die Gesundheitsversorgung in der

Region auch zukünftig aktiv zu gestalten.“

Über Sanitätshaus o.r.t. GmbH Die Sanitätshaus o.r.t. GmbH ist ein regionales Gesundheitsunternehmen mit einem breiten Leistungsspektrum in den Bereichen Sanitätsfachhandel, Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik, Reha-technik und individuelle Hilfsmittelversorgung. Mit mehreren Standorten in Südniedersachsen und Umgebung verbindet o.r.t. fachliche Kompetenz, moderne Versorgungslösungen und persönliche Beratung mit dem klaren Ziel, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen rundum gut zu versorgen und sie in Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu unterstützen.

o.r.t.
AUXILIUM

Wir feiern 30 Jahre an deiner Seite.

Seit 1996 begleiten wir Menschen mit persönlichen Beratung und unserer fachübergreifenden Kompetenz. Im Alltag schaffen wir mehr Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Wir sagen

DANKE!

für jahrelange Treue und das tiefe Vertrauen unserer Kund:innen und Patient:innen in unsere Arbeit.

HomeCare & Pflege

Reha-technik

Orthopädietechnik

Kinderversorgung

Sanitätshaus

Medizintechnik

Sanitätshaus o.r.t. GmbH

Augustastr. 61 | 37269 Eschwege
TEL 05651 3386130 | MAIL info@o-r-t.de | www.o-r-t.de



30
Jahre

Debatte um Zuckersteuer

So erkennen Verbraucher Zucker und Süßmacher in Getränken

Die Bundesregierung will eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke einführen. Unter Umständen könnten sogar mehr Produkte davon betroffen sein als gedacht: Im Gespräch sind neben Limonaden unter anderem Fruchtnektar, Eistees, Milchmodgetränke, Haferdrinks und Fertigkaffees. Auch Getränke mit Süßungsmitteln könnten einbezogen werden. Eine endgültige Regelung gibt es bislang nicht.

Für Verbraucherinnen und Verbraucher lohnt sich aber schon heute ein genauer Blick auf die Verpackung. Denn wie zuckerhaltig oder süß ein Getränk wirklich ist und wie stark einzelne Zutaten zum Energiegehalt beitragen, ist oft nicht sofort ersichtlich. 4 Punkte, die dabei wichtig sind:

1. Nährwerttabelle richtig lesen

Die Nährwerttabelle zeigt den Nährwertgehalt eines Produkts. Lebensmittelhersteller sind zu dieser Angabe auch bei vorverpackten Getränken in den allermeisten Fällen verpflichtet. Wie die Stiftung Gesundheitswissen erklärt, wird die Zuckermenge als Teil der Kohlenhydratmenge angegeben („davon Zucker“).

Die Angaben beziehen sich meist auf eine Menge von 100 Gramm oder 100 Millilitern. Für



Wie süß ein Getränk wirklich ist, lässt sich oft nicht sofort erkennen.

FOTO: ANNA HIRTE

den Vergleich verschiedener Getränke ist dieser Wert entscheidend und nicht nur die oft zusätzlich genannte Menge pro Portion (etwa 250 Milliliter). Ein Beispiel: Enthält ein Getränk 5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter, sind das bei einer 500-Milliliter-Flasche 25 Gramm Zucker.

Die Nährwerttabelle nennt den gesamten Zuckergehalt eines Produkts. Dazu zählen zugesetzte Zucker ebenso wie natürlich vorkommende Einfach- und Zweifachzucker - etwa aus

Milch, Obst, Honig, Trockenobst oder Molkenerzeugnissen.

2. Zutatenliste entschlüsseln

Zugesetzte Zucker in Lebensmitteln müssen bei den Inhaltsstoffen aufgelistet werden, so die Stiftung Gesundheitswissen weiter. Sie verbergen sich aber oft hinter Namen, die nicht auf Anheb als Zucker erkennbar sind. Mögliche Zuckerquellen und süßende Zuta-

ten sind unter anderem:

- Saccharose oder Haushaltszucker
- Glukose, Dextrose oder Traubenzucker
- Fruktose oder Fruchtzucker
- Maltose oder Malzzucker
- Glukosesirup
- Glukose-Fruktose-Sirup
- Invertzuckersirup
- Honig
- Fruchtsaft oder Fruchtsaftkonzentrat
- Süßmolkenpulver oder Milchpulver

Die Zutaten stehen grundsätzlich in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils in der Liste. Steht eine Zuckerquelle weit vorn, ist davon im Verhältnis zu den danach genannten Zutaten mehr enthalten. Allerdings können Hersteller verschiedene süßende Zutaten verwenden, die dann einzeln weiter hinten in der Liste stehen. Deshalb lässt sich der tatsächliche Zuckergehalt nur zuverlässig über die Nährwertta-

3. Auf Süßungsmittel gucken

Ein Getränk kann wenig oder keinen Zucker enthalten und trotzdem süß schmecken. Etwa, wenn Hersteller Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe einsetzen. In der Zutatenliste stehen sie mit ihrem konkreten Namen oder ihrer E-Nummer.

Beispiele für Süßstoffe sind Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat und Saccharin. Zu den Zuckeraustauschstoffen zählen unter anderem Sorbit, Xylit, Maltit und Isomalt.

Diese Stoffe sind nicht dasselbe wie Zucker: Süßstoffe tragen nach Angaben der Verbraucherzentralen weder zum Zucker- noch zum Energiegehalt bei. Zuckeraustauschstoffe gehören dagegen zu den süß schmeckenden Kohlenhydra-

ten und können zum Energiegehalt beitragen. Bei größeren Mengen können einige von ihnen abführend wirken.

Verbraucherschützer raten dazu, auch Getränke mit Süßungsmitteln nur in Maßen zu trinken - auch deshalb, weil man dadurch an Süße gewöhnt bleibt.

4. Werbeaussagen richtig einordnen

Hersteller werben gerne mit Aussagen wie „zuckerfrei“ oder „weniger süß“, um ihr Produkt für Verbraucher attraktiver zu machen. „Zuckerfrei“ bedeutet aber zum Beispiel nicht, dass ein Produkt keinerlei Zucker enthält. Für diese und einige weitere Aussagen („zuckerarm“, „zuckerreduziert“, „ohne Zuckerzusatz“) gelten rechtliche Vorgaben, teilweise mit Grenzwerten. Für Aussagen wie „weniger süß“ oder „ohne Zusatz von Süßungsmitteln“ gelten hingegen keine vergleichbaren Grenzwerte. Sie werden von Verbraucherschützern als mitunter irreführend bezeichnet. Wie viel Zucker und welche Zutaten tatsächlich enthalten sind, verrät der Blick in die Nährwerttabelle und auf die Zutatenliste. Verbraucherschützer raten, sich nicht von solchen Werbeaussagen blenden zu lassen.

dpa

Gesundheit

ANZEIGE

Magnesium ist nicht gleich Magnesium: Welche Formel für Sie die beste ist

Der große Check: drei Apothekenmarken, drei spezielle Formeln

Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen?

Was wirksam helfen kann

Jeder Schritt tut weh, jede Treppe wird zur Hürde – rheumatische Gelenkschmerzen machen den Alltag zur Belastung. Am häufigsten trifft es das Knie, das uns täglich durchs Leben trägt. Doch auch Hüfte, Schulter oder Finger können schmerzen. Die gute Nachricht: In Nord- und Südamerika entdeckten Forscher einen speziellen Arzneistoff, der wirksame Hilfe leisten kann – enthalten in Rubaxx (rezeptfrei, Apotheke).

Der gut erforschte Wirkstoff Rhus toxicodendron wird für seine schmerzlindernde Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln geschätzt. Als Arzneitropfen gelangt er direkt über die Schleimhäute in den Körper und lässt sich individuell dosieren.

Auch bei chronischen Beschwerden können die Tropfen eine sehr gute Option sein: Als rein pflanzliches Präparat gelten sie als gut verträglich und belasten den Magen nicht.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
(PZN 13588561)

www.rubaxx.de

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Magnesium ist an über 300 Körperfunktionen beteiligt – doch nicht jedes Präparat passt zu jedem Bedarf. Ob nach dem Sport, vor dem Einschlafen oder in fordernden Lebensphasen: Wir beleuchten drei Magnesium-Spezialisten, die gezielt dort ansetzen, wo sie gebraucht werden.

Der eine kämpft nach dem Sport mit verspannten Muskeln, die andere kommt abends einfach nicht in den Ruhemodus – und wieder andere fragen sich, wo im turbulenten Alltag eigentlich ihre Energie geblieben ist. So unterschiedlich diese Bedürfnisse sind, so unterschiedlich sind auch die Magnesiumformen, die dabei unterstützen können. Denn Magnesium ist nicht gleich Magnesium: Der Mineralstoff trägt unter anderem zur normalen Muskelfunktion¹, zur normalen Funktion des Nervensystems² sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel³ bei – doch die verschiedenen Verbindungen unterscheiden sich in Aufnahme, Verträglichkeit und Dosierung. Wir haben die einzelnen Magnesiumformen genau unter die Lupe



genommen und für drei zentrale Lebensbereiche das jeweils passende Produkt gefunden.

Für Sportliche: Restaxil Magnesium

Krämpfe nach dem Sport? Wadenzwicken in der Nacht? Dahinter steckt oft keine Überlastung, sondern ein gestörtes Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Genau

hier setzt Restaxil an: Die auf Nervengesundheit spezialisierte Marke bringt diese Kompetenz in einen hochdosierten Magnesium-Komplex ein. Eine Tagesdosis liefert 300 mg elementares Magnesium aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. Die Formel unterstützt Muskelfunktion¹ und Nervensystem² gleichermaßen.

Für erholsamen Schlaf: Baldriparan Magnesium PLUS

Zur Ruhe kommen, wenn es zählt: Die besondere Formel von Baldriparan Magnesium PLUS mit Melatonin zählt gezielt auf erholsamen Schlaf ein. Sie kombiniert Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid mit dem natürlichen Schlafhormon Melatonin, das zur Verkürzung der Einschlafzeit beiträgt⁴. Einfach zwei Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.

Für Frauen in der zweiten Lebensphase: pureSGP Magnesium Komplex

Ob im Alltag, bei hormoneller Umstellung oder wenn der Körper besonders gefordert ist: pureSGP Magnesium Komplex liefert mit 400 mg die höchste Magnesiumdosis im Vergleich – aus vier bioaktiven Formen, darunter Magnesiummalat, das häufig bei Müdigkeit und im Rahmen des Energiestoffwechsels³ eingesetzt wird. Die Kombination versorgt den Körper schnell und langanhaltend.

Fazit: Magnesium ist kein Allerlärtsmittel, sondern ein echter

Tausendsassa mit vielen Gesichtern. Mit Restaxil Magnesium, Baldriparan Magnesium PLUS und pureSGP Magnesium Komplex steht für Sport, Schlaf und fordernde Lebensphasen jeweils das passende Präparat bereit – und das in geprüfter Apothekenqualität, die in einem unübersichtlichen Supplement-Markt längst nicht selbstverständlich ist. Erhältlich sind alle drei online sowie in der Apotheke.

3 Magnesium-Bestseller in Ihrer Apotheke

Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927395)

www.baldriparan.de

Restaxil Magnesium
(PZN 19902277)

www.restaxil.de

pureSGP Magnesium Komplex
(PZN 19120215)

www.puresgp.de

Baldriparan Magnesium Plus, Restaxil Magnesium und pureSGP Magnesium Komplex sind Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei • ²Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • ³Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • ⁴Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin verzehrt wird. • Bild KI-generiert

Angebote gültig vom 31.08. – 05.09.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

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

Die Kleine!

ANGEBOT
12,99 **11,99****
1l = 1,82 €

Kapuziner Weißbier
hell, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,40 €

ANGEBOT
13,99 **12,99****
1l = 1,30 €

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

ANGEBOT
10,99 **9,99****
1l = 1,00 €

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

Jetzt zugreifen!
Nur solange der Vorrat reicht.

ANGEBOT
11,99

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

ANGEBOT
5,49 **4,99****
1l = 0,55 €

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

ANGEBOT
12,99 **11,99****
1l = 1,20 €

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

ANGEBOT
14,99 **13,99****
1l = 1,40 €

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

Jetzt zugreifen!
Nur solange der Vorrat reicht.

ANGEBOT
15,99

Budweiser Budvar
Original, 0,0%,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,02 €

ANGEBOT
3,99

Anheuser-Busch Bud
Premium Lager,
Pack = 6 x 0,3 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,77 €

ANGEBOT
5,99 **4,99**

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,45 €

ANGEBOT
3,79

Gerolsteiner Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 0,57 €

ANGEBOT
6,79

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

ANGEBOT
6,99

RhönSprudel Glück
ApfelGlück, BeerenGlück,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,19 €

ANGEBOT
14,99 **9,99** **8,99****
1l = 1,07 €

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

ANGEBOT
12,99 **10,99** **9,99****
1l = 0,83 €

Paulaner Spezi, Limo
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,09 €

ANGEBOT
0,69

Rauch EisTee
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
1,25 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,19 €

ANGEBOT
1,49 **1,29****
1l = 1,03 €

Martin Schongauer
Weißer Burgunder,
Grauer Burgunder,
0,75 l - Flasche,
1l = 5,32 €

ANGEBOT
3,99 **3,49****
1l = 4,65 €

Bree
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 4,65 €

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

ANGEBOT
3,49 **2,99****
1l = 3,99 €

Schlitz Fräulein*
Aperitif, alkoholfrei,
0,7 l - Flasche,
1l = 24,27 €

ANGEBOT
16,99 **15,99****
1l = 22,84 €

Gorbatschow MIXED
diverse Sorten,
alkoholhaltiges Mischgetränk
mit Chinin,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,03 €

ANGEBOT
1,99 **1,88****
1l = 5,70 €

Lörch
diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

ANGEBOT
9,99

Lay's Kartoffel-Chips
Red Paprika, Gesalzen,
150 g - Beutel,
1 kg = 8,60 €

ANGEBOT
1,29

Wir haben den Award!
Haben Sie die App?

ntv
DEUTSCHER APP-AWARD 2026
Gesamtsieger
Getränkemärkte-Apps

Kundenort zu 4 Anbietern - digital

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT

Jetzt scannen

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

1 x KÄRCHER Hochdruckreiniger K7 Comfort Premium Home

*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. Sie fühlen sich aktuell nicht ausreichend wertgeschätzt. Sagen Sie offen und ehrlich, wie es Ihnen geht, und fressen Sie Ihren Frust nicht leise in sich hinein.



STIER 21.4.-21.5. Sie sind draufgängerisch, und Ihr Widerspruchsgeist wird angestachelt. In der Liebe sind aber Kompromisse nötig, um mögliche Wogen zu glätten.



ZWILLING 22.5.-21.6. Sie fühlen sich von einer Person abgewiesen. Das ist aber kein Grund, traurig zu sein, denn noch haben Sie Ihre Chance nicht endgültig verspielt.



KREBS 22.6.-22.7. Überlegen Sie gut, ob in der Kritik an Ihrem Plan nicht ein Fünkchen Wahrheit steckt. Sie werden wohl Ihr Vorhaben ab jetzt ein wenig optimieren müssen.



LÖWE 23.7.-23.8. Wollen Sie wirklich um jeden Preis eine Veränderung erzwingen, oder ist nur Ihr persönlicher Dickkopf daran schuld, dass Sie jetzt nicht nachgeben wollen?



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Eine Angelegenheit ist ein wenig ins Stocken geraten. Glücklicherweise haben Sie am Wochenende eine Idee, die Sie ein großes Stück weiterbringt.

Vom Pixel zum Papier

(djd-k). Schöne, einzigartige Momente wie Familienfeste oder Urlaubsreisen verdienen es, dauerhaft festgehalten zu werden. Doch oft geraten digitale Schnappschüsse auf dem Smartphone schnell wieder in Vergessenheit oder gehen unter. Dabei lassen sich Fotos etwa mit der kostenfreien Pixum App in hochwertige Erinnerungsstücke wie Fotobücher, Wandbilder oder Fotodrucke verwandeln. Die intuitive Bedienung ermöglicht die Bildbearbeitung und Gestaltung direkt unterwegs oder bequem vom heimischen Sofa aus. Unter www.pixum.de/app ist der digitale Helfer kostenfrei für iOS und Android verfügbar zum downloaden. Damit die Aufnahmen gelingen, helfen einfache Tricks: das Objektiv immer sauber halten, natürliches Licht statt des Blitzes nutzen und für mehr Dynamik bei der Bildgestaltung die Drittelregel kennen und verwenden.

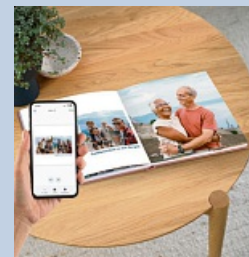


Foto: djd-k/pixum.de



WAAGE 24.9.-23.10. In Herzensdingen läuft alles gut. Nehmen Sie sich am Wochenende Zeit für gemeinsame Unternehmungen. Andere Dinge können ruhig mal warten!



SKORPION 24.10.-22.11. Wahrscheinlich sind Ihre Ängste unbegründet. Dennoch müssen Sie die Dinge schnellstens überprüfen, denn für Sie steht so einiges auf dem Spiel!



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Bleiben Sie im finanziellen Bereich in Zukunft besonders wachsam: Man versucht Sie mit einigen Angeboten zu locken, die aber ziemlich teure Haken haben.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Verstimmungen sollten Sie mit dem Partner ausdiskutieren. Sie werden sehen: Sie finden rasch einen gemeinsamen Nenner für das drängende Problem!



WASSERMANN 21.1.-19.2. Betrachten Sie eine Offerte Ihres Verhandlungspartners als sein letztes Angebot, und gehen Sie darauf ein. Mehr lässt sich jetzt nicht rausholen.



FISCHE 20.2.-20.3. Im Job geht es drunter und drüber, doch Sie können alle anfallenden Arbeiten mit Bravour erledigen. Damit fallen Sie besonders positiv auf. Bleiben Sie dran!

Neue EU-Vorschrift

Laptop ohne Ladegerät – was beim Nachkauf wichtig ist

Früher bekam man Laptop und Aufladezubehör in einem Paket. Wer aktuell einen neuen Laptop kauft, steht möglicherweise erst mal ohne Netzteil und Ladekabel da. Hintergrund ist eine neue EU-Vorschrift, nach der Händler einen Laptop auch als pure Variante ohne Netzteil und Ladekabel vertreiben müssen, um Elektroschrott zu vermeiden.

Viele verkaufen die Geräte nach Angaben der Stiftung Warentest generell nur noch ohne Ladezubehör. Immerhin: Manche Online-Shops zeigen beim Laptop-Kauf gleich passende Netzteile samt Kabel an. Wer jedoch selbst suchen muss, sollte auf diese drei Dinge achten:

1. Neuere Laptops lassen sich über einen USB-C-Anschluss aufladen. Dann müssen Sie auf diesen kleinen, schmalen Anschluss beim Netzteil achten. Dieses gehört an eine USB-C-Buchse am Laptop, die ein Laden ermöglicht - oft zu erkennen an einem kleinen Blitzsymbol neben der USB-C-Buchse.
2. Die Wattzahl von Netzteil und Kabel muss mindestens der Leistung entsprechen, die der Laptop benötigt. Bei



Moderne Laptops lassen sich bei entsprechender Wattzahl über USB-C-Ladegeräte aufladen.

FOTO: NICO TAPIA

dem Ladezubehör steht diese Zahl in der Produktbeschreibung oder direkt auf dem Produkt. Die Wattzahl des Laptops findet sich zum Beispiel auf dem Datenblatt zum Rechner.

Das Netzteil sollte die Technik „Power Delivery“ (PD) unterstützen. Dann ist es auch kein Problem, wenn das Netzteil mehr Watt anbietet, als der Laptop braucht.

Stimmen USB-Anschluss, Wattzahl und Power Delivery, müssen Sie nicht zwingend ein Original-Netzteil des Laptop-Herstellers erwerben. Die Stiftung Warentest rät allerdings davon ab, extrem günstige No-Name-Produkte zu kaufen.

dpa

Kopf und Körper

Erschöpft trotz Pause: Kann eine Minute schon helfen?

Der Kaffee ist getrunken, die Nacht war lang genug - und trotzdem fühlt sich der Körper an, als sei der Akku leer. Auch ein freies Wochenende bringt keine richtige Erholung. Vielleicht fällt es schwer, sich zu konzentrieren, man reagiert schnell gereizt.

Erschöpfung kann sich ganz unterschiedlich zeigen - und ist mehr als Müdigkeit. „Der große Unterschied zur Müdigkeit ist, dass man sich bei Erschöpfung nicht mehr so schnell erholen kann“, sagt Julia Wohlfarth, Physiotherapeutin aus München. Sie hat gerade ein Buch zum Thema veröffentlicht („1-Minuten-Strategie Erschöpfung: Soforthilfe bei Überlastung, Unruhe und innerer Anspannung“). Eine Pause, eine Nacht Schlaf oder sogar ein Urlaub reichen dann nicht unbedingt aus, um wieder zu Kräften zu kommen.

Erschöpfung sei aber keine Diagnose, so die Autorin, sondern ein Symptom. Und sie werde von jedem Menschen anders erlebt. Manche fühlen sich innerlich abgeschaltet, kraftlos und leer. Andere sind müde, aber gleichzeitig angespannt und unruhig. „Erschöpfung ist nicht nur körperlich und auch nicht nur psychisch oder emotional zu betrachten“, so Wohlfarth. Sie kann den Alltag stark einschränken: „Erschöpfung hält uns davon ab, etwas für uns

zu tun, und kostet wahnsinnig viel Lebensqualität.“

■ Erst herausfinden, was gerade fehlt

Doch was hilft dabei, sich wieder weniger erschöpft zu fühlen und den Alltag wieder mehr zu genießen? Oft greifen Menschen nach dem, was allgemein als wohltuend gilt: schlafen, Sport oder Meditation. Das kann passen. Muss aber nicht.

Julia Wohlfarth rät, zunächst genauer hinzuspüren: Fühlt sich der Körper eher unruhig an oder wie abgeschaltet? Welche Gedanken sind da? Tritt die Erschöpfung morgens auf, abends oder vor allem nach der Arbeit?

„Was tut mir wirklich gut?“ sei eine der schwierigsten Fragen in diesem Zusammenhang. Bei der Beantwortung kann es helfen, die „Energiefresser“ im eigenen Leben ausfindig zu machen, rät Wohlfarth. Dafür analysiert man: Nach welchen Aufgaben, Gewohnheiten oder Treffen hat man besonders wenig Kraft? Lassen sich die Situationen anpassen, sodass sie weniger zehrend sind? Und nach welchen Aktivitäten fühlt man sich hingegen erholt?

■ Innerlich unruhig oder wie abgeschaltet?

In ihrem Buch empfiehlt die Physiotherapeutin darauf aufbauend kurze Strategien, die



«Ich bin ja so erschöpft»: Dieses Gefühl kennen viele. Wer neue Kraft tanken will, sollte zuerst herausfinden, was ihm oder ihr guttut.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

der Erschöpfung entgegenwirken sollen. Der Reiz dieser „Ein-Minuten-Strategien“ liegt laut Wohlfarth darin, dass die Hürde, sie umzusetzen, besonders niedrig ist. Wer bereits überlastet ist, empfindet tägliche Meditation, ausführliches Schreiben oder eine halbe Stunde Sport womöglich als weitere Aufgabe. „Bei einer Minute sa-

gen die Menschen: „Das schaffe ich.““

Beispiele gefällig? Wer Erschöpfung eher als innere Unruhe empfindet, dem empfiehlt Wohlfarth etwa eine einfache Bewegungsabfolge: aufrecht stehen und die Arme locker ausschwingen lassen, sodass sie den Körper berühren. „Das hilft mir, diese innere Un-

ruhe abzubauen und ein bisschen Energie zu tanken für den Moment.“

Wer sich dagegen bei Erschöpfung eher „wie abgeschaltet“ fühlt, kann Arme, Beine und Gesicht sanft mit den Fingerspitzen abklopfen. Das könne helfen, wieder stärker im Körper und im Augenblick anzukommen und sich vorsichtig

zu aktivieren.

„Eine einminütige Übung heilt keine Erschöpfung“, betont Julia Wohlfarth dabei. Sie kann aber einen Moment der Entlastung schaffen - und das Gefühl zurückgeben, selbst etwas bewirken zu können. Auf lange Sicht sollen die Strategien dabei helfen, die eigene Erholungsfähigkeit zu stärken. Ziel sollte nicht eine radikale Veränderung sein, sondern kleine Schritte, die sich tatsächlich umsetzen lassen.

Wichtig: Selbsthilfe ersetzt keine medizinische Abklärung. „Grundsätzlich sage ich immer: Bitte alle Symptome ärztlich abklären lassen“, sagt Wohlfarth. Besonders starke Erschöpfung nach kleinsten Belastungen - etwa schon nach kurzem Gehen - sollte professionell eingeordnet werden. Auch bei extremer innerer Leere, Hoffnungslosigkeit oder Sinnverlust sei Unterstützung wichtig.

Für den Alltag bleibt eine Haltung, die Wohlfarth besonders wichtig ist: „Nicht gegen den Körper zu arbeiten, sondern ihm freundlich zu begegnen.“ Denn oft habe der Körper lange kompensiert, bevor die Erschöpfung spürbar wurde. Wer beobachtet, was Energie raubt und was Energie gibt, kann den eigenen Alltag Schritt für Schritt verändern.

tmm

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

Auto-Ankäufe

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

Immowelt

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

Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung

Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?

Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko

DER fröhe VOGEL bringt die NEWS!

Bester 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

Werra-Rundschau

Mit neuen
FUNKTIONEN
zum **ZIEL**

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

die-Zusteller

www.die-zusteller.de

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

- **Berkatal**
Frankershausen (Höhenweg)
- **Eschwege**
(Mindestalter 13 Jahre)

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

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

Auf meiner Route bin ich **CHEFIN**

die-Zusteller

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

Dein Bezirk.
Deine Route.
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de



VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 29. AUGUST
17 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, Schach in Sontra, Niederstadt 41
16 Uhr: Heimat- und Verkehrsverein Blankenbach, Teichfest

SONNTAG, 30. AUGUST
15 bis 18 Uhr: Geo-Naturpark Frau-Holle-Land, Wanderung, Treffpunkt: Sontra, Spielplatz Ecke Im Hollenbach/ Berliner Straße, Anmeldung bis 28.8. info@naturparkfrauholle.land oder Tel. 0 56 57/64 49 90.

MONTAG, 31. AUGUST
10 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, geistige Fitness, Niederstadt 41
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek, Jahnstraße
18 bis 20 Uhr: SG Sontra, Sportabzeichen, Heinrich-Schneider-Stadion Sontra

DIENSTAG, 1. SEPTEMBER
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO-Ortsverein Sontra

MITTWOCH, 2. SEPTEMBER
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region
13 Uhr: Werratalverein Sontra, Wanderung durch die hessische Schweiz, Treffpunkt: Breitwiese, Fahrgemeinschaften
14 Uhr: Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek, Jahnstraße

DONNERSTAG, 3. SEPTEMBER
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

5. UND 7. SEPTEMBER
FFW Heyerode und SG Pfaffenbachtal: Dorffest unter der Linde

1. BIS 21. SEPTEMBER
STADTRADELN und Schulradeln: Erradelt viele Kilometer für Sontra, Anmeldung unter: <https://www.stadtradeln.de/sontra>

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

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA
30. August
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst
Hornel: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG
Keine Gottesdienste

KIRCHSPIEL ULFEN
30. August
Wölfferode: 9 Uhr Gottesdienst
Ulfen: 10 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
30. August
Röhrda: 10 Uhr Gottesdienst
Datterode: 11 Uhr Gottesdienst

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER
29. August
Herleshausen: 17 Uhr Vorabendmesse
30. August
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

Der Langsamste gewinnt

Vielfältiges Sport- und Freizeitangebot in Sontra

Sontra – Am 22. August drehte sich auf Hessens größtem Pumptrack alles um Fahrräder, Bewegung und Gemeinschaft. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Stadt Sontra, die gemeinsam mit zahlreichen Partnern ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine stellte. Parallel dazu verwandelte sich das Sontraer Freibad in eine große Wasser- und Spaßarena.

Ein besonderer Anziehungspunkt war das von der Adam-von-Trott-Schule organisierte Schneckenrennen. Hier gewann nicht der Schnellste, sondern derjenige, der eine Strecke möglichst langsam absolvierte, ohne dabei den Boden zu berühren. Für viele Teilnehmer eine ungewohnte Herausforderung. Im fairen Wettkampf traten unter anderem Leo Vierks und Ahmad Ziaiee gegeneinander an. „Eigentlich fahre ich viel lieber schneller“, sagte Leo mit einem Lächeln. Bei der Siegerehrung konnten sich die Teilnehmer über attraktive Preise freuen. Den ersten Platz belegte Leo Vierks vor Ahmad Ziaiee und Jan Kretschmar. Helme, Trinkflaschen und T-Shirts wurden von dem Cube Store Eschwege, der BikeStation Eschwege und dem Radquartier gespendet.

Unter der Leitung von Heidi Manthey organisierte die Adam-von-Trott-Schule außerdem eine Fahrrad-Ausleihe gegen Spende. Für das leibliche Wohl sorgte die Q1 der Adam-von-Trott-Schule mit einem Kaffee- und Kuchenangebot. Der Kleingartenverein Sontra versorgte die Gäste mit Getränken und Würstchen. Für die Sicherheit war der Sanitätsdienst des Deutschen Roten Kreuzes



Der Langsamste gewinnt: Heidi Manthey (links) und Bianca Schmidt (rechts) ehren Jan Kretschmar, Ahmad Ziaiee und Sieger Leo Vierks nach dem Schneckenrennen.

FOTO: MATTHIAS HÜBNER

vor Ort. Zur offiziellen Eröffnung begrüßte Erster Stadtrat Marco Haukwitz die Besucher und hob die Bedeutung des Pumptracks als attraktiven Treffpunkt hervor.

Wer seine Fahrtechnik verbessern wollte, konnte an der kostenlosen Bikeschule von Marc Schröder von „Rock my trail“ teilnehmen. Anfänger und Fortgeschrittene erhielten wertvolle Tipps rund um Kurventechnik, Balance und sicheres Fahren. Ergänzt wurde das Angebot durch Informations- und Ausstellungsstände der BikeStation Eschwege sowie des Cube Stores Eschwege.

Die von der Aquafamily organisierte Poolparty bot Musik, zahlreiche Wasserattraktionen und jede Menge Unterhaltung für Kinder, Jugendliche und Familien. Für einen stimmungsvollen Auftakt sorgte der Landsknechtsfanfarenzug, der die



Viele Wasserattraktionen sorgten für eine Menge Spaß.

FOTO: STADT SONTRA

Veranstaltung musikalisch eröffnete. Organisiert wurde die Poolparty von Schwimmmeister Fabian Leben, der sich über die positive Resonanz freute. „Ein Spaß für alle. Nächstes Jahr wird es wieder stattfinden“, kündigte er an.

Trotz der wechselhaften Wetterbedingungen ließen sich die Besucher die gute Laune nicht verderben. Sowohl die Pumptrack- und Trailparty als auch die Poolparty zeigten, das vielfältige Freizeit- und Sportangebot in Sontra. **MATTHIAS HÜBNER**

Durchführung der Straßenreinigung

Pflegemaßnahmen an Bäumen und Sträuchern in Sontra und den Stadtteilen

Sontra – In der letzten Zeit wurde mehrfach festgestellt, dass einige Haus- und Grundeigentümer bzw. die ihnen gleichgestellten Nutzungsberechtigten ihrer Verpflichtung zur regelmäßigen Straßenreinigung sowie der Pflegemaßnahmen an Bäumen und Sträuchern nicht nachgekommen sind, dies u. a. im Bereich des Marktplatzes sowie im umliegenden Altstadtbereich.

Durchführung Straßenreinigung

Gemäß § 3 Abs. 1 der Straßenreinigungssatzung (StrRS) der Stadt Sontra vom 11. November 1993 in der derzeit gültigen Fassung sind alle Haus- und Grundstückseigentümer in Sontra und in den Stadtteilen verpflichtet, ihrer regelmäßigen Straßenreinigung nachzukommen. Die zu reinigende Fläche erstreckt sich gemäß § 7 Abs. 1 vom Grundstück aus in der Breite, in der es zu einer oder mehreren Straßen hin liegt, bis zur Mitte der Straße. Bei Eckgrundstücken vergrößert sich die Reinigungsfläche bis zum Schnittpunkt der Straßenmitte.

Nach den Vorschriften der Satzung über die Straßenreinigung der Stadt Sontra in der



Die Stadt Sontra weißt auf die Pflicht der Straßenreinigung hin.

FOTO: STADT SONTRA

zurzeit geltenden Fassung sind Sie verpflichtet, die öffentlichen Verkehrsflächen vor Ihrem Grundstück, insbesondere die Gehwege, Straßenrinnen und Einlaufschächte der Straßenkanäle, regelmäßig im satzungsmäßigen Umfang (wöchentlich) zu reinigen und vom Bewuchs (Unkraut) zu befreien.

Pflegemaßnahmen an Bäumen und Sträuchern

Gemäß § 27 Abs. 5 des Hessischen Straßengesetzes (HStrG) sind die Eigentümer und Besitzer von Grundstücken inner-

halb geschlossener Ortslage verpflichtet, den von ihrem Grundstück in den öffentlichen Verkehrsraum ragenden Bewuchs zu beseitigen (Hinweis: Nach § 2 Abs. 2 HStrG gehören zu den öffentlichen Straßen u.a. auch die Rad- und Gehwege und der über den Straßen liegende Laufräum). Kommt der Eigentümer oder Besitzer dieser Verpflichtung nicht nach, kann die Straßenbaubehörde (Stadt Sontra) nach Aufforderung und Fristsetzung durch den Eigentümer oder Besitzer die Beseitigung des überhängenden oder herausragenden Bewuchses selbst veranlassen.

Aufgrund zunehmender Beschwerden aus der Bevölkerung, wird die Stadt Sontra Kontrollen durchführen.

Ordnungswidrigkeiten

Gemäß § 13 (1) werden Zuwiderhandlungen mit einer Ordnungswidrigkeit und einer Geldbuße bis zu 1.000 Euro geahndet. Die komplette Straßenreinigungssatzung finden Sie auch online unter: www.Sontra.de!

Um Beachtung wird gebeten.

gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister

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
29. August
Löwen Apotheke, WIZ, Walburger Straße 6, 0 55 42/9 34 10
30. August
Meissner Apotheke, Abterode, Steinweg 59, 0 56 57/232

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

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

Sommerausklang der Landfrauen

Ulfen – Liebe Ulfener Landfrauen! Am Dienstag, 1. September, wollen wir uns um 18 Uhr unter der Linde treffen, um mit einem Eis in gemütlicher Runde den Sommer ausklingen zu lassen. Wir freuen uns auf Euer Kommen!
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.

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.



AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

Stadtteil Diemerode Der Ortsvorsteher Ortsbeiratssitzung

Am Montag, 14. September 2026, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Diemerode, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen.

Tagesordnung Teil I

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

2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers

2. Bericht der Verwaltung

3. Baustelle L 3249

4. Graue Kolonne

5. Schlegelmäher / Mulcher

6. Freiwilligentag 2026

7. Verschiedenes

8. Anfragen und Anregungen

Sontra-Diemerode, 24.08.2026

gez. Lothar Oschmann

Ortsvorsteher

3. Möglichkeit zur Errichtung eines Wohnmobilstellplatzes
4. Sachstand Erneuerung Wasser-/Abwasser und Straßennetz in Ulfen
5. Kreisfreiwilligentag 2026
6. Anfragen und Anregungen

Sontra-Ulfen, 24.08.2026

gez. Michael Stein

Ortsvorsteher

Stadtteil Wölfterode Der Ortsvorsteher Ortsbeiratssitzung

Am Montag, 7. September 2026, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Wölfterode, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen.

Tagesordnung Teil I

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

2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers

2. Bericht der Verwaltung

3. Straßenschäden im Triftweg

4. Aktuelles Verkehrsaufkommen Schwerlastverkehr auf der L3248 (evtl. Geschwindigkeitsbegrenzung)

5. Einsatz Graue Kolonne

6. Dorfentwicklung DGH

7. Baumpflege Nussbaum am DGH

8. Sachstand Fahrradweg

9. Beschilderung am Kreisel (FFM in Richtung Richelsdorf)

10. Anfragen und Anregungen

Sontra-Wölfterode, 24.08.2026

gez. Jochen Marstaller

Ortsvorsteher

Stadtteil Ulfen Der Ortsvorsteher Ortsbeiratssitzung

Am Mittwoch, 9. September 2026, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Ulfen, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

Es wird hierzu eingeladen.

Tagesordnung Teil I

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

2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers

2. Bericht der Verwaltung

Feierabendmarkt in historischer Kulisse

Markt im Hof des Boyneburger Schlosses

Wichmannshausen – Einen wunderschönen Tag in durften die Besucher*innen in Wichmannshausen erleben! Beim interkommunalen Feierabendmarkt im Schlosshof des Boyneburger Schlosses gab es am 19. August regionale Vielfalt, Musik und viele schöne Begegnungen.

29 Marktstände mit regionalen Köstlichkeiten und Angeboten – von Obst & Gemüse über Honig, Schmuck, genäht und gebasteltes, Marmeladen und Eier bis hin zu Fruchtwineen und Würstwaren.

Für Stimmung sorgten „Gitarren-Jan“, die Silver Lions Sontra, die Kindergartenkinder der „Bunten Welt“ und als besonderes Highlight die über 30 Kinder und Jugendlichen von der Tanzgruppe „TS light“ aus Prag.

Bei gutem Wetter wurde der Markt zu einem wunderbaren Treffpunkt für Jung und Alt – voller Gemeinschaft, Regionalität, Kultur und ganz viel Herz!

Ein herzliches Dankeschön an alle Aussteller*innen, Mitwirkenden, Musiker*innen, Helfer*innen und natürlich an alle Besucher*innen!



Impressionen vom Feierabendmarkt Wichmannshausen.

FOTO: STADT SONTRA



Hunde übernehmen das Becken

Freizeit- und Erlebnisbad Sontra: Badesaison endet am 6. September

Sontra – Die diesjährige Badesaison im Freizeit- und Erlebnisbad Sontra neigt sich dem Ende entgegen. Am Sonntag, 6. September, heißt es für die Badegäste zum letzten Mal in dieser Saison: „Badesachen einpacken und ab ins Wasser!“

Die Stadt Sontra bedankt sich bei allen Badegästen für ihren Besuch und ganz besonders bei den Badeaufsichtskräften, die während der gesamten Saison für einen sicheren und reibungslosen Badebetrieb gesorgt haben. „Unser Dank gilt allen, die mit ihrem Einsatz dazu beigetragen haben, dass wir auch in diesem Jahr eine schöne und erfolgreiche Badesaison erleben konnten“, so 1. Stadtrat Marco Haukwitz.

Nach dem Saisonende gehört das Freizeit- und Erlebnisbad traditionell noch einmal den Vierbeinern. Am Sonntag, 13. September, findet von 10 bis 14 Uhr das beliebte Hundeschwimmen statt.

Für einen Eintrittspreis von 1 Euro „pro Fuß und Pfote“ können Hunde gemeinsam mit ihren Besitzern das Schwimmbecken erobern und sich nach Herzenslust im Wasser austoben.

Sontra – Ein besonderer Meilenstein für den Schulsport: Zum allerersten Mal überhaupt wurde an der Adam-von-Trott-Schule die Ausbildung zur Sporthelferin bzw. zum Sporthelfer durchgeführt. Nach einem Schuljahr voller Bewegung, Verantwortung und Teamgeist haben 13 Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen (10R und 10G) das Programm erfolgreich abgeschlossen.

„Wie baue ich eine Sportstunde sinnvoll auf?“, „Wie erkläre ich meiner Gruppe eine Übung so, dass alle sie verstehen?“ und „Was tue ich eigentlich, wenn sich jemand beim Pausensport verletzt?“ – Mit diesen und vielen weiteren praxisnahen Fragen haben sich die Jugendlichen im Rahmen ihres Wahlpflichtkurses Sport im Schuljahr 2025/2026 intensiv auseinandergesetzt.

Unter der Leitung von Sportlehrer Andreas Nink absolvier-



Das Hundeschwimmen im Freizeit- und Erlebnisbad Sontra findet immer sehr guten Zuspruch.

FOTO: STADT SONTRA

ten. Die Impfausweise der Hunde sind mitzubringen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Bereits seit sechs Jahren lädt die Stadt Sontra zum Hundeschwimmen ein – mit wachsendem Erfolg. Die Veranstaltung verbindet dabei Spaß für die Vierbeiner mit einem guten Zweck: Die Einnahmen werden

dem Tierschutzverein Eschwege & Umgebung e. V. zugutekommen.

„Wir freuen uns sehr über den großen Zuspruch zum Hundeschwimmen. Es ist schön, dass wir mit einer beliebten Veranstaltung für Hunde und ihre Besitzer gleichzeitig den Tierschutz unterstützen können“, erklärt 1. Stadtrat

Marco Haukwitz. Im vergangenen Jahr konnten auf diese Weise 517 Euro an das Tierheim in Eschwege gespendet werden.

Damit bietet das Freizeit- und Erlebnisbad Sontra auch nach dem offiziellen Saisonende noch einmal ein besonderes Erlebnis – bevor das Schwimmbecken endgültig in die Winterpause geht.

Erfolgreiche Premiere

Die ersten Sporthelfer der Schule wurden zertifiziert



Erfolgreiche Premiere an der Adam-von-Trott-Schule: Die ersten Sporthelferinnen und Sporthelfer wurden zertifiziert.

FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE SONTRA

ten die Schülerinnen und Schüler als Premieren-Jahrgang ein straffes, aber abwechslungsreiches 30-stündiges Ausbildungsprogramm, das offiziell vom Landessportbund Hessen zertifiziert ist.

Neben der reinen Sportpraxis (wie dem Erproben von aktuellen Trendsportarten oder dem sicheren Aufbau von Gerätelandschaften) standen vor allem die eigene Persönlichkeitsentwicklung, der Umgang mit Gruppen und das methodi-

sche Planen einer Breitensportstunde auf dem Lehrplan.

Ein Highlight der Ausbildung war es, dass die angehenden Sporthelferinnen und Sporthelfer immer wieder selbst in die Rolle der Lehrkraft schlüpfen, eigene Spiele anleiten und bei einer Hospitation wertvolle Praxisluft schnupperten.

Am 30. Mai war der letzte offizielle Ausbildungstag geschafft und am 15. Juni fand der feierliche Abschluss statt: Herr Nink konnte stolz 13 offizielle Zertifi-

kate des Landessportbundes Hessen überreichen.

Wir gratulieren dem allerersten Sporthelfer-Jahrgang der Adam-von-Trott-Schule ganz herzlich!

Die Absolventinnen und Absolventen besitzen nun das offizielle Rüstzeug, um in Zukunft Verantwortung im Schulsport, bei Turnieren, im Pausensport oder als angehende Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den regionalen Sportvereinen zu übernehmen.

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA

+++ Im Aktionskühlregal +++



Schlesische Wurst
Polen – geräuchert und gebrüht
8 Stück,
je 600 g
(1 kg = 9,98)

33% billiger
UVP 8,99
5,99* **600 g**



+++ Im Aktionskühlregal +++



Original ungarische Bauernsalami
Ungarn – mild oder pikant je 100 g
(1 kg = 19,90)

23% billiger
UVP 2,59
1,99*



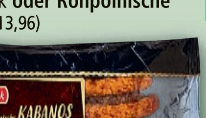
Delikatess Creme
Ungarn – verschiedene Sorten, z.B. Knoblauch-, Paprika- oder Gulaschcreme
mild oder scharf, je 160 g
(1 kg = 12,44)

UVP 2,79
1,99* **28% billiger**



Polnische Wurstspezialität Kabanos
8 Stück oder Rohpolnische
2 Stück, je 250 g (1 kg = 13,96)

UVP 4,49
3,49* **250 g**
22% billiger



Salzdillgurken
Polen – eingelegte Gurken je 820 g,
Abtr.-Gew. 520 g
(1 kg = 5,75)

billiger
UVP 3,29
2,99* **820 g**



Anno 1790 Kräuterlikör
Ungarn Classic 40% vol
oder Zwetschke 32% vol, je 0,7 l
(1 l = 18,56)

18% billiger
UVP 15,99
12,99*



Mehr fürs Geld.

dusch das Duschgel XXXL
For Men,
Noire, Kokos Sheabutter
oder Acai Berry
je 3x225 ml
(1 l = 4,13)

48% billiger
zum Vergleich: UVP
Einzelflasche = 1,79
2,79* **3er Pack**



Colgate Vorteilspack
Zahncreme

Max Fresh oder Sensation
White je 4x75 ml
(1 l = 16,63)

28% billiger
UVP 6,99
4,99* **3+1 gratis**



always Einlagen Maxi Nacht
je 20 Stück, Long je 26 Stück
oder
Normal je 30 Stück

29% billiger
zum Vergleich: UVP
Einlagen Normal 12 Stück = 3,95
6,99* **30 Einlagen**



always Slipereinlagen
Daily Protect Extra Long je
54 Stück, Long, Normal
je 76 Stück

17% billiger
zum Vergleich: UVP
Daily Fresh Normal = 2,95
3,29* **Gigapack**



+++ Im Aktionskühlregal +++

Leckerrom Gouda
XXL
je 600 g
(1 kg = 4,98)

18% billiger
zum Vergleich: UVP 400 g = 2,45
2,99* **600 g**



+++ In der Tiefkühltruhe +++

iglo XXL Fertiggericht
Pasta Bolognese je 750 g
(1 kg = 6,25) oder Tagliatelle
Pilzpflanne 800 g (1 kg = 5,86)

26% billiger
UVP 6,39
4,69* **750 g/800 g**
37% billiger
(1 kg = 5,32/4,99)
3,99**



ab Montag, 31. August

LAZAGARA Tafeltrauben
Italien Kl. I, Sorten:
Sugar Crisp oder Autumn
Crisp, je 1,5 kg
(1 kg = 2,69)

Große Früchte
1,5 kg
4,44* **Kernlos**
XXL
(Abbildung ähnlich)



Ernte KRONE Thüringer
Cocktail-
tomaten
Deutschland/Thüringen
Kl. I, je 650 g
(1 kg = 6,14)

650 g
3,99* **XXL**
(Abbildung ähnlich)



Ernte KRONE Paprika Sweet
Mix Niederlande
Kl. I, rot und gelb oder
rot und orange,
je 1 kg
(1 kg = 2,89)

1 kg
2,89* **XXL**
(Abbildung ähnlich)



➔ BIS ZU 53% SPAREN

Feinbiber-Bettwäsche • 100% Baumwolle

Mit Marken-Reißverschluss
• Besonders weiche und warme Feinbiberqualität je Bettwäsche

Soybean Nature

1 Kissen ca. 80x80 cm
1 Bezug ca. 135x200 cm

14,99*

Made in Germany

24 Auch online

NEUE Designs

Eucalyptus

Grey Plum

Green Mustard

Jade

Besonders weiche und warme Feinbiber-Qualität

ORTHOMAT **Kopfkissen** ca. 80x80 cm
• Bezug: 100% Baumwolle
• Füllung: ca. 1.000 g weiße, neue Federn und Daun

ca. 80x80 cm
12,99*

Made in Germany

24 Auch online

ORTHOMAT **3-Kammer-Kopfkissen**
ca. 80x80 cm
• Bezug 100% Baumwolle

27,99*

Made in Germany

24 Auch online

ORTHOMAT **Nackenstützkissen „Butterfly“**
ca. 55x45x10 cm • Viskoelastischer
Spezialschaum für optimale Druckentlastung • Spezielle Form für ideale Unterstützung

ca. 135x200 cm
29,99*

Made in Germany

24 Auch online

ORTHOMAT **Kassettenbett**
ca. 135x200 cm
• Bezug: 100% Baumwolle
• Füllung: ca. 1.600 g weiße, neue Federn und Daun

ca. 135x200 cm
25,99**

Nur gültig mit NORMA Plus App von 31.08.2026 bis 06.09.2026

24 Auch online

ORTHOMAT **Nackenkissen „Ergo Aktiv“**
Bezug mit Silver Plus®
Ausrüstung für lang anhaltende Hygiene und Frische

15,99*

24 Auch online

Auch erhältlich: Sitzkissen „Ergo Aktiv“

BIOPUN **Hochwertige Filzlogs**
aus italienischem Nadelfilz
• Damen-Größen 38–41
• Herren-Größen 42–45

Damen Hellgrau/Blau
Herren Navy

9,99*

NEUE Designs

Lifetex **Teppich „Shiraz“** ca. 160x220 cm
• 100% Polypropylen • Trittschalldämmend • Allseitig umkettelt • Besonders weicher 7 mm Flor
je Ausführung Maloptik

ca. 160 cm
37,99*

Made in EU

NEUE Designs

Aquarell

Karo

Filz-Einlegepad im Fersenbereich

Trendige Applikation

Leichte EVA-Laufsohle

Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett

Obermaterial, Innenausstattung und Decksohle aus hochwertigem Filz (70% Wolle/30% Polyester)

TOPTEX **REFLEKTIERENDE Fahrrad- und Laufjacke**
mit reflektierendem Einsatz, für Damen oder Herren
• Obermaterial: 100% Polyester,
Softshell: 96% Polyester, 4% Elasthan,
Futter: 100% Polyester • **Atmungsaktiv, wind- und wasserabweisend**
• Damen-Größen L (44/46)–XL (48/50)
• Herren-Größen M (48/50)–XL (56/58)
je Jacke

25,99*

Damen

Herren

Seitentasche mit Reißverschluss

Voll reflektierendes Obermaterial – ideal für die dunkle Jahreszeit

Hochschleifender Stehkragen

JASMINELLA **Ultraleichte Steppjacke**
für Damen
• 100% Polyester
• Leicht tailliert
• Größen M (40/42)–XXL (52/54)
je Steppjacke

14,99*

Mit Stehkragen oder Kapuze

Grau mit Stehkragen

Bordeaux mit Kapuze

2 Seitentaschen mit Reißverschluss

Ellenor **Trendige Hose mit Kordelzug und Glitzerstreifen, für Damen**
• 95% Polyester, 5% Elasthan • Elastischer Komfortbund
• Größen M (40/42)–XXL (52/54)
je Hose

8,99*

NEUE Farben

True Navy

Eclipse

Black

TOPTEX **Softshell-Schuhe** für Damen und Herren • **Ausgestattet mit modischen, reflektierenden Elementen**
• Damen-Größen 38–40
• Herren-Größen 42–45
je Paar

19,99*

NEUE Farben

Damen Beere

Herren Anthrazit/Rot

Herren Schwarz/Hellblau

Robustes, wasser- und schmutzabweisendes Softshell-Material

Uudo **Komfort Slipper „Easy Step in“**
für Herren
• Größen 42–45
je Paar

53% billiger
UVP 42,95
19,99*

Braun

Schwarz

Verstärkte Fersenkappe

LadyLife **Hüftslips 5er-Pack**
für Damen
• Reine Baumwolle
• Breite Jacquardelastik an Bund und Beinausschnitt
• Größen M (40/42)–XXL (52/54)
je 5er-Pack

7,99*

Weitere Ausführungen erhältlich

INNO-TRADE AdBlue® **10 Liter**
(1 l = 1,-) **Inkl. Ausgießer!**

37% billiger
UVP 15,99
9,95*

Hochreines NOx-Reduktionsmittel für Dieselmotoren mit SCR-Abgasnachbehandlung AdBlue® gemäß ISO 22241 und DIN 70070

10 Liter

NORMA®

www.norma-online.de

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

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

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

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

NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Manfred-Roth-Straße 7, 90766 Fürth