

Tag & Nacht erreichbar  
05651 12999



**Würdevoll  
Abschied  
nehmen...**

**BARTELS**  
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

# MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

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.

**Sontra**  
Ein Tag im Zeichen des  
Bergbaus.



**SONTRAE**  
STADTKURIER

**Berneburg**  
IG Metall ehrt Mitglieder  
für lange Treue.



## Aktionswoche „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“ ab dem 16. September Kreisweite Veranstaltungen für Senioren

**Werra-Meißner** – Um Impulse für ein aktives Leben zu geben, findet vom 16. bis zum 21. September die Aktionswoche „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“ mit 50 verschiedenen Schnupperangeboten statt.

Gesund älter werden ist ein Privileg und selbst wenn es einem gesundheitlich vielleicht gut gehen mag, stehen ältere Menschen nicht selten einigen Hürden gegenüber: Sei es, sich mit der neuesten Smartphone-technik auseinanderzusetzen oder Menschen zu finden, mit denen man Zeit verbringen und Hobbys teilen kann. Genau hier setzt die Aktionswoche „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“ an, denn sie hat zum Ziel, ältere Menschen in Bewegung und in Kontakt zu bringen und für neue Erfahrungen zu begeistern. Von einer „Zeitreise in die Schlagerwelt“ hin zum „Yoga auf dem Stuhl“ oder „Walking“ über einen Vortrag der Polizei zu Schockanrufen bis hin zu „Handy-Fit“ und „Gedächtnistraining“ gibt es in diesem Zeitraum eine Vielzahl von Veranstaltungen.

### Die Idee

Initiiert wird die Aktionswoche von der Evangelischen Familienbildungsstätte (FBS), in Zusammenarbeit mit dem Werra-Meißner-Kreis, den einzelnen Kommunen und verschiedenen Vereinen und Institutionen und durch die Unterstützung der Gunderram-Stiftung. Die Idee zu der Aktionswoche hatte Peggy Großkurth, die an der FBS das Projekt „Älter werden im Sozialraum“ koordiniert. „Die Stadt Eisenach hat eine ähnli-



**Die Initiatoren der Aktionswoche „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“ (von links):** Ursula Breul (Pfarrerin Waldkappel), Peggy Großkurth (Koordinatorin des Älwis-Projektes, FBS), Maria-Henrietta von Stryk (Bündnis für Familie, Wanfried), Gudrun Lang (Geschäftsführerin FBS) und Toni Neuenroth (Fachdienstleiter, Seniorenbüro, WMK).

FOTO: MAREN SCHIMKOWIAK

che Aktionswoche veranstaltet“, erklärt sie. „Ich dachte, dass das auch etwas für unsere Region sein könnte. Daraufhin haben wir uns innerhalb der Familienbildungsstätte überlegt, wie man das Konzept adaptieren kann.“ Schnell wurde man sich einig, dass die Aktion für die Menschen im gesamten Werra-Meißner-Kreis wertvoll sein könnte. „Wir haben den Kreis und die einzelnen Gemeinden als wichtige Multiplikatoren ins Boot geholt und diese haben ihrerseits Kontakt zu Vereinen aufgenommen und bereits bestehende Veranstaltungen zusammengetragen.“ Mit dabei sind Bad Sooden-Allendorf, Eschwege, Herleshausen, Meißner, Wanfried, Waldkappel, Wehretal, Weißenborn, Sontra und Witzenhäuser. Eine, die sofort von der Projektidee begeistert war, ist Maria-Henrietta von Stryk, die sich seit Jahrzehnten auf vielfältige Weise für die Stadt

Wanfried engagiert und unter anderem für das Lokale Bündnis für Familie aktiv ist. „Ich selbst habe das Glück, in einem Mehrgenerationenhaus mit Kindern und Enkelkindern zu leben und bin immer gut beschäftigt“, erzählt sie, „aber es gibt viele Senioren, die alleine sind und für die kann ein Tag ganz schön lang werden.“

Auch Pfarrerin Ursula Breul, die gemeinsam mit Bürgermeister Frank Koch die Veranstaltungen für Waldkappel zusammengetragen hat, unterstreicht, wie wichtig die Teilhabe von älteren Menschen am gesellschaftlichen Leben ist und hofft, dass möglichst viele die Angebote wahrnehmen. Und Toni Neuenroth, der beim Werra-Meißner-Kreis unter anderem das Seniorenbüro leitet, lobt die Netzwerkarbeit, die im Rahmen dieser Aktionswoche zwischen den Akteuren im gesamten Kreis geleistet wird. „Aktionen wie

diese sind ein gutes Mittel, um Kontakte herzustellen und aufzubauen und wirken der Vereinsamung im Alter entgegen.“

### Die Schwerpunkte

Alle Veranstaltungen, die im Rahmen der Aktionswoche stattfinden, lassen sich fünf Schwerpunktthemen zuordnen. Abgebildet werden die Themen Gemeinschaft, Bewegung, Digitalisierung, Ernährung und geistige Fitness. Diese finden täglich von vormittags bis abends statt und dauern zwischen 60 und 120 Minuten.

Insgesamt sollen durch die Aktionswoche bereits existierende Angebote bekannter gemacht oder neue Formate etabliert werden. „Wir wollen den älteren Menschen einen einfachen Zugang zu den Veranstaltungen bieten. Deshalb haben wir die Organisation möglichst niedrigschwellig gehalten, so müssen sich die Interessenten im

Vorfeld beispielsweise nicht anmelden und alle Angebote sind kostenfrei“, erklärt Gudrun Lang, Leiterin der FBS. „Kommen Sie einfach vorbei!“. Wünschenswert sei es, wenn auch die Veranstaltungen besucht werden, die nicht im eigenen Heimatort stattfinden, so könne man auch den Werra-Meißner-Kreis etwas besser kennenlernen. Wer gerne an einer bestimmten Veranstaltung teilnehmen möchte, aber Schwierigkeiten hat, den Ort zu erreichen, kann sich gerne bei der FBS melden, damit Fahrgemeinschaften organisiert werden können. „Wir hoffen, dass möglichst viele Menschen an dieser Woche teilnehmen können.“ Die Aktionswoche beginnt ab dem 16. September und endet am 21. September, dem Weltaltzheimertag.

mas

**Weitere Infos und das ganze Programm:**  
[fbs-werra-meissner.de](http://fbs-werra-meissner.de)

**Heute mit der Beilage:**

**Eschwege plus**

**Wurstfest**  
22. September 2024  
verkaufsoffener Sonntag  
von 12 bis 18 Uhr



**22. SEPTEMBER 2024**  
**Flohmarkt**  
**Reichensachsen**  
**SPORTPLATZ**  
☎ 01 62/7 78 58 32  
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

**BERUFS- & BILDUNGSMESSE**  
**PERSPEKTIVEN 2024**  
**FINDE DEINEN TRAUMJOB!**



Freitag, 20. September 2024  
08:30 - 14:00 Uhr  
Berufliche Schulen Eschwege  
Eintritt frei

Über 70 Aussteller aus der Region stellen sich vor - Entdecke die Angebote, die genau zu DIR passen!

**Jetzt unser neues  
Sofa-Magazin  
entdecken!**

Sofatrends zu besten Preisen!  
Digitalprospekt unter  
[www.moebelkreis.de/aktuelles](http://www.moebelkreis.de/aktuelles)



**MÖBELKREIS**  
Eschwege · [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

**STADTHALLE**  
ESCHWEGE

*Bei uns wird's  
Herbstlich!*

**Leckereien mit Kürbis  
und Bayerischen  
Schmankerln.**

Montag Ruhetag,  
Di.-Sa. 17.30–22.00 Uhr,  
So. 12.00–14.00 Uhr  
und 17.30 Uhr–21.00 Uhr

Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0  
[hotel@stadthalle-esw.de](http://hotel@stadthalle-esw.de)

**MÖBEL + KÜCHEN**  
**Sonderverkauf**

Polstermöbel  
Schlafzimmer  
Wohnzimmer  
Speisezimmer  
Küchen  
Lampen

bis zu **61% reduziert!**

**25% RABATT\*** auf  
Möbel-  
Neubestellungen

**MÖBEL + KÜCHEN**  
aus unserer Ausstellung

Viele Möbel  
**KURZFRISTIG** lieferbar!

**HARTMANN**  
WOHNIDEEN

Kultrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr  
[www.hartmann-wohndie.de](http://www.hartmann-wohndie.de)

\*Gültig nur für Neuaufträge. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Werbe- und Aktionsware, Bert Plantagie, Ekornes, Svane, Flexa, Musterring. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis 28.09.2024.

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG – SAMSTAG**  
**15.09. – 21.09.2024**

Angebot gilt nach Gutscheinverfügung vor der Bestellung.  
Bei Bestellung von 2 Hauptgerichten ist das günstigere gleichwertige Geschenk! 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**

# Aktuelle Fördermittel für Sanierungen

Web-Seminar der Quartierssanierung im Werra-Meißner-Kreis mit neuesten Informationen

**Werra-Meißner** – Ohne Energie-Effizienz-Experten (EEE) läuft (fast) nichts. Mit diesem Satz begann Armin Raatz kürzlich das Web-Seminar „Aktuelle Fördermittel zum Sanieren“ der Quartierssanierung im Werra-Meißner-Kreis. Damit brachte er das Thema auf einen wichtigen Punkt: Vor einer Maßnahme Beratung einzuholen, um dann in der optimalen Reihenfolge vorzugehen, ist ein guter Rat. „Die bei der Denakommision, zertifizierten Energieberater müssen sich regelmäßig fortbilden und qualifizieren. Sie werden bei fast allen Förderprogrammen gebraucht, bei der Beantragung oder dem Verwen-

dungsnachweis“, so Raatz. Seit diesem Jahr müssten sich auch Fachunternehmen, vor allem Heizungsbetriebe, bei der Denakommision registrieren, wenn sie Förderprogramme für den Kunden begleiten wollen.

## Fördermittel gibts beim Bafa

Fördermittel für die Modernisierung von Wohngebäuden gibt es beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (Bafa).

Ein Energieeffizienzexperte kann im Vorfeld einen individuellen Sanierungsfahrplan (iSFP) ausstellen, die Kosten dafür werden seit August

dieses Jahres mit 50 Prozent gefördert, vorher waren es noch 80 Prozent. „Es lohnt sich aber auf jeden Fall noch, da man mit diesem iSFP einen Maßnahmenkatalog ausgehändigt bekommt, der beschreibt, welche Einzelmaßnahme zur Energieeinsparung führt. Innerhalb von 15 Jahren können einzelne kleinere oder größere Maßnahmen umgesetzt werden, die Förderung dafür wird jeweils um fünf Prozent erhöht, wenn der iSFP vorliegt und der Energieberater die Maßnahmen prüft und die Rechnungen bei der Bafa einreicht“, sagt Raatz.

Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (Befg) för-

dert Einzelmaßnahmen an der Gebäudehülle (innen und außen), Fenster und Außentüren, sommerlichen Wärmeschutz sowie die Anlagentechnik mit jeweils 20 Prozent (15 Prozent Grundförderung plus fünf Prozent iSFP-Bonus).

## Austausch von Wärmeerzeugern

Die Heizungsoptimierung wird mit bis zu 50 Prozent gefördert. „Der Austausch von Wärmeerzeugern auf fossiler Basis (Gas, Heizöl) mit Heizungen, die erneuerbare Energiequellen nutzen, wird mit bis zu 70 Prozent über die

KfW gefördert“, so Raatz, der darauf hinwies, dass für geförderte Maßnahmen der Abschluss eines Lieferungs- oder Leistungsvertrages mit einer auflösenden oder aufschiebenden Bedingung der Förderzusage notwendig sei.

Der iSFP habe noch weitere Vorteile, während förderfähige Ausgaben bei maximal 30 000 Euro pro Wohneinheit und Kalenderjahr lägen, könnten mit iSFP 60 000 Euro pro Wohneinheit und Kalenderjahr für alle Maßnahmen, die von der Bafa gefördert werden, geltend gemacht werden.

„Das ist sogar noch mit dem Heizungstausch-Bonus der KfW kumulierbar und er-

höht sich dadurch bis zu insgesamt 90 000 Euro pro Wohneinheit“, so Raatz. Egal, welche Fördermittel in Anspruch genommen werden, der Weg zum Energie-Effizienz-Experten oder zur Quartierssanierung sollte der erste Schritt sein. dw

## Das nächste Seminar am 17. 9.

Das nächste Web-Seminar „Energie sparen. Kleine Maßnahmen, große Wirkung“ findet am 17. September, 18 Uhr statt.

Anmeldungen unter: [quartierssanierung-wmk.de/web-seminare/](http://quartierssanierung-wmk.de/web-seminare/) red

## Weltkindertag feiert Geburtstag

Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis lädt ein in den Bergwildpark Meißner

**Werra-Meißner** – Die Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis lädt anlässlich des Weltkindertags in den Bergwildpark Meißner ein – und zwar am Freitag, 20. September. Der Weltkindertag feiert runden Geburtstag: Seit 1954 gibt es weltweit den besonde-

ren Tag für die Rechte der Kinder.

Die Geburtsstunde liegt somit 70 Jahre zurück und überdauert mehrere Generationen. „Wir freuen uns, wenn wir nicht nur Kinder, sondern auch viele andere Generationen begrüßen dür-

fen, denn Kinderrechte gehen uns alle an“, erklärt Evelyn Kraft, Jugendbildungsreferentin der Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis.

Die Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis nutzt den Weltkindertag, um den Kinder- und Jugendrechten mehr

Sichtbarkeit zu verschaffen. Neben einer individuellen Erlebnistour durch den Bergwildpark warten auf alle neugierigen Entdecker spannende Mitmachaktionen rund um die Kinder- und Jugendrechte.

„Bau dir dein Recht!“ ist eine neue Aktion, in der aus Legosteinen Kinderrechte-Kunstwerke gebaut werden. Aber auch die bewährten Formate des Kinderrechtenkino und der -rallye sind wieder mit am Start.

Am Freitag, 20. September, von 14 bis 18 Uhr sind die Eintrittskarten gültig. Diese sind die Flyer der Veranstaltung, welche an alle Grundschulen im Werra-Meißner-Kreis verschickt wurden. Weitere Flyer können auf direkte Anfragen an die Kreisjugendförderung ausgehändigt werden. red/esp

## Freie Plätze bei Südtirolfahrt

**Reichensachsen** – Die Freiwillige Feuerwehr Reichensachsen unternimmt wie in den vergangenen Jahren wieder eine Fahrt nach Südtirol.

Laut einer Mitteilung der Wehr sind für die sechstägige Fahrt vom Dienstagabend, 8. Oktober, bis zum Montag, 14. Oktober, wieder einige Plätze frei geworden, die die Verantwortlichen gern besetzen möchten.

Herzlich eingeladen zur Vereinsfahrt nach Algund (Meran) sind laut Mitteilung alle Mitglieder, Freunde und Gönner der Freiwilligen Feuerwehr.

Untergebracht sind die Teilnehmer im Hotel Gstör in Algund.

Neben der Unterbringung mit Halbpension gehören die Meran-Card und die Busfahrt inklusive Frühstück im Bus

mit Getränk zu den Leistungen.

Für die Busfahrt, das Hotel und eine Dolomitenrundfahrt fällt ein Gesamtpreis von etwa 780 bis 800 Euro an.

Auf dem Programm der Vereinsfahrt stehen unter anderem eine Wanderung auf dem Algunder Waalweg bis nach Meran, eine Fahrt zum Gardasee, Malcesine, Limone und Riva, eine Dolomitenrundfahrt mit Reiseleitung und eine Fahrt mit dem Lift zur Leiteraler sowie eine Wanderung über ein Stück des Meraner Höhenwegs.

Wer Interesse daran hat, an der Fahrt teilzunehmen, wird gebeten, sich bei Gisbert Pfaff, erster Vorsitzender, zu melden. red/esr

**Kontakt:** Gisbert Pfaff, Tel. 0 56 51/4 06 59 oder 0151/18 70 91 75

## Gewinner stehen fest

dm-Initiative „Lust an Zukunft“

**Bad Sooden-Allendorf** – „Wir möchten lokale Initiativen wertschätzen, die sich aktiv für unsere Gesellschaft einsetzen und damit zur Gestaltung unserer weltoffenen Gemeinschaft beitragen. Mit „Lust an Zukunft“ wollen wir den Schwung aus dem Jubiläumsjahr weitertragen und -entwickeln sowie gleichzeitig unserem sozio-kulturellen Engagement einen Orientierungsrahmen geben. Unter „Lust an Zukunft“ wollen wir eine Plattform schaffen, auf der wir unser vielfältiges Engagement zeigen können.“, teilt die dm-drogerie markt Deutschlandweit unterstützen die dm-Teams diesen Sommer rund 3.000 Vereine,

Organisationen oder Initiativen, die sich aktiv für die Zukunft einsetzen. Jeder mehr als 2.100 dm-Märkte stellte im Aktionszeitraum (25. Juli bis 14. August) zwei Zukunftsprojekte aus der Region vor. Kundinnen und Kunden konnten sich selbst einbringen, indem sie direkt im dm-Markt oder online unter [lustanzukunft.de](http://lustanzukunft.de) für ihr persönliches Lieblingsprojekt stimmen.

Am Ende der Aktionen unterstützt jedes dm-Team das Projekt mit mehr Stimmen mit einer Spendensumme in Höhe von 600 Euro. Das zweitplatzierte Projekt erhält 400 Euro. Die Spendensumme nutzen die Projektpartner beispielsweise für notwendige Renovierungen, ge-

meinsame Ausflüge oder zur Aufrechterhaltung ihrer Organisationen. Jetzt stehen die Sieger fest:

1. Platz: Förderverein Freibad Bad Sooden-Allendorf e.V.

2. Platz: Förderverein Grundschule Bad Sooden-Allendorf e.V. red

**MARKT SPIEGEL** REGION ESCHWEGE

**SONTRAE R** STADTKURIER

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH  
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege  
Tel.: 0 56 51 / 33 59-55

**Geschäftsführung:**  
Markus Pfromm, Herrengasse 1-5  
37269 Eschwege (zugleich alle ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

**Anzeigenleitung:** Martin Meister  
**Anzeigenverkauf:** Tel.: 0 56 51 / 33 59-22  
**E-Mail:** [wochenzeitung@werra-rundschau.de](mailto:wochenzeitung@werra-rundschau.de)

**Redaktion:** Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)  
**Druck:** Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel

**Zustellung:** TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel  
Tel.: 0 69 / 85 00 84 43  
**E-Mail:** [info@top-direkt.de](mailto:info@top-direkt.de)

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 3a vom 1.3.2024

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an [info@top-direkt.de](mailto:info@top-direkt.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.



Deutschlandweit unterstützen die dm-Teams diesen Sommer rund 3.000 Vereine, Organisationen oder Initiativen, die sich aktiv für die Zukunft einsetzen FOTO: DM

**www.rb-becker.de**

**becker**

ab Mo., den 16.09.2024

**Blumenerde**  
3 Sack à 40 Liter  
7,99

**Rindenmulch**  
3 Sack à 40 Liter  
12,50

**Holz-Pellets**  
70 Sack à 15 kg auf Palette  
MEGAPREIS  
299,00

**Rasenmäher ECO WHEELER 413.3 R**  
4-Takt Power-Engine Motor, 40L Fangsack, 2800 1/min, Schnittbreite: 41,8 cm  
179,50

**Sägebock GSB 600-680**  
Ständischer, einstellbarer Arbeitshöhe: 600-680mm, Werkstück bis zu 30cm Ø  
17,99

**Elektro-Kettensäge KS 355 EC**  
leichte Elektrokettensäge, 1400 W  
Schnittlänge: 345 mm  
49,50

**Regal für Brennholz**  
270 x 112 x 219 cm, Holz, braun  
ohne Dacheindeckung  
89,50

**Moskovskaya „MSK“**  
Vodka + Lemon  
10 % Alc. vol.  
330 ml  
0,79

**Börner Eisenacher**  
Mini Ströcke  
am Stück  
ca. 200g  
100g 0,79

**WIZ/Kleinalmerode**  
Industriestr. 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**  
Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

**Sommerschlußverkauf**  
Auf ALLE Gartenmöbel  
50% Ausstellungsstücke  
auch auf Sonnenschirme und -ständer  
& Pools (Frame- & Aufstellpools)

Solange der Vorrat reicht!  
Sie zahlen nur die HALBE vom ausgezeichneten Preis!

**Thuja Smaragd**  
2 Liter Topf  
ca. 40-60 cm  
2,99

**Rhododendron**  
versch. sortiert  
5L Topf  
ca. 60-80 cm  
6,99

**Ziersträucher**  
versch. sortiert, buntlaub.  
3L Topf, 40-60 cm  
4,99

**Pampasgras Pumila**  
5L Topf  
6,99

**Gräser**  
versch. Sorten,  
2L Topf  
3,99

**Bodendecker**  
versch. Sorten  
1,49

**Callunen**  
10/12 cm  
Topf, versch. Farben  
1,39

**Callunen Twin Girls**  
10,5 cm Topf  
1,49

**Blumen- & Wintersteckzwiebeln**  
versch. Sorten, z.B. Tulpen, Allium, Narzissen, Schneeglöckchen, Schachblume, u.v.m.

**FÜR EINEN AUFGEBÄUMTEN GARTEN**  
**Garten-Aufbewahrungsbbox**  
BxHxT: 206 x 122 x 111 cm,  
pulverbeschichtetes Aluminium, anthrazit

**Obst- & Beerenpresse OP6**  
robuste Stahlspindel, inkl. Pressstich  
6 Liter  
35,50

**Obstpresse OP 9**  
Schwenkbares Druckwerk zum besseren Befüllen  
Presskorb aus gelochtem Edelstahl, mechanischer Antrieb  
9 Liter  
99,50

**Obstmühle OM 7**  
Rostfreier Einfülltrichter, Schneidwerk & Quetschwalze aus Alu  
7 Liter  
49,50

**Hochwertige Lampen! STARK REDUZIERT - STARK REDUZIERT**

**Holz Pendelleuchte**  
Metall/Naturholz, holz hell/schwarz, 165x38x536 cm  
Dimmbar  
25,00

**Pendelleuchte Stehleuchte**  
150 cm, schwarz/ matt, Metall/Glas  
25,00

**Jetzt nur:**

**Pendelleuchte**  
126 x 110 cm, Stoff/Textil/ Metall/ Bambus, beige  
Dimmbar  
25,00

**Pendelleuchte**  
165 x 54 x 66,5 cm, Metall/Holz  
15,00

**Ohne Leuchtmittel! Viele weitere Lampen im Möbelmarkt!**

**Party Box**  
4 versch. Sorten in der Dose  
500g  
1,99

**Wunderbar Riegel**  
Kakao-Karamell  
5x37g = 185g  
0,99

**LÖRENZ XXL Erdnuß Locken classic oder Crunchips**  
Western Style oder Paprika  
220g/ 240g  
1,29

**becker**  
...IMMER WAS BESONDERES

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

# Ein Tag im Zeichen des Bergbaus

Knappenverein will intensiver an Kupferschieferabbau um Sontra erinnern

**Sontra** – Über Jahrhunderte hinweg hat der Bergbau das Leben in Sontra geprägt und ist dort bis heute präsent. Das reicht vom „Glück auf!“ über Lore und Schwibbogen hinweg bis zu den beiden großen Wohnsiedlungen, die fest zum Stadtbild gehören. Aktiv erinnert der Knappenverein Kupferschiefer-Bergbau Sontra mit Veranstaltungen und dem Bergbaumuseum im Rathauskeller an diesen Teil der Sontraer Geschichte.

Zum ersten Mal lädt der Verein in diesem Jahr zu einem Fest zur Erinnerung an den Kupferschieferbergbau ein. Damit möchte der Verein den Bergbau wieder präsenter machen, sagt Hans-Werner Wegehenkel, erster Vorsitzender. Geplant ist für Sonntag, 29. September, neben einem Festgottesdienst eine Bergparade durch die Innenstadt. Die verspricht sehens- und hörens- und wertvoll zu werden, wird durch drei Musikzüge, viele Sontraer Vereine und Knappenvereine aus Nentershausen, Heringen, Borken, Frielendorf, Großalmerode, Sangershausen, Menteroda, Unterbreizbach und Neuhoof unterstützt.

## Bergbaugeschichte ist lang

Feste und Bergparaden zur Erinnerung an den Bergbau gehören beispielsweise im Erzgebirge fest dazu, stellen aber in Nordhessen eine Seltenheit dar. Das erklärt Lars Opfer, Mitglied des Knappenvereins und erster Vorsitzender der Marchingband The Silver Lions Sontra. Gemeinsam haben Wegehenkel und Opfer 2018 für eine Neuauflage der Barbarafeier Anfang Dezember gesorgt.



Denn Sontras Bergbaugeschichte ist nicht nur lang, sondern birgt auch so manche Besonderheiten. Das wissen die rund 40 Mitglieder des Knappenvereins Kupferschiefer-Bergbau.

Erstmals urkundlich erwähnt wurde der Bergbau im Richelsdorfer Gebirge (Sontraer Land) im 14. Jahrhundert. Große Bedeutung in ganz Deutschland erlangte schließlich die Bergbauordnung, die Landgraf Wilhelm der Mittlere zu Hessen aufstellen ließ. Darin wurden Schürfrechte, Förderung und Verarbeitung des Kupfererzes geregelt. Die Ordnung diente vielen Bergbaugebieten in ganz Deutsch-

land als Vorbild – und wurde am 8. August 1499 in Sontra aufgestellt.

Neben der Ordnung ist ein Teil des im Richelsdorfer Gebirge geschlagenen Kupferschiefers zum Wahrzeichen Kassels geworden. Nach mehreren Arbeitsschritten wurden die so entstandenen Kupferbleche zwischen 1714 und 1717 zum Herkules im Kasseler Bergpark geformt. Über 200 Jahre später ging es für den Bergbau wieder hoch hinaus: Als damals längste Seilbahn Europas galt 1939 die Seilbahn, die die Schächte und den Brodberg bei Sontra verband. Sie verfügte laut des Heimatvereins Solz über eine

Länge von 9120 Metern und 74 Stützen.

An diese Geschichte erinnert der Knappenverein mit dem Museum, bietet nach Anmeldung Führungen an. Bei Bergparaden und befreundeten Vereinen ist der Knappenverein ebenfalls präsent. Wegehenkel hat ihn sogar bei europäischen Bergmannstagen in anderen Ländern vertreten. Als er den Vorsitz vor sechs Jahren über-

nahm, habe der Verein kurz vor der Auflösung gestanden, ist seither wieder gewachsen. Gegründet hatten den Knappenverein 1987 mehrere Bergleute – recht spontan in einer Garage in einer der beiden Bergbausiedlungen Sontras. Für die Umsetzung der geplanten Feier dankte der Verein durch den zweiten Vorsitzenden Karl-Heinz Hosen allen Unterstützern und den Sponsoren.

**Drei Jahre nach seiner Gründung** nahm eine Delegation des Knappenvereins Sontra im Jahr 1990 am bayrischen Bergmannstag in Auerbach teil. Damaliger Vorsitzender war Bernhard Kolz (vorne).

ARCHIVFOTO: ELLI KOLZ/NH

## Das Programm

Mit folgendem Programm soll am Sonntag, 29. September, an den Kupferschieferbergbau erinnert werden:

- 11 Uhr: Gottesdienst in der evangelischen Stadtkirche mit Musik der Marchingband The Silver Lions Sontra
- 12.30 Uhr: Bergparade durch die Innenstadt zur Musik der Bergmannskapelle Hattenhof, der Marchingband The Silver Lions und des Landsknechtfanfarenzugs Sontra sowie

mit den neun Gastvereinen und Sontraer Vereinen

- im Anschluss: Kranzniederlegung am Barbarastollen mit Landrätin Nicole Rathgeber, Bürgermeister Thomas Eckhardt und Händelmeister Dr. Daniel Kohl, sowie Übergabe der Fahnen Schleifen an alle Vereine
- danach: Grußworte im Bürgerhaus Sontra mit anschließendem gemütlichen Beisammensein im und um das BGH herum

## Angebot ist so groß wie nie

Botanischer Garten: Förderverein veranstaltet zum zehnten Mal Herbstzauber

**Eschwege** – Erstmals werden über 40 Anbieter beim Herbstzauber im Botanischen Garten dabei sein – damit ist der Herbstzauber in diesem Jahr größer denn je. Der Tag in dem Park startet mit einem fröhlichen Familiengottesdienst um 10 Uhr.

Um 11 Uhr startet der eigentliche Herbstzauber, den der Förderverein ausrichtet. Aussteller bieten Ungewöhnliches und Schönes an. Das vielfältige Angebot reicht von Wolligem, Schmuck, Pflanzen, Skulpturen und Gartendekoration bis hin zu Seifen und manchem mehr. Ganz neu dabei sind beispielsweise der Hortensien Naturpark „Erbsmühle“ aus Großalmerode, der Antik-Markt „Rare Schönheiten“ und der Sälzer-

hof am Meißner mit Floristik und Gartendeko.

Für die Kleinen hat der Förderverein ein Fischangelbecken, eine Button-Maschine und Schminken mit Naturmotiven im Angebot. Tierisch wird es beim Reiten und mit den mit Alpakas, Schafen und Ziegen aus dem Streichelzoo. Für besonders Mutige wird es ein Klettererlebnis geben.

Die neue Schule für Musik des Werra-Meißner-Kreises unterhält instrumental ab 13 Uhr und steht im Anschluss auch für interessierte Musiker und die, die es werden wollen, mit dem Leiter Lutz Fußangel zur Verfügung. Um 14 Uhr tanzen die Hip-Hop-Kids mit Christian Schöffler und um 16 Uhr zeigen die

Akrobatik-Mädchen des ETSV unter der Leitung von Miriam Siebke ihre atemberaubenden Choreografien.

Mitten im Grün des Botanischen Gartens informieren die Stadt Eschwege und das Architekturbüro Luther die Besucher über den Baufortschritt des neuen Botanikhauses, an dem seit Juni gebaut wird. Im Frühjahr 2025 soll es fertig sein.

Für Essen und Trinken ist ein breites Angebot vorgesehen. In diesem Jahr gibt es einen Weingarten unter den alten Bäumen. Das Kuchenbuffet ist bereits ab 11 Uhr geöffnet. Der Erlös aus dieser Veranstaltung findet Verwendung in der Einrichtung des Botanikhauses. Der Eintritt ist wie immer frei.

Eschwege überrascht

# ESCHWEGER WURSCHTFEST

Verkaufsoffener Sonntag von 12 bis 18 Uhr mit Unterhaltung für die ganze Familie!

22 Sep

Gemütlicher Biergarten mit Live-Musik auf dem Marktplatz

Initiative Stadtmarketing Eschwege

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

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

**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

# Stärkste Gewerkschaft sagt Danke

IG Metall ehrt Mitglieder, die ihr teilweise seit 65 Jahren die Treue halten

**Berneburg** – Für Dennis Schindehütte war es die erste Festrede anlässlich einer Jubilarerhöhung der IG Metall Nordhessen. Der zweite Bevollmächtigte ist seit März als Nachfolger der Sontraerin Elke Volkmann im Amt. Gewerkschaftssekretärin Anja Neumann begrüßte den Festredner, rund 30 Jubilare sowie Betriebsräte und Vertrauensleute aus den beiden Landkreisen Werra-Meißner und Hersfeld-Rotenburg im



**Ehrung für 50, 40 und 25 Jahre Treue zur IG Metall:** Jürgen Bierling (Herleshausen), 2. Bevollmächtigter Dennis Schindehütte, Kai Rappl (Eschwege), Stefan Scharfe (Meinhard) und Gewerkschaftssekretärin Anja Neumann. Vorn: Peter Jost (Meinhard), Martin Gisa (Weißenborn), Anke Cimienga (Meißner) und Holger Buchenau (Sontra). FOTOS: ANNEMARIE KAPINUS

räumte seinen Platz als Bundespräsident, während die schwedische Pop-Gruppe Abba ihren unvergesslichen Hit „Waterloo“ erklingen ließ.

1984 überschwemmte die Aerobicwelle mit bunten und schrillen Outfits Deutschland und wurde besonders unter jüngeren Frauen zum populären Fitnesstrend.

Die Gewerkschaften propagierten die 35 Stunden-Woche unter dem Motto: „Mehr Zeit zum Leben, Lieben und Lachen“.

Streiks in Großbetrieben und Demonstrationen bestimmten den harten Arbeitskampf, und schließlich reagierten die Arbeitgeber mit „kalter Aussperrung“.

500 000 Arbeitnehmer waren davon betroffen, die Fabriktore blieben geschlossen, keine Arbeit, kein Lohn. Mit Demonstrationen in vielen großen Städten und ihrer Klage gegen diese Maßnahme war die IG Metall schließlich vor Gericht erfolgreich und der Arbeitskampf konnte mit einer Schlichtung unter Beteiligung des ehemaligen Arbeitsministers Georg Leber abgeschlossen werden.

Vor 25 Jahren kurz vor der Jahrtausendwende gedachte man in Weimar Goethes 250.

## Wir brauchen Tarifverträge für gute Arbeitsbedingungen und gute Löhne.

Dennis Schindehütte

geburtstag, während Stefan Raab mit „Maschendrahtzaun“ gemeinsam den erfolgreichsten Hit des Jahres produzierten.

In Osteuropa tobte der Krieg im Kosovo, wo erstmals auch deutsche Soldaten aktiv in einem Nato-Einsatz eingesetzt wurden. Bei seinem Blick auf die Gegenwart wies Schindehütte auf das 75-jährige Bestehen des Grundgesetzes als starkem Fundament für Freiheit und Demokratie hin. Das Tarifvertragsgesetz ist gleichfalls vor 75 Jahren am 9. April 1949 entstanden.

Schindehütte kritisierte, dass nur noch 51 Prozent der Arbeitnehmer von Tarifverträgen profitieren und appellierte an den Gesetzgeber, die Rahmenbedingungen für Tarifverträge zu verändern. „Wir brauchen Tarifverträge für gute Arbeitsbedingungen und gute Löhne.“ kap

lie die Flucht von Weimar über Berlin in den Westen, wo er durch Vermittlung seines Onkels in Eschwege schnell eine Festanstellung bekam. Eigentlich hatte er traditionsgemäß wie sein Vater eine Sattler- und Polsterlehre gemacht, sich dann aber als Dreher fortgebildet und später als Maschineneinrichter gearbeitet. Seine Familie, die aus dem Sudetenland stammte, stand mehrfach vor einem Neuanfang und so weiß er das friedliche Leben in Weißenhasel zu schätzen.

Der 44-jährige Schindehütte zeichnete die gemeinsamen Errungnisse der vergangenen Jahrzehnte in großen Zügen in einer unterhaltsamen Zeitreise nach: 1964 veröffentlichten Beatles und Rolling Stones nicht nur ihre ersten Tonträger, die Tarifrunde brachte für die Arbeitnehmer erstmals eine „Abmachung“ über ein zusätzliches Urlaubsgeld. 1974 war auf politischer Ebene ein Jahr der Rücktritte: Willy Brandt musste wegen einer Spionageaffäre abtreten, mit Richard Nixon verbinden wir den „Watergate“-Skandal, auch Gustav Heinemann



**Seit 65 und 60 Jahre in der Gewerkschaft:** (von links) Helmut Heyer (Meinhard), Herbert Frank (Eschwege) und Eduard Kluger (Waldkappel).

hatte nach zehn Jahren Arbeit in der Braunkohlezeche Glimmerode bei Hessisch Lichtenau fast 40 Jahre im Baunataler VW-Werk gearbeitet. Der Meinharder Helmut Heyer arbeitete 40 Jahre

als Blechschlosser bei Präwema in Eschwege.

Ebenfalls in Eschwege fand Karl Löffler vor 63 Jahren Arbeit in der Fabrik von Massey Ferguson. Ihm gelang 1961 zusammen mit seiner Fami-

zentral gelegenen Gasthaus Gonnermann zu der Ehrung mit Festessen.

Als Dank für jahrzehntelange Treue waren die IG-Metaller für 65, 50, 40 und 25 Jahre Mitgliedschaft in der mit aktuell mehr als zwei Millionen Mitgliedern stärksten Gewerkschaft der Republik eingeladen.

Mit 88 Jahren ist Justus Hast aus Hessisch Lichtenau an diesem Abend der älteste, gefolgt von Helmut Heyer (Meinhard) und Karl Löffler aus Weißenhasel (beide 85 Jahre). Sie blicken auf ein langes Arbeitsleben mit bewegenden Höhen und Tiefen zurück, das vom gewerkschaftlichen Kampf um verbesserte Lebens- und Arbeitsbedingungen geprägt war. Die drei Männer wurden für 65-jährige Treue geehrt. Justus Hast

**AWO** Essen auf Rädern  
Täglich heiß geliefert!\*  
\*im Liefergebiet  
Jetzt bestellen!  
☎ 0800 3403440

**Antik 22.09. Flohmarkt Hann. Münden**  
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr

**Gut durch's Alter**  
**AWO mobil – Pflege zuhause**  
*Individuell, Professionell Mit Herz!*  
Niedertor 1  
36205 Sontra  
Tel. 05653 / 8734  
www.awo-nordhessen.de  
**AWO mobil HEF-WMK – Pflege Zuhause**

**Wir suchen Zusteller**  
m/w/d  
für unsere Wochenblätter  
**MARKT SPIEGEL** REGION ESCHWEGE  
**SONTRAER** STADTKURIER  
Ein Job für alle Generationen!  
**TOLLER Nebenverdienst für alle**  
**... auch schon für Jugendliche ab 13 Jahren!**  
Verteiltag: Samstag  
Einsatz: wohnortnah  
■ **Eschwege** Stadt, Niederhone, Oberhone  
■ **Sontra** Berneburg  
■ **Weißenborn** Gemeinde, Rambach  
Jetzt bewerben:  
Top Direkt Marktservice GmbH  
Tel. 0561 – 7070-317 oder  
bewerbung@top-direkt.de  
**TOP DIREKT**

## Nahwärmeversorgung in Bischhausen

Infoveranstaltung am 17. September

**Bischhausen** - Am kommenden Dienstag, 17. September 2024 um 19 Uhr veranstaltet die Arbeitsgruppe Nahwärme Bischhausen einen zweiten Infoabend zum Thema gemeinschaftliche Wärmeversorgung in Bischhausen.

In Zeiten teurer werdender Heizkosten und gesetzlich vorgeschriebener Umbaumaßnahmen ist es schwer eine gute Wärmeversorgung für das eigene Haus kostengünstig und langfristig nachhaltig zu planen – so scheint es. Wie das gemeinschaftlich gelingen könnte und welche

Vorteile sich ergeben könnten und was die Gesetzeslage momentan vorschreibt und was das bedeutet soll Thema dieser Veranstaltung sein. Die Arbeitsgruppe wird außerdem vorstellen wie Nahwärme funktioniert und möchte natürlich Interessenten und Mitstreiter gewinnen, die sich für das Thema interessieren.

Über eine rege Teilnahme auch gern aus den Nachbardörfern freut sich die AG Nahwärme Bischhausen.

## „Spielend für Toleranz“ im Amikaro

Spieletag am 14. September ab 12 Uhr

**Eschwege** – Das Awo-Begegnungszentrum Amikaro beteiligt sich am Samstag, 14. September zusammen mit dem Spieltreff Eschwege an der Initiative „Spielend für Toleranz“. Geplant ist ein bunter Tag rund um das Thema (Brett-)Spiel für alle Bürgerinnen und Bürger.

### Verschiedene Brett- und Kartenspiele

Der Spieletag beginnt um 12 Uhr im Begegnungszentrum in der Hospitalstraße 1.

Gespielt werden verschiedene Brett- und Kartenspiele, von altbewährten Klassikern bis zu neuen spannenden Spielen – ob für Jung oder Alt, für jeden ist etwas dabei. „Spielend für Toleranz“ will möglichst viele unterschiedliche Menschen beim gemeinsamen Spiel zusammenbringen und so neue Kontakte erstellen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Die Veranstaltung endet um 23.59 Uhr.

## Gesund beginnt im Mund

Sollte ich regelmäßig die Zahnpasta wechseln?

Bleiben Sie Ihrer Zahnpasta jahrelang treu? Oder werfen Sie bei jedem Drogerieeinkauf eine andere Tube in den Einkaufskorb? Ein Zahnmedizin-Professor verrät, was besser ist.

Ist Ihnen auch schon der Tipp begegnet, regelmäßig die Zahnpasta zu wechseln? Er kursiert schon seit Jahrzehnten, wie der Zahnarzt Prof. Stefan Zimmer beobachtet. „Man hat behauptet, für ein langfristiges, gesundes Ökomilieu in der Mundhöhle wäre es wichtig, die Produkte immer wieder zu wechseln“, sagt der Inhaber des Lehrstuhls für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke.

„Das stimmt aber nicht“, lautet sein Urteil. In Sachen Mundgesundheit kommt es nämlich viel eher darauf an, ein Produkt zu nutzen, das möglichst gut zu den eigenen Zähnen und ihren Bedürfnissen passt. Hat man so eine Zahncreme gefunden, spricht nichts dagegen, ihr lebenslange - oder zumindest jahrelange - Treue zu schwören. „Dann macht Wechseln keinen Sinn“, lautet die Einschätzung von Stefan Zimmer.

Der Ratschlag zum Wechseln basiert auf folgender Idee: Die Bakterien im Mund sollen mit der Zeit sich an die Zusammensetzung der Zahnpasta gewöhnen, wodurch sie an Reinigungskraft verlieren soll. Stefan Zimmer verweist



Findet man eine Zahnpasta, die gut zu den eigenen Bedürfnissen passt, spricht nichts dagegen, der Zahncreme jahrelange Treue zu schwören.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

allerdings darauf, dass Zahncremes gar nicht so unterschiedlich sind: Zumindes, was ihre Grundsubstanzen angeht, sind sich die Produkte sehr ähnlich.

### So finden Sie die perfekte Zahnpasta

Doch wie findet man nun die perfekte Zahnpasta? „Erstmal ist ein optimaler Kariesschutz wichtig“, sagt der Zahnmediziner. „Deshalb sollte Fluorid drinstecken, in einer Konzentration von 1450 ppm. Das steht auf der

Tube drauf.“

Im zweiten Schritt rät er, sich zu fragen: Welche Bedürfnisse genau habe ich? „Habe ich ein Problem mit schnell entstehendem Zahnstein? Dann sollte ich gucken, dass ich mir ein Produkt aussuche, das Zahnstein gut verhindern kann“, nennt Stefan Zimmer ein Beispiel. Verfärben sich Ihre Zähne durch Kaffee oder Tee schnell? Dann ist eine Zahncreme gut, die das natürliche Zahnweiß wieder freilegt. Wer zu empfindlichen Zahn-

hälsen neigt, kann sich eine Zahncreme aussuchen, die genau darauf zugeschnitten ist.

Zahncremes werden von der Stiftung Warentest oder von der Zeitschrift „Öko-Test“ regelmäßig untersucht - auf Grundlage dieser Ergebnisse lassen sich unterschiedliche Produkte gut vergleichen. „Und natürlich kann man das Thema auch mal mit der Prophylaxeassistentin oder Zahnärztin besprechen“, rät der Zahnarzt.

TMN

## Führerscheintausch

Alle sollen den fälschungssicheren, EU-einheitlichen Führerschein haben. Dafür werden die Papier-Dokumente nach und nach umgetauscht, es gibt Fristen abhängig vom Geburtsjahr. Nächster Stichtag ist der 19. Januar 2025.

Alle, die 1971 oder später geboren wurden und noch einen Papierführerschein haben, müssen diesen bis zum Datum Mitte Januar umgetauscht haben, erläutert der TÜV Thüringen. Dann haben nur noch Menschen, die vor 1953 geboren wurden, Zeit für den Umtausch - und zwar bis 2033.

Wer zwischen 1953 und 1970 geboren wurde und immer noch das alte Papierdo-

kument hat, fährt schon eine Weile ohne gültigen Führerschein und sollte sich um den Umtausch kümmern.

Dafür wird ein Termin bei der zuständigen Führerscheinstelle benötigt - und der ist nicht überall unbedingt schnell zu bekommen. Es macht also durchaus Sinn, sich zeitnah um den Umtausch zu bemühen. Bei einer Polizeikontrolle werden den TÜV-Angaben zufolge sonst zehn Euro Bußgeld fällig.

Auch Karten-Führerscheine, die zwischen 1999 und 2013 ausgestellt wurden, müssen irgendwann ausgetauscht werden. Diese Umtauschfristen beginnen 2026 und richten sich dann nach dem Ausstellungsjahr. TMN

\* Sicherungsposten (w/m)  
Bediener Warnsysteme (w/m)  
Sicherungsaufsicht (w/m)  
Bahnerder (w/m)

dein Zug ist noch nicht abgefahren  
**steig um!**

heute noch bewerben!

06678 919012  
arbeit@bist-du-bereit.com

www.bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUODLPH

ANZEIGE

## Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht

der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg!

### Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wie-

derholten Aufschub des Toilettengangs - etwa, weil es am Arbeitsplatz unangenehm ist. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

### Wie funktionieren Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.<sup>1</sup> Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

### Neu am Markt

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv - die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

<sup>1</sup> Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16.

**FRAGE** an den Experten



Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mlak-Caamano,  
Arztlicher Leiter, Privatklinik Hansa

**Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?**

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

**PRODUKT-TIPP**  
bei hartem Stuhl



**NEU**

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke  
Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.  
PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

# Einfach, lecker und romantisch

## Stockbrot: So gelingt der Genuss mit Lagerfeuerfeeling

Knusprig, duftend und über offenem Feuer gebacken – ein simpler Teig um einen Stock gewickelt lässt nicht nur Kindheitserinnerungen aufflammen. Mit allerlei Zusätzen kann man sogar Foodies verblüffen.

Wenn die Hitze des Spätsommertages in der Abenddämmerung verpufft und aus aufgeregten Kindern zufriedene Gestalten werden, vollgepackt mit Draußenerlebnissen, dann kann es sein, dass irgendwer im Garten ein Lagerfeuer anzündet und von irgendwoher eine Schüssel mit Teig kommt. Es ist Stockbrotzeit.

Das ist dieser ganz spezielle Moment, bei dem sich Groß und Klein nach einem Tag voller Freiheit und Abenteuer ums Feuer versammeln, um sich die Erlebnisse des Tages zu erzählen und dem Teig am Stock beim Backen zuzusehen.

Stockbrot war und ist mehr als ein Snack nach einem langen Tag. Es kann nicht nur Erinnerungen an Kindheit und Jugendabenteuer fernab der Familie heraufbeschwören. Stockbrot heute ist auch eine kulinarische Abwechslung beim Grillabend mit den erwachsenen Freunden. Und das Schöne? Die Gefühle von damals sind wieder da.

### ■ Teig, Stock und Feuer – mehr braucht es nicht

Die Zubereitung des Teigs ist denkbar einfach. „Im Grunde geht jeder Weißbrotteig, selbst ein Rest Pizzateig eignet sich“, sagt Volker Elm, ehemaliger Präsident der German Barbecue Association. Waldpädagogin und Stockbrot-Fan Sabrina Schwarz schwört auf einen Hefe-Dinkelteig. Dazu 500 g Dinkelmehl Type 630, 1 Päckchen Trockenhefe, 2-3 EL Salz und 250-300 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und eine Stunde ruhen lassen.

Während der Teig ruht, werden die Stücke vorbereitet. Der perfekte Stock ist gerade, daumendick und von



Ein Oliven-Feta-Knoblauch-Hefeteig ist um einen Haselnuss-Stock gewickelt und wird über dem Lagerfeuer gebacken.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

innen noch grün. „All das trifft auf frisch geschnittene Äste des Haselnussstrauchs zu. Sein Plus: Er wächst schnell nach“, sagt Schwarz.

Elm rät: „Niemanden einen Ast von einem unbekanntem Baum nehmen.“ Der könnte nämlich harzig sein, was schlecht für den Geschmack ist oder, im ungünstigsten Fall, giftig. Im Zweifelsfall besser einen gekauften Buchenrundholzstab aus dem Baumarkt nehmen. „Den Buchenrundholzstab vorher gründlich wässern und nach dem Benutzen abwischen, dann kann er mehrmals verwendet werden“, empfiehlt Elm.

Sind Teig und Stock bereit, heißt es mit Geschick den Teig bestmöglich um den Stock zu wickeln. „Als Regel

empfehle ich eine faustgroße Menge Teig, gemessen an der Faust des jeweiligen Stockbrotbäckers“, sagt Schwarz. Dann den Teig zu einer 1-2 cm dicken Schlange ausrollen. Ein Ende der Teigschlange ca. 10 cm von der Stockspitze entfernt einmal ringförmig um den Stab wickeln und gut festdrücken, den Rest der Schlange dann bis zur Spitze hoch wickeln. Die Zwischenräume der aufgewickelten Schlange andrücken und verschließen.

### ■ Feuer und Grill – es geht beides

Wer Stockbrot traditionell über dem Feuer machen will, wartet bis es abgebrannt ist und hält das Stockbrot über die heiße Glut. Wie beim Grillen mit Holzkohle gilt auch

beim Lagerfeuer, dass die Glut heißer ist als die Flammen. Wer nicht warten möchte, hält seinen Stock an den Rand des Feuers. Direkt in die Flammen sollte man den Teig nie halten. Denn „die Flamme hat nicht die nötige Hitze, um das Brot innen durchzugaren, sondern verbrennt es nur von außen“, erklärt Schwarz.

Über dem Grill lässt sich ebenfalls ein knuspriges Stockbrot backen. Ob Holzkohle- oder Gasgrill ist laut Elm egal, beides geht gleich gut. Daher ist es kein Wunder, dass die Grillszene das Backen auf dem Grill für sich entdeckt hat, Stockbrot ist da nur eine der vielfältigen Möglichkeiten. Die Zubereitung gleicht der über dem Lagerfeuer.

Wer zu einem Grillabend einlädt, der will meist mit Geschmack und Gastlichkeit überzeugen. „Die Gäste um den Grill zu versammeln und ihr eigenes Stockbrot backen zu lassen, ist immer ein tolles Erlebnis“, sagt Elm. Sind keine Äste greifbar, empfiehlt er große Schaschlikspieße aus dem Grillfachhandel.

Ob Grill oder Lagerfeuer – es gibt einen Trick für ein innen durchgebackenes Brot mit schöner Kruste: Man muss den Teig gleichmäßig in einem schrägen Winkel über die Hitze halten und den Stock regelmäßig drehen. Wer mit Kindern Stockbrot macht, kann vorab Glasflaschen schräg in den Boden einbuddeln. Den Stock in die Flasche stellen und ein gleichbleibender Abstand zur

Glut oder Flamme ist laut Elm garantiert. Eine Astgabel erfülle den gleichen Zweck. Dann ist Geduld gefragt. „Zehn bis 15 Minuten kann es schon dauern, bis das Brot fertig ist“, so Elm. Je nach Temperatur der Glut und der Größe des Teiglings aber auch durchaus länger.

### ■ Neue Möglichkeiten

„Ein Kurs über essbare Wildkräuter, hat mein Stockbrot auf ein neues Level gebracht“, sagt Sabrina Schwarz. Seitdem peppt sie den Teig gelegentlich mit Wildkräutern, wie zum Beispiel Brennnessel, Gänseblümchen, Wildem Stiefmütterchen, Gundermann oder Bärlauch auf.

Ebenso bringen Gartenkräuter Abwechslung in den Teig. Im Grunde ist der Hefeteig vielseitig wandelbar. Schwarz verrät sabinas-leben-mit-der-natur.de einige inspirierende Rezepte. So wird es mit Tomaten, Oregano, Basilikum und Parmesan italienisch, mit Feta und Gyrosgewürz griechisch. Für eine mexikanische Variante 3-4 EL Ajvar, 1 rote Zwiebel, 2-3 EL Mais, 1/2 Dose Kidneybohnen, 1-3 EL Mexikanisches Salsa-Gewürz nehmen. Die Zutaten schneiden, zerdrücken und mit dem Teig vermischen.

Volker Elm schlägt vor, einen Streifen Bacon mit der Teigschlange zusammen um den Stock zu wickeln. Auch als Dessert kommt Stockbrot infrage. Für eine süße Variante das Salz im Rezept durch Zucker, Honig oder Agavendicksaft ersetzen.

„Das Feuer ist das warme Herz des Hauses“, sagt Elm, der sich selbst als Culinary Entertainer bezeichnet. Und tatsächlich ist es heimelig, mit Freunden und Familie ums Feuer zu sitzen und gemeinsam das Essen zuzubereiten. Es braucht keine aufwendigen Zutaten, und selbst Kinder können mitmachen. Stockbrot ist ein Highlight am Lagerfeuer und Grill. Und die wichtigste Zutat sind vielleicht die Menschen mit denen man ums Feuer oder den Grill steht. tmn

### Stellenangebote

**Morgenstund hat GOLD im Mund!**

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

**Zusteller (m/w/d)**

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

- Eschwege
- Altefeld
- Wanfried
- Hoheneiche
- Frankershausen
- Vockerode
- Sontra

**Springer (m/w/d)**

**In Festanstellung**

- Herleshausen
- Berkatal
- Sontra
- Waldkappel
- Ringgau

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

**WR Werra-Rundschau**

**Wir suchen Sie!**

**Koch/Köchin (m/w/d)**

in Vollzeit, Teilzeit oder Minijob

zu super Arbeitszeiten von 17 – 21 Uhr und sonntags von 10 – 14 Uhr (zwei freie Tage pro Woche), überdurchschnittliche Bezahlung, faire Arbeitsbedingungen, keine Überstunden.

Wir freuen uns auf Ihre telefonische und persönliche Bewerbung!

**HOTEL MARTINA**

Westerburgstraße 1 · Bad Sooden-Allendorf  
Tel.: 05652-2080 oder 95290 · E-Mail: hotel-martina@t-online.de

**Regional, persönlich, kompetent**

**localjob.de**  
Das regionale Jobportal

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

### Bekanntschaffen

**Hüb. Witwe Gerti, 64 J.**, habe immer gute Laune u. kann mich auch noch über kleine Dinge freuen, denn ich bin keine Luxuspuppe u. auch keine Reisetante. Ich liebe das häusl. Leben, kochen, Ordnung halten u. das einfache Schöne. Rufen Sie ü. PV an u. beenden Sie unsere Einsamkeit. Zu zweit ist alles viel schöner. **Tel. 0176-45891543**

**Irmtraud, 71 J.**, nach vielen Ehejahren war ich plötzlich Witwe, bin ansehnlich, mit schöner weibl. Figur, mag Ausflüge mit meinem Auto, Garten u. die Natur. Suche ü. PV e. lieben Mann bei getrennt. od. gemeins. Wohnen. Ich wäre jederzeit für Sie da u. möchte mich gut mit Ihnen verstehen. **Tel. 01520-8293309**

### Verkauf

**Größer - noch günstiger - schöner!**

**...hin zu...**

**Kimm!**

**NEUE:**

- Wäschetrockner ab € 129,-
- Waschmaschinen ab € 199,-
- Geschirrspüler ab € 199,-
- Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-

**Philippstraße 23**

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!

**NORBERT KIMM**

34127 Kassel · Telefon 8 70 03 96  
[www.hinzu-kimm.de](http://www.hinzu-kimm.de)

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE

Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,  
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472  
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, [www.tm-store.de](http://www.tm-store.de)

### Ankauf

**NEU - ABHOLSERVICE!**

**WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.**

**mOneypoint**

Friedrichsplatz 6 - ☎ 0561-9701105  
[www.moneypoint-kassel.de](http://www.moneypoint-kassel.de)

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

### Landwirtschaft & Forsten

**1A-Buchenbrennholz, trocken und ofenfertig, ab 90 €.**

[www.brennholzfahrer.de](http://www.brennholzfahrer.de) · Tel. 0172-5 21 11 21

**Brennholz Buche Eiche 79 € SRM**  
30 cm, 5 SRM 440 € o. 10 SRM 790 €  
50 km KS m. Lief. Tel. 0176 62681914

### Mietgesuche

Su. Wohnung (2-3 ZKB) in ESW oder näherer Umgebung, voll- oder teilmöbliert, WM bis 800 € ☎ 0160 9146 2501

### Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 944 - 36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

# NORMA®

# MAXIMAL sauber!

ab Mo., 16. September

**Waschmittel All in One Pods, Color oder Universal** 60-Stück-Packung für 60 Waschladungen (pro Waschgang ~26) oder Flüssig, Color oder Universal 4-l-Flasche für 80 Waschladungen (pro Waschgang ~20) je Artikel

**41% billiger**  
zum Vergleich: z. B. UVP 15 Pods = 6,79

**15,79\***

**WC-Gel XXL Ocean** Fresh, Lime Fresh oder Floral Fresh 1-l-Flasche (1 l = 1,85) je Flasche

**33% gratis**

**1,85\***

1 Liter

**Disney Küchenrollen z. B. Motiv „Mickey Mouse“** 2x75-Blatt-Rolle je 2er-Pack

**23% billiger**

UVP 2,59

**1,99\***

2er-Pack

**Farb & Schmutz Fänger** Mehrwegtuch 1-Stück-Packung oder All in 1 40-Stück-Packung je Packung

**13% billiger**

UVP 3,45

**2,99\***

**Äpfel Deutschland, Region Bodensee oder Region Pfalz, Kl. I, Sorte z. B.: Elstar oder Gala, Kal. 70/80 mm + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,51) je Beutel**

**2,2 kg!**

**3,33\***

(Abbildung ähnlich)

**WC Stein Power 5 Trio Pack** - Ocean, Lime oder Magnolia 3x50-g-Packung (1 kg = 22,20) je Packung

**30% billiger**  
zum Vergleich: UVP 1-Stück-Packung = 1,59

**3,33\***

**Hygiene-WC-Zauberpulver XXL Green Apple oder Lavendelblüte** 8x100-g-Packung (1 kg = 6,24) je Packung

**15% billiger**  
zum Vergleich: 4x100-g-Packung = 2,95

**4,99\***

800 g

**XXL**

**Profi-Abfallsäcke extra stark**, 30x120-Liter-Rolle je Rolle

**30x 120 Liter**

**5,99\***

**Duftmüllbeutel mit Zugband** Limette 30x20-Liter-Rolle, Mango 25x30-Liter-Rolle oder Lavendel 15x50-Liter-Rolle je Rolle

**1,99\***

**Speisekartoffeln Deutschland**, vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet, 10-kg-Sack (1 kg = ~,44) je Sack

**4,44\***

**10 kg!**



**Kartoffel-Spezialität** Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln, Kartoffelrösti Schweizer Art oder Schweizer Art mit Speck 400-g-Packung (1 kg = 3,73) je Packung

**1,49\***

400 g

**Bergsalami XXL** aus Österreich - Kochsalami gegart, geräuchert und luftgetrocknet, 700-g-Packung

**5,79\***

700 g

**Brezelino** knusprige Laugenstangen mit Meersalz oder mit Sesam 150-g-Packung (1 kg = 11,93) je Packung

**1,79\***

**Meraner Schinken XXL** Kochschinkenspezialität geräuchert 160-g-Packung (1 kg = 18,06) je Packung

**2,89\***

160 g

**Metzgerzwiebeln Deutschland/ Österreich Kl. I**, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 70/90 + 80/100 mm, 3-kg-Netz (1 kg = 1,-) je Netz

**2,99\***

**3 kg!**

neue Ernte! extra groß!

## ➔ BIS ZU 60% SPAREN

**TOPTEx Arbeits-Strickfleece Jacke** für Damen und Herren • 100% Polyester • Oberstoff aus modischer Strickfleece-Qualität

- **Wärmend durch angeraute Innenseite**
- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen S (46) - XXL (60/62)

**TOP PREIS-LEISTUNG billiger**  
statt 15,99\* **14,99\***

**Scheppach Kapp-, Zug-, und Gehrungssäge mit Laser und 2 Sägeblättern Ø ca. 305 mm HM140L**

- 2.000 Watt • Großer Spänefangsack
- Beidseitig schwenkbar zwischen -45° bis +45°
- Schnitttiefe 105 mm/Schnittlänge 330 mm
- LED-Arbeitslicht
- 5 JAHRE GARANTIE

**60% billiger**  
UVP 499,- **199,-\***

**KRAFT by Schupp Arbeits-Unterstellbock** • Ausklappbarer Anschlagswinkel • Robuste Stahlkonstruktion • Gewicht ca. 5,7 kg

**5 JAHRE GARANTIE**

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

**Trail-Running-Schuhe** • Dämpfende, leichte Phylon-Laufsohle mit griffigen TPR-Einsätzen • Strobel-Machart für zusätzliche Flexibilität • Hochwertiger 3MTM-Markenreflektor • Luftdurchlässiges Mesh-Futter und herausnehmbare, atmungsaktive CoolMax®-Einlegesohle

• Damen-Größen 38 - 40 • Herren-Größen 42 - 45 je Paar

**TOP PREIS-LEISTUNG billiger**  
statt 21,99\* **19,99\***

**TOPTEx Arbeits-Latzhose** für Herren, mit strapazierfähiger Knieverstärkung und vielen funktionellen Details

- Obermaterial 65% Polyester, 35% Baumwolle
- Knieverstärkung 100% Polyester
- Größen M (48/50) - XL (56) je Hose

**17,99\***

**KRAFT Werkzeug**

- **Sicherheits-Bitsatz** 33tlg.
- **Maßband 10 m**
- **Schaber-Set** 2tlg.
- **Isolierte Schraubendreher** 6tlg.

**jeder Artikel 5,99\***

**KRAFT Kleinteile-Box** 3 Jahre Garantie

- Haken- und Ösen-Sortiment 151tlg.
- Schlauchschellen-Sortiment 26tlg.
- Feder-Sortiment 200tlg.
- Schrumpfschlauch-Sortiment 127tlg.

**je Ausführung 3,99\***

**Camouflage-Jacke** für Herren

- 60% Baumwolle, 40% Polyester
- Futter 100% Polyester
- Hochwertige Canvas-Qualität
- Größen M (48/50) - XXL (60/62) je Jacke

**24,99\***

**KRAFT Mehrzweckschrauben** mit Turbo-Gewinde, aus verzinktem Stahl, mit robustem TX-Kopf

3 Jahre Garantie

**15% gratis**  
UVP 12,95 **4,99\***

**Power Garden Multifunktionshandschuhe** 10 Paar • Atmungsaktiv und feuchtigkeitsabweisend

Beschichtete Handinnenfläche

Größen 7 - 10

Schwarz Rot

**je 10 Paar 8,99\***

**BAUFIx Acryl Dichtstoff** Weiß 310 ml (1 l = 9,65)

**50% billiger**  
UVP 5,99 **2,99\***

**Deko-Ideen in großer Auswahl** z. B. verschiedene Dekofiguren, Deko-Hänger, Herbstblätter uvm.

- **Keramikfigur** ca. 11,5 cm
- **Igel mit Fell** ca. 9,5 cm
- **Sonnenblumenstrauß** ca. 32 cm
- **Eule** ca. 20 cm
- **Filzweichtel** ca. 16 cm
- **Vogel** ca. 9 cm
- **Zwerg** ca. 12,6 cm
- **Streu-deko 20er**
- **Igel auf Baumstamm** 21x15 cm
- **Eule** ca. 14 cm

**Jeder Artikel 1,-\***

**BAUFIx Lacke** 1 Liter

- **Heizkörper Lack 2 in 1 Weiß**
- **Türen- Lack 2 in 1 Weiß**
- **Weißlack / Buntlack 2 in 1**
- **Metall Schutzlack 2 in 1**

**46% billiger**  
UVP 12,95 **6,99\***

**42% billiger**  
UVP 13,95 **7,99\***

**TOP PREIS-LEISTUNG 25% billiger**  
statt 3,99\* **2,99\***

**50% billiger**  
UVP 9,99 **4,99\***

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionenartikel](http://www.norma-online.de/aktionenartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus [www.norma24.de](http://www.norma24.de) bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

**DIE NEUE NORMA-APP IST DA!** **NEU** DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

- ➔ Filialangebote
- ➔ Online-Prospekte
- ➔ Norma24-OnlineShop

Hier gratis downloaden oder updaten



## Sontra bringt seine Partner zusammen

Delegationen aus Vimoutiers und Tambach-Dietharz am Wochenende zu Gast

Sontra – Die Städtepartnerschaft mit der nordfranzösischen Stadt Vimoutiers wird seitens der Stadt Sontra schon 52 Jahre lang gepflegt. Enge Beziehungen zu Tambach-Dietharz im Thüringer Wald bestehen seit der Grenzöffnung. Und vor sieben Jahren knüpfte man erste Kontakte zu dem polnischen Ort Lacko. Am Wochenende fanden etwa 30 Franzosen herzliche Aufnahme in Sontraer Familien. Etwa 40 Thüringer kamen zusammen mit Bürgermeister Marco Schütz zu der traditionellen Wanderung am Sonntag. Eine polnische Delegation hatte kurzfristig die Teilnahme an dem Partnerschaftswochenende abgesagt. „Das Partnerschaftstreffen wollen wir diesmal nutzen, um den deutschen und französischen Freunden einige besondere Einrichtungen und Freizeitangebote in Sontra und den Stadtteilen zu zeigen“, erläuterte Bürgermeister Thomas Eckhardt. Einige Vimonasterienser wie Nicole und Michel Geslin sind schon seit Jahrzehnten

regelmäßig zu den Stadtfesten in der Bergstadt, und so kam es nach Ankomst zu vielen herzlichen Umarmungen nach französischer Art.

Der 84-jährige Guy Larivière zählt als ehemaliger Feuerwehrmann zu den Pionieren der ersten Stunde der Verschwisterung und war froh, nach längerer Zeit einmal wieder in der Bergstadt zu sein. 70 Jahre jüngere Gäste beherbergte Familie Schade mit den Mittelstufenschülern Marie, Mathieu und Clement. „Die Verständigung unter den jungen Leuten verlief spielerisch“, so die Gasteltern Dirk und Yvonne, die zwei Töchter im gleichen Alter haben.

Daniel Laurent drückte als Vorsitzender des Partnerschaftskomitees seine Freude über die Einladung aus: „Durch unsere Städtepartnerschaft bleibt der europäische Geist der Verständigung und Versöhnung lebendig.“ Hänselmeister Daniel Kohl bat alle Gäste um Eintrag in das Hänselfuch. Die Volkstanzgruppe Hosbachtal bekam viel Beifall für die schwung-



**Herzlichkeit bestimmte das Wiedersehen mit den Freunden aus Vimoutiers und Tambach-Dietharz:** (von links) Stadtmanagerin Bianca Schmidt, Michel Geslin, Bürgermeister Marco Schütz (Tambach-Dietharz), Bürgermeister Thomas Eckhardt, Daniel Laurent, Didier Rivière (Vimoutiers), Hänselfuchmeister Daniel Kohl und Natascha Schmidt.

FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

voll inszenierten Polkas, und mit den Silver Lions sorgte ein traditioneller Sontraer Musikzug neben dem Alleinunterhalter Thorsten Rehbein für Stimmung.

Der Samstag war prall gefüllt mit einer Rundfahrt vom Marktplatz aus über Wichmannshausen bis in den östlichsten Stadtteil Blankenbach. Wolfgang Ewald er-

läuterte die Bedeutung des Kupferschieferbergbaus und es gab Gelegenheit, das kleine Museum vor dem Rathaus zu besichtigen. Mit dem Pumptrack und dem Freibad bekamen die Gäste einen Eindruck von den Freizeiteinrichtungen. Im Heimatmuseum Wichmannshausen fanden die historischen Werkzeuge und Einrich-

tungsgegenstände Aufmerksamkeit. Dem Museumsbesuch schloss sich eine Visite in der restaurierten Dorfkirche mit interessanten Erläuterungen von Gemeindepfarrer Karsten Leischow an. Da nur wenige Franzosen die deutsche Sprache beherrschen, begleitete Französischlehrer Norbert Kapinus die Gruppe, um alles verständlich in ihrer Muttersprache zu erklären. In der Blankenbacher Bürgerscheune wartete am Nachmittag Ortsvorsteher Patrick Hefeke mit einer Kuchentafel. Den Samstagabend schlossen die deutschen Familien und ihre Gäste im Vereinsheim der Schützengilde mit einem Wettbewerb auf dem Schießstand ab. Der von Pfarrerin Doris Weiland und Diakoniefarrer Christian Rehkatte gemeinsam mit dem aus Burkina Faso stammenden katholischen Priester Jacques Savadoglu geleitete deutsch-französische Gottesdienst am

Sonntag stand unter dem trefflichen Motto „Wir gehören zusammen“. Mit Werken von Debussy und Ravel bereicherte die Blasmusikkapelle aus Vimoutiers unter Leitung von Raymond Lapie die Feier musikalisch ebenso wie der Sontraer Flötenkreis. Der blauweiße Sontraer Fanfarenzug eröffnete den Abschiedsabend im Gilgerad mit lautstarken Klängen und Bürgermeister Eckhardt versäumte es nicht, der besten Schützin und dem besten Schützen vom Vortag eine amtliche Urkunde zu überreichen: Astrid Kollmann und Jean-Luc Olivier. Dank der vielen freiwilligen Helfer in Sontra und den Ortsteilen sowie der Thekenteams beider Sontraer Schützenvereine und der Kleingärtner, schließlich auch der Sontraer Familien, die Unterkunft boten, kann das verantwortliche Planungsteam mit Bürgermeister Eckhardt an der Spitze auf ein gelungenes Wochenende blicken.

## Neuer Premiumwanderweg P26 feierlich eröffnet

Sontra hat zwei neue Wanderwege

Sontra- Sontra hat zwei neue Wanderwege, die jetzt schon Lust auf mehr machen. Bei strahlendem Spätsommerwetter wurden am Sonntag, den 8. September, auf der Windhauser Premiumwanderweg P26 „Holstein“ und der „Bundeswehrlehrpfad Husarenkaserne“ feierlich eröffnet. Der P26 „Holstein“, ein 8 Kilometer langer Rundweg, führt Wanderer durch das malerische Naherholungsgebiet Holstein und bietet von den Aussichtspunkten beim Weyrich-Haus und der Windhauser atemberaubende Ausblicke auf die Region. Wer es kürzer mag, für den ist der 3,7 Kilometer lange Bundeswehrlehrpfad genau das Richtige. Er verläuft über das ehemalige Gelände der Husarenkaserne und gibt spannende Einblicke in die Militärgeschichte der Region.

Bürgermeister Thomas

Eckhardt begrüßte die zahlreich erschienenen Wanderer, darunter auch Gäste aus den Partnerstädten Tambach-Dietharz (Thüringen) und Vimoutiers (Frankreich). Besonders stolz nahm er die offizielle Eröffnungsurkunde des P26 von Diethard Lindner und Marco Lenarduzzi vom Geo-Naturpark Frau-Holle-Land entgegen. In seiner Ansprache dankte Eckhardt allen Beteiligten - vom städtischen Bauhof bis zum Bundesforst und natürlich den vielen freiwilligen Helfern, die dieses Projekt mit Herzblut realisiert haben. Besonderen Dank richtete er an Hänselfuchmeister Dr. Daniel Kohl, Christoph Pippert, Pascal Gimpel, Alwin Hartmann und Alexander Göllner, die in privater Initiative maßgeblich zum Erfolg beigetragen haben. Rund 80 Wanderfreunde starteten anschließend bei angenehmen Tem-



**Sontras Bürgermeister Thomas Eckhardt begrüßte die zahlreichen Wanderer zur Eröffnung des Premiumwanderwegs P26 „Holstein“.**

FOTO: MATTHIAS HÜBNER

peraturen auf die Tour und genossen an den Zwischenstopps die bereitgestellte Verpflegung. Für das leibliche Wohl sorgten der Feuerwehrverein Sontra und die Aktionsgemeinschaft des Sontra-

er Handels - stilecht mit dem beliebten Feiertruck sowie Bratwurst, Fettenbrot und Gurke.

Ein rundum gelungener Tag für Sontra und seine Wanderfreunde!

red

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

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

## Wer möchte mit zum Apfelfest nach Vimoutiers?

Stadt organisiert Fahrt in die französische Partnerstadt

Sontra- Wollten Sie die Partnerstadt Vimoutiers nicht schon immer mal besuchen? Wollten Sie nicht schon immer mal die Heimat des Camemberts und des Calvados kennenlernen? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu, denn die Stadt Sontra organisiert eine Fahrt zu dem im Oktober stattfindenden Apfelfest in Vimoutiers.

Die Städtepartnerschaft zwischen Sontra und Vimoutiers besteht nun schon seit 52 Jahren und in diesem Jahr weilten Freunde aus der Normandie zur BREITWIESN und zum Städtepartnerschaftswochenende in der Berg- und Hänselfuchstadt. Vom 19. bis 20. Oktober findet das traditionelle Apfelfest in Vimoutiers statt, zu dem die Stadt Sontra eingeladen wurde.

Um möglichst vielen Interessierten die Gelegenheit zu geben, die französische Lebensart, die Gastfreundschaft und die besondere Atmosphäre des Apfelfestes, ken-



**Eine große Anzahl von Gästen aus Vimoutiers hat am Städtepartnerschaftswochenende Anfang September teilgenommen.**

FOTO: STADT SONTRA

nen zu lernen, organisiert die Stadt in der Zeit vom 18. bis 21. Oktober eine Fahrt nach Frankreich. Interessierte werden gebeten, sich bis zum 25.

September 2024 unter der Telefonnummer 0 56 53 9777-19 (Frau Bianca Schmidt) oder per E-Mail an bianca.schmidt@sontra.de ver-

bindlich anzumelden. Für die Teilnahme ist mit einem Unkostenbeitrag von 150 Euro pro Person zu rechnen.

red



### Der Magistrat der Stadt Sontra

Die Stadt Sontra sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

#### einen städtischen Beschäftigten (m/w/d) als „Gerätewart für den Bauhof und die städtische Feuerwehr“

##### Ihre Aufgabenschwerpunkte sind

- Prüfung, Wartung, Pflege sowie Sicherstellung der ständigen Einsatzbereitschaft der Fahrzeuge, Gerätschaften, Technik und Ausrüstung sowie Spezialtechniken der Feuerwehr und des Bauhofes
- Terminüberwachung von Austauschteilen der Feuerwehr
- Kleine Hausmeisterarbeiten
- Durchführung des Winterdienstes sowohl maschinell (Fahrzeug) als auch manuell (Handstredienst)

##### Die Einstellungsvoraussetzungen sind:

- eine handwerkliche abgeschlossene Berufsausbildung im Fachbereich Kfz- oder Landmaschinenmechaniker oder Metall- oder Elektroarbeiten
- Umfangreiche Kenntnisse auf dem Gebiet des Feuerwehrwesens - Hessische Brand- und Katastrophenschutzgesetzes (HBKG) - Unfallverhütungsvorschriften, Feuerwehrvorschriften
- eine Mitgliedschaft in einer Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr
- möglichst die Ausbildung zum Gerätewart (m/w/d)
- eine gültige Fahrerlaubnis der Klasse B
- eine gültige Fahrerlaubnis der Klasse CE bzw. C1E
- Gesundheit, Belastbarkeit, Flexibilität und handwerkliches Geschick
- Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit
- Engagement, Teamfähigkeit, Loyalität
- ein hohes Maß an zeitlicher Flexibilität
- Bereitschaft zu Samstags-, Sonntags- und Feiertagsarbeit
- Aufgabenerfüllung bei schlechter Witterung und zu Nachtzeiten

##### Wir bieten Ihnen

- ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis in einer Zukunftskommune
- abwechslungsreiche Herausforderungen in einem kommunalen Unternehmen
- ein Grundgehalt der Entgeltgruppe 6 TVöD, die Eingruppierung erfolgt nach den tariflichen Bestimmungen des TVöD und den vorliegenden persönlichen Voraussetzungen
- gute Sozialleistungen, inklusive Jahressonderzahlung, leistungsorientierte Bezahlung, Zulagen sowie Zusatzversorgung als ergänzende Altersvorsorgemaßnahme

Ihre Bewerbung senden Sie bitte bis **spätestens 20. September 2024** mit den üblichen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf und Zeugnisse in Kopie und ohne Klarsichthüllen, Hefter o. ä.) an den

**Magistrat der Stadt Sontra, Marktplatz 6, 36205 Sontra**  
oder per E-Mail an [stadtverwaltung@sontra.de](mailto:stadtverwaltung@sontra.de).

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

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

Weitere Informationen unter Tel. 05653 9777-10, Herr Bürgermeister Eckhardt und auf der Internetseite [www.sontra.de](http://www.sontra.de).



## Freiwilligentag 2024

Diese Orte nehmen teil

**Sontra** - Es ist wieder soweit! Am 14.9. bzw. 21.9.2024 findet der kreisweite Freiwilligentag im Werra-Meißner-Kreis statt.

Der Monat September steht für kreisweites „Freiwilliges Engagement“. Seit nunmehr 17 Jahren wird in diesem Monat der kreisweite Freiwilligentag durchgeführt. Engagierte Einwohner/innen haben dabei die Möglichkeit bei der Aktion etwas ehrenamtlich für die Gemeinschaft zu tun.

Bei zahlreichen Projekten, wie die Grünflächenpflege bis zu Streifarbeiten an bestimmten öffentlichen Anlagen oder Gebäuden und vielem weiteren Aktionen mehr ist für Jung und Alt immer etwas dabei.

Dabei ist positiv zu erwähnen, dass die Stadt Sontra und ihre 14 Stadtteile mit den meisten Projekten seit Anbeginn des kreisweiten Freiwilligentages beteiligt ist. Dies zeigt, wie stark das Ehrenamt in Sontra ausgeprägt ist und damit das Fundament für eine funktionierende Gemeinschaft bildet. Dafür möchte sich die Stadt Sontra bereits schon jetzt bei allen Beteiligten ausfühlich bedanken und zugleich für den diesjährigen Freiwilligentag und alle geplanten Maßnahmen in Sontra werben. Unter dem Motto „Ein Kreis ein Tag

- gemeinsam für uns“ finden die nachfolgenden Veranstaltungen/Maßnahmen in Sontra und in den Stadtteilen statt:

**Samstag, 14. September**  
 • Heyerode: „Ein Tag für unser Dorf - Alle können mitmachen“. Aufhübschen des Friedhofes, des Dorfgemeinschaftshauses und der Ortsmitte. Uhrzeit: 9 bis 15 Uhr. Treffpunkt: Unter der Linde  
 • Krauthausen: „Tu was für Dein Dorf“. Reinigungs- und Pflegearbeiten im Dorf. Uhrzeit: 9 bis 15 Uhr. Treffpunkt: DGH/Kirche  
 • Mitterode: „Rund um den Jugendraum“. Bemalen der Wände und auf dem Friedhof. Uhrzeit: 9 bis 16 Uhr. Treffpunkt: Jugendraum  
 • Stadthosbach: „Stadthosbach gestalten“. Gehwege um die Kirche neu gestalten und Freiflächen auf dem Friedhof pflegen. Uhrzeit: 9 bis 15 Uhr. Treffpunkt: Dorf-linde

**Samstag, 21.09.2024**  
 • Berneburg: „Unser Dorf mit Weitblick“. Herrichten des Dorfplatzes, des alten Wasserhäuschens, dem Spielplatz und ehem. Schulhof, sowie Klippenpfad u.a. Uhrzeit: ab 09:30 Uhr. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus

• Blankenbach: „Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun“. Strauchschnittarbeiten, Reinigung von Fenstern an der Bürgerscheune und Austausch der Bankleisten, ggf. kleine Pflasterarbeiten. Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr. Treffpunkt: Flachströste  
 • Breitau: „Abstellraum für den Förderverein“. Umbau der ehemaligen Toilettenanlage beim DGH zu einem Abstellraum, Mäh- und Pflegearbeiten am Friedhof. Uhrzeit: ab 9 Uhr. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus  
 • Diemerode: „Ein Tag für unser Dorf“. Anstricharbeiten am Feuerwehrgerätehaus, Pflege der Grünanlagen im Dorf und auf dem Friedhof. Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr. Treffpunkt: Feuerwehrgerätehaus  
 • Hornel: „Instandsetzungs- und Pflegearbeiten“. Instandsetzungs- und Pflegearbeiten, Anstricharbeiten Lokomotive mit Kipploren. Uhrzeit: 9 bis 16 Uhr. Treffpunkt: Brunnenplatz nahe Kupferstraße  
 • Thurnhosbach: „Thurnhosbach macht mit!“ Pflegearbeiten im Umfeld von DGH und auf dem Friedhof. Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus  
 • Ulfen: „Friedhofspflege“. Heckenrückschnitt, Baum- und Strauchpflege sowie sonstige Pflegearbeiten auf dem Friedhof. Uhrzeit: ab 09:30 Uhr. Treffpunkt: Fried-

hof  
 • Weißenborn: „Für unser Dorf“. Strauchschnitt am Friedhof und DGH sowie Reinigungsarbeiten am DGH und Kirche, Pflegearbeiten am DGH und Spielplatz. Uhrzeit: 9 bis 13 Uhr. Treffpunkt: Friedhof  
 • Wichmannshausen: „Arbeiten auf dem Friedhof“. Erneuerung Friedhofshecke, Beseitigung der alten abgestorbenen Fichtenstämme, Bepflanzung von Buchenhecken. Uhrzeit: ab 8 Uhr. Treffpunkt: Friedhof.  
 • Wölfterode: „Verschönerungsarbeiten im Dorf“. Schneiden von Hecken und Sträuchern, Reinigung Gehwege, Streichen der Spielgeräte und Bänke, Auswechseln der defekten Tore am Friedhof. Uhrzeit: 9 bis 15 Uhr. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus  
 Machen Sie mit, denn nur gemeinsam sind wir stark in unserer Berg- und Hänselstadt Sontra und leisten damit in der Gemeinschaft einen ganz wichtigen Beitrag für unsere Heimat.

gez.  
 Thomas Eckhardt  
 Bürgermeister

### WIR GRATULIEREN

**15. September**  
 85 Jahre: Anna Luise Karoline Schäfer, Bergstraße, Sontra  
 75 Jahre: Karin Christel Theresia Sippel, Göttinger Straße 21, Sontra  
**16. September**  
 85 Jahre: Werner Baldur Stahr, Landstraße 9, Wölfterode  
 70 Jahre: Christa Trinchen Rabe, Eschweiger Str. 56, Wichmannshausen  
 70 Jahre: Erhard Alfred Siebert, In der Aue 12, Wichmannshausen  
**17. September**  
 75 Jahre: Willy Zmarzly, Barbarastrasse 11, Sontra  
 70 Jahre: Günther Adam Karges, Thinstätte 14, Sontra  
**18. September**  
 90 Jahre: Bernhard Heinrich Kemper, Schulstraße 29, Sontra  
 70 Jahre: Birgitt Hofmann, Stölzinger Straße 6, Diemerode  
**19. September**  
 90 Jahre: Helga Sophie Golkowski, Lindenstraße 15, Sontra  
 80 Jahre: Martha Liesel Irene Schade, Sonnenhang 2, Sontra  
 80 Jahre: Bärbel Schindler, Eisenacher Straße 21, Sontra

### EVANGELISCHE KIRCHE

**Kirchspiel Sontra**  
**Sonntag, 15. September**  
 10 Uhr: Gottesdienst Sontra  
 11.15 Uhr: Gottesdienst Stadthosbach

**Kirchspiel Berneburg**  
**Sonntag, 15. September**  
 10.40 Uhr: Männersonntag am Gasthaus

### KATHOLISCHE KIRCHE

**Samstag, 14. September**  
 17 Uhr: Hochamt zum Patrozinium in Nentershausen  
**Sonntag, 15. September**  
 10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra

### BEKANNTMACHUNG

Wegen einer Betriebsveranstaltung bleiben die Stadtverwaltung Sontra, der städtische Bauhof sowie die städtischen Kindertagesstätten „Wiesenwichtel“ in Ulfen und „Bunte Welt“ in Wichmannshausen am Freitag, 27. September 2024, geschlos-

sen. In dringenden Notfällen kann die Rufnummer 0151/53 85 50 76 angewählt werden.

gez.  
 Thomas Eckhardt  
 Bürgermeister

## NOTDIENSTE

**ÄRZTE**  
 Notfalldienst für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

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

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

**APOTHEKEN**  
**14. September**  
 Christians-Apotheke, Schlossplatz 8, Eschwege, Tel. 0 56 51/33 57 00  
**15. September**  
 Meinhard Apotheke, Eschweiger Straße 11, Meinhard-Grebendorf, Tel. 0 56 51/3 24 34

**NOTRUF POLIZEI: 110**

**NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112**

**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**  
 Tel. 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**  
 24-Std.-Rufbereitschaft Diakonie Eschwege-Land gGmbH, Hinter der Mauer 20, Sontra (Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holzappel) 0 56 58 / 9 32 93

### PROGRAMMVORSCHAU

**Samstag, 14. September**  
**ASH-Weinfest**  
 Die ASH lädt zum Weinfest ein, leckere Weine und viele Köstlichkeiten erwarten die Besucher im herbstlich dekorierten Saal des Bürgerhauses

Kreisfreiwilligentag (Programm siehe oben links)

**Sonntag, 15. September**  
**Sontraer Bergland Classic**  
 Young- und Oldtimerveranstaltung, mit Mittagessen und Kaffee und Kuchen, Anmeldung 0172/5 63 22 15  
**Flohmarkt Sontra**  
 6 bis 15 Uhr: Kram- und Trödelmarkt, Straßenmarkt mit Atmosphäre auf der Breitwiese, Imbiss vorhanden

**Montag, 16. September**  
 15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße  
 20 Uhr: Sportabzeichen-Treff mit dem TV Sontra 1861, Heinrich-Schneider-Stadion, Jahnstraße 15, Ansprechpartner Matthias Hübner, 0176/64 28 69 73

**Dienstag, 17. September**  
 Awo-Ortsverein Sontra  
 14.30 Uhr: Begegnungsnachmittag im Blickpunkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

**Mittwoch, 18. September**  
 Wochenmarkt Sontra

**Gardziella**  
 Brillenhaus-Blankenbach 0627 8686

**06627/8686**  
 Brillenhaus-Blankenbach Gardziella



Für die zahlreichen Geschenke und Glückwünsche zu *unserer Hochzeit* bedanken wir uns von ganzem Herzen.

**Vielen Dank!**

*Franziska Kruck-Muscheid*  
*Felix Kruck*

Sontra, im September 2024

## Senioren sind eingeladen

61. Kreisseniorennachmittage des Werra-Meißner-Kreises

**Werra-Meißner** – Der Werra-Meißner-Kreis veranstaltet im September die 61. Kreisseniorennachmittage. Alle Bürgerinnen und Bürger im Landkreis ab dem 80. Lebensjahr wurden zu einem geselligen Beisammensein eingeladen.

Um lange Anfahrtszeiten zu vermeiden, werden die Kreisseniorennachmittage wieder an zwei Veranstaltungsorten durchgeführt.

Der Kreisseniorennachmittag findet für die Gäste aus

Eschwege und Sontra am Dienstag, 24. September, und für Gäste aus Herleshausen, Meinhard, Ringgau, Wanfried, Wehretal und Weißenborn am Mittwoch, 25. September, jeweils ab 14.15 Uhr im Bürgerhaus in Reichenachsen statt.

Jeweils ab 14.15 Uhr im Bürgerhaus in Hessisch Lichtenau sind die Gäste aus Bad Sooden-Allendorf, Berkatal, Großalmerode, Neu-Eichenberg und Witzenhausen am Montag, 7. Oktober, eingela-

den und die Gäste aus Hessisch Lichtenau, Meißner und Waldkappel am Dienstag, 8. Oktober, herzlich willkommen.

Angemeldete Teilnehmer erhalten in den nächsten Tagen über die Stadt- oder Gemeindeverwaltung ein Schreiben, dem der Veranstaltungstag und die Buszeiten und -orte entnommen werden können.

Anmeldungen sind zum jetzigen Zeitpunkt leider nicht mehr möglich.

## STADTRADELN

Mach mit und radel für Sontra!

**Sontra**- Die Stadt Sontra beteiligt sich in diesem Jahr erstmals am Wettbewerb STADTRADELN. Hier treten Teams aus Sontra und den Stadtteilen an 21 aufeinanderfolgenden Tagen zwischen dem 31. August bis 20. September in die Pedale. Mitmachen können alle, die in Sontra wohnen, arbeiten, einen Verein oder eine Schule besuchen.

Bürgermeister Thomas Eckhardt ruft die Bevölkerung auf, sich oder ihr Team unter [www.stadtradeln.de/sontra](http://www.stadtradeln.de/sontra) anzumelden und über

die App viele Klima-Kilometer für Sontra zu sammeln. Eines der teilnehmenden Teams ist das Team FC Kalkofen. Es besteht aus insgesamt 24 Teilnehmer/innen, davon 14 Mitgliedern/innen des Vereins FC Kalkofen Berneburg 1992 e.V., verstärkt durch 10 Berneburger/innen aus anderen örtlichen Vereinen.

Bereits in der ersten Veranstaltungswochen konnten zusammen insgesamt 2500 Kilometer erradelt werden. red



Gemeinsame Ausfahrt des Teams FC Kalkofen. FOTO: STADT SONTRA

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Nutzen Sie diese Woche, um ein paar lästige Routineaufgaben zu erledigen, die liegengeblieben sind. Danach fühlen Sie sich gleich viel freier.
- STIER 21.4.-21.5.** Es kommt wegen einer Kleinigkeit zum Streit. In Wirklichkeit geht es aber um ein grundsätzliches Problem. Und das müssen Sie angehen!
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Die Arbeit stapelt sich. Doch Sie wissen genau, was jetzt gemacht werden muss und was sich durch konsequentes Liegenlassen von selbst erledigt!
- KREBS 22.6.-22.7.** Es wäre gut, wenn Sie die eingefahrenen Gleise einmal verlassen. Immer nur dasselbe zu tun, kann auf Dauer nicht die Erfüllung Ihres Lebens sein.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie konnten sich wieder einmal nicht entscheiden und sitzen nun zwischen den Stühlen. Es bleibt nichts anderes übrig, als klar Position zu beziehen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Eine große Veränderung im privaten Bereich kündigt sich an. Mit Ihrer gut durchdachten Entscheidung liegen Sie wieder einmal goldrichtig.

Thermobehandlung macht Holz haltbar

(djd-k). Mit ihrer charakteristisch weiß-silbernen Rinde ist sie auf den ersten Blick zu erkennen: Die Birke fühlt sich in weiten Teilen Deutschlands heimisch. Als Baumaterial für Terrasse und Fassade ist sie zwar beliebt, bringt aber auch einen hohen und regelmäßigen Pflegeaufwand mit sich. Deutlich unkomplizierter sind hingegen sogenannte Thermohölzer, ob aus Birke, Tanne oder Ahorn. Hersteller wie Swero setzen das Naturmaterial über lange Zeiträume hohen Temperaturen von bis zu 225 Grad Celsius sowie einer kontrollierten Feuchtigkeit aus. Dadurch werden robuste Eigenschaften beispielsweise des Birkenholzes verbessert. Unter [www.swero.de](http://www.swero.de) finden sich mehr Details und eine direkte Kontaktmöglichkeit.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Verlässlich wie ein Schweizer Uhrwerk stehen Sie einem Freund zu Seite. Sie spüren genau, dass er Ihre Hilfe in besonderer Weise benötigt.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Man wirft Ihnen Unaufrichtigkeit vor – und ganz falsch ist das ja nicht. Auf Dauer funktioniert es nicht, mit allen Seiten gut Freund zu sein.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Erstaunlich, was Sie an Energie aufbringen! Während andere sich mit Wehwehchen herum-schlagen, würden Sie am liebsten Bäume ausreißen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie können sich einen Vorsprung herausarbeiten, den Sie aber auch dringend benötigen. Ihre Mitbewerber haben nämlich noch lange nicht aufgegeben.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie verfügen über einen ausgeprägten Realitätssinn. Ihnen etwas vorzumachen, dürfte einem schwerfallen, Sie hereinzulügen ist nahezu unmöglich.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Dass Ihr Verhalten schockieren kann, sollten Sie einkalkulieren und eventuellen Konsequenzen vorbeugen. Ziehen Sie einen Freund ins Vertrauen.

Holz und Heizöl

Aktuelle Warnung vor Fake-Shops

Wer seine Vorräte an Kaminholz, Pellets oder Heizöl vor der bevorstehenden Heizsaison auffüllen will, findet im Internet viele Anbieter. Es lohnt sich, die Angebote genau zu prüfen – denn derzeit häufen sich die Beschwerden zu Fake-Shops in dem Bereich, warnt die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Kein Wunder, denn auch Betrüger haben die saisonal erhöhte Nachfrage nach Brennstoffen erkannt. Wichtig ist zunächst, dass man keine Vorkasse leistet – im Betrugsfall ist das Geld sonst meist weg, so die Verbraucherzentrale. Wer sich unsicher ist, ob ein Angebot seriös ist, kann die jeweilige Shop-URL beim „Fakeshop-Finder“ der Verbraucherzentrale Niedersachsen eintippen. Gibt man auf dieser Plattform eine Internetadresse ein, wird diese auf eine Reihe von Aspekten abgescannt – darunter sind auch technische Merkmale. Daraus wird dann eine Wahrscheinlichkeit errechnet, ob der Anbieter ein Fake-Shop sein könnte. Wie bei der Ampel bedeutet Rot: Stopp – also Finger weg und bei diesem Anbieter besser nicht bestellen. Als aktuelle Beispiele für Heizöl-Fake-Shops zählt die Verbraucherzentrale Niedersachsen folgende Namen auf: [fast-oil24.de](http://fast-oil24.de), [heiz-oel24.com](http://heiz-oel24.com), [heiz-oel-einfach.de](http://heiz-oel-einfach.de), [heiz-oel-24.com](http://heiz-oel-24.com) sowie [fast-heizoel.de](http://fast-heizoel.de).  
tmn



Vorsicht vor Fake-Shops: Betrüger haben die saisonal erhöhte Nachfrage nach Brennstoffen erkannt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Angebote gültig vom 16.09. – 21.09.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**Veltins Pilsener**  
„Steinie“,  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,51 €

**ANGEBOT**  
**9,99** **8,99**\*\*  
11 = 1,36 €

**Für die Wiesn daheim**

**Augustiner Oktoberfest Bier**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 2,00 €  
**24,99** **19,99**

**Hofbräu Oktoberfest Bier**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,26 € Pfand,  
11 = 1,60 €  
**18,99** **15,99** **20-fach Punkte**  
Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €

**Ayinger Bier**  
Brauweise, Lager Hell,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,60 €  
**-20%**  
**15,99**

**Paulaner Oktoberfest Bier**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,70 €  
**-21%**  
**16,99**

**Eschweiger Klosterbräu, Jacobinus Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,30 €  
**ANGEBOT**  
**12,99**

**Weltenburger Kloster Bier**  
hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €  
**17,99** **14,99** **13,99**\*\*  
11 = 1,40 €

**RhönSprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,50 €  
**-23%**  
**5,99** **5,49**\*\*  
11 = 0,46 €

**Schöffhofer Weizen**  
naturtrüb, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,40 €  
**-26%**  
**13,99**

**Hopf Helle Weiße**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,60 €  
**Aktion!**  
**+ 1 Glas GRATIS!**  
**-20%**  
**15,99**

**Förstina Schorle**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,83 €  
**-23%**  
**7,49** **6,99**\*\*  
11 = 0,78 €

**Bad Brückener Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,72 €  
**7,29** **6,49**

**Coca-Cola Kombikasten**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,00 €  
**ANGEBOT**  
**11,99**

**Spezi Original, Zero**  
koffeinhaltig,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,30 €  
**13,99** **12,99**

**Red Bull Energy**  
diverse Sorten, koffeinhaltig,  
0,25 l-Dose,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 3,96 €  
**-41%**  
**0,99** **0,88**\*\*  
11 = 3,52 €

**Andes Chile**  
Chardonnay, Cabernet Sauvignon,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 3,32 €  
**ANGEBOT**  
**2,49**

**Le Sweet Filou**  
Cuvée, diverse Sorten,  
0,33 l-Dose,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 3,99 €  
**ANGEBOT**  
**2,99**

**Carl Zuckmayer, mit Herz & Liebe**  
QbA, diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 5,32 €  
**-20%**  
**3,99** **3,49**\*\*  
11 = 4,65 €

**Gallo Spritz**  
Peach & Nectarine, Raspberry & Lime,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 5,99 €  
**Neu im Sortiment!**  
**-25%**  
**4,49**

**Jack Daniel's Whiskey**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
0,33 l-Dose,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 6,03 €  
**-33%**  
**1,99**

**Echter Nordhäuser Doppelkorn**  
0,7 l-Flasche,  
11 = 9,27 €  
**ANGEBOT**  
**3,99** **6,49**

**Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.**  
Jetzt downloaden!

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

1 x Satz Winterreifen  
1 x Weinkühlschrank der Marke Klarstein

Google Play  
App Store  
[www.logo-getraenke.de](http://www.logo-getraenke.de)

\*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