

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir **ab sofort:**
Mitarbeiter für Rohr-, Kanal- und Industrieservice (m/w/d)
 Sie verfügen über handwerkliches Geschick und sind im Besitz der FSK C. Von Vorteil ist eine abgeschlossene Ausbildung als Kfz-Mechaniker oder Sanitärinstallateur. Quereinsteiger sind auch erwünscht. Sie sollten einen sicheren Umgang mit der deutschen Sprache in Wort und Schrift haben.
 Wenn Sie eine qualifizierte Arbeit suchen, teamfähig sind und leistungsorientiert arbeiten, dann freuen wir uns auf Ihre **Bewerbung**.
Müller
 KANAL-SERVICE
 Helmut Müller GmbH • Werrastraße 2 • 37213 Witzhausen
 E-Mail: info@mueller-kanalservice.de • Tel.: 0 55 42 - 50 16 - 0

MARKT SPIEGEL & SONTRAEER
 REGION ESCHWEGE
 STADTKURIER

SAUNEN
 DEIN ORT FÜR ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN
 ERLEBE PURE ERHOLUNG IN UNSEREN SAUNEN - JETZT BESUCHEN UND ABSCHALTEN
 Tel.: 05651/3937 / Brückenstraße 12 & Mangelgasse 5 / 37269 Eschwege / https://fitness-eschwege.de

Seit 1981 • Nr. 15

12. April 2025

Brodberg 7
 36205 Sontra

26.04.2025 - ab 10 Uhr

Erleben Sie zu unserem 15-jährigen Firmenjubiläum einen ganz besonderen Tag mit uns am Brodberg in Sontra. www.enbro.de/15Jahre

TRIPLE-E
3E
 ENERGIE | ELEMENTE | EVENT

ENBRO EARTH

Neben spannenden Vorträgen, informativen Messeständen & tollen Aktionen in den Showrooms, warten natürlich auch leckere Häppchen und Getränke aller Art auf Sie, die Sie als unser Gast genießen können. *Wir freuen uns auf Sie!*

Gewinne im Wert von mehreren Tausend Euro

Vorstand im Amt bestätigt

DRK-Ortsverein Sontra



Der wiedergewählte Vorstand: v. l. Norbert Gerlach, Jonas Gerlach, Andreas Urban, Thomas Urban, Moritz Gerlach

FOTO: DRK SONTRA

Sontra – Am Freitag, 28. März, fand die diesjährige Jahreshauptversammlung des DRK Ortsvereins Sontra statt. Norbert Gerlach, der 1. Vorsitzende des Ortsvereins Sontra, begrüßte die Anwesenden. Zu Beginn wurde in einer Schweigeminute der Verstorbenen des Ortsvereins Sontra, hier besonders der am 20.05.2024 verstorbenen Karin Funk gedacht. Danach erfolgte der Einstieg in die offizielle Tagesordnung mit der Dokumentation der Vereinstätigkeit im Jahre 2024 in

Form der Jahresberichte des Betriebsführers Norbert Gerlach und des Schatzmeisters Thomas Urban.

Von den Aktiven des Ortsvereins wurden im Berichtsjahr 2024 insgesamt 1203 Einsatzstunden geleistet. Diese umfassten Sanitäts- und Betreuungsdienst und Hilfe bei verschiedenen Veranstaltungen wie z.B. den Neujahrskonzerten und dem Kinderkonzert der „Ulfener Jungs“, dem Martinsumzug des ev. Kindergartens, dem Benefizkonzert der

Bundeswehr im Bürgerhaus, der Eröffnung des MTB-Trails oberhalb der Tennisplätze, Jubiläumsveranstaltung „50 Jahre Hallensportverein Cornberg“ sowie der Eröffnung des Pumptracks.

Am 17. und wieder am 18. Januar waren unsere Helfer aufgrund der winterlichen Witterung im Realeinsatz zur Staubetreuung auf der A4 eingesetzt und verteilten mit der „Ulfener Jungs“, dem Martinsumzug des ev. Kindergartens, dem Benefizkonzert der

ligten uns am Hessestag in Fritzlar und nahmen als Gruppe „Logistik und Sicherheit“ an einer Katastrophenschutzübung des Landkreises Hersfeld-Rotenburg teil. Ende des Monats August zogen dann der OV-Bus, der Gerätewagen-Technik und das große Stromaggregat innerhalb der Kaserne in eine Halle des Bauhofes Sontra um. Aktive der Bereitschaft besuchten diverse Einweisungen, Lehrgänge und Fortbildungen zu verschiedenen Themen (z.B. Kraftfahrerschulung). Moritz

Gerlach bestand erfolgreich die Führerscheinprüfung CE.

Im Berichtsjahr 2024 wurden vom DRK Sontra fünf Blutspendetermine mit insgesamt 410 Erschienenen in der Adam-von-Trott-Schule in Sontra organisiert und durchgeführt. Durch den Ausbilder des Ortsvereins, Norbert Gerlach wurden im Berichtsjahr 2024 sechs „Erste Hilfe“-Lehrgänge mit insgesamt 56 Teilnehmern durchgeführt.

Als nächstes legte Schatzmeister Thomas Urban den

Haushaltsabschluss für das Jahr 2024 und den Haushaltsentwurf 2025 vor. Im Anschluss an die Rechenschaftsberichte der Vorstandsmitglieder wurde dem Vorstand durch einstimmigen Beschluss Entlastung erteilt und der Haushalt für das Jahr 2025 verabschiedet.

Per Abstimmung wird der Vorstand einstimmig wie folgt im Amt bestätigt: 1. Vorsitzender Norbert Gerlach, 2. Vorsitzender Jonas Gerlach, Schatzmeister Thomas Urban, Materialwart Moritz Gerlach und Schriftführer Andreas Urban. Außerdem wurden die Delegierten für die Kreisversammlung gewählt.

Danach folgten die Ehrungen langjähriger Mitglieder - 50 Jahre: Konrad Karges, 25 Jahre: Beate Bach und Alice Eder. Für fünf Jahre aktive Mitarbeit Nico Pudenz und Janina Schulz.

Die Versammlung endete nach einem gemeinsam eingenommenen Imbiss im gemütlichen Beisammensein in den Räumen des Ortsvereins. red

20. UND 21. APRIL 2025
Flohmarkt Sontra
BREITWIESE
 ☎ 01 62 / 7 78 58 32
 STANDGEBÜHR 6€/LFM.

MIETWAGEN WITZEL
 ⇒ Krankenfahrten
 ⇒ Rollstuhltransporte
 ⇒ Dialyse
 ⇒ Chemotherapie
 ⇒ Strahlenbehandlung
SONTRA
 ☎ 05653 1640
 Zulassung zu allen Krankenkassen

Jetzt auch in Reichensachsen!
 mittwochs von 10.00 bis 14.00 Uhr
 zwischen Back Stop und Liese Automobile
Fey
 Fleischerei & Partyservice

Viele **63%** bis zu reduziert!
MÖBEL + KÜCHEN aus der Ausstellung
 Viele Möbel kurzfristig lieferbar!
HARTMANN
 WOHNIDEEN
 Kuhltrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
www.hartmann-wohndeideen.de

Von Freunden empfohlen!
 Beste Preise, Qualität und Service.
 Jetzt profitieren und unschlagbare Angebote sichern!
 ★ **Topfset gratis!**
 Ab einem Küchenkauf von € 5.000,- erhalten Sie ein Topfset Senna S9 plus - AMCOOK Exklusiv im Wert von UVP € 729,- gratis.
 Nur gültig vom 5.4. - 3.5.2025. Keine Barauszahlung möglich.
MÖBELKREIS
 Eschwege - www.moebelkreis.de

ECKSTEIN
 einfach besser
DAS ECKSTEIN 11,- EURO-TICKET
 Verschiedene hausgemachte 180-g-Schnitzel für nur 11 Euro
 ⚠ Aktion nur gültig gegen Vorlage des Eckstein 11,- Euro-Tickets vom 13.04. bis 19.04.2025. Gültig für Sie und Ihre Begleitpersonen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gültig bei Essen vor Ort und bei Abholung außer Haus.
 GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Jetzt für den Plätscherman anmelden

Am 28. Juni findet der Datteröder Triathlon statt

Datterode – Bevor zum Start in die neue Freibadsaison im Mai die ersten Bahnen gezogen werden, Kinder herumtollen und sich die ganz Mutigen von den Sprungtürmen hinab ins Wasser stürzen können, ist im Freibad im Ringgauer Ortsteil Datterode noch so einiges zu tun. Das Vorstandsteam des Fördervereins Schwimmbad jedenfalls ist schon jetzt voll und ganz in die Saisonplanung involviert – schließlich steht am Samstag, 28. Juni, der erste Höhepunkt an: der Triathlon Plätscherman.

Der Spaß an der Bewegung und das Miteinander stehen bei der Veranstaltung, welche die engagierten Mitglieder des Fördervereins seit dem Jahr 2015 organisieren, im Vordergrund. Denn klar ist: Der Plätscherman soll keine Veranstaltung für Hochleistungssportler sein, sondern zeigen, wie viel Spaß es macht, in einer großen Gemeinschaft Sport zu treiben. Bei der Neuaufgabe wird auf Altbewährtes und für gut Befundenes zurückgegriffen – anderes wiederum ist neu: zum Beispiel das Anmeldeverfahren.

Das funktioniert nun unkompliziert online über die Homepage schwimmbad-datterode.de, erklärt Diana Vars-



Vor der Saisonöffnung im Mai wird im Schwimmbad Datterode fleißig gewerkelt – die Vorsitzenden des Fördervereins Diana Varsbottter und Ivonne Stockheim (von links) sind schon voll in die Planung des Plätschermans involviert. FOTO: EMILY HARTMANN

bottter. „Über den Reiter ‚Anmeldung Plätscherman‘ kann man ab sofort Mannschaften, Einzelstarter oder Kinder an-

melden“, weiß die Fördervereinsvorsitzende. Auch die Startgebühr könne direkt online entrichtet werden. Das ent-

zerrt und entspannt das Prozedere am Wettkampftag. Wer zusätzlich ein T-Shirt bestellen möchte, kann das bis zum Stichtag Sonntag, 25. Mai, mit der Anmeldung tun.

Weil der Kult-Triathlon in diesem Jahr auf den Johannisfest-Samstag fällt, sind die Startzeiten extra nach hinten verlegt worden (Erwachsene

müssen bis 13.45 Uhr eingecheckt haben; der Kinder-Wettkampf startet um 12.30 Uhr). „So haben Eltern und Schüler, die am Maienzug in Eschwege teilnehmen, auch die Möglichkeit, beim Plätscherman dabei zusehen“, erklärt Ivonne Stockheim, zweite Vorsitzende des Fördervereins.

Messen in drei Disziplinen

Wie gehabt messen sich die Teilnehmer aller Altersklassen in den klassischen Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die Organisatoren sind nach wie vor begeistert von der Idee des sogenannten Generationencups: Hier bilden Großeltern, Kinder und Enkel ein Team. Den sportlichen Ehrgeiz und Zusammenhalt einer Familie zu erleben, sei für alle ein Gewinn. Außerdem finde auf diese Weise insbesondere die ältere Generation leichter Zugang zum Wettbewerb, den sie sonst möglicherweise nur aus der zweiten Reihe erleben würde. „Und der Plätscherman motiviert zum regelmäßigen Training“, sagt Diana Varsbottter schmunzelnd.

Beim Plätscherman wird zunächst über eine Strecke von 225 Metern geschwommen. Nach dem Schwimmen können die Räder aus der Wechselzone geholt werden und es geht auf die rund 8,5 Kilometer lange Radstrecke in Richtung Röhrda. Wichtig: Es besteht Helmpflicht!

Nach dem Radeln wird das Rad wieder zum Radständer in die Wechselzone gebracht, dort eingehängt und die Laufschuhe angezogen, da nun die letzte Disziplin beginnt: das Laufen beziehungsweise Walken. Die Laufstrecke beträgt rund 2,5 Kilometer. esp

Monsters of Liedermaking kommen

Am 26. April macht die Band Halt in Eschwege im E-Werk

Anlässlich ihres neuen Albums „Setzen, Sekt!“, das am 4. April erschienen ist, gehen die Monsters of Liedermaking auf Tour und machen am 26. April einen Stopp im E-Werk in Eschwege.

Neben den zahlreichen deutschen Großstädten ihrer Albumtour werden die sechs Monsters nach Eschwege zurückkehren und ihr neues Live-Album präsentieren. In den zwölf Liedern singen sie über das alltägliche Leben und sonderbare Geschichten mit Humor und Gelassenheit.

Die Band zählt als Stammgast beim Open Flair und besteht aus sechs Mitgliedern, die sich als Solo-Künstler kennenlernten. Auf Liedermacherfestivals wuchsen die sechs immer enger zusammen und spielten kurze Touren, aber traten jeweils nacheinander auf den Bühnen auf.

Nachdem Fred, Labörnski, Pensen, Burger, Tottovic und Rudi 2003 spontan in Hamburg entschieden, diesmal zusammen auf der Bühne ein Konzert zu verwirklichen, wurde direkt klar: Nicht nur das Publikum war beeindruckt, sondern auch die Liedermacher-Freunde, weshalb schlussendlich die Band Monsters of Liedermaking geboren wurde.

Auch wenn sie viele Konzerte in Hamburg veranstalten, besuchen sie gerne Eschwege und vor allem das Open Flair. Mit ihrer Musik aus Gitarren und Texten, die stetig zum Mitsingen anregen, entwickeln sie Lieder, die unter die Haut gehen.

Bekannt sind die Monsters of Liedermaking für ihre unvorhersehbaren Überraschungen und Mischung aus albern, tief-sinnig, humorvoll, traurig,



Die Monsters of Liedermaking standen schon viele Male auf der Bühne vom Open Flair. Dieses Mal treten sie im E-Werk auf. ARCHIVFOTO: DORIS BÜSCHEL

chaotisch und erfüllend. Im Sitzen singen sie mit den Menschen ihre Lieder und lassen dem Publikum eine einzigartige Nähe und Authentizität spüren, weil das Sextett hierarchielos auftritt und nur als Team live alle Herzen bereichert.

Als Erfinder des Sitzpogo fesseln und faszinieren sie die Zuschauer mit ihrer Musik, die mit ironischer Gesellschaftskritik gespickt ist. Die sechs Monsters live zu sehen, bringt unvergessliche Momente, die aus verschiedensten Emotionen, aber am meisten aus Humor und Lachern besteht. Am Samstag, den 26. April, im E-Werk bringen die Monsters of Liedermaking ab 20 Uhr jeden im Sitzen zum Pogen und Mitfühlen und laden ein, gemeinsame Erinnerungen zu schaffen. Tickets können an allen Vorverkaufsstellen in Eschwege, beispielsweise bei Heineemann oder im Open Flair Büro, oder Online (kultur-eschwege.de) erworben werden. red

www.rb-becker.de ...IMMER WAS BESONDERES

FRISCH EINGETROFFEN! ab Mo., den 14.04.2025

Geranie hängend oder stehend, versch. Farben, T11 cm **1,99** je

Balkonpflanze versch. Sorten, T10,5 cm **1,99** je

Polarstern T10,5 cm versch. Farben **1,99** je

Erdbeerpflanze versch. Sorten **1,99** je

Olivensammeln ca. H80-70 cm **14,99** je

Edel-, Kletter-, Duft- o. Beetrose viele versch. Sorten T12/14 cm **14,99** je

Enzianstammchen ca. H80-85cm **9,99** je

Rosenstammchen ca. H90-95 cm **12,99** je

Hanf-palme ca. H100 cm **25,00** je

Yasmin-Pyramide ca. H80-85cm **9,99** je

Salami ungleiche Scheiben versch. Sorten ca. 300g **0,65** je

Schinken ungleiche Scheiben versch. Sorten ca. 300g **0,70** je

Bull's Eye Sossen versch. Sorten 300ml **1,49** je

Golden Toast Dinkelbrötchen 480g **1,11** je

Kuchenmeister Stracciatella oder Früchte-Kuchen 350/400g **1,69** je

BIO Hafer Jugu Kaffee 150g **0,29** je

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzhausen/Kleinalmerode

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

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

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAE R STADTKURIER

IMPRESSUM

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

Geschäftsführung:
Sandra Trausch-Dalitz, Herrengasse 1-5
37269 Eschwege (zugleich auch ladungs-fähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 0 56 51/33 59-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Redaktion: Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.)

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 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. 4 vom 1.1.2025

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbesauleber 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.

Erstes Biertasting in der Klosterkapelle

Biersommelier Matthias Stück erklärt alles rund ums Bier

Nach dem deutschen Reinheitsgebot ist klar, was nur ins Bier rein darf: Hopfen, Malz, Hefe und Wasser. Und doch schmeckt jedes Bier anders. Das liegt auch daran, wie es gebraut werde. Beim ersten „Biertasting“ in der Kapelle der Eschweger Klosterbrauerei erfuhren die Teilnehmer alles Wissenswerte darüber vom Fachmann. Matthias Stück hat sich in der Schweiz zum Biersommelier ausbilden lassen, zum Experten, was Biersorten, Geschichte und Brauverfahren angeht.

In der Klosterkapelle, die im 13. Jh. zur Kirche der Augustinermönche in Eschwege gehörte, gab der Ort das Thema vor. Im Mittelalter wurde Bier von Mönchen gebraut, als flüssiges Brot, um die Entbehrungen der Fastenzeit zu überstehen - mit viel Malz, dicht und gehaltvoll, mehr eine Biersuppe. Dabei hatten die Mönche wohl Glück, denn noch im 9. Jh., im Zuge der Kirchenreform, stand der Alkohol, die älteste Droge der Welt, auf dem Prüfstand. Sollten Christen überhaupt Alkohol trinken dürfen? „817 wurde auf der Aachener Synode dann entschieden: Bier ist ein Heilstrank“, berichtet Matthias Stück. „Es duftet also nicht verboten werden.“

Bekömmlicher als das Wasser in den mittelalterlichen Städten war es allemal. Die Mönche brauten für den Eigengebrauch, schwaches Bier für den Konvent, Starkbier für die Äbte und den Verkauf. Dabei wurde das alte Bier wie heute das Weißbier obergärig ge-



Erst riechen, dann schmecken: (v. l.) Nils Henke, Roman Kronstein, Lennart Zeuch, Hanah Bach, Julian Rimbach, Jakob Manegold und Lacey Brand von der Whats-App-Gruppe „Stammtisch“ hatten viel Spaß beim Biertasting und lernten eine Menge über das Bier und wie es gebraut wird.

FOTOS: KRISTIN WEBER



Premiere: Braumeister Christian Flender zapft ganz frisch den allerersten Krug des neuen Bieres des Eschweger Klosterbräu Dunkel.

braut, wie der Fachmann erklärte. Da man es nicht kühlen konnte, stieg die Hefe nach

oben auf. Der Vorteil: Ein intensiver Geschmack. Mit dem Jacobinus Schwarzbier knüpft die

Eschweger Brauerei an das mittelalterliche Klosterbier an. Dabei existiert die Brauerei erst

seit 150 Jahren. In den Städten gab es neben den Mönchen nämlich noch viele weitere Haushalte, die ihr eigenes Bier brauten, so auch um 1839 die Familie Andreas, die in der Marktstraße eine Metzgerei betrieb und dort auch ausschenkte. Aus der Nähe zum Kloster und seiner augustinerischen Biertradition entstand die „Andreas Klosterbrauerei“.

Beim Biertasting entfaltete das Schwarzbier in den bauchigen Probegläsern, die an Weinkelche erinnern, seine dunkle Farbe. Der Experte erklärt, wie die Teilnehmer richtig verkosteten: Zuerst das Glas schwenken und dann den Geruch, der durch den sich verjüngenden Hals aufsteigt, aufnehmen. Wonach riecht es? Nach Kaffee? Schokolade? Das habe mit dem gerösteten Malz zu tun. Dann trinken und schmecken. Heute hat die Brauerei unterschiedliche Sorten, wie etwa das Zwickel-Bier. „Zwickel heißt eigentlich der Hahn, durch den der Braumeister eine Probe nimmt, um zu kosten, wie reif das Bier schon ist“, erklärte der Biersommelier. Auch das Bier ist noch trüb, wie die mittelalterlichen Biere, doch schon lieblicher. Erst seit 1842, als bayerische Braumeister im tschechischen Pilsen ein untergäriges Bier mit hellem Malz und weichem Wasser ansetzten, gab es dann das Pils, das gefiltert wird, um alle Trübstoffe zu entfernen. Es gilt als das süffigste Bier und passe am besten zur ahlen Würscht, wie Matthias Stück ergänzte, denn so überlagere sich der Ge-

schmack nicht. Food-Pairing sagt man dazu, die Kunst, das richtige Bier zum richtigen Essen zu reichen. Und bevor in der Klosterkapelle eine belgische und eine bayerische Biersorte zum Vergleich ausgetastet wurden, gab es für die Teilnehmer eine Premiere: Sie waren die ersten, die das neue Bier der Eschweger Klosterbrauerei probieren durften – das Dunkel. Braumeister Christian Flender zapfte die ersten Krüge direkt aus dem Zwickelhahn des Braukessels. Besonders, karamellisierte Malze gäben dem Bier sein Aroma, erläuterte er. Bei den Biertastern kam es schon sehr gut an. kw

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

Jakobi
Pflege

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

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



Ein ganz besonderer Tag

Anzeige

Showrooms zu Gas, Solar und Wind, klasse DJs, tolle Sofortgewinne und vieles mehr

Das 15-jährige Jubiläum will die Enbro GmbH mit einem großen Knall feiern: Einen Tag lang gibt es für die Gäste ein Programm, das sich sehen lassen kann. Von Gewinnspielen, spannenden Vorträgen, leckerem Catering bis hin zu einer Party am Abend mit DJs der Extraklasse – der 26. April verspricht ein ganz besonderer Tag zu werden!

Die Firmen Enbro und Earth vom Brodberg in Sontra lassen die Korke knallen: 15-jähriges Firmenjubiläum! 15 Jahre in der Beratung, dem Verkauf und dem Verbau von Photovoltaik-Anlagen, Wärmepumpen und Windanlagen unterwegs. Kombiniert mit solider Tarifberatung von Strom- und Gas-Tarifen. Praktisch das Rund-Um-Sorglos-Paket, wenn es um erneuerbare Energien und Kostenreduzierung im Tarifwesen geht. Sontra – Brodberg 7 – eine Heimat für 37 Mitarbeiter, welche mit Herzblut in Sontra für Kunden und Partner aus ganz Deutschland einen außergewöhnlichen Job leisten. 15 Jahre – eine lange Zeit. Doch statt Anekdoten vergangener Zeit zu schildern lohnt sich am Samstag, 26. April ein Besuch in der Zentrale am Brodberg um einen Blick in die nächsten 15 Jahre zu wagen. Was wird die Zukunft bringen? Werden Firmen wie Enbro und Earth die Augen verschließen und den zukünftigen Herausforderungen nicht in die Augen sehen? Werden Verbraucher mit der Einstellung „das war doch immer so und ging doch

auch ...“ den Anforderungen der Energiewende aus dem Weg gehen – bewegt man sich in den Belangen Energie weiter in Richtung Endzeit ähnlich „Mad Max“? Wer heutzutage nicht beginnt, seinen Energiebezug in eigene Hände zu nehmen und sein eigenes heimisches Kraftwerk vernachlässigt, läuft Gefahr genau in diese Apokalypse hineinzusteuern...

Gibt es effektive Kombinationen aus Photovoltaik, Windkraft und Wärmepumpe? Ist Künstliche Intelligenz ein effektives Steuerelement der Energiewende? Erleichtert und verbessert Fernwartung die Leistungsfähigkeit der Eigenversorgung? Unterstützen variable Stromtarife sinnvoll den Haushaltsverbrauch? Nur ein kleiner Auszug aus den Vorträgen, die am Tag des Firmenjubiläums für Wissen und Aufklärung sorgen. Nach der Begrüßung durch Sontras Bürgermeister Thomas Eckardt wird der Hänselmeister Dr.-Ing. Daniel Kohl mit dem Vortrag „Wie sich unsere Welt verändert – eine wissenschaftliche Betrachtung“ genau die Weichen stellen, die man für die Herausforderungen der Energiewende benötigt. Neben weiteren Rednern – u. a. Christian Morgenweck, einer der bekanntesten und renommierten Experten für Körpersprache und Lügnererkennung – werden Lieferanten an ihren Ständen Innovationen und Trends darstellen und in den Vorführräumen wird Energie zum Anfassern parat stehen.



Wenn die Enbro GmbH einlädt, kommen die Gäste: Zum 15-jährigen Jubiläum hat sich das Team ein ganz besonderes Programm einfallen lassen. Fotos: Enbro/nh

Das Programm in der Übersicht:

10.00 Uhr: Start der Veranstaltung

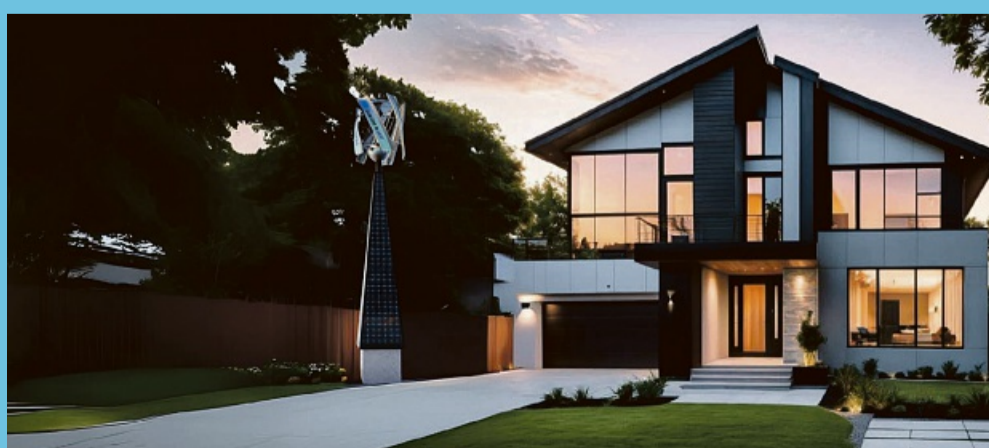
12.00 Uhr: offizielle Eröffnung durch Bürgermeister Thomas Eckardt, der auch Denkanstöße zum Klimawandel vermitteln wird.

12.30 Uhr: Hänselmeister Dr.-Ing. Daniel Kohl wird Betrachtungsweisen zur erneuerbaren Energie schildern und darstellen, dass wir effektiv die Energiewende leben sollten.

13.45 Uhr: Wir lassen in unseren Boxing zwei Schwergewichte der erneuerbaren Energie gegeneinander antreten: Photovoltaik versus Windenergie.

15.00 Uhr: Christian Morgenweck gilt bundesweit als einer der bekanntesten und renommiertesten Experten für Körpersprache und Lügnererkennung. Er wird den Gästen wertvolle Tipps geben und Sie in die Geheimnisse der Körpersprache einweihen.

16.00 Uhr: Wie kann man clever, innovativ und vor allem kosteneffizient die Hebel der Energiewende bedienen? Wir entführen die Gäste in die Welt der variablen Strom-Tarife und der KI - Künstlichen Intelligenz.



Wirkt futuristisch, ist aber bereits Realität: das eigene Windkrafttrud für zu Hause.

Neben diesen spannenden Vorträgen, den informativen Messeständen, den Aktionen in den Showrooms, vielen attraktiven Gewinnspielen mit hochklassigen Sofort-Gewinnen, wartet abends noch ein ganz besonderes Highlight auf die Gäste: Lassen Sie den Tag mit uns ausklingen seien Sie bei unserer Abendveranstaltung auch gerne unser Gast, erleben Sie coole DJs, genie-

ßen Sie leckere Speisen und Getränke und/oder führen Sie noch entspannte Gespräche in unseren Räumlichkeiten. Wir freuen uns auf Sie!

Jetzt anmelden

Jeder ist herzlich willkommen, es wird nur um eine Vorabanmeldung unter: www.enbro.de/15Jahre oder telefonisch unter **05653 2650000** gebeten. (red/ulk)

Wiedereröffnung des Sozialen Stadtteilladens

Niedrigschwellige Anlaufstelle am Jasminweg in Eschwege für alle Bewohner

Eschwege – Alter Standort, neues Domizil: Die Übergangszeit in Ausweichquartieren hat ein Ende. Der Soziale Stadtteilladen Heuberg, der vom Diakonischen Werk Werra-Meißner getragen wird, wurde nun unter dem neuen Namen „Familienzentrum Heuberg“ im Jasminweg 9 feierlich wiedereröffnet. Das alte Gebäude mit seinen verwinkelten Räumen, den niedrigen Decken und den hohen Heizkosten war in die Jahre gekommen.

Bereits seit 2018 wurde über einen Neubau nachgedacht, im Februar 2023 war dann Baubeginn, und schon ein Jahr später konnte Richtfest gefeiert werden.

Auf zirka 250 Quadratmetern, verteilt auf zwei Stockwerke, entstanden helle und großzügige Räume, die in Zukunft die vielfältigen Angebote des Familienzentrums beherbergen werden. Dank eines Aufzugs ist das Gebäude außerdem barrierefrei. Es verfügt über eine PV-Anlage auf dem Dach sowie eine Wärmepum-



Bei der Eröffnung dabei: (von links) Alexander Heppe, Ralph Beyer, Christian Rehkate, Nicole Rathgeber

FOTO: ULRIKE ARNOLD

ANTIK- & TRÖDELMARKT
13.04.2025 9 bis 16 Uhr
Homburg (Efze)
Info's unter: 0174 620 8780

Spielplan

Mai 2025

ARSEN UND SPITZENHÄUBCHEN
08., 16. | 19.30 Uhr
11. | 18.00 Uhr

DIE KLEINE HEXE
07. | 10.00 Uhr

MISERY
04. | 15.00 Uhr

7. SINFONIEKONZERT
09. | 19.30 Uhr

FAUST
10. | 19.30 Uhr

JEKYLL & HYDE
18. | 18.00 Uhr

GRAND HOTEL
02. | 19.30 Uhr

ISMENE, SCHWESTER VON
17., 20. | 19.30 Uhr

BALLETTTAGE

JUST A GAME
22. | 19.30 Uhr

PARIS, PARIS
23. | 19.30 Uhr

NEXT GENERATION
24. | 19.30 Uhr

ZORBAS
25. | 18.00 Uhr

CINDERELLA
31. | 19.30 Uhr

Theaterkasse: 03691/256-219

LANDES THEATER EISENACH

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

pe zur Beheizung.

Diakoniepfarrer Christian Rehkate konnte zur Eröffnung zahlreiche Gäste begrüßen, unter ihnen die Bundestagsabgeordnete Awet Tesfaiesus, Landrätin Nicole Rathgeber, Eschweges Bürgermeister Alexander Heppe, Dekan Ralph Beyer, den stellvertretenden

Vorsitzenden des Trägerverbands Heuberg Nicola-Alexander Ferl, das Vorstandsmitglied der Werkstatt für junge Menschen Anke Engel und den Architekten Andreas Rehbein.

Sie alle freuten sich darüber, dass dieser „Leuchtturm der sozialen Arbeit“, wie Nicola-Alexander Ferl sagte, seine Arbeit

als niedrigschwellige Anlaufstelle für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Eschweiger Heubergs wieder in vollem Umfang aufnehmen kann.

Unter seiner neuen Leiterin Yvonne Skerhut, die seit Juni 2024 im Amt ist, wird das Familienzentrum sowohl altbewährte Aufgaben weiterführen

wie das Frauenfrühstück, den Mittagstisch oder freizeitpädagogische Angebote für Schulkinder, als auch – in enger Abstimmung mit dem Quartiersmanagement auf dem Heuberg – neue Angebote entwickeln. Schon in dieser Woche starten die Oster-Ferienspiele.

Zum Tag der offenen Tür am

25. April sind alle Jugendliche zwischen 15 und 18 Uhr eingeladen, sich selbst ein Bild von den neuen Räumlichkeiten zu machen. Ab Mai startet dann der laufende Betrieb. Dann wird auch der Kleiderladen „Heuberg Schatzkiste“ wieder eröffnet werden.

uar

Tanzen, feiern und dabei Gutes tun

„Teens 'n' Roll in Wehretal“ zugunsten der Jugendarbeit in der Gemeinde

Hoheneiche – Dieses Event ist gleich doppelt gut: Am Samstag, 26. April, ist Partytag in der Gemeinde Wehretal. Bei der Premiere von „Teens 'n' Roll in Wehretal“ wird das Dorfgemeinschaftshaus im Ortsteil Hoheneiche zum Epizentrum von Tanz, guter Laune und Feierstimmung. Zugleich gehen sämtliche Einnahmen zweckgebunden an die Gemeinde und fließen komplett Projekten der Wehretaler Jugendarbeit zu.

Als Veranstalter zeichnen Melanie Kosta und Unternehmer Ingo Bachmann verantwortlich. Für die Premiere von „Teens 'n' Roll in Wehretal“ arbeiten sie eng mit Wehretal vereint sowie dem Jugendrotkreuz zusammen. Aktiv unterstützt und gefördert wird das Team von Wehretals Bürgermeister Frank Kummer.

„Die Veranstaltung ist so geplant, dass über den Tag verteilt für verschiedene Altersgruppen eigene Programmpunkte angeboten werden“, erklären Melanie Kosta und Ingo Bachmann. Gestartet wird mit einer Mini-Disco mit Tanz- und Bewegungsliedern; es folgt eine Kids-Disco. „Eine solche Veranstaltung wollte ich schon lange anbieten“, sagt Melanie Kosta, die sich als engagierte Trainerin der kreisweit bekannten und erfolgreichen Dance Monkeys eine sehr gute Reputation er-



Stellen eine einmalige Veranstaltung für Wehretal auf die Beine: (von links) Frank Kummer, Melanie Kosta, Peggy Großkurth von Wehretal vereint sowie Ingo Bachmann.

FOTO: PRIVAT/INH

worben hat, glücklich. Denn: „Die Möglichkeiten für Kinder, eine auf ihr Alter zugeschnittene Disco zu besuchen, sind in der näheren Umgebung rar gesät.“

Die Idee ist geboren, der Kontakt zu Ingo Bachmann, der schon in der Vergangenheit mit Rat, Tat und professionellem technischen Equipment ausgeholfen hat, ist schnell geknüpft. Aus den gemeinsamen Gesprächen wird ein Plan, mit

der Unterstützung Frank Kummers, der Initiative und des Jugendrotkreuzes schließlich das einmalige „Teens 'n' Roll“.

Der Abend des 26. Aprils gehört den Jugendlichen und Erwachsenen. Im DGH Hoheneiche wird eine Liveband aufspielen – beherrschendes Genre wird natürlich der Rock sein.

Der Eintritt zu sämtlichen Programmpunkten ist kostenfrei. Wer möchte, kann die Wehretaler Jugendarbeit ganz

nach seinen Möglichkeiten mit einer Spende unterstützen. „Um am Ende des Tages auf eine erfolgreiche Aktion zurückblicken zu können, die mit ihren Einnahmen und Spenden die Wehretaler Jugend stärkt und es ermöglicht, Vorhaben und Wünsche zu realisieren – genannt seien hier die Ausstattung der Jugendräume, die Ferienspiele, Projekte der Kinder- und Jugendfeuerwehr –, freuen wir uns auf finanziel-

le Unterstützung“, erklärt Ingo Bachmann. Jede Hilfe sei wertvoll, werben die Veranstalter: „Gemeinsam können wir etwas für die Wehretaler Jugend bewirken“. Spenden für „Teens 'n' Roll“ können gerne getätigt werden. Eine Spendenquittung kann auf Anfrage ausgestellt werden. Wer möchte, wird als Unterstützer genannt. **Kontakt für Spender:** per E-Mail an i.bachmann@bachmann-autohaus.de

esp

In vier Schritten zu schönem Grün

Ein guter Start für den Rasen

Frühlingsstart heißt immer auch Rasenstart. Jetzt will man dem Rasen wieder ein frühlingsfrisches Grün verpassen. Allerdings geht es nicht nur darum, dass die Rasenfläche schnell wieder gut aussieht.

„Im Frühjahr werden die Voraussetzungen für einen funktionstüchtigen, dichten und attraktiven Rasen geschaffen“, erklärt Martin Bocksch, Agrarbiologe und Mitglied des Vorstands der Deutschen Rasengesellschaft (DRG).

Bevor der hilfreiche Mähroboter wieder seine Arbeit aufnimmt, muss der Rasen eine gute Startbehandlung bekommen - und das geht in vier Schritten:

1. Ordnung schaffen

Schaut man sich den von Kälte, Lichtmangel und Nässe geplagten Teppich an, entdeckt man überall noch Herbstlaub sowie trockene Stöckchen von den Winterstürmen. Martin Bocksch rät erst einmal zu einem kräftigen Eisenrechen zu greifen. Damit wird alles abgesammelt, was lose auf der Grasnarbe - also der obersten Schicht des Rasens - liegt.

„Dabei wird die eine oder andere Graspflanze entfernt“, sagt der Agrarbiologe und erläutert, dass das kein Problem, sondern sogar erwünscht ist. Viele dieser toten oder zumindest geschwächten Pflanzen sind krank. So werden Infektionsträger direkt entfernt. Daher sollte das Material auch nicht kompostiert werden.

2. Eine glatte Oberfläche

Mitunter fällt nach dem Winter auf, dass Maulwurf und Regenwürmer Erdhäufchen aufgeworfen haben. Sie sorgen langfristig für Unebenheiten. Größere Erdhaufen werden mit dem Rechen verteilt, während die kleineren Regenwurmhäufchen beim Walzen eingeebnet werden.

Auch die Gänge von Wühlmäusen sollten wieder ange-drückt werden - etwa Schritt für Schritt oder mit einer schweren Walze. „Einmaliges Anwalzen reicht aus, um den Bodenschluss wieder herzustellen“, sagt Martin Bocksch. Man macht das am besten, wenn der Boden leicht feucht ist. Ist er zu nass, kommt es zu Verdichtungen, die Probleme für das Wurzelwachstum nach sich ziehen.

3. Erster Schnitt

Wenn die trockenen Pflanzenreste entfernt sind und die Fläche glatt gewalzt ist, wird



Mit dem Vertikutieren des Rasens wartet man besser – im zeitigen Frühjahr können Schäden im Gras nicht regeneriert werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

deutlich, dass manche Gräser bereits wieder kräftig gewachsen sind. Diese Gräser haben einen deutlichen Wachstumsvorteil. Um eine gleichmäßige Fläche zu bekommen, muss man diesen Vorteil ausbrennen.

Der klassische Rasenmäher wird aus dem Winterquartier geholt und die Schärfe des Schneidwerks kontrolliert. Dann wird gegebenenfalls nachgebessert. Landschaftsarchitekt Alexander Fonken sagt: „Wir empfehlen, die Rasenmahd anfangs mit einem manuellen Mäher zu beginnen. Der Robotereinsatz sollte erst bei entsprechender Temperatur bzw. bei entsprechendem Wachstum beginnen.“

Nun werden alle Gräser auf eine Höhe gebracht. Martin Bocksch empfiehlt eine Schnitthöhe von rund vier Zentimetern - die behält man am besten auch bis zum Juni bei. Noch ein wichtiger Tipp: „Das Schnittgut dieses ersten Schnittes wird mit dem Fangkorb aufgefangen beziehungsweise mit

einem Rechen vom Rasen entfernt.“ Sonst besteht die Gefahr, dass sich ein Filz bildet, der das Wachstum schwächt.

4. Die Nährstoffversorgung

Nun wird Stickstoff gedüngt, und zwar relativ früh, solange der Boden noch feucht vom Winter ist oder Niederschlag die Düngerkörner löst. Schließlich soll diese Nährstoffgabe über die Wurzel aufgenommen werden und das Wurzelwachstum ankurbeln. „Die Stickstoffdüngung hat im zeitigen Frühjahr kaum oder nur einen sehr geringen Einfluss auf das Blattwachstum“, so Martin Bocksch.

Wurzeln wachsen bereits bei bedeutend geringeren Temperaturen gut im Vergleich zu den Blättern beziehungsweise Trieben. Wichtig ist, die Verwendung eines mineralischen Stickstoffdüngers in Form von Ammonium oder Nitrat. Nur so erzielt man mit der Düngung die gewünschte Wirkung des Wurzelwachstums.

Organische Dünger müssen erst durch Mikroorganismen in eine pflanzenverfügbare Form umgewandelt werden. Diese Prozesse brauchen aber eine Bodentemperatur von mindestens 12 Grad Celsius. Ein Tipp: Beim Einkauf im Gartencenter, beim Gärtner oder im Fachhandel ganz gezielt auf die schnell verfügbaren Anteile achten.

Das Deklarationsfeld auf der Packung gibt Auskunft zu den Anteilen. In der Folge weicht bald der winterliche Gelbton und die Gräser werden wieder frisch grün. Das bedeutet, dass wieder mehr Chlorophyll in den Blättern vorhanden ist und der Stoffwechsel in Gang kommt. So wachsen die Wurzeln in die Tiefe, was die Grundlage für einen stressresistenten, vitalen Rasen ist.

Mit steigenden Temperaturen wird zunehmend die Entwicklung der Triebe gefördert. „Lücken und Winterschäden werden geschlossen, Unkräuter und Moose werden durch die dichter werdende Grasnar-

be verdrängt“, sagt Martin Bocksch. Vitale, stressresistente Rasenflächen im zeitigen Frühjahr sind der Schlüssel für ein gutes Rasenjahr.

Und wann wird vertikutiert?

Im zeitigen Frühjahr wachsen die Gräser laut Martin Bocksch noch nicht. Schäden, die grundsätzlich beim Vertikutieren entstehen, können daher nicht regeneriert werden. Der Verband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau Nordrhein-Westfalen (VGL NRW) weist darauf hin, dass chemische Pflanzenschutzmaßnahmen gegen Moos und Unkräuter durch gesetzliche Regelungen stark eingeschränkt sind und zudem das gestiegene Umweltbewusstsein den Einsatz verbietet.

Also heißt es zunächst: Das Wachstum wie beschrieben ankurbeln und gegebenenfalls im Laufe des Jahres vorhandenen Rasenfilz mit dem Vertikutierer aus der Grasnarbe herausarbeiten. Ebenso empfiehlt Alex-

ander Fonken den Rasen neben bedarfs- und standortorientierter Bewässerung und Düngung zwei- bis dreimal jährlich zu vertikutieren.

Wie bewässert man den Rasen richtig?

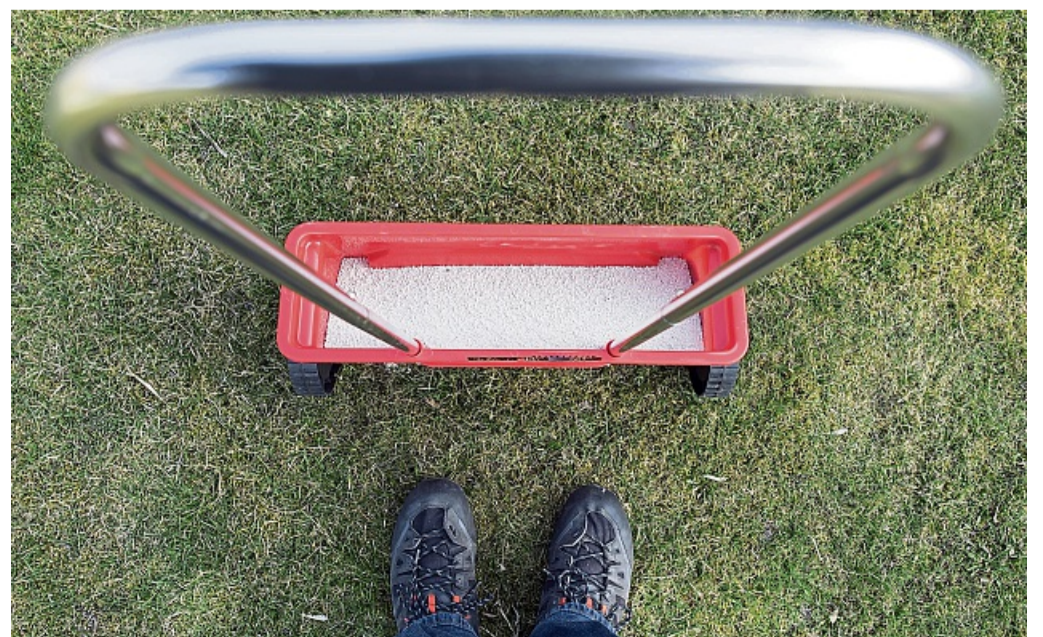
Den häufigsten Fehler bei der Rasenpflege sieht der VGL NRW beim Gießen von Rasenflächen. Der Tipp lautet: Besser ist es seltener zu gießen, dafür aber durchdringend. 15 Liter pro Quadratmeter reichen in der Regel für sechs bis zehn Tage aus. Stetiges oberflächliches Gießen ist kontraproduktiv, weil die Oberfläche verfilzt und die Gräser noch empfindlicher gegen Austrocknen werden.

Wer tatsächlich über eine pflegeleichte und ökologisch wertvolle Fläche nachdenkt, sollte einen Wildblumenrasen einsäen. Das große Aber: Dabei handelt es sich nicht um eine homogene, ganzjährig einheitliche Fläche, die man zum Spielen, Feiern oder für sportliche Aktivitäten nutzen kann. tmm



Gesundes Grün: Im Frühjahr legt man den Grundstein für einen dichten und widerstandsfähigen Rasen.

FOTO: SILAS STEIN/DPA



Dünger ist eine wichtige Grundlage für einen stressresistenten, vitalen Rasen.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA



Wieso weißen oder grünen Spargel nicht mal anbraten oder roh essen? FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Spargel mal anders

Roh, gebraten oder im Dessert

Spargel landet jetzt wieder auf vielen Tellern – aber roh oder kombiniert mit Himbeeren? Das ist sicher die Ausnahme. Dabei lohnt es sich, mit weißem oder grünem Spargel neue Wege zu gehen.

Koch und Autor Thomas Dippel empfiehlt, Spargelstangen anzubraten, anstatt sie zu kochen: „Der Vorteil ist, dass der Geschmack komplett im Spargel bleibt und nicht durch Wasser ausgelaugt wird“, sagt er. „Der Spargel ist knackiger und intensiver im Geschmack.“ Wichtig sei es, den Spargel dafür in Scheiben zu schneiden, damit er in der Pfanne gar werde.

Kalter Spargelsalat

Der Autor stellt in „Thomas kocht: Einfach Vegetarisch“ ein Rezept für Spargel-Nudel-Salat vor, das in nur 25 Minuten – plus Abkühlzeit – zubereitet ist. Soll der Salat ein Hauptgericht für zwei Personen werden, kocht man 250 g Pasta und schält 500 g weißen Spargel, die trockenen Enden werden nur dünn abgeschnitten. Danach die Stangen schräg in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden, um diese in erhitztem Olivenöl in einer Pfanne anzubraten.

Sind Pasta und Spargel fertig, legt man sie zum Abkühlen beiseite und bereitet ein Dressing aus 150 g Crème fraîche, einem Esslöffel Olivenöl, einem Teelöffel abgeriebener Bio-Zitronenschale, ein bis zwei Esslöffel Zitronensaft, einem Teelöffel Honig und etwas Salz und schwarzem Pfeffer zu.

Nun fehlen noch etwa zehn Kirschtomaten, die gewaschen, halbiert und mit Spargel und Dressing in einer Schüssel vermischt werden. Zuletzt kommt glatte Petersilie hinzu, bevor man die Nudeln unterhebt und alles gut vermischt. Nun darf der Spargel-Nudel-Salat auf den Tisch: als Beilage zum Grillen, zu Fleisch oder Fisch – oder als Hauptgericht.

Reste für einen Fond nutzen

Die Spargelenden und die Schalen müssen übrigens nicht im Müll landen, sie eignen sich laut Thomas Dippel gut für einen Spargelfond: „Aus diesem macht man klassischerweise Spargelsuppe. Er ist aber auch gut für ein Spargelrisotto als Basis geeignet.“

In diesem Gericht ist der Spargel also kalt, wie schmeckt das? „Spargel kalt oder auch lauwarm ist einfach mal eine andere Erfahrung, die es sich



Für diesen Spargel-Nudel-Salat werden die Stangen angebraten. Er eignet sich als Hauptgericht oder als Beilage – etwa beim Grillen. FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/DPA

lohnt, zu probieren“, sagt der Kochbuchautor. „Weißer und auch grüner Spargel schmeckt übrigens auch roh sehr gut, wenn er mit einem Sparschäler dünn aufgeschnitten wird“, findet Dippel. „So ist er frisch und knackig und alle Vitamine bleiben erhalten.“

Roh verwendeter Spargel sollte richtig frisch sein

Ingrid Haslinger, Autorin von „Spargel: mandelbaums kleine gourmandise Nr. 4“, sagt: „Bei rohem Spargel muss man besonders auf seine Frische achten: Die Enden dürfen nicht trocken sein, und die Stangen müssen quietschen, wenn man sie aneinander reibt.“

Um wirklich guten Spargel zu bekommen, empfiehlt sie, ihn direkt ab Hof zu kaufen. „Dabei kann man sicher sein, dass der angebotene Spargel höchstens zwei bis drei Stunden vorher gestochen wurde.“

Ingrid Haslinger ist von Spargel in jeglicher Form begeistert: „Das Besondere an Spargel ist sein feiner Geschmack und dass man ihn so vielseitig verwenden kann: in Suppe, kombiniert mit Saucen, mit Roastbeef, Schinken, Geflügel“,

zählt sie auf. „Oder überbacken mit Schinken und Käse, genauso wie als Dessert mit Erdbeeren.“

Originell: Spargel im Dessert

Die Spargel-Fachfrau zeigt in ihrem Buch, wie die Stangen als Nachtisch serviert werden können – zum Beispiel in Form von Spargel mit Schokoladencrème. Dafür benötigt man zwei Stangen weißen Solospargel (also Stangen von besonders guter Qualität), 400 g frische Erdbeeren und 400 g Crème fraîche.

Die Crème fraîche wird unter Rühren erwärmt, dann kommen 150 Gramm dunkle Kuvertüre, die zuvor in Stückchen gebrochen wurde, hinzu. Lösen sich die Stückchen auf, entsteht eine Schokoladenmasse, die im Anschluss zwei Stunden im Kühlschrank ruht.

In dieser Zeit schneidet man den Spargel in dünne Streifen. Nach der Wartezeit gibt man die Creme in Schälchen, verteilt halbierte oder geviertelte Erdbeeren darauf und richtet den Spargel darauf an. Fertig ist ein außergewöhnliches und frühlingshaftes Dessert mit rohem Spargel.

Daniela Kielkowsky ist Ernährungsmedizinerin und Au-

torin. Ihr Buch „Abnehmen mit Kohlenhydraten“ enthält auch Spargel-Gerichte – unter anderem ein Rezept für gebratenen grünen Spargel mit Himbeeren und Lachs. Hier wird der Spargel vor der Zubereitung an den unteren Enden geschält, obwohl es in vielen Rezepten eher üblich ist, das untere Ende des grünen Spargels abzuschneiden.

„Ich schäle den Spargel im unteren Drittel, weil man dann schon die meisten holzigen und faserigen Teile entfernt“, sagt Daniela Kielkowsky. „Natürlich kann man auch die unteren Enden mit dem Messer wegschneiden, doch da nicht jede Spargelstange gleichermaßen holzig ist, schneidet man so oft auch zarte Teile weg.“ Zum Schälen verwendet sie am liebsten einen gezahnten Sparschäler, da dieser nicht so leicht abrutscht.

Wer bei grünem Spargel lieber aufs Schneiden setzt, dem empfiehlt die Expertin, von unten her kleine Scheibchen wegzuschneiden, bis sich der Spargel nicht mehr hart und holzig anfühlt. Durch dieses Vorgehen beugt man der Gefahr vor, zu viel abzuschneiden – und es landet möglichst viel von den leckeren Stangen auf dem Teller. tmn

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

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

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

RUNDUM GUT VERSORGT!

Diakonie ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

Wir bilden aus

Unsere erfahrenen Pflegeteams stehen Ihnen das ganze Jahr zur Seite – im Notfall rund um die Uhr. Sprechen Sie uns an.

Team Herleshäusen Am Anger 4, 37293 Herleshäusen	Team Sontra Hinter der Mauer 20, 36205 Sontra
Team Meißner Kupfergasse 7, 37290 Meißner-Abterode	Team Waldkappel Leipziger Straße 67, 37284 Waldkappel
Team Ringgau Rödelbach 6, 37296 Ringgau-Datterode	

info@diakonie-esw-land.de www.diakonie-esw-land.de

Wir suchen Zusteller
m/w/d

für unsere Wochenblätter

Ein Job für alle Generationen!

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAE STADTKURIER

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

Verteiltag: Samstag
Einsatz: wohnortnah

Bezirke:

■ Herleshäusen Altefeld	■ Waldkappel Stadt (Am Sportplatz)
■ Ringgau Netra	■ Weißborn Gemeinde (Rambacher Str.) Rambach

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

TOP DIREKT

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

5 Zimmer Küche 2 Bäder ca. 130 m²

ab 259.550,- €

Der Bungalow 131 inklusive:
 ✓ Erdarbeiten und Bodenplatte
 ✓ Bauzeitgarantie
 ✓ Festpreisgarantie
 ✓ Vollausstattung
 ✓ Baufertigstellungs-Bürgschaft
 ✓ Kontrolle durch unabhängigen Baugutachter

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

SICHERHEIT
 - Bau-Quadrat
 - Bau-Service
 - Bau-Finanzierung
Haus für Sie!

www.TC.de

Marktspiegel Eschwege & Sontraer Stadtkurier

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 19.04.2025

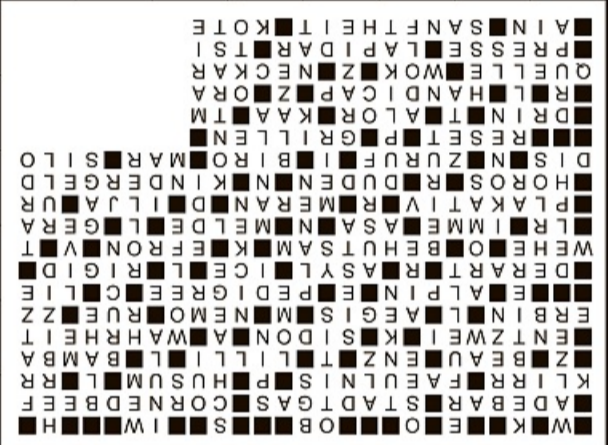
für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Montag, 14.04.2025, 18 Uhr

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE
SONTRAE STADTKURIER

Foto: AdobeStock

Gesellschaftstanz	Insekten	bayrisch: Brezel	be-friedigt	Buch der Bibel (Hosea)	Soßen	Fluss in Bayern	med.: Ohren-ent-zündung	ehem. Bundes-polizei (Abk.)	Ball-drehung beim Tennis	Prügel, Hiebe	franzö-sische Zustimmung	Heil-pflanze (Dia-betes)	Frage-wort	landsch.: Plane, Wagen-decke	Unkraut-vernich-tungs-mittel	verzerrtes Gesicht
Storch in der Fabel				Heiz-material						Dosen-rind-fleisch						
			Moder					Haupt-stadt Togos		deutsche Stadt an der Nordsee			ein Alkaloid		Initialen Red-fords	
Geräusch bei Glasbruch	Schön-ling (franz.)			Fluss durch Pforz-heim			spani-sche Mittags-ruhe	Vorname der Palmer			Raub-tiere	brasil. Mode-tanz (La ...)				
zerbrochen				Fluss in England		Hafen-stadt der Phöniker				Geste der Zustimmung	richtige Darstel-lung				Radio-direkt-über-tragung	
			Wohl-gerüche	Schild des Zeus				beab-sichtigen, vorhaben	Figur bei Jules Verne †		franzö-sisch: Straße					
Ver-mächtnis-emp-fängerin	altgrie-chische Orakel-stätte	un-würdig	Hoch-gebirge betref-fend			Laut-sprecher-durch-sage	Stamm-baum (Tier-zucht)					Kinder-fahrzeug		erster General-sekretär der UNO		
auf diese Weise				Haupt-stadt des Liba-nons	Heim für Obdach-lose			ein Schnell-zug (Abk.)		Rufname des Kom-ikers Arent	streng					Jang-sam' in der Musik
			Heiligen-bilder der Ost-kirche	vorsichtig				Haupt-stadt d. Philip-pinen	US-Filmstar, Zac ...				witzige Einfälle		Figur bei Kleist	
Schnee-anhäufung		Biene			Film-licht-empfind-lichkeit		israel. Poli-tikerin † (Golda)	wilde Gemüse-pflanze			Geburts-stätte von Zeus	Stadt an der Weißen Elster				
auffällig, werbe-wirksam					Zweit-schrift, Kopie	Kurort in Südtirol			starker Unter-schied	russi-scher Männer-name		Heimat Abra-hams				
Sohn der ägypt. Göttin Isis			griechi-scher Buch-stabe	dt. Recht-schreib-buch				sport-liches Jackett	staat-liche Leistung an Eltern							
		längliche Verlie-fungen	laute Mittel-lung			Anmut	Erfinder der Kugel-schreiber			spani-sch: Meer		Ge-treide-groß-speicher				
Vorsilbe: ausein-ander	deutsche Druck-fach-messe	Schalter am Com-puter			deut-scher König † 1298	rösten, braten				Vorname der Physi-kerin Curie						
innerhalb (ugs.)			schweiz. Medi-ziner † 1973	eine Sunda-in-sel			Schlange im ‚Dschun-gelbuch‘		Wortteil: acht							
Grund-wasser-austritts-stelle	Insel im Roten Meer	Nachteil					engl. Männer-kurz-name	latei-nisch: Bete!								
			chinesi-scher Koch-topf			Säure-gehalt-wert	Fluss durch Heidel-berg		chinesi-sche Philo-sophie							
Gesamt-heit der Medien				kurz und bündig												
rechter Neben-fluss der Rhône		Milde, Behut-samkeit						Lappen-zeit								



Heuschnupfen ist mehr als lästig: Bei starken Symptomen kann auch eine Krankschreibung gerechtfertigt sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Was rechtlich gilt

Krankschreiben wegen Heuschnupfen

Der Frühling ist da und alles blüht auf. Für alle mit Heuschnupfen häufig weniger Grund zur Freude: Tränende Augen und eine volle Nase können die Lebensqualität deutlich einschränken. Viele Allergikerinnen und Allergiker fühlen sich schlapp, abgeschlagen und schlafen wegen ihrer Symptome schlechter. Wie soll man da arbeiten?

Die Antwort: Womöglich muss man gar nicht. Unter Umständen kann Heuschnupfen auch eine Arbeitsunfähigkeit bedeuten, erklärt Volker Görzel, Fachanwalt für Arbeitsrecht und Partner bei HMS.Barthelmeß Görzel Rechtsanwälte in einem Beitrag der Kanzlei.

Laut Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts (BAG)

seien Mitarbeitende dann arbeitsunfähig, wenn sie nicht mehr in der Lage sind, ihre vertraglich geschuldete Arbeitsleistung zu erbringen oder wenn sie die Arbeitsleistung nur unter der Gefahr erbringen können, dass sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert. Das gelte nicht nur für schwerwiegende Erkrankungen, sondern auch für starke allergische Reaktionen, heißt es von der Kanzlei.

Wer also wegen starker Allergie-Symptome nicht mehr in der Lage ist, die eigene Arbeit zu verrichten, für den gelten die gleichen Regelungen wie bei anderen Krankheitsfällen auch. Ab wann der Arbeitgeber bei einer Krankmeldung ein Attest (Arbeitsunfähigkeitsbe-

scheinigung) verlangt, kann er selbst festlegen. Im Gesetz ist vorgesehen, dass die Bescheinigung spätestens ab dem vierten Tag der Krankheit vorliegen muss, wenn Beschäftigte weiter ihr Entgelt bekommen möchten.

Grundsätzlich habe eine ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung eine hohe Beweiskraft, erklärt Volker Görzel. Sind Arbeitgeber dennoch skeptisch und haben berechtigte Zweifel, können sie die Bescheinigung unter bestimmten Umständen anzweifeln. Üblicherweise muss der Arbeitgeber dann aber belegen können, dass keine Arbeitsunfähigkeit vorliegt: Die Beweislast liege in der Regel beim ihm, schreibt die Kanzlei.

tmm

Zwischen Kritik und Ruhm

Schlossmuseum Arnstadt

Enge Gassen zwischen weiten Marktplätzen, mittelalterliches Fachwerk neben barocker Opulenz, große Musik in einer kleinen Residenz – die Bachstadt Arnstadt in Thüringen vereint faszinierende Gegensätze zu einem Reiseerlebnis abseits der bekannten touristischen Routen. Das Schlossmuseum gehört zu den zahlreichen Thüringer Museen, die sowohl ihren baulichen Bestand als auch den größten Teil ihrer Kunstsammlungen einem thüringischen Fürsten verdanken. Bis zum 18. Mai 2025 ist das Schlossmuseum Schauplatz einer Ausstellung von Werken des 1893 in Arnstadt geborenen Zeichners und Grafikers A. Paul Weber, der Künstler starb 1980. Unter www.bachstadt-arnstadt.de gibt es alle Infos zur Ausstellung.



Büste des Künstlers A. Paul Weber: Bis zum 18. Mai 2025 ist das Schlossmuseum Arnstadt Schauplatz einer Ausstellung von Werken des 1893 in Arnstadt geborenen Zeichners und Grafikers. FOTO: DJD-K/KULTURBETRIEB DER STADT ARNSTADT

kriegszeit lange gesehen wurde. legenen Forsthaus in Schleswig-Holstein den Ort zum Leben und Arbeiten.

Schenkung wichtiger Werke

Das Schlossmuseum verfügt bereits über einen reichen Bestand an Arbeiten des Künstlers aus allen Werkphasen. Im April 2024 kam durch eine Schenkung der Brüder Wulf, Heiner und Eckhard Bodenstein ein weiteres Konvolut von Lithografien, Zeichnungen und Gemälden dazu. Webers erste grafische Arbeiten entstanden im Auftrag von Unternehmen und Bürgern aus Arnstadt. 1921 ließ Arnstadt Notgeld mit Motiven aus der Stadtgeschichte von A. Paul Weber gestalten. Etwa zur gleichen Zeit erreichte Weber den Durchbruch als Buchillustrator. Nach diversen Stationen fand Weber in einem abseits ge-

Weitere Ausstellungen

Neben der Weber-Sonderausstellung beherbergt das Schlossmuseum mehrere Ausstellungen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Während die Beletage den Besucher in die opulente Welt des Barock entführt, zeigt sich die Ausstellung „Hörbarer Glaube. Johann Sebastian Bach in Arnstadt“ modern und interaktiv. Nach der Weber-Ausstellung wird sich ab dem 20. Juni 2025 eine Sonderschau mit Leben und Werk der Autorin E. Marlitt beschäftigen. Die beliebte Puppenstadt „Mon plaisir“ wird aufwendig restauriert und kann 2025 nicht gezeigt werden.

djd-k

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Ihr Partner fürchtet, dass Sie ihn für Ihre Karriere mehr und mehr vernachlässigen. Mit einfallsreichen Aktionen können Sie das Gegenteil beweisen.



STIER 21.4.-21.5. Sie haben die große Belastungsprobe der letzten Tage endlich überstanden. Ab dem Wochenende geht es im privaten Bereich nur noch aufwärts ...



ZWILLING 22.5.-21.6. Ihre Urteilsfähigkeit ist mehr als sonst gefragt! Insbesondere im kreativen Bereich gelingt es Ihnen, anerkannter Leistungen zu erbringen.



KREBS 22.6.-22.7. Harmonische Stunden stehen im zwischenmenschlichen Bereich an. Es sei denn, Sie halten Ihre Gefühle allzu reserviert unter Verschluss ...



LÖWE 23.7.-23.8. Dank Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit können Sie Ihr Ziel ohne Umweg erreichen. Von bösatigem Klatsch sollten Sie sich nicht beunruhigen lassen.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Eine regelrechte Glücksphase zeichnet sich ab, die Sie kreativ nutzen sollten. Sie haben gerade im beruflichen Bereich einen klaren Durchblick.

Hülsenfrüchte - klein und wertvoll

(djd-k). Sojabohnen, Körnererbsen, Stülupinen und Ackerbohnen haben alle einen hohen Proteingehalt und sind Quellen beispielsweise für Magnesium, Eisen, Zink sowie die Vitamine B1, B2 und Folsäure.

Mit ein wenig Planung lassen sie sich in drei Schritten ganz einfach zubereiten:

1. Um Verunreinigungen zu entfernen, sollten Hülsenfrüchte vor dem Einweichen immer gewaschen werden.
2. Nach dem Einweichen das Einweichwasser entsorgen und die Hülsenfrüchte noch einmal abspülen.
3. Hülsenfrüchte in kaltes Wasser geben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und Hülsenfrüchte köcheln lassen. Kochzeit je nach Sorte zwischen 15 Minuten und zwei Stunden, Packungsangabe beachten. Infos zum richtigen Umgang mit Hülsenfrüchten gibt es unter www.dieviervonhier.eu.



WAAGE 24.9.-23.10. Ihre Ideen finden bei gewissen Menschen großen Zuspruch. Doch sind das wirklich die Leute, mit denen Sie Ihr Vorhaben in die Tat umsetzen wollen?



SKORPION 24.10.-22.11. Unerwartete Zuneigung wird Ihnen zuteil. Fassen Sie Ihr Glück mit beiden Händen und halten Sie es fest, bevor jemand es Ihnen wegnehmen will.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Ein Problem beschäftigt Sie. Aber es ist lösbar – wenn Sie sich mit einem alten Freund beraten. Der hat nämlich einen guten Tipp für Sie!



STEINBOCK 22.12.-20.1. Sie benötigen alle verfügbaren Kräfte für das Berufsleben. Für schöne Träumereien haben Sie später noch Zeit: Jetzt geht die Karriere vor.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Stehen Sie fest zu Ihrer Meinung, auch wenn es Widerstand gibt. Aber bemühen Sie sich in der Auseinandersetzung um strikte Objektivität.



FISCHE 20.2.-20.3. Beruflich sind Sie derart im Aufwind, dass es fast schon unheimlich ist. Passen Sie auf, dass Sie sich nicht selbst ein Bein stellen.

Wann nachtanken?

Heizöl möglichst günstig befüllen

Ist Ihr Heizöl-Vorrat durch den Winter beinahe aufgebraucht? Dann stellt sich die Frage: Wann lässt sich der Tank möglichst günstig wieder befüllen?

„Allgemein kann man sagen, dass der Preis sinkt, wenn die Nachfrage geringer ist“, sagt Energieberater Alexander Beer, der unter anderem für die Verbraucherzentralen tätig ist. Und das ist in der Regel nach den Wintermonaten der Fall. Wenn das Öl im Winter wieder gebraucht wird, steigt regelmäßig die Nachfrage, was den Preis nach oben treibt.

Aktuell kosten 100 Liter Heizöl um die 90 Euro. Wer einen 3.000 Liter-Tank vollmachen möchte, muss also allein für das Öl mit einer Rechnung von rund 2.700 Euro rechnen – An- und Abfahrt des Tankwagens noch nicht inklusive.

„Allerdings ist der Preis immer auch von der Welpolitik abhängig, dadurch wird diese Feststellung nicht immer zutreffend“, sagt Beer. In der aktuell dynamischen Situation mit US-Importzöllen und entsprechenden Gegenzöllen gehen Prognosen Beer zufolge davon aus, dass die Preise für Öl und Gas zunächst sinken, weil die Nachfrage durch die Wirtschaft vorerst rückläufig sein könnte.

Wer sich nicht auf Prognosen verlassen möchte, kann sich günstigere Preise stellenweise dadurch sichern, dass besonders viel Öl auf einmal abgenommen wird. Ob die Sammelbestellung, zum Beispiel mit Nachbarn, aus finanzieller Sicht Sinn ergibt oder nicht, hängt laut Beer aber vom jeweiligen Lieferanten ab.

tmn



Frühjahrszeit ist Nachfüllzeit: Wer jetzt bestellt, kann von sinkender Nachfrage profitieren. FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS/DPA

Angebote gültig vom 14.04. – 19.04.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

FROHE
Ostern

Veltins Pilsener

„Steinie“
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,36 €



-36%
8,99

Bitburger Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €



-33%
11,99 11,49
11 = 1,15 €

Eschweiger Klosterbräu Bier*

Pils, Helles,
Jacobinus Bier*

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €



ANGEBOT
12,99 11,99
11 = 1,20 €

Pilsner Urquell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €



-25%
14,99 13,99
11 = 1,40 €

Leikeim Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,00 €



-41%
9,99

Weltenburger Kloster Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,40 €

Neu im Sortiment!
Natur-Radler



ANGEBOT
13,99 12,99
11 = 1,30 €

Ayinger Bier

Bräuweise, Lager Hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €



-20%
15,99 14,99
11 = 1,50 €

Störtebeker Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,70 €



ANGEBOT
16,99 15,99
11 = 1,60 €

Paulaner Weißbier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,50 €



Neu im Sortiment!
Leichte Weißbier

ANGEBOT
14,99 13,99
11 = 1,40 €

X² Biermix

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,02 €



ANGEBOT
3,99

Perfect Draft

Beck's, Diebels, Franziskaner,
Hasseröder, Löwenbräu,
6 l-Fass,
zzgl. 6,50 € Pfand,
11 = 2,67 €



ANGEBOT
15,99

Förstina Sprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,55 €



5,99 4,99

Waldecker Sport*

Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,95 €



9,49 7,99

Coca-Cola Kombikasten

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,00 €



-25%
11,99

Coca-Cola

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,90 € Pfand,
11 = 2,27 €



5,29 4,49

Rauch EisTee

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
1,5 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 0,86 €



-28%
1,29 0,99
11 = 0,66 €

Käfer

Weincocktail,
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 2,96 €



-26%
2,22

Vega Libre

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 3,32 €



Aktion!
Beim Kauf von 5 Flaschen + 1 Flasche GRATIS!
-38%
2,49

RhönSprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,50 €



ANGEBOT
5,99 5,49
11 = 0,46 €

Maybach

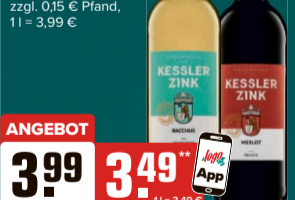
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 3,99 €



-40%
2,99

Kessler Zink Wein

diverse Sorten,
1 l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 3,99 €



ANGEBOT
3,99 3,49
11 = 3,49 €

Freixenet Sekt

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 6,65 €



-29%
4,99 4,49
11 = 5,99 €

Pfaffl

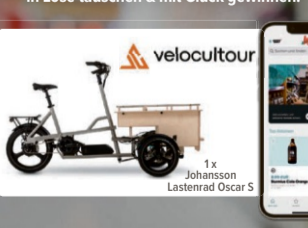
diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
11 = 7,99 €



ANGEBOT
5,99

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

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



*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.
Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg



www.logo-getraenke.de

Nur wenige Handgriffe

So wird die Haarbürste wieder sauber

Haarbürsten sind ein täglicher Begleiter in der Haarpflege, doch ihre Reinigung kommt oft zu kurz. Mit der Zeit sammeln sich Haare, Staub, Talg und Rückstände von Stylingprodukten zwischen den Borsten.

Wer sie regelmäßig reinigt, verhindert die Ansammlung von Bakterien und Pilzen und sorgt für eine längere Lebensdauer der Bürste sowie für gesunde und gepflegte Haare. Mit ein paar einfachen Schritten bleibt die Bürste hygienisch sauber.

Bevor die eigentliche Reinigung beginnt, sollten lose Haare aus der Bürste entfernt werden. Das gelingt mit den Fingern oder einem Stielkamm. Besonders hartnäckige Reste können mit einer Pinzette oder einer Nagelschere vorsichtig gelöst werden, so das Verbraucherschutzmedium „Öko-Test“ auf ihrer Website.

Je nach Material erfordert die Haarbürste eine unterschiedliche Pflege.

Plastik- und Metallbürsten lassen sich besonders einfach in einem warmen Wasserbad

reinigen. Dazu eine Schüssel oder das Waschbecken mit lauwarmem Wasser füllen und einen Schuss mildes Shampoo, Spülmittel oder Essig hinzufügen. Die Bürste mit den Borsten nach unten für zehn bis fünfzehn Minuten einweichen und anschließend mit einer alten Zahnbürste oder den Fingern reinigen. Danach gründlich mit Wasser abspülen.

Holz- und Bambusbürsten dürfen laut „Öko-Test“ nicht zu lange in Wasser liegen, da die Feuchtigkeit das Material aufquellen lässt. Stattdessen reicht es, ein mildes Shampoo direkt in die Borsten einzumassieren und danach mit wenig Wasser abzuspülen. Auch Bürsten mit Naturborsten wie Wildschweinborsten sollten auf diese Weise behandelt werden.

Trocknen für eine lange Haltbarkeit

Ist die Bürste nach der Reinigung wieder sauber, ist es wichtig sie richtig zu trocknen. Am besten wird sie mit den Borsten nach unten auf ein Handtuch gelegt, damit überschüssiges Wasser abfließen kann. Das di-



Haare, Staub, Talg: Wer täglich Stylingprodukte verwendet oder lange Haare hat, sollte die Bürste im Idealfall einmal pro Woche reinigen.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

rechte Trocknen auf einem Heizkörper oder mit einem Föhn sollte laut „Öko-Test“ vermieden werden, da Hitze das Material beschädigen kann. Um die Bürste vor neuer Verschmut-

zung zu schützen, empfiehlt es sich, sie an einem trockenen, sauberen Ort aufzubewahren.

Bei normaler Nutzung reicht es, sie ein- bis zweimal im Monat gründlich zu säubern. Damit es gar nicht erst zu einer übermäßigen Ansammlung an Ablagerungen kommt, ist es ratsam, lose Haare direkt nach jeder Anwendung zu entfernen.

Für eine schnelle Reinigung kann auch Rasierschaum verwendet werden. Einfach auf die Bürste auftragen, einmassieren und nach etwa zehn Minuten mit klarem Wasser abspülen. Aufgepasst: Viele herkömmliche Rasierschäume enthalten bedenkliche Inhaltsstoffe. Wer die Umwelt schonen möchte, sollte auf zertifizierte Naturkosmetik zurückgreifen, so „Öko-Test“.

Wie oft sollte die Haarbürste gereinigt werden?

Die Häufigkeit der Reinigung hängt vom individuellen Gebrauch ab. Wer täglich Stylingprodukte verwendet oder lange Haare hat, sollte die Bürste im Idealfall einmal pro Woche reinigen, so „Öko-Test“.

Bei normaler Nutzung reicht es, sie ein- bis zweimal im Monat gründlich zu säubern. Damit es gar nicht erst zu einer übermäßigen Ansammlung an Ablagerungen kommt, ist es ratsam, lose Haare direkt nach jeder Anwendung zu entfernen.

Stellenangebote

DARSCHT
PERSONALDIENSTLEISTUNGEN

Mitarbeiter (m/w/d) für Warenverräumung dienstags und donnerstags auf Minijob-Basis in Grebendorf (Edeka Hellwig) gesucht!

Anfragen unter:
Svitlana Darscht
Tel. 0172 8192283
Mail:
Bewerbung@darschtstore-dl.de

Verkauf

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

Ankauf

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Tel. 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 79 €
30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

Bekanntschäften

Heike, 62 J., natürl. hübsch, super Figur, mobil u. ungebunden. Bin eine Top-Hausfrau, mag Rad fahren, kuschelige Abende bei Kerzenschein, doch wenn ich abends in meine leere Wohnung komme u. für mich alleine koche, bin ich oft ganz traurig. Hoffe, dass Du Dich üb. PV meldest u. wir bald für immer zus. gehören. Tel. 0152-2491020

Er, 56, sucht eine verheiratete, vernachlässigte oder einsame Frau für eine zärtl., romantische und erotische Beziehung. Tel. 0162-7798782

Marion, 71 J., hübsche, gepflegte Witwe, mit liebev. u. fürsorgl. Wesen, vielleicht manchmal etwas zu gutmütig. Mein Haushalt macht mir große Freude u. das Kochen u. Backen sind meine wahre Leidenschaft, fahre auch sicher Auto. Suche üb. PV einen aufrichtigen Mann, der sein Herz am rechten Fleck hat. Tel. 0176-34498648

frühe VOGEL bringt die NEWS!

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

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

■ Altfeld	■ Sontra	■ Waldkappel
■ Renda	■ Eschwege	■ Wommen
■ Herleshausen	■ Röhrda	■ Alungen
■ Kirchhosbach		

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

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

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

WR Werra-Rundschau

Auf meiner Route bin ich CHEFIN

die-Zusteller

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

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Auto-Ankäufe

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

Anzeigen lesen -
in Ruhe auswählen.

dierichs
Zeitungsdruck

HNA

Diesen Job können wir Ihnen anbieten ...

... wir suchen motivierte **Maschinenbediener (m/w/d)**

IHRE AUFGABEN:

- Einrichten und Bedienen der Versandanlagen
- Umrüstung der Maschinen bei Produktionswechsel
- Fehlererkennung und -beseitigung in Zusammenarbeit mit den Anlagenführern
- Ausführung von Wartungs- und Instandhaltungsmaßnahmen
- Vorbereiten der Druckprodukte für den innerbetrieblichen Abtransport (z. B. Paletten versandfertig bearbeiten)
- Überwachung des Produktionsprozesses nach innerbetrieblichen Sicherheits- und Qualitätsstandards
- Ansprechpartner für unsere Versandhelfer bei Fragen zur maschinellen Anlage

SIE BEKOMMEN:

- Einarbeitung durch qualifizierte Mitarbeiter
- leistungsgerechte Vergütung
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- 30 Tage Urlaub
- langfristiges Beschäftigungsverhältnis
- Vollzeit
- Angenehmes und modernes Arbeitsumfeld
- E-Bike Leasing
- Zuzahlung zum Deutschlandticket
- Vermögenswirksame Leistungen
- HNA-Mitarbeiter-Abo
- kostenfreie Parkplätze
- Teilnahme am Benefit-Portal

SIE BRINGEN MIT:

- idealerweise eine abgeschlossene Ausbildung als Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d) oder (mindestens 3 Jahre) Erfahrung als Maschinenbediener (m/w/d)
- Quereinstieg möglich
- Technisches Verständnis und handwerkliches Geschick
- gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Bereitschaft zur Schichtarbeit
- Sorgfältige und umsichtige Arbeitsweise
- Zuverlässigkeit, Flexibilität, Teamspirit und Engagement

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Jetzt informieren und mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bewerben an:

Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG
z. Hd. Herrn Stefan Voss
Wilhelmine-Reichard-Straße 1
34123 Kassel
✉ stefan.voss@hna.de

Immobilienankauf

Top-Preise für private Immobilienverkäufer!
-bundesweit-
06625-1820
Immobilien-Sofortkauf.de

Vermietung

2 ZKB, 50 m², vollmöbliert/kompl. eingerichtete Küche + Waschmaschine etc., 830 € inkl. NK in Felsberg/OT, Tel. 0160 90112981

DANKE FÜR ALLES
sos-kinderdoerfer.de

SOS KINDERDÖRFER
WELTWEIT



Bunte Ostergrüße

Stadt Sontra wünscht ein schönes Fest

Sontra – In der Stadt Sontra wurde schon in dieser Woche die Osterzeit eingeläutet. Ein Grund dafür war, dass in der kommenden Woche die Osterferien beginnen und viele Kindergartenkinder mit den Familien in den Urlaub fahren.

Fast traditionell besuchen seit einigen Jahren Bürgermeister Thomas Eckhardt oder Mitarbeiter der Stadtverwaltung Sontra die sechs Kindertagesstätten und bringen den Kindern bunte Ostereier, was den Kindern eine besondere Freude bereitet. Auch in diesem Jahr wurden für alle sechs Kindertagesstätten bunte Ostereier vorbereitet. Mit den Fragen „Bist du der Osterhase? Sind die Eier für uns? Wer hat das da drauf geschrieben?“ wurde die Stadtmanagerin Bianca Schmidt in den Kindertagesstätten von den Kindern empfangen, bevor alle Kinder Ostereier erhielten.

Auch die Seniorinnen und Senioren in den beiden Sontraer Senioreneinrichtungen durften sich über einen Besuch von Frau Schmidt freuen. Sie brachte nicht nur gute Laune mit, sondern auch bunte Ostereier, die mit einem Ostergruß der Stadt Sontra versehen waren.

Diese Besuche sorgten für strahlende Gesichter, sowohl bei den Kindern als auch bei den älteren Bürgerinnen und Bürgern.

„Es ist schön zu sehen, dass die Stadt Sontra die Bewohner der Senioreneinrichtungen



Gemeinsam basteln Bewohner und Kindergartenkinder bunte Osternester FOTOS: STADT SONTRA

nicht vergisst und regelmäßig zu Ostern, Weihnachten oder zum Vorlesen zu uns kommt und somit die Gemeinschaft fördert. Wir sind immer für gemeinsame Projekte sehr dankbar, die unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Freude bereiten“, so Theresa Maletzke vom AWO-Seniorenzentrum Sontra, die gerade mit Seniorinnen und Senioren, Kolleginnen und den Kindern und Erzieherinnen der AWO-Kita „Villa Kunterbunt“ bunte Osterbassteleien herstellten.

Schon jetzt wünscht die Berg- und Hänselstadt Sontra allen Bürgerinnen und Bürgern ein schönes Osterfest.



Kinder der Kita Wiesenwichtel in Ulfen freuten sich über die bunten Ostereier. PRIVAT

Achtung, Alltagsbarrieren!

Erstes Treffen der Barriere-Checker

Sontra – Barrieren im Alltag schränken die Lebensführung ein und behindern verschiedenste Menschen bei einer gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft. Barrierefreiheit betrifft nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern weite Teile der Bevölkerung und nahezu alle Lebensbereiche: Mobilität, Sprache, Sehen, Hören und Technik. Die meisten Hindernisse sind räumlicher Art und schränken Betroffene in Ihrer Mobilität ein. Antragsformulare in komplizierter Sprache oder ein schwierig zu bedienender Ticketautomat können aber genauso Barrieren im Alltag schaffen.

Welche Alltagsbarrieren stören dich? Das AWO-Quartier Sontra ruft zum Mitgestalten beim Umgestalten auf und lädt zum ersten Treffen der Barriere-Checker am Dienstag, 22. April, um 16 Uhr im ebenerdigen Awo-Quartiersbüro in der Braugasse 1, 36205 Sontra ein. Die Einladung richtet sich an Menschen mit Beeinträchtigungen jeder Art und deren An-

gehörige, aber auch Bürger*innen, denen das Thema Inklusion am Herzen liegt.

Doch was genau tun die Barriere-Checker? Wir kommen regelmäßig für Rundgänge in Sontra und den umliegenden Orten zusammen, um nach Barrieren jeglicher Art Ausschau zu halten. Ziel des ersten Treffens ist es, Erfahrungen auszutauschen und einen Überblick über typische Alltagsbarrieren in Sontra und den Ortsteilen zu gewinnen. Die Ergebnisse werden genutzt, um beim Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen, um auf die Bedeutung von Inklusion und Barrierefreiheit aufmerksam zu machen. Dieser findet anlässlich der Woche der Inklusion am 7. Mai von 9 bis 14 Uhr in der Braugasse in Sontra statt.

Wir bitten um Anmeldung zum ersten Treffen der Barriere-Checker bis Donnerstag, 17. April.

Kontakt: Paulina Volkmar (Quartiersmanagerin), paulina.volkmar@awo-nordhessen.de, Tel. 0151/29 70 67 27

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

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

Hegegemeinschaft trifft sich

Sontra – Der Vorstand der Hegegemeinschaft Sontra lädt seine Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am

Freitag, 11. April, um 19 Uhr in das Hotel Link ein. Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung. Vorstand HG Sontra

Neuwahlen und Königsschießen

Schützenverein Breitau

Breitau – Liebe Schützenwestern u. Schützenbrüder, der Vorstand lädt alle aktiven und passiven Mitglieder zur Jahreshauptversammlung mit anschließendem Königsschießen am Samstag, 26. April, ein. Die Jahreshauptversammlung beginnt um 18 Uhr mit anschließendem Königsschießen um ca. 19 Uhr

Zum Königsschießen sind auch Partner, Freunde und Förderer des Vereins sowie Gäste herzlich willkommen.

An diesem Abend wird nicht nur das Königshaus proklamiert – es werden auch Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft sowie Vereinsmeister durchgeführt. Daher bittet der Vorstand um zahlreiches Erscheinen in Schützenkleidung. Um das Essen planen zu kön-

nen, bitten wir um Anmeldungen beim 1. Vorsitzenden Heinrich Meyer oder Irene Schiffer bis zum 18. April.

Tagesordnung:
1. Begrüßung und Eröffnung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totenehrung
3. Vorlesen des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung vom 9.1.2024

4. Bericht des Schießwartes
5. Bericht des Jugendwartes
6. Bericht der Kassiererin
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Gesamtvorstandes
9. Neuwahl des Gesamtvorstandes
10. Jahresrückblick
11. Verschiedenes

Schützenverein Breitau
gez. Pressewartin

Neuwahlen des Vorstandes

Am Freitag, 25. April, um 19 Uhr, findet in Blankenbach in der Bürgerscheune (DGH) unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt, zu der alle Mitglieder recht herzlich eingeladen sind.

Tagesordnung:
1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit durch den Jagdvorsteher
2. Totengedenken
3. Bekanntgabe Protokoll 2024

4. Bericht des Jagdvorstehers
5. Kassenbericht
6. Entlastung des Vorstandes
7. Neuwahlen
8. Verwendung des Jagdpacht-erlöses
9. Verschiedenes
Jagdgenossenschaft
Blankenbach-Wölflerode
der Jagdvorstand
im Auftrag
Kurt Schüller

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA
13. April, Palmsonntag
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst
17. April, Gründonnerstag
Weißborn: 19 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
18. April, Karfreitag
Hornel: 10 Uhr Gottesdienst
Thurnhosbach: 15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG
13. April, Palmsonntag
Heyerode: 9.30 Uhr Gottesdienst
Berneburg: 10.40 Uhr Gottesdienst
17. April, Gründonnerstag
Heyerode: 19 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
18. April, Karfreitag
Berneburg: 13 Uhr Kreuzweg
Heyerode: 14 Uhr Kreuzweg
Diemerode: 15 Uhr Kreuzweg

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
12. April, Samstag vor Palmsonntag
Datterode: 17 Uhr Gottesdienst mit

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.

STADTVERWALTUNG

MITTEILUNGEN UND BERICHTE für den Sontraer Stadtkurier müssen der Verwaltung montags bis 11 Uhr vorliegen. Später eingehende Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

EHEJUBILÄEN

werden nur dann im Stadtkurier veröffentlicht, wenn die Betroffenen dies wünschen und sie ihren Wunsch rechtzeitig, das heißt bitte mindestens drei Wochen vor dem Jubiläumstag, im Wohnzimmer des Bürgermeisters mitteilen.

Konfirmandenvorstellung
17. April, Gründonnerstag
Röhrda: 14 Uhr Gottesdienst
Datterode: 19 Uhr Gottesdienst
18. April, Karfreitag
Röhrda: 15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL ULFEN
13. April
Breitau: 10 Uhr Gottesdienst
Blankenbach: 11 Uhr Gottesdienst
17. April, Gründonnerstag
Ulfen: 19 Uhr Abendmahlsgottesdienst im Pfarrhaus, Grüne-Soße-Essen
18. April, Karfreitag
Blankenbach: 10 Uhr Gottesdienst
Breitau: 15 Uhr Andacht zur Todesstunde Jesu
Ulfen: 16 Uhr Andacht zur Todesstunde Jesu

KATHOLISCHE KIRCHEN

12. April, Samstag vor Palmsonntag
Herleshausen: 17 Uhr Vorabendmesse, anschl. Beichtgelegenheit
13. April, Palmsonntag
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagmesse, anschl. Beichtgelegenheit
17. April, Gründonnerstag
Herleshausen: 19 Uhr Liturgie vom Letzten Abendmahl
18. April, Karfreitag
Nentershausen: 15 Uhr Liturgie vom Letzten Abendmahl

Osterfeuer in Mitterode

Mitterode – Die Feuerwehr Mitterode lädt hiermit zu ihrem Osterfeuer am Samstag, 19. April, auf die Grillhütte ein. Beginn der Veranstaltung ist um 19 Uhr. Das Osterfeuer wird bei Einbruch der Dunkelheit entzündet. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir hoffen, euch alle recht zahlreich begrüßen zu dürfen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen
FFW Mitterode

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Neue Stadtmöbel dekoriert

Bunte Osterfeier platziert

Sontra – Die Stadt Sontra hat sich gemeinsam mit den Kindern der evangelischen Kindertagesstätte eine wunderbare Aktion überlegt: Sie hängen bunte Ostereier in der Innenstadt auf.

Da die evangelische Kindertagesstätte (Kita) bei der Pflanzaktion der AWO- und katholischen Kita nicht dabei sein konnte, wollten sie auch bei der Gestaltung der Innenstadt mitwirken und so ist die Idee mit den bunten Ostereiern entstanden. Mit diesem schönen Osterbrauch möchten die Kinder die Innenstadt bunter und attraktiver gestalten und zum

Verweilen auf den neuen Stadtmöbeln einladen.

„Der Brauch, Ostereier zu färben, zu verstecken und aufzuhängen, hat eine lange Tradition und ist ein fester Bestandteil der Osterfeierlichkeiten in vielen Kulturen. Auch in der Kindertagesstätte wurden bereits gemeinsam Ostereier bemalt oder dekoriert. Das Aufhängen der Eier in der Innenstadt hat den Kindern sehr viel Spaß bereitet und trägt zur Attraktivitätssteigerung unserer Stadt bei“, so Claudia Deist, Leiterin der evangelischen Kindertagesstätte.



Gemeinsam schmückten die Kinder der evangelischen Kita die Pflanzen der Stadtmöbel in der Innenstadt. FOTO: STADT SONTRA



Wandertag mit Partnerstadt

Traditionelle Wanderung mit Tambach-Dietharz

Sontra – Auch in diesem Jahr findet wieder eine Wanderung in Sontra mit unserer Partnerstadt Tambach-Dietharz statt. Wir möchten Sie daher ganz herzlich dazu einladen, zusammen mit den Bürgerinnen und Bürgern unserer Partnerstadt aus Tambach-Dietharz in diesem Jahr rund um Sontra zu wandern.

Die Strecke beträgt zirka acht bis zehn Kilometer. Vom Bürgerhaus wird es in Richtung Wolfsteiche gehen, wo ein leckeres Frühstück auf uns warten wird. Am Segelflugplatz ist eine kleine Rast geplant, bei der wir einen Einblick in die Vereinsräumlichkeiten erhalten. Über den Aussichtspunkt Stupser führt uns die Wanderstrecke durch die Innenstadt zum Vereinsheim der Husaren Darter, wo wir zum gemütlichen Teil des Partnerschaftstreffens übergehen werden. Zur Teilnahme am „Städtepartnerschafts-Dart-Turnier“ wird eingeladen.

Für das leibliche Wohl wird



Anlässlich des Städtepartnerschaftswochenendes im vergangenen Jahr wurde bei der gemeinsamen Wanderung der Premiumwanderweg 26 eingeweiht – hier suchten sich die Wanderer aus Tambach-Dietharz ein gemütliches Plätzchen bei der Rast am Karl-Weyrich-Haus.

FOTO: STADT SONTRA

selbstverständlich gesorgt sein.

Datum: Samstag, 10. Mai 2025
Treffpunkt: 10 Uhr am Bürgerhaus Sontra, Thingstätte 2,

Sontra
Anmeldungen bitte an bianca.schmidt@sontra.de oder telefonisch unter 056 53/97 77 19 (Bianca Schmidt/Ange-

la Gebhardt) zu richten. Der 1. Stadtrat Alwin Hartmann ruft zur regen Teilnahme auf.

Aufstellung des Maibaums

Maibaumfest am 9. Mai

Sontra – Die Aufstellung des Maibaums ist eine schöne Tradition, die in vielen Regionen umgesetzt wird. In der Berg- und Hänselstadt Sontra wurde auch in diesem Jahr ein Maibaum aufgestellt, um den Mai willkommen zu heißen und die Gemeinschaft zu stärken.

Am 4. April 2025 erfolgte die Maibaum-Aufstellung. Auch in diesem Jahr hatte das eingespilte Team des Bauhofs, in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen Lehmann, das den Kranwagen zur Verfügung stellt, den Maibaum auf dem Sontraer Marktplatz platziert. Die Aufstellung selbst erfordert Teamarbeit und Geschick, und es ist immer ein aufregender Moment, wenn der Baum schließlich aufgerichtet wird.

Noch ist der Baum ganz kahl, aber schon am Wochenende werden die Vereine und Firmen ihre Maibaumsymbole gemeinsam mit der Aktionsgemeinschaft des Sontraer Rathaus (ASH) anbringen, damit unsere Berg- und Hänselstadt wieder in der Stadtmitte und direkt vor dem historischen Rathaus um ein optisches und vor allem traditionelles Highlight reicher ist.

Schon jetzt möchten wir die Bevölkerung zum Maibaumfest am Freitag, 9. Mai, ab 18 Uhr auf den Marktplatz einladen. Die ASH wird sich um das leibliche Wohl kümmern. Vorher werden die BREITWIESN-Banner in der Innenstadt aufgehängt.



Gemeinsam richten die Bauhofmitarbeiter, ein Mitarbeiter der Firma Lehmann und Axel Fahnert von der ASH den Maibaum aus.

FOTO: STADT SONTRA

Rückkehr der Osterhasenfamilien

Ostern kann kommen

Wichmannshausen – Hoch erfreut zeigten sich nicht nur die kleinen Kinder des Kindergartens der „Bunten Welt“ über die Rückkehr der Osterhasenfamilien nach Wichmannshausen. Auch vorbeifahrende Radler sind von der österlichen Dekoration in der Dorfmitte und am Alten Graben begeistert. Wie in den Jahren zuvor konnte Heidi Dietzel mit einer benachbarten Freundin der Hasenfamilie den Weg zeigen und sie zu ihrem Platz in der Dorfmitte, auf der „Brücke“, wie der Teil der Eschweger Straße genannt wird, geleiten. Bei dieser Gelegenheit wurde auch gleich der Dorfbrunnen, der ein bisschen versteckt neben einer alten Sandsteinmauer liegt, von den stets engagierten Damen aus Wichmannshausen mit Eierketten österlich verziert. Aber auch auf Alten Graben,



Die Osterhasenfamilie ist bereit.

PRIVAT

am Küppel und auf dem Weg dorthin haben die Anwohner um Waltraud Möller, Uli Brill, Thomas Schäfer den dort ansässigen Osterhasen ein vorübergehendes Domizil gewährt. Und auch hier war bei der Osterhasenfamilie Zuwachs zu verzeichnen, der einen Platz auf einer eigens organisierten Ruhebänk von Thomas Schäfer fand.



Rückkehr der Osterhasenfamilien nach Wichmannshausen 2025

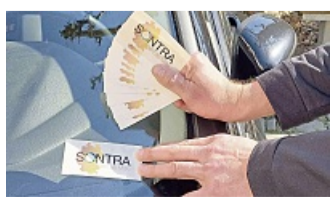
FOTOS: HERBERT CEBULLA

Sontra – mehr als Mitte

Neue Aufkleber, um Heimatverbundenheit zu zeigen

Sontra – Sontra ist nicht nur geografisch eine Mitte, sondern auch ein Ort voller Herz, Gemeinschaft und Zukunft. Wer stolz auf seine Stadt ist und das auch zeigen möchte, kann das jetzt mit einem Aufkleber tun: „Sontra – mehr als Mitte“.

Ob auf dem Auto, dem Fahr-



Die neuen Sontra-Aufkleber

MATTHIAS HÜBNER

rad, dem Laptop oder dem Briefkasten – mit diesem Aufkleber setzt du ein sichtbares Zeichen für deine Heimatliebe, heißt es in der Pressemitteilung. „Zeig, dass Sontra für dich mehr ist als nur ein Wohnort – es ist ein Gefühl, eine Gemeinschaft, ein Stück Identität.“

Die Sontra-Aufkleber gibt es kostenlos im Stadtmanagement-Büro. „Komm vorbei und hol dir dein Exemplar. Lass uns gemeinsam unsere Stadt noch sichtbarer machen – denn Sontra ist mehr als Mitte“, heißt es weiter.

mhü

NOTDIENSTE

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

burg: 0 66 21/1 92 22
Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/3 26 65

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

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

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

STROM- UND GASVERSORGUNG
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32

APOTHEKEN
12. April
Rats-Apotheke, BSA, Markt 6, 0 56 52/2522
13. April
Bonifatius-Apotheke, Wanfried, Ringstraße 37, 0 56 55/8066

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

NOTRUF
Polizei: 110
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-Roten-

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

PROGRAMMVORSCHAU

MONTAG, 14. APRIL
Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO

Jahnstraße

15 bis 17 Uhr: AWO-Schuldnerberatung, Bürgerhilfe Sontraer Land und AWO-Kreisverband Werra-Meißner
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DONNERSTAG, 17. APRIL
Bürgerhilfe Sontraer Land
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DIENSTAG, 15. APRIL
Bürgerhilfe Sontraer Land und Awo Sontra
14.30 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffeestunde und Spielenachmittag, Bürgerhilfe Sontraer Land und Awo-Ortsverein Sontra

FREITAG, 18. APRIL
HandyFit Sprechstunde
10 bis 11 Uhr: Bürgerhilfe, Niederstadt 41

MITTWOCH, 16. APRIL
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,

SAMSTAG, 19. APRIL
FFW Wölfterode
Osterfeuer am Dorfbrunnen im Eichenborn
Kleingartenverein Sontra
17 Uhr: Osterfeuer
FFW Heyerode
19 Uhr: Osterfeuer Lohkopf
Sonntag, 20., und Montag, 21. April
6 bis 15 Uhr: Flohmarkt, Breitwiese, Veranstalter Uwe Günther
Sonntag, 20. April
13 Uhr: Eröffnung Maschinenhalle und Maschinenausstellung, Lohnunternehmen Torsten und Karsten Werkmeister, Steinbühlstraße 12, Heyerode

BEKANNTMACHUNG

Stadtteil Diemerode
Der Ortsvorsteher
Ortsbeiratssitzung
Am Dienstag, 22. April 2025, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Diemerode, im Dorfgemeinschaftshaus eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.
Tagesordnung Teil I
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II
1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. Graue Kolonne
4. Schlegelmäher / Mulcher
5. Dorferneuerung
6. Baumfällarbeiten
7. Feldwegebaumaßnahme Stadt / Jagdgenossenschaft 2025
8. Anfragen und Anregungen Sontra-Diemerode, 01.04.2025 gez. Lothar Oschmann
Ortsvorsteher

Versammlung im Vereinslokal

Berneburg – Am Samstag, 26. April, um 19.45 Uhr, findet in unserem Vereinslokal Gasthaus Gonnemann die Jahreshauptversammlung des FC KALKOFEN Berneburg statt. Tagesordnungspunkte:
1. Begrüßung und Bekanntgabe der Tagesordnungspunkte
2. Totengedenken
3. Protokollverlesung des Schriftführers
4. Gemeinsames Essen
5. Bericht der 1. Vorsitzenden

6. Berichte
a) Fußball
b) Mountainbiking/Radfahren
7. Bericht des Kassierers
8. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des gesamten Vorstandes
9. Neuwahl der Kassenprüfer
10. Ehrungen
11. Verschiedenes
Hierzu sind alle Vereinsmitglieder/jinnen recht herzlich eingeladen.
Der Vorstand

NORMA®

Mehr fürs Geld zu Ostern.

JETZT ZUGREIFEN!
SOLANGE VORRAT REICHT!

Gründonnerstag
und Karsamstag
ab 7 Uhr*
geöffnet!

ab Montag, 14. April

Edle Tropfen in Nuss
Klassische Brände, Rum Bar
Cocktail, Obstbrände oder
Weiß 250-g-Packung (1 kg = 11,96) je Packung

33% billiger
statt 4,49
2,99*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

Käse Würzig oder Mild & Nussig
48% Fett i. Tr., 156-g-Packung
und viele weitere
Sorten je Packung

40% billiger
statt 2,99
1,77*

Im Kühlregal:
Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

Chips versch.
Sorten, z. B.
Original oder
Sour Cream &
Onion
165-g-Dose
je Dose

40% billiger
statt 2,49
1,49*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

**Echt ungarische
Salami XXL**
Ungarn - Classic
1-kg-Packung
(1 kg = 10,99)
je Packung

21% billiger
UVP 13,99
10,99*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

Apfel vom Bodensee
Deutschland, Friedrichs-
hafen, Kl. I, Sorten: Elstar,
Braeburn oder Jonagold, große
Früchte, Kal. 70/80
+ 80/90 mm,
2,2-kg-Beutel
(1 kg = 1,36)
je Beutel

2,2 kg!
2,99*

große
Früchte!

Speisekartoffeln
"PomAlliance",
Frankreich, Sorten:
Gourmandine oder Jazzy, festkochende,
gelbfleischige Kartoffel mit glatter
Schale und angenehm
vollem Geschmack,
2,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,40)
je Beutel

3,49*

2,5 kg!

**Kinder
SCHOKOLADE**
4x100-g-Packung
(1 kg = 11,10)

25% billiger
zum Vergleich:
UVP Einzelpackung = 1,49
4,44*

Sparpreis
UVP 5,99
4,44*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

Plüschtier Magic Mix
Flauschiges Plüschtier und
vier leckere Milka Osterprodukte
in Geschenkpackung,
Inhalt: 1x Oreo-Riegel,
2x Milka Kuhriegel und
1x Milka-Mini-Eggs,
96-g-Plüschfigur
(1 kg = 93,65)
je Plüschfigur

25% billiger
UVP 11,99
8,99*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

Nussklasse verschiedene Sorten,
z. B. Voll-Nuss, Dunkle Voll-Nuss oder
Honig-Salz-Mandel 100-g-Tafel
(1 kg = 13,90)
je Tafel

36% billiger
statt 2,19
1,39*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

Erdnüsse
geröstet & gesalzen oder ohne
Salz und viele weitere Sorten
180-g-Dose (1 kg = 9,39)
je Dose

32% billiger
UVP 2,49
1,69*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

**Fischspezialität in der
Dose Lettland - Geräucherte
Muscheln, Thunfisch in Öl, 120-g-Dose
(1 kg = 20,75), Sardinen oder Geräucherte
Sprotten in Olivenöl, 240-g-Dose (1 kg = 10,38)
je Dose**

16% billiger
UVP 2,99
2,49*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

**Heringsfilets in Tomaten-
Creme, Feinschmeckerplatte, in
Tomaten-Sauce mit Rauchnote
oder in Dill-Kräuter-
Creme 200-g-Dose
(1 kg = 4,95)
je Dose**

50% billiger
statt 1,99
-,99*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

**Goldkrone
Spezialität
Spirituose**
28% vol, 0,7-l-Flasche
(1 l = 5,99)
je Flasche

33% billiger
statt 6,29
4,19*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

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

20% billiger
UVP 6,29
4,99*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

Snacktomaten
Gewächshausqualität
Belgien/Marokko
Kl. I, Sorte: Sweetelle - glänzen-
de Naschtomaten mit süßfruchtig-
em Geschmack,
1-kg-Schale
(1 kg = 4,44)
je Schale

4,44*

1 kg!

**teilweise koffeinhal-
tiges Erfrischungs-
getränk, 1,25-l-Flasche,
zzgl. -,25 Pfand
(1 l = -,60) je Flasche**

52% billiger
statt 1,59
-,75*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

**Harlekin
Tulpen-
strauß**
15 Stiele, verschiedene
Farben je Strauß

16% billiger
statt 3,99
3,33*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

**Krupnik
Polnischer Wódka**
40% vol, 1-l-Flasche
(1 l = 9,99) je Flasche

20% billiger
statt 12,49
9,99*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

2 Kästen Premium Pils 2x20x0,5-l-Flasche, zzgl. 2x3,10 Pfand
(1 l = -,77) je 2 Kästen

54% billiger
UVP 33,98
15,40*

Aktionszeitraum:
14.04. bis 20.04.2025

➔ BIS ZU 54% SPAREN

**Design-Pflanzgefäße
in Rattan-Optik**
• UV- und witterungsbeständig
• Für den Innen- und Außenbereich

29,99* 1 Blumentopf ca. 54l
inkl. Einsatz ca. 37l

22,99* 2 Pflanzsäule ca. 49l
inkl. 22,5l Einsatz

9,99* 3 Balkon-Pflanz-
kasten ca. 5,5l

5,99* 4 Blumentopf mit herausneh-
barem Einsatz ca. 4l, 6,6l, 9,5l

7,99* 5 Blumentopf ca. 15,8l, 28l

6,99* 6 Blumentopf ca. 15,8l, 28l

9,99* 7 Blumentopf eckig ca. 15,8l, 28l
inkl. Einsatz ca. 12l, 20l

14,99* 8 Hängepfand 2er-Set mit
integriertem Gießloch und
Untersetzer
ca. 3l

8,99* 9 Pflanzkasten 2 in 1 mit integriertem
Bewässerungssystem ca. 30l, 72l

24,99* 10 Blumentopf 2er-Set eckig
je ca. 6l

39,99* 11 Blumentopf 2er-Set eckig
je ca. 6l

8,99* 12 Pflanzsäule
ca. 12l
inkl. Einsatz
ca. 5l

9,99* 13 als Hochbeet
oder klassischer
Blumenkasten
verwendbar (durch
abnehmbare Füße)

**Premium
Qualität**
★★★★

Alle Modelle in Anthrazit oder
Dunkelbraun erhältlich

Akku-Rasentrimmer-Set 2 in 1 inklusive
2 Akkus C-LT300-X - SET S2 • Um 270 mm teleskopier-
bare Führungsstange • Schnittdurchmesser ca. 400 mm
• 1,6 mm Nylon-Faden mit automatischer Nachführung
• Drehbarer Motorkopf • Verstellbarer
Zusatzhandgriff • Gewicht nur ca. 3,7 kg
5 JAHRE GARANTIE

30% billiger
UVP 99,99
69,99*

2 in 1 ✓ Rasentrimmen
✓ Rasenkanten schneiden

Inklusive 2 x 20 V/2 Ah Akkus, Schnell-
ladegerät und 2 x 4 m Fadenspulen

24 Auch online

LED-Solar-Laterne ca. 150 cm
• Lichtfarbe Warmweiß
• Inkl. Solarpanel und
Dämmerungssensor
• Großes Solarpanel (ca. 8 x
8 cm) und starker Akku für
lange Leuchtdauer
• 10 extra helle SMD LEDs
• ca. 21 x 21 x 150 cm
3 Jahre Garantie

19,99*

4 Aufbauhöhen möglich
(ca. 65, 95, 125 und 150 cm)

24 Auch online

**LED-Solar-Leuchte
"Pustelblume"**
• Aus Edelstahl und Kunststoff mit
48 biegsamen Drahtsträngen
• Höhe ca. 84 cm
• IP44 spritz-
wassergeschützt
3 Jahre Garantie

12,99*

Extra großer
Blütenkopf Ø ca.
25 cm mit 144
SMD-LEDs

je Ausführung

24 Auch online

Benzin-Rasenmäher MS173-51 SE
• Ideal für große Rasenflächen
• Robustes, pulverbeschichtetes Stahlblechchassis
• Leistungstarker 4-Takt Motor
3,0 kW (4,1 PS) / 173 cm³
• 7-fache zentrale
Schnitthöhenverstel-
lung 25-75 mm
• Große 65 Liter Fangbox
5 Jahre Garantie

46% billiger
UVP 449,-
239,-*

24 Auch online

XXL ca. 51 cm
Schnittbreite

**Hochwertige 8 cm dicke Wende-Polster-
auflage oder Sitzkissen 4er-Set**
• Auflagen mit hochwertigen Kreissteppungen und attraktivem
Stehsaum • Hochwertiger Bezug: 52% Polyester, 48% Baumwolle

**Niedriglehner-Wende-
Polsterauflage** • ca. 97 x 47 x 8 cm
• Mit Gummi-Rückhalteband
und seitlichen
Bindekordeln

Hochlehner-Wende-Polsterauflage
• ca. 120 x 50 x 8 cm • Mit Eck-
Haltebändern und seitlichen
Bindekordeln

9,99* je Sitzkissen 4er
je ca. 40 x 40 x 8 cm

11,99* je Polsterauflage

24 Auch online

**Sport- und
Freizeit-Cargo-
Sweathose für
Damen und Herren**
• 60% Baumwolle,
40% Polyester
• Wärmende,
angeraute
Innenseite
• Damen-Größen M-L
• Herren-Größen M-XXL

10,99* je Hose

24 Auch online

**Sneaker-
Ronley Socken**
23 Paar für Damen oder Herren
• 71% Baumwolle, 26% Polyester, 3%
Elasthan • Bequemer Komfortbund
• Größen 35/38 - 43/46

11,99* 23 Paar

(Farb-
beispiele)

24 Auch online

* 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/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

NORMA® WÜNSCHT Frohe Ostern!

Tolle Last Minute
Oster-Inspirationen
z. B. Rezepte oder Basteleien
finden Sie in unserem **NORMAMAGAZIN**

NORMA **www.norma-online.de**

NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg