

**GOLDANKAUF BÖRSE**  
An- & Verkauf

**Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld**

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

**Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 69,85 €/g.**

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr  
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

**05 61 / 937 11 200**

# MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

**BATTERIE-CHECK KOSTENLOS<sup>1</sup>**

**Jetzt Termin vereinbaren.**

**Sind Sie für die kalte Jahreszeit gerüstet?**  
Wir prüfen Ihre Fahrzeugbatterie, ob diese voll einsatzbereit ist. Mit ausreichend Energie können Sie jederzeit voll durchstarten!

<sup>1</sup> Überprüfung der Batterie, ohne Zusatzarbeiten, zzgl. Material. Nur bei vorheriger Terminabsprache.

**stöber**  
Clinic Gruppe

VW Audi Service

Autohaus Stöber & Schmidt GmbH & Co. KG, Werrastr. 13  
37242 Bad Sooden-Allendorf

**Eschwege**  
Ausländerbeirat gibt es seit 30 Jahren.

## & SONTRAER STADTKURIER

**Landkreis**  
Gebhard gibt Bundestags-Kandidatur bekannt.



44. Jhg. ■ Nr. 38

21. September 2024

**Kuckucksmarkt in Braach**  
28.09. + 29.09.24 10 - 18 Uhr

Sonntag von 11 - 17 Uhr kostenloses Kinderschminken

Alle Informationen auf [www.kuckucksmarkt.info](http://www.kuckucksmarkt.info) - über 60 Stände aus den Bereichen Kunsthandwerk, Direktvermarktung und Mehr.

## Nasses Highlight für Hunde

Hundeschwimmen beschließt Freibad-Saison in Sontra

**Sontra** – „Ronja, komm, Ronja, hol, Ronja, bring!“ Der Ruf des beliebten Hundenamens klang den Besuchern des Sontraer Freibades schon am Eingang mehrfach entgegen. In dem Erlebnisbecken war tierisch was los: Hier tummelte sich Ronja mit vielen Artgenossen und holte Bälle und Dummys aus dem Wasser. Ihre Besitzer waren extra aus Kassel angereist, um mit der dreijährigen Labradorhündin dieses Badevergnügen zu erleben.

„Wir hatten über Radio FFH von dem Hundeschwimmen in Sontra gehört“, erzählt Besitzerin Silvia Hommel-Gellert. Dass ihre Familienhündin eine richtige Wasserratte ist, darüber hinaus absolut verträglich und verspielt, zeigte sie im Umgang auch mit den am Beckenrand stehenden Zweibeinern.

Ihre ebenfalls dreijährige Namensschwester, die Pudelpointerhündin Ronja aus Eschwege, „geht bei jedem Wetter ins Wasser“, so ihr Frauchen Karina Lieberknecht. Als Vorsteherhündin geht sie mit Herrchen auf Jagd und holt Enten aus dem Wasser. Die wasseraffine Hündin ist lebhaft, aufmerksam und mutig. Als Einzige springt sie sogar vom Einmeterbrett ins Tiefe, apportiert den Dummy und lässt sich am Rand von Frauchen heraushefen.



**Und rein: Die meisten der anwesenden Hunde mussten nicht zweimal gebeten werden, sondern sind mit Begeisterung und viel Anlauf ins kühle Becken gesprungen.**

FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

Die drei Labrador-Deckrüden Charles, Ares und Aton haben inzwischen genug vom kühlen Nass und lassen sich von Hundehalterin Antje Ebert sorgsam abtrocknen und in einen Hundebademantel einwickeln. „So möchte ich der Wasserrute vorbeugen“, erklärt die Hun-

dezüchterin. Wasserrute ist eine schmerzhaft Muskelentzündung des Rutenansatzes und der umliegenden Nerven. Mit Fiona vom Weratal, seiner Cockerspaniel-Dame, kommt Bürgermeister Thomas Eckhardt zum Interview mit dem Moderatoren-

team vom Hessischen Rundfunk. Seit vier Jahren bietet die Stadt Hundeschwimmen für Zwei- und Vierbeiner an, mit wachsendem Zuspruch. „Mit den Einnahmen aus dieser Aktion wollen wir das Tierheim in Eschwege unterstützen“, so der Bürgermeister. Einen Euro pro Fuß bezahlten die rund 100 Hunde-

besitzer gern als Eintrittsgeld für das Vergnügen.

Nur wenige Zweibeiner trauen sich an diesem frühherbstlichen Tag ins Wasser, so wie Rainer und Sophie Glimroth von der DLRG-Gruppe Eschwege-Wanfried, die ihre Sontraer Kollegen Uwe Hansen und Adolf Pfü-

zenreuter gern unterstützen. Das Vater-Tochter Duo ging mit professionellen Tauchanzügen und einer Unterwasserkamera mitten ins Geschehen.

„Wir machen das gern und wissen, wie gesund diese Aktion und für das Sozialleben der Hunde förderlich ist“, sagt die Rettungsschwimmerin. Auch die Zwölfjährige, sonst eher zurückhaltende Fiona genießt das ausgelassene Spiel im flachen Kinderbecken und das Toben auf der weitläufigen Wiese.

Da das Freibad schon vor einer Woche geschlossen wurde, ist die Chlorkonzentration inzwischen so gering, dass sie nicht hautschädlich für die Hunde ist. Nun werden auf der Wiese keine Häufchen zurückbleiben, das Bad wird winterfest gemacht, das Wasser herausgelassen, und alle Leitungen werden gereinigt.

kap

**MIETWAGEN WITZEL**

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

**SONTRA 05653 1640**

Zulassung zu allen Krankenkassen

**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](mailto:hotel-martina@t-online.de)

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

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

**Henke**  
Marktplatz 19-23 · Eschwege · [mobel-henke.com](http://mobel-henke.com)

\* Rabatt gilt für Ausstellungsstücke, außer auf bereits reduzierte und im Transport benutzte Ware.

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SONNTAG - SAMSTAG**  
22.09. - 28.09.2024

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

**GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |**  
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

# Ausländerbeirat gibt es seit 30 Jahren

Anlaufstelle für Demokratie: „Wir sind für alle da“

**Eschwege** – Sie waren nicht nur die ersten, sondern lange Zeit auch die einzigen im Kreis. Den Ausländerbeirat der Stadt Eschwege gibt es seit 30 Jahren.

■ **Rolle im Landkreis**

In hessischen Kommunen, in denen mehr als 1000 Menschen mit einer nichtdeutschen Staatsangehörigkeit dauerhaft leben, sollen sie durch Ausländerbeiräte vertreten werden. In Eschwege ist das seit 1994 der Fall, nachdem Anfang des Jahrzehnts viele Spätaussiedler aus den Staaten der ehemaligen Sowjetunion nach Eschwege gekommen waren. Lange Zeit war Eschwege aufgrund dieser numerischen Bestimmung die einzige Kommune mit einem Ausländerbeirat. Nach der Flüchtlingswelle 2015 trifft das auf mehrere Kommunen zu. Vor zwei Jahren wurden in Witzenhausen, Bad Sooden-Allendorf und Hessisch Lichtenau mit Unterstützung des Eschweiger Ausländerbeirats weitere Gremien gegründet. Mittlerweile gibt es ein kreisweites Netzwerk. „Das hat uns entlastet“, sagt die stell-



**Feste verbinden:** Fast 70 kreativ verkleidete Kinder aus vielen verschiedenen Ländern feierten im Januar im E-Werk in Begleitung ihrer Eltern und Großeltern auf Einladung des Ausländerbeirats das Neujahrsfest Elka. FOTO: PRIVAT

Eschwege kommen und bilden die Schnittstelle zu vielen Behörden und Institutionen“, sagt Beroschwili.

■ **Anlaufstelle**

Ausländerbeiräte sind demokratische Gremien. „Für viele ist der Ausländerbeirat der erste Kontakt mit Demokratie“, sagt Tolpina. Oftmals seien in den Herkunftsländern keine demokratischen Strukturen bekannt. Tolpina spricht deshalb auch von einer „Schule für Demokratie“. Deswegen versucht das kommunale Gremium so viele zugewogene Ausländer wie möglich zu erreichen. Der Datenschutz macht dem Beirat dabei aber das Leben schwer. „Eigentlich bräuchten wir mehr Zeit, Personal und Geld, um Aufklärungsarbeit zu betreiben“, sagt Tolpina. Unterstützt wird das Gremium mit einem Büro, Reisekostenerstattung und Fortbildungen durch die Kreisstadt. Gemeinsam haben sie erreicht, dass der Internetauftritt und Flyer in einfache Sprache umgestellt wurden. Verstärkt ist der Ausländerbeirat in sozialen Medien wie Facebook und Instagram unterwegs, um die ausländischen Mitmenschen niedrigschwellig zu erreichen.

■ **Integrationsarbeit**

Eingeladen werden die ausländischen Mitbürger nicht nur zur politischen Beteiligung, sondern auch zu Festen und Zusammenkünften. „Bei Feiern kommt man sich am schnellsten näher“, erklären Tolpina und Beroschwili einen Teil ihrer Integrationsarbeit. „Wenn man sich erst mal kennengelernt und informiert hat, baut man Hindernisse ab“, sagt Tolpina. „Über alle Konfessionen“, ergänzt Beroschwili. Als kommunales Gremium sieht sich der Ausländerbeirat in einer Vermittlerrolle vor Ort. Statements zu politischen Entwicklungen wie dem Krieg zwischen Russland und der Ukraine oder dem Nahost-Konflikt stünden ihnen deshalb nicht zu. Die Konflikte aus den Herkunftsländern sollen nicht in Eschwege fortgesetzt werden. Sie mischen sich nicht in Probleme ein, machten keinen Unterschied zwischen Menschen oder Religionen. „Wir sind für alle da“, sagt Beroschwili. ts

vertretende Vorsitzende Elvina Tolpina aus Eschwege.

■ **Herausforderungen**

Denn in den vergangenen 30 Jahren hat sich die Zahl der Ausländer in Eschwege in etwa verdoppelt. Rund zehn Prozent der Eschweiger Bevölkerung hat laut Statistik keinen deutschen Pass. „In den

vergangenen acht Jahren ist die Zahl stark gewachsen“, sagt der Vorsitzende Wascha Beroschwili. Das hat den Ausländerbeirat vor enorme Herausforderungen gestellt. Denn das Gremium wird zwar von der Stadt unterstützt, arbeitet aber ehrenamtlich. „Wir sind Anlaufstelle für alle, die neu nach

**HINTERGRUND**

**Offizielle Vertretung der Ausländer**

Der Ausländerbeirat ist die offizielle Vertretung der ausländischen Bevölkerung in der Kommune. Die ersten Ausländerbeiräte wurden 1971 durch kommunale Beschlüsse als die Antwort auf die zunehmende Zahl der in den Gemeinden lebenden ausländischen Einwohner gebildet. Die Vorschriften zur Bildung von Ausländerbeiräten sind je nach Bundesland unterschiedlich. In Hessen sollen Kommunen mit mehr als 1000 Ausländern einen Ausländerbeirat gründen, die Mitglieder werden für fünf Jahre gewählt. Wahlberechtigt und wählbar sind in der Regel die volljährigen Ausländer, die seit mindestens drei Monaten in der Gemeinde wohnen. ts

**www.rb-becker.de**

**ab Mo., den 23.09.2024**

**Laubsauger GLS 3000.1 Vario**  
Saug-, Blas- & Rückschneefunktion  
220-240 V, Fangsack 35l, 3000 Watt  
**29,98 €**

**XXL-Laubbesen**  
178 (Stiel) x 60 x 3 cm, sehr stabil  
**12,98 €**

**Gartengerät mit Alu-Teleskopstiel**  
Metall, Kunststoff, Stiel Ø 2,5 cm, Rechen: 72,5-123,5 cm, Schaufel: 85-136,5 cm, Grubber: 86-135 cm  
**2,99 €**

**Kühlerfrostschutz G11**  
bis -30°, blau, 1,5 Liter, 1L=2,33  
**3,49 €**

**Autoverhandkassen o. Tasche**  
DIN 13164, erfüllt §35h  
**9,98 €**

**STANLEY Kompressor Fatmax HY 227/10/50V**  
50L Tank, 10 bar, 1500W, 2 Zylinder ölgeschmiert, fahrbar  
**119,50 €**

**Heringsfilets in Sahnesauce**  
400g  
**1,29 €**

**Saint Albray Weichkäse**  
180g  
**1,49 €**

**WIZ/Kleinalmerode**  
Industriest. 1 05542 / 93 39 60

**Kassel**  
Hegelbergstr. 21 0561 / 49 172 551

**Gudensberg**  
Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriest. 1 - 37217 Witzenhausen/Kleinalmerode  
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Dke. Für Druckfehler keine Haftung.

**Heringsfilets in Sahnesauce**  
400g  
**1,29 €**

**De Beukelaer Prinzen Rolle minis**  
5x37,5=187,5  
**1,11 €**

**Saint Albray Weichkäse**  
180g  
**1,49 €**

**Toffifee**  
15 Stück 125g  
**1,29 €**

**Birkel Minuto**  
versch. Sorten 78-82g  
**0,99 €**

**Coca-Cola, Sprite oder Fanta - ohne Zucker**  
0,33l  
**0,49 €**

**Speisekartoffeln, 10kg**  
vorwiegend festkochend  
**3,99 €**

**Speisezwiebeln, 5kg**  
festkochend  
**2,99 €**

**becker**  
...IMMER DAS BESONDERES

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

**Wir suchen Zusteller**  
m/w/d

für unsere Wochenblätter  
**MARKT SPIEGEL** **STADTKURIER**  
REGION ESCHWEGE

Luca, 14  
Schüler und Zusteller  
„Weil ich hier jetzt schon mein Geld verdienen kann.“

**TOLLER Nebenverdienst**  
für alle  
... auch schon für Jugendliche ab 13 Jahren!

**Eschwege**  
Stadt  
Niederhone  
Oberhone

**Weißenborn**  
Gemeinde, Rambach

**Sontra**  
Berneburg

**Jetzt bewerben:**  
Top Direkt Marktservice GmbH  
Tel. 0561 - 7070-317 oder  
bewerbung@top-direkt.de

**TOP DIREKT**

**MARKT SPIEGEL** **STADTKURIER**  
REGION ESCHWEGE

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH  
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege  
Tel.: 05651/3359-55

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

**Anzeigenleitung:** Martin Meister  
**Anzeigenverkauf:** Tel.: 05651/3359-22  
E-Mail: 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

**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, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# Zweiter Anlauf für Berlin

Wilhelm Gebhard (CDU) gibt Bundestags-Kandidatur bekannt

**Werra-Meißner** – Wilhelm Gebhard will es noch mal probieren. Der Christdemokrat wurde vom Kreisverband Werra-Meißner als Kandidat im Wahlkreis 168 (Werra-Meißner und Hersfeld-Rotenburg) für die Bundestagswahl im nächsten Jahr vorgeschlagen. Gebhard ist rund ein Jahr vor dem noch nicht feststehenden Wahltermin der erste Bewerber, der Ansprüche auf ein Bundestagsmandat erhebt. Gleichzeitig hat Gebhard bekannt gegeben, dass er nicht für eine weitere Amtszeit als Bürgermeister von Wanfried kandidieren möchte.

In seiner Sitzung hat der Kreisvorstand des CDU-Kreisverbands Werra-Meißner beschlossen, Wilhelm Gebhard, den amtierenden Bürgermeister von Wanfried, den Delegierten der CDU auf der anstehenden Wahlkreisdelegiertenversammlung vorzuschlagen. Die findet im November statt. In dieser Versammlung werden die Delegierten der CDU-Stadt- und Gemeindeverbände aus dem Werra-Meißner-Kreis und dem Landkreis Hersfeld-Rotenburg endgültig darüber entscheiden, wer für die CDU bei der Bundestagswahl antritt. Schon jetzt steht fest: Die Delegierten haben die Wahl zwischen zwei Kandidaten. Für die CDU Hersfeld-Rotenburg kandidiert Kreisvorsitzender Andreas Börner. Auch der 35-Jährige aus dem



**Verabschiedet sich definitiv aus dem Wanfrieder Rathaus:** Wilhelm Gebhard wird bei der Bürgermeisterwahl im Mai 2025 auf keinen Fall antreten.

FOTO: CHRISTOPH BRAUN/NH

Nachbarkreis wurde einstimmig nominiert.

Für Gebhard, dem Bürger-

meister von Wanfried seit 2007, Kreistagsmitglied und stellvertretendem CDU-Vor-

sitzenden im Werra-Meißner-Kreis, ist es der zweite Versuch, in den Bundestag einzu-

ziehen. 2021 hatte er gegen den amtierenden Bundestagsabgeordneten Michael Roth, der seit 1998 immer das Direktmandat gewonnen hatte, deutlich verloren (26,8 Prozent). Die CDU schöpft aber neue Hoffnung. Zum einen tritt Roth aus freien Stücken bei der nächsten Bundestagswahl nicht mehr an. Zum anderen waren die Christdemokraten aus dem Werra-Meißner-Kreis durch aus zufrieden mit dem Abschneiden Gebhards. „Er hatte das beste Erststimmenergebnis aller nordhessischen CDU-Kandidaten erzielt, obwohl er mit damaligen Staatsminister Michael Roth den stärksten und bekanntesten Gegenkandidaten hatte“, sagt Kreisvorsitzender Stefan Schneider.

Roth hatte im Frühjahr bekannt gegeben, dass er aus gesundheitlichen Gründen nicht erneut kandidieren wird. Der Staatssekretär im Auswärtigen Amt hatte in dieser Legislaturperiode unter Erschöpfungssyndromen gelitten und war deshalb längere Zeit ausgefallen. Die SPD sucht derzeit ebenfalls nach einem Kandidaten für die Bundestagswahl.

Das trifft sowohl für den Unterbezirk Hersfeld-Rotenburg als auch für Werra-Meißner zu. „Wir haben einen Bewerber aus dem Werra-Meißner-Kreis im Auge“, sagt Geschäftsführer Nicola Ferl. Auch er muss sich bei ei-

ner Delegiertenkonferenz der beiden Unterbezirke einem Gegenkandidaten stellen. „Wir gehen davon aus, noch in diesem Jahr eine Entscheidung zu treffen“, so Ferl. Schneller geht es bei der CDU in Wanfried. Sie haben den Markt bereits sondiert und werden ihren Mitgliedern in einer Versammlung am Freitagabend (18 Uhr) einen Kandidaten zur Abstimmung präsentieren. „Wir wollten kein Vakuum entstehen lassen“, erklärt Vorsitzender Thomas Bachmann die schnelle Zeitabfolge. Nach Informationen unserer Zeitung kommt der Kandidat aus den eigenen Reihen des Stadtverbands.

ts

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

**Wir sind für Sie da!**  
AWO mobil – Pflege Zuhause  
Eschwege: ☎ 0 56 51 / 30 81 08  
Sontra: ☎ 0 56 53 / 87 34  
www.awo-mobil-nordhessen.de  
AWO Nordhessen



UNSERE SPEZIALISTEN  
SIND FÜR SIE VOR ORT!

LICHTENAUer Patientenforum in Eschwege

## ARTHROSE DES KNIEGELENKS – DIE KNIEGELENKSPROTHESE



Mittwoch, 25. September 2024, 18 – 20 Uhr  
E-Werk, Mangelgasse 19, 37269 Eschwege

Immer mehr Menschen leiden an Verschleißerkrankungen der Gelenke, insbesondere an Hüfte und Knie. Gelenkverschleiß, auch Arthrose genannt, schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Wenn Medikamente und Physiotherapie nicht mehr helfen, ist der künstliche Gelenkersatz die Alternative.

Bei unserem LICHTENAUer Patientenforum erhalten Sie umfassende Informationen über Gelenkverschleiß und konservative Behandlungsformen sowie über künstlichen Gelenkersatz.



Tobias Radebold  
Chefarzt Unfall- und Handchirurgie



Dr. med. Philipp Jungermann  
Oberarzt

### Teilnahme & Anmeldung:

Die Teilnahme an unseren Patientenforen ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist allerdings nötig:

- Telefon: 05602 83-1065 (Montag 9 – 15 Uhr)
- E-Mail: [patientenforum@lichtenau-ev.de](mailto:patientenforum@lichtenau-ev.de)
- Online: Zur Anmeldung [www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news](http://www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news) aufrufen oder den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.



Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau  
Am Mühlenberg | 37235 Hessisch Lichtenau  
Telefon: 05602 83-0 | [info@lichtenau-ev.de](mailto:info@lichtenau-ev.de)  
[www.klinik-lichtenau.de](http://www.klinik-lichtenau.de)



... wir bringen Sie in Bewegung  
**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**  
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

# Für mehr Kultur im Kreis

38 Projektideen für Förderprogramm „Aller.Land“ eingereicht



Bei den Wahlen: (v. l.) Thomas Eckhardt, Tom Witzel, Daniel Dietrich, Jörn-Uwe Bäcker, Stefan Horstmann Felix Mangold, Holger Bicking, Michael Hasché, Lutz Fußangel, Patrick Hefe, André Erbe, Thomas Oetzel und Dirk Linhose.

## Blankenbachs Wehr hat ihre Wehrführung

Weiterer Erfolg für die Einsatzabteilung

**Blankenbach** – Nach mehreren Rückschlägen stand die Abteilung Blankenbach der Freiwilligen Feuerwehr Sontra 2020 kurz vor der Auflösung. Die Arbeit kam zum Erliegen – bis Vereinsmitglieder und die wenigen Einsatzkräfte Anfang 2023 aktiv auf Einwohner des Sontraer Stadtteils zuzugingen. 16 Aktive zählt die Wehr nun, kann die Erstversorgung bei Bränden seit Anfang 2024 wieder gewährleisten (wir berichteten). Offiziell als Wehr funktionieren kann die Abteilung seit den Wahlen vor rund einer Woche. Das teilt Patrick Hefe mit. Wieder offiziell als Wehrführer engagiert

sich Felix Mangold, der diese Aufgabe auch bis zum Erliegen der Abteilung ausgeführt hatte. Hefe wurde zu seinem Stellvertreter gewählt. Gemeinsam mit Thomas Oetzel und Lutz Fußangel bilden sie den Wehrführer-Ausschuss. Als erster Gerätewart wurde Daniel Dietrich und als sein Stellvertreter Stefan Horstmann gewählt.

Überwältigt erinnert sich Hefe daran, dass er nicht damit gerechnet habe, dass die Abteilung einmal 16 Einsatzkräfte haben würde. Übungsdienste können sogar stattfinden, wenn die Hälfte der Kräfte nicht dabei ist. Das erfolgreiche Üben sei auch ein Anreiz für die Kräfte.

Bei den Wahlen der Wehr lobten Bürgermeister Thomas Eckhardt und der stellvertretende Stadtbrandinspektor Dirk Linhose den Erfolg der Wehr, nachdem diese kurz vor dem Aus gestanden hatte. Ihr Dank galt den Aktiven für deren Einsatzbereitschaft in diesem zeitintensiven Ehrenamt.

Weiter geht es für die Abteilung im Oktober mit Lehrgängen. Drei neue Kräfte werden den Grundlehrgang in Vollzeit besuchen. Dietrich und Hefe nehmen am Trupführerlehrgang teil. esr

FOTO: PRIVAT/TH

**Werra-Meißner** – Der Werra-Meißner-Kreis hat die Chance, als eine von 30 Regionen in Deutschland am Förderprogramm „Aller.Land“ des Bundes teilzunehmen. Das Ziel des Programms, das auf fünf Jahre ausgelegt ist, besteht darin, in den ländlichen Regionen längerfristige und beteiligungsorientierte Kulturvorhaben zu entwickeln sowie neue Allianzen zwischen Kultur, Demokratietarbeit und Regionalentwicklung zu schmieden. Die Fördersumme würde 1,5 Millionen Euro betragen.

Im Mai hatte der Verein für Regionalentwicklung Werra-Meißner alle Kulturinteressierten ins E-Werk in Eschwege eingeladen, um mit ihnen gemeinsam bis zum Herbst ein tragfähiges Konzept für die Bewerbung auszuarbeiten, mit dem die Jury überzeugt werden kann. „Essenziell für Aller.Land ist, dass die Teilnehmer und regionalen Akteure eigene Projektideen einbringen und Netzwerke aufbauen“, sagten Sabine Wilke und Michaela Schmidt vom Verein für Regionalentwicklung.

Die Projektidee soll drei Kriterien erfüllen: Sie sollen so ausgelegt sein, dass sich möglichst viele Menschen aktiv daran beteiligen können, ein Teil der Projekte soll vor allem junge Menschen beziehungsweise Jugendliche in den Fokus nehmen, durch die Gemeinsamkeit und Austausch miteinander soll zudem die Demokratie gefördert werden.

38 Projektideen wurden inzwischen eingereicht. In zwei Workshops in Witzzenhausen und in Hessisch Lichtenau wurden die Ideen jetzt sortiert und besprochen. Bereits bestehende Initiativen sollen dabei durch Kooperation um neue Aspekte erweitert werden. Auch überlegten Teil-



Der zweite Workshop fand in Hessisch Lichtenau im Jugendzentrum statt: Die Akteure in Sachen Kultur im Kreis sprechen über die Projektideen und überlegen, wie man diese verbinden kann.

FOTO: KRISTIN WEBER

nehmer, wie man sich vernetzen und Projekte zu ähnlichen Themen möglichst passend miteinander verbinden könnte.

Es gibt bereits fünf Leuchtturm-Projekte:

1. Die „Gute Stunde“ als Online-Kulturveranstaltung für Menschen, die nicht mobil sind.
2. Die Verlosung von Konzerten und Auftritten.
3. Der Lernort Demokratie als Lern- und Forschungsraum für politisches Gestalten.
4. Die Demokratieschaukel „Miteinander statt Gegeneinander“.

5. Schreibwerkstätten für Schüler an Schulen.

Im Bereich Literatur könnten Schreibwerkstätten dabei etwa mit Open Stages oder Literaturcafés verbunden werden. Kurse zur Biografie-Arbeit könnten in einer Ausstellung oder einem Museum münden. Andere Ideen umfassen unter anderem: Musik für Menschen mit Demenz und Gesprächsformate über Demokratie beim Kochen und Essen. Über eine Koordinationsstelle könnte man sichtbar machen, welche Angebote es im Landkreis gibt. Ein Projekt wurde als

„wachsendes Kunstwerk“ schon auf den Weg gebracht: die „HEIMATERIALKISTE“. Jeder kann mitmachen und das Innere eines Kartons mit Gegenständen, Worten oder unterschiedlichen Materialien gestalten. Ein Kunstwerk in der Kiste, das ausdrückt, was dem Künstler wichtig ist oder was er mit dem Werra-Meißner-Kreis verbindet. Die gestalteten Kisten können beim Verein für Regionalentwicklung Werra-Meißner abgegeben werden. Diese werden dann in leer stehenden Schaufenstern ausgestellt oder online eingepflegt. kw

## Spielplan

Oktober 2024

**MINNA VON BARNHELM**  
11. + 19. | 19.30 Uhr

**BEI DER FEUERWEHR WIRD DER KAFFEE KALT**  
05. | 15.00 Uhr

**FRAU MÜLLER MUSS WEG**  
06. | 18.00 Uhr

**CINDERELLA**  
26. | 19.30 Uhr  
27. | 15.00 Uhr

**GRAND HOTEL**  
03. + 13. | 18.00 Uhr  
04. + 12. | 19.30 Uhr

**DIE PHYSIKER**  
31. | 19.30 Uhr

**HALLOWEENPARTY**  
30. | 18.00 Uhr

Theaterkasse:  
03691/256-219

**LE LANDES THEATER EISENACH**

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

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

**FLOHMARKT**  
Höfner, KS-Fuldabrück  
22. September  
3. Oktober  
Vellmar, Festplatz  
29. September  
Info-Tei. 0561 23235  
www.flohmarkt-mit-herz.de

**Jakobi Pflege**

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

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

## Ran an die Wurscht!

Am Sonntag findet das Fest für alle Sinne statt

**Eschwege** - Am 22. September 2024 findet mit dem Wurschtfest wieder einer der Höhepunkte statt, die der Veranstaltungskalender der Region bereithält. In den vergangenen Jahren hat sich das Fest des guten Geschmacks als wahrer Publikumsmagnet etabliert und so werden auch am nächsten Sonntag wieder tausende Besucher erwartet.

### ■ Kulinarische Vielfalt

Das Wurschtfest ist eine Hommage an das Bäcker- und Fleischerhandwerk. Dementsprechend nutzen zahlreiche Fachbetriebe aus dem Werra-Meißner-Kreis und der angrenzenden Region die Gelegenheit, sich und ihre Produkte auf dem Obermarkt zu präsentieren. Am Stad und entlang der Marktstraße werden weitere Aussteller ihre Spezialitäten anbieten, insgesamt können sich die Besucher auf ein vielfältiges kulinarisches Angebot freuen.

### ■ Verkaufsoffener Sonntag

Shopping-Freunde aufgepasst: Zeitgleich zum Wurschtfest öffnen in der Innenstadt auch viele Geschäf-



Ganz schön viel los: Das Wurschtfest erfreut sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH



Tolles Programm für Groß und Klein.

FOTO: JOHANNES KÜLLMER

auch gute Unterhaltung für Groß und Klein geben. Auf dem Marktplatz können die Besucher ihr Durchhaltevermögen auf dem Bratwurst-Rodeo testen und am Stad werden weitere Attraktionen für Kinder aufgebaut sein. Für die gemütlichen Stunden ist auf dem Marktplatz ein Biergarten inklusive Bühne aufgebaut. Für das musikalische Rahmenprogramm sorgt die Starlights Showband sowie die Sängerin Scarlett Bazzone aus Kleinalmerode. mas

te ihre Türen. Von 12 bis 18 Uhr kann hier das eine oder andere Schnäppchen gemacht werden. Viele Händler haben sich für diesen Tag besondere Aktionen und Preisnachlässe einfallen lassen und freuen sich darauf, ihre Kunden beim entspannten

Sonntagsbummel zu begrüßen.

### ■ Unterhaltung für die ganze Familie

Flankierend zu den Angeboten des Lebensmittelhandwerks und des Einzelhandels wird es den ganzen Tag über

**Vortrag:  
Richtig versichert  
im Ehrenamt**

**Werra-Meißner** – Dr. Karin Stiehr, Ansprechpartnerin zum Thema Versicherungsschutz im Ehrenamt beim Land Hessen, bietet am Mittwoch, 25. September, von 18 Uhr bis 20 Uhr einen Vortrag mit anschließendem Gespräch an. Trotz zahlreicher Maßnahmen zur Verbesserung des Versicherungsschutzes auf Bundes-, Landes- und verbandlicher Ebene sei die Unsicherheit bei ehrenamtlich und bürgerschaftlich Engagierten darüber groß, wie sich ihre individuelle Versicherungslage gestaltet.

Karin Stiehr wird die Grundzüge gesetzlicher und privater Versicherungen für Ehrenamtliche darstellen und im Dialog mit den Teilnehmern beispielhaft Einzelfälle vorstellen. Im Mittelpunkt stehen Informationen zur Unfallversicherung, zu Haftungsrisiken und ihrer Absicherung sowie zum Ausgleich finanzieller Nachteile bei Unfällen mit dem eigenen Auto. Darüber hinaus werden die Versicherungsverträge des Landes Hessen für ehrenamtlich und bürgerschaftlich Engagierte erläutert.

Die Veranstaltung findet online statt. Der Anmelde-link wird den Teilnehmern rechtzeitig vor der Veranstaltung zugesendet. Um Anmeldung wird gebeten bis spätestens zum Montag, 23. September.

**Kontakt und weitere Informationen:** Evangelische Familienbildungsstätte – Mehrgenerationenhaus Werra-Meißner/ Omnibus – die Freiwilligenagentur; Telefon 0 56 51/3 33 24 24; E-Mail: omnibus@fbs-werra-meissner.de

**Eschwege** – Singen verbindet. Singen ist Gemeinschaft. Singen ist lebendiger Glaube und aus den heutigen Gottesdiensten nicht mehr wegzudenken. Das war nicht immer so. Bis zur Reformation war die Gemeinde im Wesentlichen ZuhörerIn und ZuschauerIn. Das änderte sich erst, als die Reformatoren den Gemeindegesang einführten. Das gemeinsame Singen von Glaubensliedern wurde landauf landab zu einem Merkmal der Protestanten. 1524 – also vor 500 Jahren – wurde eine erste mehrstimmige Sammlung von acht geistlichen Liedern als Heft veröffentlicht: Das erste lutherische Gesangbuch war geboren. Dieses Jubiläum will das evangelische Forum Werra-Meißner feiern.

„Unser Evangelisches Gesangbuch und der Ergänzungsband EGplus enthalten einen großen Reichtum an Glaubens-Liedern von der Reformation bis heute“, sagt Pfarrerin Sieglinde Repp-Jost. Dabei hat jeder seine eigene



Dieser QR-Code leitet die Teilnehmer mit ihrem Foto-Smartphone direkt zur Abstimmungsplattform.



In der Marktkirche in Eschwege werden am Donnerstag, 10. Oktober, die beliebtesten Kirchenlieder gesungen, über die man noch bis zum 27. September abstimmen kann.

FOTO: TOBIAS STÜCK

Vorliebe. Der eine mag es eher getragen, der andere schwungvoll. Manche machen ihr kirchliches Lieblingslied von der Melodie abhängig, andere vom Inhalt. „Vielleicht haben auch Sie ein Lieblings-Glaubenslied, mit dem Sie eine Emotion, eine Erinnerung, ein Erlebnis verbinden oder dessen Melodie Sie in Schwingung versetzt?“, ruft das evangelische Forum zum Mitmachen auf. Noch bis zum 27. September kann man sein persönliches Lieblingslied aus dem Gesangbuch oder dem EGplus wählen.

Und so geht es: Scannen Sie den QR-Code und tragen Sie Ihr Lied in das Formular ein.

Name und Adresse nicht vergessen.

Am Donnerstag, 10. Oktober, werden um 19 Uhr in der Marktkirche die Lieder, die am häufigsten genannt wurden, präsentiert und gemeinsam gesungen. Außerdem wird Anne Langenbach, neue Fachbereichsleiterin des Kinder- und Jugendkantors in der Landeskirche, über das Singen im Gottesdienst sprechen. Um die Musik kümmert sich die Kirchenmusikdirektorin Susanne Voß, die Leitung übernimmt Sieglinde Repp-Jost und verspricht „Es wird ein Abend zum Mitmachen, Mitsingen und um die Schätze des Gesangbuchs zu entdecken.“

GRAFIK: PRIVAT/INH

**Sava, 28**

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

**umsteigerin**

„...abgefahrener Job und ein bahnbrechendes Team!“

*beiwirb dich auch!*

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

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

[www.bist-du-bereit.com](http://www.bist-du-bereit.com)

**Großes Herbstfest beim Möbelkreis Werraland!**

**28. – 29.9.2024**

Sa. von 9–18 Uhr  
So. von 11–18 Uhr (Schantag)



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG  
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege · 05651 / 9217-0  
[www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

**Unschlagbare Angebote**

**DEUTSCHLAND**

statt ~~10.799,-~~ **KÜCHE**

**7.998,- €**

Unverbindliche Preisaussage

**nobilis**

nobilis QUALITÄTSKÜCHE!

SIEMENS: Backofen HB510A8R1, Energie-Effizienzklasse (EEK) A (Skala A+++ bis D), Kühlschrank KI41RVFED, EEK E (Skala A bis G), Geschirrspüler SN61IX21E, 5 Programme, vollintegriert, EEK E (Skala A bis G). BORA: Kochfeldabzug GP4U, Maße in mm: 735 x 490. Anti-Fingerprintfront SENSO 488 Weiß, Premium matt, zu 100% aus recyceltem Material. Lieferpreis ohne Zubehör und Dekoration, zzgl. Montage.

Lassen Sie sich von unseren Küchen- und Einrichtungsprofis begeistern!



**Genussaktionen**

- Koch Björn Sippel vom Meissnerhof Germerode verwöhnt Sie am Sonntag ab 11 Uhr mit regionalen Leckereien
- Bratwürstchen, Kaffee und Kuchen
- Kalte Getränke und Eschweger Helles vom Fass



**Top Unterhaltung**

- Friedtaler Musikanten „Live“ am Sonntag von 14 – 17 Uhr
- Glücksrad – jeder Dreh gewinnt
- Kinder-Hüpfburg, Kreativstand – Herbstliches Windspiel
- Fotobox, und vieles mehr ...

**Großes Möbelkreis-Gewinnspiel\***

1. Preis: € 1.000,- Möbelkreis-Gutschein
2. Preis: € 500,- Möbelkreis-Gutschein
3. Preis: € 250,- Möbelkreis-Gutschein



**Tolle Aktionen!**



- Herbstfest-Aktionsangebot! Sichern Sie sich nur an diesem Wochenende **echte 10% Rabatt\*\*** auf Neubestellungen
- Absolute Abverkaufs-Schnäppchen mit bis zu **60% Nachlass** auf den ursprünglichen Preis – kostenfreie Lieferung und Montage im Umkreis von 30 km
- TEMPUR® Matratzen-Aktion  
Beim Kauf einer TEMPUR PRO® Plus Matratze zusammen mit einem TEMPUR® Premium Flex Systemrahmen sparen Sie im Set bis zu 1.500 €
- Hemafa Matratzen-Aktion  
Beim Kauf einer Hemafa WaterTec-Matratze erhalten Sie einen Basic Plus-Lattenrost gratis

\*\* Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN**

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

\*Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Es darf ausschließlich für sich selbst eine Gewinnspielkarte pro Person ausgefüllt werden. Mitarbeiter/-innen des Möbelkreis und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung möglich. Unter allen richtigen Antworten werden 3 Gewinner/-innen gezogen.

# Wege zum Glück

## So gehen wir zufriedener durchs Leben

Auch wenn es uns manchmal so vorkommt: Glückseligkeit ist keine reine Glückssache. Zwei Experten erklären, welche Schritte wir selbst unternehmen können. Die meisten sind – zum Glück – ganz einfach.

Es ist eine Frage, auf die viele eher zögerlich reagieren: „Sag mal, bist Du eigentlich glücklich in Deinem Leben?“ Oft kommt als Antwort hierauf ein gedehntes „Na ja“, wie der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger sagt. Manche Menschen sind einfach nicht zufrieden, andere sind es zum Teil. Und weitere gehen nicht regelmäßig in sich und loten ihre Befindlichkeit aus, sodass sie gar nicht spontan sagen können, ob sie glücklich sind oder nicht.

Aber was bedeutet das überhaupt: glücklich sein? Und ist das nicht für jede und jeden etwas anderes?

Die Parameter zumindest sind bei allen Menschen gleich. Dorothee B. Salchow von der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie verweist auf das sogenannte PERMA-Modell des amerikanischen Psychologen Martin Seligman. „Die fünf Buchstaben PERMA stehen für die fünf Bereiche in unserem Leben, die darüber entscheiden, ob wir glücklich und zufrieden sind“, so Salchow.

### Die fünf Glücksfaktoren nach dem PERMA-Modell

Der erste Buchstabe im Modell, das P, steht für positive Emotionen wie etwa Dankbarkeit, Hoffnung, Zuversicht und Ehrfurcht. „Mit E wie Engagement ist gemeint, dass man eine Tätigkeit hat, die einen ausfüllt und in der man voll aufgehen kann“, erklärt Salchow. Der Buchstabe R bedeutet Relationships, also Beziehungen; damit ist



Entdecken, was glücklich macht: Auch kleine Erlebnisse, etwa in der Natur, können unseren Glücks-Tank auffüllen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

nicht nur die Partnerschaft, sondern auch das Miteinander mit anderen Menschen über einen Partner oder eine Partnerin hinaus gemeint.

M ist stellvertretend für Meaning, also der Sinn oder die Sinnhaftigkeit: „Wenn jemand eine Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns spürt, kann dies entscheidend zu einem Glücksempfinden beitragen“, sagt Salchow. Das A im PERMA-Modell meint Accomplishment (auf Deutsch: Leistung) oder auch Achievement (Errungenschaften): Hierbei geht es darum, sich selbst Ziele zu setzen und sich, wenn man sie erreicht hat, zu belohnen.

### Sich aufmachen zu sich selbst

Wie kriegt man es hin, all das zu empfinden und zu erleben? Wer den Weg zu Glück oder mehr Glück finden will, sollte sich zu sich selbst aufmachen. „Das kann

mit mehr Achtsamkeit im Alltag sich selbst gegenüber gelingen“, sagt Psychotherapeut Wolfgang Krüger. Einfach Dinge bewusster wahrnehmen, sie auf sich wirken lassen und daraus die richtigen Schlüsse ziehen.

„Beim Reflektieren über das eigene Leben kann auch das PERMA-Modell Orientierung geben“, so Dorothee Salchow. Also etwa: Bin ich dankbar für das, was ich habe? Oder für alle, die einer Tätigkeit nachgehen, die sie nicht ausfüllt: Was kann ich machen, um die Dinge zum Positiven zu wenden – Abteilungswechsel, Arbeitgeberwechsel oder eine komplett andere Tätigkeit anstreben?

Und: Wie kann ich meine Beziehungen verbessern, wie mir realistische eigene Ziele setzen? Wer bei dieser Selbstreflexion nicht weiterkommt, kann sich etwa an einen Coach wenden und sich dabei methodisch und profes-

sionell unterstützen lassen. Grundsätzlich aber gibt es einiges, was wir für uns und unser Glück tun können.

### 5 Experten-Tipps für mehr Zufriedenheit im Alltag:

#### Tipps 1: Das Leben verlangsamen

Der berufliche Terminkalender bis zum Rand voll, die Freizeit mehr oder weniger komplett verplant – viele leben im übertragenen Sinne permanent auf der Überholspur. „Das laugt auf Dauer aus und vernebelt die Sicht auf die wirklich wichtigen Dinge“, sagt Psychotherapeut Wolfgang Krüger. Sein Rat: Das Leben verlangsamen, um überhaupt in der Lage zu sein, schöne Momente zu erkennen und zu genießen.

#### Tipps 2: Etwas Gutes für andere tun

Sich in einem Verein ehrenamtlich engagieren, den alten Nachbarin einen selbst-

gebackenen Kuchen vorbeibringen oder einem Obdachlosen auf der Straße ein Lächeln schenken: „Wer anderen etwas Gutes tut, erfährt oft viel Dankbarkeit, in Blicken wie in Worten“, sagt Dorothee Salchow. Auch das kann einem selbst Glücksmomente bereiten oder verstärken.

#### Tipps 3: Einer Lieblingsbeschäftigung nachgehen

„Regelmäßig Sporttreiben oder etwa Singen kann Glückshormone in einem Menschen freisetzen“, sagt Wolfgang Krüger. Gleiches gilt für Spielen oder Lesen. Vorausgesetzt, die jeweilige Beschäftigung macht einem per se Spaß. „Man muss unter Umständen einfach mal ausprobieren, welche Beschäftigung einem am meisten Freude bereitet und sie dann auch regelmäßig ausüben.“

#### Tipps 4: Glück auch aus kleinen Momenten herausziehen

Mitunter sind es kleine Mo-

mente, aus denen sich viel Glück herausziehen lässt, wie Krüger sagt. Das kann beispielsweise eine Tasse Kaffee sein, die man in netter Gesellschaft auf einer lauschigen Terrasse trinkt. Auch ein spontanes Lachen macht glücklich. Gleiches gilt, wenn man sich zurücklehnt und sich an etwas Schönes erinnert. Wer ein Glückstagebuch führt, kann sich bei Bedarf schöne Momente immer wieder vor Augen führen.

#### Tipps 5: Glück „tanken“

Auch gezielt Glück „tanken“ ist durchaus möglich, sagt Dorothee Salchow. Dafür reiche oft schon eine kurze Auszeit in der Natur. Zum Beispiel bei einem Waldspaziergang bewusst die würzige Luft einatmen, die beruhigenden Naturtöne auf sich wirken lassen oder mal einen Baum umarmen – und die Erinnerungen an diese schönen Momente mit in den Alltag nehmen.

tmn

### Stellenangebote

Morgenstund hat **GOLD** im Mund!

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

**Zusteller** (m/w/d)  
Wir suchen Zusteller zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Eschwege
- Sontra
- Altfeld
- Wanfried
- Frankershausen
- Vockerode
- Hoheneiche

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

- Herleshausen
- Berkatal
- Ringgau
- Waldkappel
- Sontra

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

**Werra-Rundschau**

### Veranstaltungen

**Herbstzauber**  
KASSEL

www.gartenfestivals.de

**27. - 29. September 2024**  
STAATSPARK KARLSAUE & INSEL SIEBENBERGEN

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse

Freitag bis Sonntag 10 - 18 Uhr

Evergreen GmbH — Tel. 0561-400 96 160  
Veranstaltungsort: Auedamm 58, 34121 Kassel

**STIFTER GESUCHT!**  
www.kinder-suchen-stifter.de

DZI Spenden-Siegel

Kinderzukunft

30 JAHRE WERDE FÜR KINDER IN NOT

### 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

---

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

---

**Ankauf**

**NEU - ABHOLSERVICE!**  
WIR HOLEN IHRE GERÄTE BEI IHNEN ZUHAUSE AB.  
**moneypoint**  
Friedrichsplatz 6 — ☎ 0561-9701105  
www.moneypoint-kassel.de

---

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

---

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

### Immobilienankauf

**Verkaufen Sie Ihre Immobilie**  
zum **Bestpreis 06625 1820**  
Immobilien-Sofortkauf.de

---

**Auto-Ankäufe**

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

---

**Landwirtschaft & Forsten**

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

---

**Bekanntschäften**

Agnes, 68 J., hübsch u. gepflegt, mit schöner weibl. Figur, familiär unabhängig. Bin vertrauensvoll, verwöhne mit guter Küche, pflege gerne den Garten, mag auch schmuse u. kuscheln. Für einen lieben Mann würde ich alles tun. Rufen Sie üb. PV an u. bringen Sie wieder Freude in unser Leben. Tel. 0162-7939564

---

Hilde, 74 J., mit fraul. Figur u. Kurven an den richtigen Stellen. Habe e. kleinen Wagen, mag kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit. Ich weiß, was es heißt, als Witwe ganz allein zu sein. Würde zu gerne wieder e. einsamen Witwer bis 85 J. eine liebev., zärtl. Partnerin sein u. hoffe auf ihren Anruf üb. PV Tel. 0176-34498341

# Ab in die Seifenkiste!

Der zweite Plesse-Cup war ein voller Erfolg

Bei bestem Wetter ist der zweite Wanfrieder Plesse-Cup im Seifenkistenrennen über die Bühne gegangen.

Bereits in den frühen Morgenstunden wurde aufgebaut und vorbereitet, damit ein reibungsloser Ablauf gewährleistet werden konnte. Viele freiwillige Helfer waren vor Ort und packten mit an. Die Celler Straße in Wanfried wurde eigens abgesperrt. Die Strecke wurde

zudem mit Strohballen gesichert und ein DJ sorgte für beste Stimmung.

Und auch die Rennfahrer, die es kaum erwarten konnten, bauten fleißig mit auf. Dann endlich war es so weit: Die Seifenkisten waren alle überprüft worden und es ging los. Nicht nur mit Seifenkisten ging es die 200 Meter lange Strecke hinunter; diese durfte auch mit Bobbycars befahren werden. Jeder kam auf seine Kosten – egal ob jung oder



Startfrei für den zweiten Plesse-Cup: Gut gesichert ging es für die Rennfahrer über die 200 Meter lange Piste.

FOTOS: FLORIAN WEHR



Auf zur nächsten Runde: Alle Teilnehmer durften zweimal fahren.

alt. Gefahren wurde auf ren Wettbewerb. Am Ende des Tages zogen die Organisatoren des Plesse-Cups eine positive Bilanz – die gesamte Veranstaltung sei sehr gelungen, und man hoffe auch für die nächste Auflage im kommenden Jahr wieder auf viele Teilnehmer.

Ortsansässige Firmen und Organisationen haben ebenfalls am Seifenkisten-Spektakel teilgenommen und duellierten sich im fai-

red

## Und wie heizen Sie in Zukunft?

Adolf Winter GmbH mit neuester Technik und fachlicher Beratung

Das Ende der fossilen Brennstoffe ist in Sicht. Die Wärmewende hat begonnen. Björn Winter, Inhaber des Familienunternehmens für Heizungs- und Sanitärtechnik, setzt hier auf Wärmepumpen von Bosch.

Die Nachfrage dazu steigt, der Beratungsbedarf auch. Die Bosch-Wärmepumpen werden mit dem Kältemittel R290/Propan betrieben und schonen die Umwelt auch durch niedrige CO<sub>2</sub>-Emissionen. Sie können in Neubauten, Ein- und Mehrfamilienhäusern und Fachwerkhäusern eingesetzt werden.

### Individuelle Lösungen

Und die Adolf Winter GmbH kann bereits etwas vorweisen. „Eine Bosch-Wärmepumpe läuft seit einem Jahr im Einfamilienhaus eines Kunden in Wanfried. Der Kunde sagt, er ist zufrieden, die Anlage läuft störungsfrei und mit sehr geringer Vorlauftemperatur. Gerne informieren wir Interessierte, sprechen über die Erfahrungen mit dieser Technik und beantworten ihre Fragen. Generell sind wir für das Thema Energieberater ein kompetenter Ansprechpartner“, so Winter. Denn zur Entscheidung gehört auch, über die energetische Sanierung des Gebäudes zu sprechen. Das Thema ist komplex, es gibt keine Universallösung. Jedes Gebäude, die Nutzung und Verbrauch müssen betrachtet, die Heizlastberechnung und der hydraulische Abgleich vorgenommen werden. Erst dann sollte die Entscheidung für eine Wärmepumpe fallen.



Kompetente und individuelle Beratung: Björn Winter unterstützt seine Kunden auf dem Weg zur Wärmewende.

FOTO: DIANA WETZSTEIN

### Weitere Infos und Kontakt

Das Winter-Team besteht derzeit aus acht Installateuren, Servicetechnikern und Auszubildenden, vier Bürokräften, darunter eine zertifizierte Badplanerin. Viele Häuser und Heizungen, an denen bereits Großvater Adolf Winter gearbeitet hat, werden vielleicht schon bald von der jüngsten Generation, Nils und Phil Winter, die neueste Generation der Wärmepumpe installiert bekommen. Ein neues Zeitalter kann beginnen.

Die Firma Adolf Winter GmbH, Marktstraße 34, ist von montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr geöffnet. Weitere Infos gibt es auch unter der Rufnummer 0 56 55/9 23 00 78 oder auf der Internetseite [www.winter-wanfried.de](http://www.winter-wanfried.de).

### IHR SPEZIALIST FÜR MODERNE HEIZUNGS- UND SANITÄRTECHNIK

Marktstr. 34  
37281 Wanfried

Telefon: 05655 9230078  
Telefax: 05655 9230079

info@winter-wanfried.gmbh  
www.winter-wanfried.de

## Jetzt werben Sie!

Auf den Sonderseiten des Marktspiegel & Sontraer Stadtkurier können Sie erfolgreich werben. Sprechen Sie uns an!

☎ 05651 335948  
✉ [anzeigen@werra-rundschau.de](mailto:anzeigen@werra-rundschau.de)  
[www.werra-rundschau.de](http://www.werra-rundschau.de)



### Kfz.- & Motorrad-Meister-Werkstatt Reifenfachhandel Point'S Gücking GmbH

Die TOP-Adresse für Reifen  
Beratung – Dienstleistung und Service

Meisterhaft  
Einfach Meisterhaft!  
auto reparatur  
point'S  
Reifen Räder Auto-Service

### JETZT ZUGREIFEN!

Es ist wieder so weit.  
Unsere Bonus-Aktions-Wochen!  
Riesen-Auswahl an Winterreifen  
bzw. Komplettträgern aller Marken!!!  
Kompletter Montage-Service sowie eine  
professionelle Räder-Reinigung und Einlagerung.

### Vorbestell-Aktion bis zum 5. Oktober 2024

- 1: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche\* 39 €
- 2: wie Aktion 1 zusätzlich: Pkw-Winter-Check\* mit Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 59 €
- 3: Räderwechsel inkl. Professioneller Radwäsche, Rädereinlagerung inkl. Versicherung und Winter-Check\* mit Pkw-Wäsche und Protect Shine Xpress Versiegelung 79 €

\* bis 17 Zoll Räder

Unser großes Meisterhaft-Leistungsangebot  
immer in bewährter Qualität:  
Der perfekte, freundliche Service rund um Ihr Auto

### Automatikgetriebeöl-Spülung Ölwechsel, Spülung und Reinigung für Ihr Automatikgetriebe

– verbesserter Schaltkomfort – längere Lebensdauer  
– von Herstellern empfohlen

Kfz.- & Motorrad-Meisterwerkstatt GmbH  
Reifenfachhandel · Waschcenter · Zubehör  
Autogasumrüstung · Prins-Service-Partner  
Automatik-Getriebeöl-Service

In der Werraau 4 · 37281 Wanfried  
05655/1754 · [www.reifen-guecking.de](http://www.reifen-guecking.de)



### Alles rund um Ihr Kfz in einem Haus

professionell und aktuell. Verbinden Sie Ihren Reifenservice mit einer Inspektion, Haupt- und Abgasuntersuchung (DEKRA, TÜV & Tüv Nord) – täglich oder einem Winter-, Urlaubs-, Fahrwerks-Check und einer abschließenden Pkw-Wäsche mit Protect Shine Xpress Versiegelung



**PROGRAMMVORSCHAU**

**Samstag, 21. September**  
Kreisfreiwilligentag

15 Uhr: Spielplatzeinweihung in Hornel; für Kaffee und Kuchen und Kaltgetränke ist gesorgt

**Sonntag, 22. September**  
9.15 Uhr: Busfahrt zum Festzug des „Deutschen Wandertages“ nach Heiligenstadt mit dem Werratalverein Sontra e.V., Teilnahme am Festzug um 14 Uhr, Anmeldung bei K.H.Roos, Treffpunkt Breitwiese

**Montag, 23. September**  
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

**Dienstag, 24. 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  
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  
Bürgerhilfe Sontraer Land  
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Niederstadt 41  
Stadt- und Schulbibliothek  
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße  
Freizeit- und Erlebnisbad  
18 bis 18.45 Uhr: Aqua-Fitness-Kurs im Freizeit- und Erlebnisbad

**Donnerstag, 26. September**  
Bürgerhilfe Sontraer Land  
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41

13 Uhr: Wanderung rund um Richelsdorf, Liebens und Bosserode mit dem Werratalverein Sontra e.V., ca. 8 Kilometer, geringe Steigung, Rucksackverpflegung, Wanderführer Adi Stunz; Treffpunkt Breitwiese; Fahrgemeinschaften

Stadt- und Schulbibliothek  
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

**Freitag, 27. September**  
18 bis 22 Uhr: Kino in der evangelischen Stadtkirche, „Die Küchenbrigade“ eine Veranstaltung der Evangelischen Kirche und der Bürgerhilfe Sontraer Land e. V.

**Samstag, 28. September**  
8 Uhr, Sportplatz Wichmannshausen : „SontAktivVereint und der Werratalverein Sontra e.V. laden herzlich zur Wanderung 8 bis 8 ein  
10 Uhr: Biodanza Seminar von Angela Pooch & Team  
15 Uhr: Mixed Colours feiert 20-jähriges Bestehen, Konzert-Tournee mit Snacks und Weinprobe, Kirche Weißenhasel

**Sonntag, 29. September**  
11 bis 18 Uhr: Bergmannstag-Erinnerung an den Kupferschieferbergbau, der Knappenverein Kupferschiefer-Bergbau e. V. lädt herzlich ein.  
Rahmenprogramm mit Gottesdienst, den Silver Lions und gemeinsamen Essen

**ORTSBEIRATSSITZUNG ULFEN**

**Ulfen** - Am Dienstag, 24. September 2024, 19.30 Uhr, findet im Stadteil Sontra-Ulfen, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.

- Tagesordnung Teil 1**
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
  2. Feststellung der Tagesordnung
- Tagesordnung Teil 2**
1. Bericht des Ortsvorstehers
  2. Bericht der Verwaltung
  3. Verkehrsbelastung B400
  4. Sachstand Dorfentwicklung

5. Trinkwasserversorgung
6. Anfragen und Anregungen Sontra-Ulfen, 13.09.2024  
gez. Michael Stein, Ortsvorsteher

**WIR GRATULIEREN**

- 21. September**  
80 Jahre: Gisela Eva Weinhart, Lindenauer Straße 21, Sontra
- 22. September**  
70 Jahre: Wlodzimierz Lewandowski, Weimarer Str. 3, Sontra
- 26. September**  
75 Jahre: Helmut Pippinger, Wichmannswiese 3, Sontra

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

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

**„Sontra von 8 bis 8“**

**Sontra**- SontAktiVereint lädt ein zur Wanderung durch die Kommunen Sontra und Wehretal  
Auch bei der diesjährigen Auflage der Wanderung am Samstag, 28.9.2024 stehen wieder viele Programmpunkte auf der Agenda, die von örtlichen Vereinen und Akteuren organisiert werden.

**Start** ist um 8 Uhr auf dem Sportplatz Wichmannshausen.

Ein-/Ausstiegsmöglichkeiten/ Pausen:  
• ca. 10 Uhr  
Wehretal-Hoheneiche, Dorfgemeinschaftshaus (Frühstück)

• ca. 13.30 Uhr  
Mitterode, Jugendraum (Mittagessen)  
• ca. 15.30 Uhr  
Sontra, Wolfsteich (Kaffeepause)  
• ca. 17.30 Uhr  
Berneburg, Oldtimer-Überrauschung

**Ziel:**  
• ca. 18.30 Uhr  
Berneburg, Freizeitgelände Kalkofen (Abendessen)  
SontAktiVereint lädt herzlich zur Wanderung „Sontra von 8 bis 8“ ein.  
Anmeldungen per E-Mail bitte an bianca.schmidt@sontra.de oder telefonisch unter 0 56 53/97 77 19.

**Diamantene Konfirmation des Jahrgangs 1964**

Sontra- 30 Konfirmandinnen und Konfirmanden des Jahrgangs 1964 trafen sich jüngst zur Feier der Diamantenen Konfirmation in Sontra. Von den einst 74 Konfirmanden sind inzwischen schon 15 verstorben. Das Organisationsteam um Gerhard Mutter konnte sich über einen guten Zuspruch und der aktiven Teilnahme freuen.

Auf dem Foto zu sehen sind:  
(Hintere Reihe von links) Fritz Kurz; Karl-Heinz Schäfer; Heinz Vonhoff; Hans Neumann; Wendelin Teister; Manfred Stederoth; Kurt Imhof; Dr. Reinhard Breitbart; Franz Ladner; Werner Lux; Volker Göbel; Gerhard Mutter; Pfarrerin D. Weiland;

(Mittlere Reihe von links) Christa Asbrand, geb. Glock; Lilo Hofsummer, geb. Heyn; Annelie Holzauer, geb. Porsche; Doris Becker, geb. Körner; Claudia Dockhorn, geb. Thiel; Ingrid Kraft, geb. Heise; Helmut Gieseler; Margarete Brandau, geb. Hohmann;  
(Vordere Reihe sitzend von links) Ulrike Flachsbarth, geb. Link; Annegret Schmidt, geb. Müller; Alli Bolze, geb. Halex; Karin Reimschüssel, geb. Neitzel; Hildegard Selig, geb. Hohmann; Inge Heise, geb. Kratzenberg; Anneliese Fuhrmann, geb. Sippel; Angelika Schommer, geb. Künzel; Karl Schreiber; Inge Teister, geb. Kellner;

**Lesung mit Tim Frühling**

Lesung am 2. Oktober in Wichmannshausen

**Wichmannshausen**- Der beliebte Moderator, Wetteransager und Autor Tim Frühling liest am Mittwoch, 02. Oktober 2024 um 20:00 Uhr in der Evangelischen Kirche Sontra-Wichmannshausen aus seinem Krimi „Der Kommissar in Wanderschuhen“ vor.

Vor der Lesung findet in unmittelbarer Nachbarschaft zur Kirche in der Zeit von 16 bis 20 Uhr der traditionelle

Feierabendmarkt im Innenhof des Boyneburger Schloss in Wichmannshausen statt.

**Kartenvorverkauf:**  
Eintrittskarten mit freier Platzwahl sind ab sofort für 10 Euro (Abendkasse 12 Euro) in Wichmannshausen im Friseursalon Haargenau und Bäckerei Dilchert sowie in der Stadtverwaltung Sontra, Bürgerbüro, erhältlich.

**„Zeig mir Sontra“**

Sontra- Stimmenabgabe im Fotowettbewerb „Zeig mir Sontra!“ noch bis Ende September möglich

Auch in diesem Jahr wird es wieder einen Jahreskalender 2025 geben. Seit Anfang August hat die Sontraer Bevölkerung bereits die Mög-

lichkeit, aus den eingereichten Fotos 13 Bilder für den Kalender auszuwählen. Die Bilder sind im Foyer des Rathauses noch bis Ende September ausgestellt. Also, schnell noch ihre Stimme für die schönsten und eindrucksvollsten Bilder abgeben.

**Feierabendmarkt**

**Wichmannshausen**- Unter dem Motto „Lecker, lebendig und regional“ begrüßt die Stadt Sontra am Mittwoch, 02.10.2024 ihre Gäste zu einer Reihe von Feierabendmärkten. Von 16 bis 20 Uhr verwandelt sich der Innenhof des Boyneburger Schloss in einen lebendigen Treffpunkt, der zum Verweilen, Entdecken und Genießen einlädt.

Die Besucher erwartet eine Vielfalt an regionalen Spezialitäten und Köstlichkeiten. Ob frisches Obst und Gemüse, handwerklich hergestellte Produkte oder süße Leckereien. Dabei stehen die Qualität und die Herkunft der Waren im Mittelpunkt. Zusätzlich zur kulinarischen Vielfalt bieten die Märkte auch ein kulturelles Programm.

**Freiwilligentag in Stadthosbach**

**Stadthosbach**- Unter dem Motto „Stadthosbach gestalten“ fanden sich am 14.09.2024 viele fleißige Helferinnen und Helfer zur Reinigung und Pflegearbeiten auf dem Friedhof ein. Auch für unsere Kleinen galt es wieder: dabei sein ist alles! Nach einer kurzen Besprechung bildeten sich mehrere Gruppen um - Pflasterflächen zu reinigen - Gehölzhecken in der Höhe zurückzusetzen und wieder „in Form zu bringen“ - die Bodendecker der Terrassenböschungen von Wildwuchs und Unkraut zu befreien - Sträucher und Büsche zu-

rückzuschneiden oder zu entfernen. Bei herrlichem Septemberwetter konnten mit guter Laune und viel Spaß alle Arbeiten erfolgreich abgeschlossen werden, sodass sich die Örtlichkeit wieder in einem guten Zustand zeigt. Natürlich stärkte sich die Helferschar nach getaner Arbeit mit Deftigem vom Grill, erfrischenden Getränken und einem gemütlichen Plausch in froher Runde. Der Ortsbeirat dankt allen Beteiligten, die wieder einmal unseren jährlichen Freiwilligentag zu einem Erlebnis besonderer Art haben werden lassen.

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

**Freiwilligentag in Heyerode**

**Heyerode**- Ortsvorsteher Lange konnte wieder eine erfreuliche Anzahl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern morgens um 9 Uhr unter der Linde in der Ortsmitte begrüßen. Wie auch in den Jahren zuvor waren die Außenanlage des Dorfgemeinschaftshauses sowie der Bereich Rund um die Kirche, beim Kriegerehrenmal und nicht zuletzt der Friedhof nebst Friedhofshalle Orte des Gesehens. Auf dem Friedhof wurde an einigen Stellen Mutterboden an alten abgeräumten Grabstellen eingebracht, bei denen sich die Erde gesetzt hatte. Für das beladen eines zur Verfügung gestellten „Dumper Kettenfahrzeug“ konnten wir einen Hofschlepper nutzen. Durch diesen technischen Vorteil gelang die Erde recht rasch an ihr Ziel und wurde von Hand verbreitet und Rasen gleich mit eingesät.



**Fleißige Helfer:** In Heyerode wurde beim Freiwilligentag ordentlich angepackt.  
FOTO: PRIVAT

12.30 Uhr waren die Arbeiten vollendet. Natürlich gab es anschließend noch leckeres Essen und kühle Getränke, die dieses Jahr im Bereich des Feuerwehrgerätehauses von einigen Freiwilligen vorbereitet waren. Bei lebhaftem Austausch über das in so kurzer Zeit mit 22 Teilnehmern erreichte, blieb man noch eine Weile kameradschaftlich beisammen. Ein besonderer Dank gilt denen, die hier kostenfrei ihre wertvollen Maschinen (z.B. Traktoren, Hecken- und Astscheren) zur Verfügung gestellt haben. Natürlich aber auch allen Beteiligten, die ihre Freizeit geopfert haben und mit gutem Beispiel voran gegangen sind.



**Tolles Engagement** beim Freiwilligentag in Stadthosbach.  
FOTO: PRIVAT



## Eintragung ins Kupferne Buch

2x Gold und 2x Silber für die Schützen des Sportschützenvereins

Sontra- Am Montagabend fand im Beisein von Bürgermeister Thomas Eckhardt, Hänselmeister Dr. Daniel Kohl sowie Stadtverordnetenvorsteher Gerhard Mutter im Sitzungssaal des Sontraer Rathauses zu Ehren der Schützen des Sportschützenvereins 1958 e.V., die sehr erfolgreich an den Deutschen Meisterschaften der Sportschützen in München 2024 vom 22. August bis zum 1. September teilgenommen haben, die Eintragung ins Kupferne Buch der Stadt Sontra und ins Hänselbuch statt. So wurde die Mannschaft um Hubert Hartmann, Christian Hollstein und Thomas Hucke in der Disziplin Pistole 25 m, Kal 22' (SpoPi) - Herren III Deutscher Meister und holte Gold. Ebenfalls Gold holte in der Einzelwertung Herren III



**Glückwunsch:** Erfolgreiche Sportschützen wurden ins Kupferne Buch der Stadt Sontra eingetragen. FOTO: STADT SONTRA

Thomas Hucke sowie Silber Christian Hollstein. Abgerundet wurde dieses hervorragende Ergebnis der Schützen des Sportschützenvereins Sontra durch den Gewinn der Silbermedaille von Hubert Hartmann in der Einzelwertung Herren IV. Mit über 6000 Sportlern zählt die Deutsche

Meisterschaft der Sportschützen zu den größten Sportveranstaltungen in Deutschland. Auf diesem Wege nochmals herzlichen Glückwunsch an allen drei Schützen, die wundervolle Repräsentanten für den Schießsport unserer Berg- und Hänselstadt Sontra sind.

## 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 Kreisseniorennachmittage 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, Großsalmerode, Neu-Eichenberg und Witzenhausen am Montag, 7. Okto-

ber, eingeladen und die Gäste aus Hessisch Lichtenau, Meißner und Waldkappel am Dienstag, 8. Oktober, herzlich willkommen. Angemeldete Teilnehmende 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.

## Ausflug der Förderstufe

Fünftklässler besuchen Namensgeber

Sontra- Am 28. und 29. August 2024 machten sich alle Fünftklässler aus Sontra auf den Weg zur Stiftung „Adam von Trott Imshausen e.V.“, um mehr über den Namensgeber ihrer Schule zu erfahren. Dort besuchten sie das Elternhaus des berühmten Widerstandskämpfers Adam von Trott und tauchten in seine Geschichte ein. Während einer spannenden Schnitzeljagd erkundeten die Schülerinnen und Schüler das weitläufige Gelände und entdeckten dabei sogar einen versteckten Schatz. Ein besonderer Höhepunkt war der Besuch des beeindruckenden Kreuzes auf dem nahegelegenen Berg, das von den Brü-



**Fünftklässler** besuchen Stiftung „Adam von Trott Imshausen“. FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE

dern Adam von Trotts nach dessen Tod errichtet wurde. Mit bleibenden Eindrücken kehrten die Kinder und ihre Begleiter zur Schule zurück. red

## Bankspende für P 26

Familie Eckhardt stiftet Sitzbank

Sontra- Die Eheleute Eckhardt sind gern in der Natur unterwegs und lieben das Wandern.

Deshalb hatte sich Ingrid Eckhardt ein ganz besonderes Geschenk für ihren Ehemann einfallen lassen. „Mein Mann Carsten ist in Sontra aufgewachsen und wir besuchen gern seine alte Heimat. Da lag es für mich nahe, ihm etwas ganz Besonderes zu schenken – nämlich eine Bank auf dem neuen Premiumwanderweg P 26 Holstein in Sontra“, so Ingrid Eckhardt, die extra direkt aus dem Urlaub kommend, die Eröffnung des P 26 miterlebten und auf der gespendeten



**Carsten Eckhardt** saß erstmals auf der von seiner Frau gespendeten Bank auf dem P 26. FOTO: STADT SONTRA

Bank mit der Gravur „gestiftet von Eckhardts Carsten“ Platz nahmen.

## EVANGELISCHE KIRCHE NOTDIENSTE

**Kirchspiel Sontra**  
Samstag, 21. September  
10 bis 12 Uhr: Kinderkirche, Gemeindehaus Sontra

**Sonntag, 22. September**  
10 Uhr: Gottesdienst Sontra  
11.15 Uhr: Gottesdienst Thurnhosbach

**Kirchspiel Berneburg**  
Sonntag, 22. September  
9.30 Uhr: Gottesdienst Berneburg  
10.40 Uhr: Gottesdienst Heyerode

**Kirchspiel Ulfen**  
Sonntag, 22. September  
11 Uhr: Erntedankfest, Kirchgottesdienst mit Kindergottesdienst, Wölfterode

### ZEUGEN JEHOVAS

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

### KATHOLISCHE KIRCHE

**Samstag, 21. September**  
17 Uhr: Kath. Kirche Sancta Maria, Herleshausen  
**Sonntag, 22. September**  
10.45 Uhr: Sonntagsmesse in Sontra

**ÄRZTE**  
Notfallnummer 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**  
**21. September**  
Glückauf-Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, Tel. 05653/8339

**22. September**  
Ringgau-Apotheke, Landstraße 18, Ringgau-Netra, Tel. 0 56 59/9 20 66  
Brunnen Apotheke, Landgrafenstraße 4, BSA, Tel. 0 56 52/9 14 86

**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, Pflegendienstleitung: Liane Holzappel) 0 56 58 / 9 32 93

## Einladung zur Spielplatzeinweihung

Hornel - Am Samstag, 21. September findet ab 15 Uhr die Spielplatzeinweihung im Sontraer Stadtteil Hornel statt. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken gesorgt.

## Die AT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

## Schülerinnen und Schüler der Adam-von-Trott-Schule besuchen Vimoutiers

Es war eine bedeutende Begegnung, die nach dem letzten Austausch 2018/19 in Sontra wieder in der französischen Partnerstadt Vimoutiers stattfand. 14 Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren reisten in Begleitung von Frau und Herrn Wagner sowie der Kollegin Frau Rauschke am 13.05.2024 mit der Bahn über Paris in die Normandie nach Lisieux, wo sie mit Minibussen vom Bahnhof Lisieux zum Collège Arlette Hée Fergant nach Vimoutiers gefahren wurden. Vor der Schule wurden sie von dem Schulleiter, den Gastfamilien sowie von den verantwortlichen Lehrern des Collèges herzlich empfangen. Die gemeinsame Zeit mit den französischen Partnerkindern war ein wichtiger Schritt in Richtung interkultureller Verständigung und Freundschaft. Die Schulen sind durch die über 50-jährige Städtepartnerschaft miteinander verbunden. Im Vordergrund dieser Begegnung stand das Wiederaufleben und Stärkung der deutsch-französischen Verbundenheit zwischen den beiden Schulen Arlette Hée Fergant und der Adam-von-Trott-Schule. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Austauschs, die eine finanzielle Unterstützung vom Deutsch-Französischen Jugendwerk (DFJW) erhielten, erlebten ein abwechslungsreiches Programm während ihres fünf-tägigen Aufenthalts. So hospitierten die Kinder im Unterricht und erhielten wertvolle Einblicke in das französische Schulsystem. Ein Highlight war der Besuch der schuleigenen Kletterhalle. Die deutschen

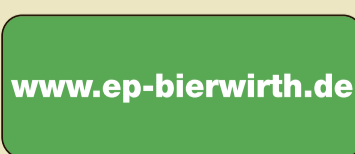
Schülerinnen und Schüler erkundeten die Region und unternahm eine Fahrradtour zur Käseerei Gräindroge in Livarot. Gemeinsame Ausflüge mit französischen Schülern zum Mont Saint Michel mit einer geführten Wattwanderung um die Klosterinsel sowie nach Arromanches-les-Bains zum Picknick am Strand und zum ortseigenen Museum der Alliiertenlandung boten weitere Gelegenheiten zum kulturellen Austausch und zur Vertiefung der Freundschaften. Am vierten und letzten Abend wurden die Kinder von Herrn Roman, dem Bürgermeister der Stadt empfangen. Mitglieder der Partnerschaftskommission sowie Delegierte des Rotary Clubs, die auf französischer Seite den Austausch organisatorisch und finanziell unterstützt haben, waren ebenso Gäste des Empfangs. In seiner Rede betonte der Bürgermeister die lange Freundschaft der Städte Sontra und Vimoutiers sowie die Freude darüber, dass mit einem Schüleraustausch die Chance besteht, Nachwuchs für die Partnerschaft zu gewinnen. Bei einem Zwischenstopp auf der Heimreise am folgenden Tag wurde der erlebnisreiche Schüleraustausch mit dem Besuch der Hauptstadt Paris abgerundet. Die deutschen Schülerinnen und Schüler erkundeten den Eiffelturm, den Triumphbogen und den Louvre und flanierten auf der Champs-Élysées, bevor sie die Weiterfahrt antraten. Müde, aber voller neuer Eindrücke und Erlebnisse kehrten sie nach langer Zugfahrt

am nächsten Morgen wieder zurück nach Sontra. Mit Freude wird nun der Gegenbesuch der französischen Gäste erwartet, der im Frühjahr 2025 in Sontra stattfinden soll.

Martina Wagner, Klassenlehrerin der 9aG



## Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des



IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Jemand trägt eine Idee an sie heran und Sie sind Feuer und Flamme. Sollten Sie nicht erst einmal die bereits begonnenen Projekte zu Ende führen?
- STIER 21.4.-21.5.** Das Chaos, das angerichtet wurde, macht Sie wütend. Doch hatten Sie sich nicht erhofft, dass jemand Leben in Ihr langweiliges Dasein bringt?
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Die Sterne stehen diese Woche gut, eine Glücksphase beginnt. Beruflicher Aufstieg, neue Freunde – alles ist in dieser Woche drin!
- KREBS 22.6.-22.7.** Nach einer ereignisreichen Woche können Sie einige Häkchen an Ihrer To-do-Liste machen. Deshalb dürfen Sie nun auch ein wenig entspannen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Pochen Sie nicht auf Ihr Recht. Der andere hat einfach die besseren Argumente. Geben Sie nach, Sie vermeiden dadurch unnötigen Ärger.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Mit einer persönlichen Glanzleistung stehen Sie im Rampenlicht. Damit verbunden ist ein schöner Geldregen, der auf Sie niedergeht!

**Engagement für Solidarität und Vielfalt (djd-k).** Die Hospiz- und Palliativbewegung steht für Solidarität und Vielfalt. In Deutschland engagieren sich Zehntausende für schwerstkranke und sterbende Menschen – unabhängig von deren Alter, Herkunft und Nationalität, Geschlecht und Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung oder sozialer Herkunft. „In einer Gesellschaft, in der Antisemitismus, antimuslimischer Rassismus und andere Formen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit an der Tagesordnung sind, gilt es, Verantwortung zu übernehmen und Position zu beziehen“, so Prof. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV). Der Welthospiztag am 12. Oktober steht daher unter dem Motto „Hospiz für Vielfalt“, Infos: www.dhpv.de.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Hauruck-Aktionen sollten Sie unbedingt vermeiden: Machen Sie einen Schritt nach dem anderen und stützen Sie sich dabei auf ein gutes Konzept.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Man hat sehr wohl gesehen, wie Sie sich mit einem Trick einen Vorteil verschafft haben. Diesmal lässt man Sie noch ungeschoren davongekommen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Körperlich und geistig sind Sie im absoluten Hoch. Sie können sich wieder einmal als der Problemlöser vom Dienst in allen Lebenslagen erweisen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie müssen beweisen, dass Sie etwas von der Sache verstehen, wegen der Sie in Streit geraten sind. Sonst stehen Sie schnell als Querulant da.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Keine falsche Zurückhaltung! Im Gegenteil: Sie dürfen zeigen, dass Sie in der Lage sind, die hohen Ziele zu erreichen, die vorgegeben sind.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Jetzt seien Sie mal nicht so weinerlich: Wer austeiilt, der muss auch mal einstecken können! Das sagen Sie doch sonst auch zu Ihren Kontrahenten.

Arbeit im Homeoffice

Wie finde ich den passenden Schreibtischstuhl?

Die Schultern schmerzen nach einem langen Arbeitstag im heimischen Büro? Dann ist es vielleicht Zeit für einen Haltungswechsel – und einen anderen Schreibtischstuhl. Darauf können Sie achten.

Stunden über Stunden daheim am Tisch sitzen: Wer häufig Homeoffice macht, kennt das – und sollte dem Rücken und Nacken zuliebe darauf achten, dass der heimische Schreibtischstuhl passend eingestellt ist. Und zwar am besten so, dass man die Füße fest auf den Boden stellen kann, während Ober- und Unterschenkel einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.

Wer sich einen neuen Schreibtischstuhl anschafft, kann auch darauf schauen, dass die Sitzfläche ausreichend Auflagefläche für die Oberschenkel bietet. Und: „Beim Probesitzen sollten Käufer darauf achten, dass die Kniekehlen frei bleiben, damit die Blutzirkulation in den Beinen nicht beeinträchtigt wird“, so Michael Weber, Experte beim TÜV Süd.

Die Rückenlehne des Stuhls sollte demnach übrigens mindestens bis zu den Schultern reichen, um den gesamten Oberkörper zu stützen. Außerdem kann man zu einem Produkt mit Synchronmechanik greifen, das dynamisches Sitzen ermöglicht. „Das bedeutet, dass sich beim Zurücklehnen die Neigung von Sitz- und Rückenlehne gleichzeitig nach hinten verlagert“, so Weber. Der Stuhl folge dadurch den natürlichen Bewegungen des Körpers. Auch sinnvoll: Eine anatomisch geformte Lordosenstütze, die auch Lumbalstütze genannt wird. Sie entlaste demnach den unteren Rücken und fördere die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Armlehnen am Stuhl, ja oder nein? Das ist dann vor allem eine Frage der persönlichen Vorlieben. „Personen, die häufig aufstehen, finden es vielleicht ohne Armlehnen praktischer“, sagt Weber. „Wer sich jedoch für Armlehnen entscheidet, sollte darauf achten, dass diese in der Höhe verstellbar sind, um den Schulterbereich effektiv zu entlasten.“ Am besten wechselt man außerdem mehrmals am Tag die Position. Das geht laut TÜV Süd am besten mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch, an dem man auch mal im Stehen arbeiten kann. Hat man einen solchen nicht zu Hause, sollte man dennoch so oft wie möglich aufstehen. Vielleicht klappt das ja beispielsweise gut, während man telefoniert.

Angebote gültig vom 23.09. – 28.09.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Mooser Liesl Helles**  
Kasten = 20 x 0,5/20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50/2,27 €

**ANGEBOT**  
**14,99** **14,49\*\***  
1l = 1,45/2,20 €

<p><b>Th.König Zwickl Kellerbier</b> Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,82 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>11,99</b> <b>9,99**</b> 1l = 1,51 €</p>	<p><b>Leikeim Bier</b> diverse Sorten Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,20 €</p> <p><b>-29%</b> <b>11,99</b> <b>10,99**</b> 1l = 1,10 €</p>	<p><b>Carlsberg Lager Beer</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p><b>-20%</b> <b>15,99</b> <b>14,99**</b> 1l = 1,50 €</p>	<p><b>Buttenheimer Hopfenzupper*</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €</p> <p><b>Jetzt zugreifen!</b> Nur solange der Vorrat reicht.</p> <p><b>15,99</b></p>
<p><b>Paulaner Weißbier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p><b>-29%</b> <b>14,99</b> <b>13,99**</b> 1l = 1,40 €</p>	<p><b>Schneider Weisse</b> Original, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10/4,50 € Pfand, 1l = 1,50 €</p> <p><b>-25%</b> <b>14,99</b></p>	<p><b>St. Bonifatius Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10/4,50 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>9,99</b></p>	
<p><b>Perfect Draft</b> Beck's, Diabols, Franziskaner, Hassleröder, Löwenbräu, Fass = 1 x 6 l, zzgl. 6,50 € Pfand, 1l = 2,67 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>15,99</b></p>	<p><b>hassia Mineralwasser*</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,64 €</p> <p><b>6,79</b> <b>5,79</b></p>	<p><b>Plose Mineralwasser</b> naturalis, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,17 €</p> <p><b>8,49</b> <b>6,99</b></p>	<p><b>top frisch Apfelsaft</b> diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,17 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>6,99</b></p>
<p><b>Bad Brückenaauer Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,50 €</p> <p><b>-25%</b> <b>5,99</b> <b>5,79**</b> 1l = 0,48 €</p>	<p><b>Sturmias</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,00 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>fritz-kola*</b> koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1l = 2,52 €</p> <p><b>-23%</b> <b>19,99</b></p>	
<p><b>Pfanner Saft*</b> diverse Sorten, 1l-Tetraapak, 1l = 1,29 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>1,29</b></p>	<p><b>Heil Apfelwein*</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 1l = 2,02 €</p> <p><b>8,99</b> <b>7,99</b> <b>6,99**</b> 1l = 1,77 €</p>	<p><b>Keizers Creek</b> diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1l = 3,99 €</p> <p><b>-25%</b> <b>2,99</b></p>	<p><b>Förstina Limonade</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,72 €</p> <p><b>-24%</b> <b>6,49</b> <b>5,99**</b> 1l = 0,67 €</p>
<p><b>Vitello Primitivo</b> Cabernet, Merlot, 0,75 l-Flasche, 1l = 5,99 €</p> <p><b>-25%</b> <b>4,49</b></p>	<p><b>Niersteiner Rheinhessen</b> diverse Sorten, 1l-Flasche, 1l = 3,99 €</p> <p><b>-27%</b> <b>3,99</b></p>	<p><b>Echter Nordhäuser Reiche Ernte</b> diverse Sorten, 0,5 l-Flasche, 1l = 11,98 €</p> <p><b>-25%</b> <b>5,99</b></p>	<p><b>Lillet Blanc, Rosé</b> 0,75 l-Flasche, 1l = 15,99 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>11,99</b></p>

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!

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

1x AirPods Max  
1x WeinKühlschrank der Marke Klarstein

# NORMA®

## Große Backwoche Über 150 Artikel!

ab Montag, 23. September

**Weizenmehl Typ 405**  
1-kg-Packung  
(1 kg = -49)

**16% billiger**  
statt -59  
**-49\*** **1kg!**

**Jetzt zum Probierpreis!**  
Aktionszeitraum  
23.09. bis  
29.09.2024

**Advocaat Eierlikör**  
14% vol,  
0,7-l-Flasche  
(1 l = 7,13)  
je Flasche

**20% billiger**  
UVP 6,29  
**4,99\***

**Regionale Bio-Eier**  
6-Stück-Packung  
**Ger-Pack**

**12% billiger**  
statt 2,55  
**2,22\***

**Jetzt zum Probierpreis!**  
Aktionszeitraum  
23.09. bis 29.09.2024

**Soße Bourbon Vanille**  
ohne Kochen, 39-g-Packung  
für 250 ml Milch  
(1 l = 3,96)

**23% billiger**  
UVP 1,29  
**-,99\***

Weiterer Artikel:  
Tortencreme Käse-Sahne  
130-g-Packung für  
700 ml: 1,79 (1 l = 2,56)

**Prem. Mandarinen**  
Südafrika Kl. I, Kal. XX/XXX,  
Sorten: leicht schälbare Sorten,  
ausgewählte, süße Früchte,  
1,5-kg-Netz  
(1 kg = 2,53)  
je Netz

**1,5 kg!**  
**3,79\*** **XXL**  
große Früchte!

**Mohn-/Kokosfüllung**  
extra fein  
Milch dazu, umrühren,  
backen, fertig.  
250-g-Packung  
(1 kg = 7,56)  
je Packung

**1,89\***

**Gourmet Pfirsiche**  
mit Mandeln und  
Amarettoaroma,  
oder mit Bourbon Vanille  
oder mit Zimt  
550-g-Glas,  
Abtr.-Gew. 330 g  
(1 kg = 6,64)  
je Glas

**2,19\***  
550 g

**Walnuss-/Nussfüllung**  
extra fein  
Milch dazu, umrühren, backen, fertig.  
250-g-Packung  
(1 kg = 7,56)  
je Packung

**1,89\***

**Finesse Aroma**  
Bourbon-Vanille 2x5-g-Packung  
(1 kg = 79,-), Zitronen- oder  
Orangenschale  
3x6-g-Packung  
(1 kg = 43,89)  
je Packung

**20% billiger**  
UVP -99  
**-79\***

**Prem. Tafeltrauben**  
**Mix Italien Kl. I**, Sorten:  
hell - Sugar Crisp, dunkel - Allison  
oder Sweet Celebration, kernlos, große  
Schmackhafte Früchte, saftig  
und aromatisch,  
1,5-kg-Packung  
(1 kg = 3,19)  
je Packung

**4,79\*** **1,5 kg!**

**Instant Nudeln XXL Rind-, Ge-  
müse- oder Huhn-Geschmack** 5x60-g-  
Packung, ergibt 5x300 ml = 1500 ml (1 l = 1,33)  
je 5er-Pack

**32% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = -59  
**5er-Pack**  
**1,99\***

**Pralinen ohne Alkohol -**  
in den Sorten  
Delissimo Duo, Hazelnut  
Passion oder Salty  
Caramel 900-g-Packung  
(1 kg = 7,77)  
je Packung

**Großpackung**  
**900 g**  
**6,99\***

**Alpen Salz**  
Vorrats-  
pack  
1-kg-Packung  
(1 kg = -99)  
je Packung

**34% billiger**  
zum Vergleich: UVP 500-g-Packung = -75  
**1 kg**  
**-99\***

**Suppeneintopf**  
Erbsen oder Linsen  
mit Schweinefleisch

**22% billiger**  
1,2-kg-Dose  
(1 kg = 2,24)  
je Dose

**1,2 kg**  
UVP 3,49  
**2,69\***

**Prem. Speisekar-  
toffeln „Pom'Alliance“**,  
Frankreich Sorte: Jazzy oder  
Gourmandine, festkochende, gelb-  
fleischige Premiumkartoffel mit glatter  
Schale und angenehm  
vollen Geschmack,  
2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,60)  
je Beutel

**2,5 kg!**  
**3,99\*** **neue Ernte!**

# ➔ BIS ZU 62% SPAREN

**Nicki-Bettwäsche in 2 Größen** • 100%  
Polyester • Feuchtigkeits- und temperaturregulierend  
je Bettwäsche

Extra warm und  
super flauschig

Mir Marken-Reißverschluss  
AM-TEK

Quebec  
Nottingham  
Lund  
(in ca. 135 x  
200 cm erhältlich)

**TOP PREIS-LEISTUNG**  
**10% billiger**  
statt 19,99\*  
1 Kissen ca. 80x80 cm  
1 Bezug ca. 135x200 cm  
**17,99\***

**TOP PREIS-LEISTUNG**  
**13% billiger**  
statt 22,99\*  
1 Kissen ca. 80x80 cm  
1 Bezug ca. 155x220 cm  
**19,99\***

OEKO TEX  
MADE IN GREEN  
STANDARD 100  
Hohenstein HTS

**24 Auch online**

**Nicki-Spannbettuch in 3 Größen**

- 100% Polyester • Pflegeleicht und bügelfrei
- Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- Besonders weiche und langlebige Qualität
- Steghöhe ca. 27 cm

ca. 90-100x200 cm **9,99\***

ca. 140-150x200 cm **12,99\***

ca. 180-200x200 cm **14,99\***

(Nicht alle Größen in allen Farben erhältlich)

**NEUE Farben**

Mint  
Creme  
Silber  
Grau  
Flieder  
Anthrazit

**Chenille-Ballerinas für Damen** • Außen weiche  
Chenille-Qualität • Innen mit  
flauschigem weichem Teddyfleece  
• Rutschhemmende ABS-Noppen  
an der Sohle • Größen  
35/38-39/42

je Paar **3,99\***

Flauschiges  
Teddyfell

OEKO TEX  
STANDARD 100  
Hohenstein HTS

**ElleNor Kuschel-Leggings oder -Pullover**  
für Damen • Mit Anti-Pilling- und Antistatik-Ausrüstung  
• Größen M (40/42)-XXL (52/54) • Extra flauschig

Kuschel-Pullover  
Anthrazit  
Raute/Punkte

Kuschel-Pullover  
Marine  
Koala

Kuschel-Leggings  
Marine/Salbei  
geringelt

Kuschel-Leggings  
Anthrakit

Kuschel-Leggings  
Marine/Salbei  
geringelt

Kuschel-Leggings  
Anthrakit/Rose  
geringelt

je Leggings **8,99\***

je Pullover **9,99\***

**NEUE Designs**

OEKO TEX  
STANDARD 100  
Hohenstein HTS

**24 Auch online**

**Winterhausschuhe für Damen und Herren**

- Obermaterial aus 100% Nadelfilz aus recyceltem Polyester
- Entwickelt und designed in Deutschland • Damen-Größen 38-41
- Herren-Größen 42-45 je Paar

Anthrakit  
Navy  
Fuchsia

UVP 21,99  
**11,99\*** **45% billiger**

**Lady Tailenslips 4er-Pack seamless, für Damen** • Rundum keine Nähte  
• Perfekte Passform durch Elasthan • Größen M (40/42)-XL (48/50)

je 4er-Pack **10,99\***

(Farb Beispiele)

**ElleNor Modischer Softshell-Mantel**  
für Damen • Wind- und wasserdichter Oberstoff:  
96% Polyester, 4% Elasthan • Innen mit  
Membran für einen optimalen Klima-  
ausgleich • Warmendes Mikrofleece-Futter  
• Größen M (40/42)-XXL (52/54)

Black Iris  
Schwarz

Mantel mit Klimafunktion

Wasserdicht (1.000 mm Wassersäule)  
atmungsaktiv/ klimaregulierend (1.000 g/m²/24h)  
Winddicht  
Membran  
Klimafunktion

je Mantel **19,99\***

**24 Auch online**

**Outdoor-Schuhe für Damen und Herren** • Robuster Ober-  
material-Mix aus PU und Nylon • Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung  
• Profilierte und flexible TPR-Laufsohle

Damen  
Schwarz Grau

Herren  
Grau  
Schwarz

UVP 44,95  
**19,99\*** **55% billiger**

3M ScotchLite™  
Reflective Material

**Sportliche Komfort-Boots für Herren** • Oberma-  
terial-Mix aus anschmiegsamen Textil  
kombiniert mit stabilisierendem PU

- Innenausstattung aus atmungsaktivem Mesh und weicher Memory-Foam-Decksohle
- Leichte, flexible Laufsohle • Waschbar bei 30°C • Größen 41-45 je Paar

UVP 44,95  
**22,99\*** **48% billiger**

NAVY/MULTI  
GRAU/ORANGE

**LED-Deko-Apfel/Pilz**  
mit 10 bzw. 15 Micro-LEDs  
• Automatische Abschaltung durch Timerfunktion  
• Leuchtdauer ca. 120h • Ø ca. 13 bzw. 16 cm  
3 Jahre Garantie

Teilweise trendige  
Crashglas-Optik

Grün  
Silber  
„Fungo“  
Gold  
Rot

je Ausführung **12,99\***

Inkl.-  
Batterie-  
rien

**24 Auch online**

**CERAFLOX Diamant-Pfanne**  
„Ceraflon Diamant Schwarz“  
• Backofengeeignet bis 400°C  
• Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden

3D Diamant-Struktur  
für ein perfektes  
Bratergebnis

✓ Mega harte Beschichtung - extrem kratzfest  
✓ Maximale Haltbarkeit  
✓ Optimale Hitzeverteilung

UVP 39,99  
**14,99\*** **62% billiger**

UVP 44,99  
**17,99\*** **60% billiger**

UVP 49,99  
**19,99\*** **60% billiger**

Induktions-  
geeignet

**CASA ROYALE Backformen mit keramisch**  
verstärkter Antihafbeschichtung  
• Hitzebeständig bis 250°C  
• In Rot oder Schwarz  
erhältlich

1 Springform  
quadratisch  
ca. 24x24 cm

2 Springform  
rechteckig  
ca. 35x24 cm

3 Ausziehbares  
Backblech  
ca. 33x33-  
52 cm

4 Springform  
Königskuchen  
ca. 30 cm, auslaufsicher

5 Springform  
Königskuchen  
ca. 30 cm, auslaufsicher

UVP 12,99  
**6,99\***

UVP 12,99  
**9,99\***

Made in Germany

# NORMA®

www.norma-online.de

\* 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 unentgeltlich 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.norma-online.de](http://www.norma-online.de) (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

# Der Sonne hinterher

## Fragen und Antworten: Warme Urlaubstrends für Weihnachten und die Winterferien

Wenn es draußen kalt und schmutzig ist, für einige Zeit ins Warme fliehen: Das nehmen sich auch dieses Jahr wieder viele vor. Neben Klassikern wie den Kanaren sind dabei auch neue Ziele im Kommen.

Haben Sie schon eine Idee, wo es in den Winterferien hingehen soll? Wollen Sie Weihnachten im Warmen verbringen? Viele Menschen haben sich dazu schon ihre Gedanken gemacht und bereits Urlaub gebucht. Und wer noch nicht so weit ist, erfährt hier alles zur anstehenden Wintersaison: Rabatte, Trends, Angebote und Spartipps für die Auszeit von der Kälte.

### Wann geht die Wintersaison los?

Bei den Veranstaltern in der Regel ab 1. November. Die Weihnachts-, Winter- und Osterferien fallen also in die Wintersaison, denn sie läuft meist bis Ende April. Ab 1. Mai beginnt dann wieder die touristische Sommersaison.

### Wie entwickeln sich die Preise für Reisen im Winter?

Sie steigen nicht stark und mancherorts fallen sie sogar im Vorjahresvergleich – so lässt sich eine Umfrage des dpa-Themendienstes unter großen Veranstaltern zusammenfassen.

- Bei der Dertour-Gruppe, zu der neben Dertour auch die Marken ITS und Meiers Weltreisen zählen, spricht man von einem weitestgehend stabilen Preisbild mit Preisanstiegen im niedrigen einstelligen Bereich.

- Tui Deutschland beschreibt die Preisentwicklung im Winter als moderat und analog zur Inflation. Österreich, Ägypten, Thailand, die Vereinigten Arabischen Emirate und Kuba blieben als Reiseziele sogar „preisstabil“.

- Nur leicht gestiegene Preise berichtet auch die Anex-Gruppe mit ihren Marken Anex Tour, Neckermann Reisen, Bucher Reisen und Öger Tours. Preiserhöhungen in Ländern wie Spanien, Portugal, der Türkei und Ägypten lägen zwischen 3 und 5 Prozent.

- Bei Alltours teilt man mit, die Entwicklung der Preise für Pauschalreisen variere stark je nach Reiseziel. Viele Destinationen sind bei dem Düsseldorfer Flugreiseprozessor im Vergleich zum Vorjahr günstiger geworden. Die Durchschnittspreise für Fernreisen etwa seien um 7 Prozent gesunken. Reisen nach Ägypten sind 2024 im Schnitt um 2,5 Prozent günstiger. Mallorca ist im Vergleich zu 2023 preisstabil. Ein wenig mehr Geld kosten demnach Reisen auf die Kanaren und in die Türkei, durchschnittlich 3,5 Prozent.

### Was gibt es an Frühbucher-Rabatten?

Je nach Land und Zeitpunkt sind noch hohe Nachlässe drin, wenn man bald bucht. Gerade für Ägypten nennen die Veranstalter teils Rabatte von bis zu 50 Prozent. In anderen Regionen fallen die Rabatte geringer aus.

Wer noch mit einer frühen Buchung sparen will, kann



Exotische Länder locken gerade dann, wenn es in Deutschland kalt ist – etwa Myanmar.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA-TMN



Winterzeit ist Fernreisezeit – die Karibik mit ihren Traumstränden ist dann ein gefragtes Ziel.

FOTO: PHILIPP LAAGE/DPA-TMN

laut einer Anex-Sprecherin zum Teil noch bis Ende September die höchsten Rabatte erzielen – in der Regel, denn: „Hotels haben hier unterschiedliche Fristen.“ Auch Alltours nennt Ende September als Datum für Rabatte von bis zu 35 Prozent. Bei einer Buchung im Laufe des Oktobers seien noch bis zu 15 Prozent drin, danach liefen die Rabatte für die Wintersaison aus.

Nicht immer gibt es solche Buchungstichtage, bis zu denen Ermäßigungen gelten. Darauf weist Dertour hin. Teilweise sind die Rabatte dort auch nach Zeiträumen gestaffelt – etwa, wenn man 30, 45, 60 oder 90 Tage vor Abreise bucht und dadurch Nachlässe erhält.

Die Idee hinter den Rabatten: Wenn viele Menschen möglichst frühzeitig Urlaub

buchen, ist das für Veranstalter gut, weil sie den Großteil ihrer Flug- und Hotelkontingente mit großem Vorlauf einkaufen und ihnen zeitliche Buchungen eine gewisse Planungssicherheit bringen.

Aber auch wenn die Frühbucherrabatte attraktiv klingen: Wie viel man durch sie am Ende wirklich spart, lässt sich kaum transparent herausfinden. Darum gilt immer der Rat, sich nicht nur von den Prozenten leiten zu lassen, sondern nüchtern Reispreise miteinander zu vergleichen und darauf zu achten, ob auch alle gewünschten Leistungen inbegriffen sind. Transfers vom Flughafen zum Hotel etwa.

Mit Blick auf den Winter gebe es überall noch gute Verfügbarkeiten und für unterschiedliche Reisewünsche passende Angebote, heißt es



Wenn es bei uns kalt ist, sind die Temperaturen in Dubai angenehm warm – entsprechend nachgefragt ist das Emirat im Winter.

FOTO: PHILIPP LAAGE/DPA-TMN

bei Dertour. „Wer sich ein Wunschhotel im Wunschzeitraum sichern möchte, sollte jedoch so früh wie möglich buchen.“

### Wann und wohin: Was sind die Trends?

Immer mehr Urlauber tendieren wieder zum früheren Buchen. Tui sieht einen starken Frühbuchertrend, der dem größten deutschen Veranstalter bislang ein zweistelliges Buchungsplus im Vergleich zur vorherigen Wintersaison beschert. Auch Alltours sieht Zuwächse im zweistelligen Bereich, bei der Dertour-Gruppe lagen die Gesamtgästeprozentzahlen für den Winteranfang September 40 Prozent über dem Vorjahr.

Auch für die Osterferien, die 2025 größtenteils auf den April fallen, sei die Buchungslage schon sehr erfreulich, heißt es etwa bei Dertour. Die Buchungszahlen haben sich demnach im Vergleich zum Vorjahr sowohl auf der Fern- als auch auf der Kurz- und Mittelstrecke im Schnitt mehr als verdoppelt, so der zweitgrößte deutsche Veranstalter.

Bei alldem spielt natürlich die FTI-Pleite aus dem Frühsommer eine Rolle: Kunden, die vorher womöglich bei dem nun insolventen Veranstalter gebucht hätten, suchen sich für ihre Reisen jetzt einen anderen Anbieter und bescheren Tui, Alltours und

Co damit Zuwächse. Flug- und Hotelkontingente, die FTI hatte, wandern ebenfalls zu den Mitbewerbern.

Die Türkei, Tunesien und Ägypten bieten auch im Winter mildes Klima – und entwickeln sich laut Dertour zu zunehmend gefragten Reisezielen über das ganze Jahr. Überhaupt geht der Trend zu einer längeren Saison in vielen Sonnenzielen, etwa in Griechenland mit früherem Start im Frühling und einer längeren Dauer mit Angeboten bis in den Spätherbst hinein.

„Wir fördern die Entwicklung neuer Ganzjahres-Destinationen ausdrücklich“, sagt Dertour-Zentraleuropachef Ingo Burmester. „Auch vor dem Hintergrund der Overtourism-Diskussion halten wir eine Verlängerung der Saison in beliebten Destinationen für sinnvoll, um Urlaubsströme ganzjährig besser zu verteilen.“ Der Begriff Overtourism beschreibt, kurz gesagt, die negativen Auswirkungen des Massentourismus.

### Was ist über Weihnachten, Silvester und den Winterferien gefragt?

Klar, viele zieht es in den Winterferien zum Skifahren. Und zu Silvester herrscht eine „Sondersaison“, so Tui, während der Städtereisen sehr beliebt sind, etwa nach New York, London, Dubai, Berlin oder Hamburg.

Unter den europäischen Winterzielen abseits der Berge liegt Spanien, insbesondere die Kanaren und Mallorca, laut den Veranstaltern in der Buchungsgunst der Urlauber für die Ferientermine oft ganz vorn, gefolgt unter anderem von der Türkei.

Viel Angebot, aber auch Urlauber-Nachfrage besteht für Ägypten. Trotz des Nahost-Konfliktes habe sich das Land schon im vergangenen Jahr zum zweitstärksten Ziel im Winter entwickelt, heißt es bei Alltours. Für die kommende Wintersaison plant der Veranstalter dort nach eigenen Angaben ein weiteres Wachstum von mehr als 50 Prozent und ein Volumen von mehr als 100 000 Gästen.

Ägypten werde boomen, sagt auch Branchenexperte Michael Buller mit Blick auf die Wintersaison – mit einer Einschränkung: „Man muss natürlich beobachten, was im Nahen Osten passiert. Wenn die Situation dort weiter eskaliert, könnte das die Nachfrage negativ beeinflussen“, so der Vorstand des Verbands Internet Reisevertrieb (VIR), der die Interessen der Digital-Touristik vertritt. Ägypten grenzt an Israel und den Gaza-Streifen und ist auch als Vermittler zwischen Israel und der Hamas aktiv.

Bei den Fernreisezielen liegen Thailand, Länder im Indischen Ozean wie die Malediven, Länder in der Karibik wie die Dominikanische Republik, Nordamerika und die Vereinigten Arabischen Emirate vorn. „Wir sehen eine starke Nachfrage nach exotischen Reisezielen. Die größere Flugkapazität im Markt macht exotische Reisen im kommenden Winter preislich attraktiv“, sagte Tui-Deutschland-Chef Stefan Baumert.

### Welche Spartipps hat der Profi?

VIR-Vorstand Michael Buller rät, neben Pauschalreiseangeboten auch stets zu schauen, was es kostet, wenn man etwa Flüge und Hotel einzeln bucht. In Summe kann das einiges sparen, allerdings verzichtet man dann auf die bessere reiserechtliche Absicherung, die eine Pauschalreise vom Veranstalter bietet. Das muss man abwägen.

Zudem empfiehlt der Reisevertriebsprofi, auch die Lebenshaltungskosten vor Ort in den Blick zu nehmen und nicht nur die Kosten für Flug und Hotel. „In den USA zum Beispiel sind die Verbraucherpreise explodiert. Es ist verrückt, was man dort für Lebensmittel oder Restaurantbesuche teils zahlt.“

Viele andere Ziele, auch in der Ferne, sind in diesem Punkt wesentlich günstiger als Deutschland. Dort bekommt man für verhältnismäßig wenig Geld viel an Waren und Dienstleistungen. „Gerade dann können sich auch Ferienhäuser lohnen, oder Unterkünfte ohne Verpflegung“, so Buller. Umgekehrt gilt: Bei teuren Lebenshaltungskosten im Reiseland zahlt sich ein Hotel mit All-inclusive besonders aus.

Einen Anhaltspunkt liefert etwa das Statistische Bundesamt mit seinen internationalen Preisvergleichen, die online abrufbar sind.

tmn