

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

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

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 92,10 €/g.

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

05 61 / 937 11 200

MARKT SPIEGEL & SONTRAER
REGION ESCHWEGE
STADTKURIER

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.

Mit Leistung für Lebensqualität und Gesundheit stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr direkter Draht zu uns
05651-3048-0
www.aktiv-pro.de

Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH | Email: info@aktiv-pro.de
Nordhessen • Südniedersachsen • Westthüringen | Fax: 05651-3048-55

Mit Hitzeaktionsplan Schutz bieten

Kreis will gefährdete Bürger vor hohen Temperaturen schützen

Werra-Meißner – Der Werra-Meißner-Kreis erarbeitet derzeit einen Hitzeaktionsplan, der kurzfristige, mittelfristige und langfristige Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung umfasst. Dieser Plan soll insbesondere vulnerable Personengruppen wie Kinder, ältere Menschen, Wohnungslose oder im Freien arbeitende Menschen vor den Gefahren von Hitze und UV-Strahlung schützen. Denn: Auch in diesem Sommer ist nach Angaben des Klimaanpassungsmanagements des Werra-Meißner-Kreises mit überdurchschnittlich hohen Temperaturen – 1

bis 2 °C über dem langjährigen Mittel – und anhaltender Trockenheit zu rechnen. „Obwohl langfristige Wetterprognosen naturgemäß mit Unsicherheiten behaftet sind, deuten viele Anzeichen darauf hin, dass der Sommer 2025 erneut herausfordernd wird“, sagen die Klimaanpassungsmanagerinnen Franziska Bernstein, Sarah Ebeling und Naomi Heine.

Das vergangene Jahr 2024 war für den Werra-Meißner-Kreis das wärmste seit Beginn der Wetteraufzeichnungen: Die Durchschnittstemperatur lag 2,65 °C über dem langjährigen Mittel der Referenzperiode

1961–1990. Auch in den ersten Monaten des Jahres 2025 setzte sich dieser Trend fort – mit Durchschnittstemperaturen, die 2 bis 3 °C über den langjährigen Mittelwerten lagen. Gleichzeitig blieb der dringend benötigte Niederschlag aus: Von Februar bis April fiel zu wenig Regen, sodass der Frühling 2025 als der trockenste seit Beginn der Aufzeichnungen in die Statistik eingeht.

Die Folgen sind bereits spürbar: Die Böden in weiten Teilen Deutschlands sind bis in eine Tiefe von 1,8 Metern stark ausgetrocknet – teils stärker als vor dem Hitzesommer 2018.

Hessen ist aktuell noch weniger betroffen, doch auch hier könnte die anhaltende Trockenheit in den kommenden Monaten zu Ernteeinbußen, Schäden an Bäumen und einer Verringerung der Grundwasservorräte führen.

Die Ursache für die langanhaltende Wärme und Trockenheit liegt in einer sogenannten Omega-Wetterlage: Ein stabiles Hochdruckgebiet über Deutschland wird dabei von zwei Tiefdruckgebieten eingerahmt, die verhindern, dass sich das Hoch verlagert. Diese Wettersituation, die bereits den Hitzesommer 2018 prägte,

tritt durch den Klimawandel immer häufiger auf.

Bereits in diesem Sommer wird der Landkreis Informationsmaterialien entwickeln, die bei Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes gezielt verteilt werden – insbesondere an besonders gefährdete Gruppen. Ziel ist es, die Bevölkerung frühzeitig zu warnen, über Verhaltensregeln bei großer Hitze zu informieren und so die gesundheitlichen Risiken zu minimieren. Anlässlich des diesjährigen bundesweiten Hitzeaktionstages am 4. Juni informiert das Klimaanpassungsmanagement des

Werra-Meißner-Kreises über die aktuellen klimatischen Entwicklungen und die damit verbundenen Herausforderungen für die Region. Ziel ist es, die Bürgerinnen und Bürger zu sensibilisieren und auf die bevorstehenden Sommermonate vorzubereiten.

„Den Klimawandel können wir nicht aufhalten – aber wir können die richtigen Maßnahmen ergreifen, um die Auswirkungen abzumildern und unseren Landkreis widerstandsfähiger zu machen. Der Hitzeaktionsplan ist dafür ein wichtiger Baustein.“, so Kreisbeigeordneter Dr. Philipp Kanzow. Weitere Informationen sind auf der Website des Werra-Meißner-Kreises unter werra-meissner-kreis.de/klimaanpassungskonzept zu finden.

red/ts



Folgen von zu wenig Niederschlag: Die Werra während des Hitzesommers 2018, als der Fluss sehr wenig Wasser führte.

ARCHIVFOTO: TOBIAS STÜCK

MIETWAGEN WITZEL

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

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

STADTHALLE
ESCHWEGE

Verstärkung gesucht!

Wir suchen Unterstützung für unser Restaurant-Team auf Minijob-Basis.

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservierung von Di.-So. von 14.00–17.30 Uhr unter 0151 53357610.

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

Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
hotel@stadthalle-esw.de

Sommer Spar Vergnügen

25% SSV Rabatt auf alle **MÖBEL-Neubestellungen**

50% bis zu SSV Rabatt auf frei geplante **KÜCHEN**

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

Besuchen Sie uns auch hier: **HARTMANN** WOHNIDEEN

Kuhtrift 3 | 37269 Eschwege | 05651 9223-0 | Öffnungszeiten: Di.-Fr.: 9-18 Uhr | Sa.: 9-14 Uhr
www.hartmann-wohndeeen.de

1.5 GDI Turbo Benziner, 120 kW (163 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe und 2WD

Tivoli NOMAD
AB 18.990 €

KGM
Enjoy with Confidence

Autohaus Kurt Eisenträger
Inh. Kurt Eisenträger
Vor dem Brückenort 7 • 37269 Eschwege
Tel. 05651 – 31503 • Fax. 05651 – 60583
www.suzuki-eisentraeger.de

Jetzt auch in Reichensachsen!

mittwochs von 10.00 bis 14.00 Uhr
zwischen Back Stop und Liese Automobile

Fey
Fleischerei & Partyservice

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG
07.06. – 14.06.2025

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Plakate regen zum Nachdenken an

Fachoberschüler der Beruflichen Schulen mit Projekt gegen Alltagssexismus

Eschwege – Frauen auf dem Gehweg hinterherpfeifen, Rollenzuweisungen aufgrund des Geschlechts oder Produkte, die teurer sind, nur weil sie für Frauen ausgelegt sind – Alltagssexismus kann viele Ausprägungen haben. Um darauf aufmerksam zu machen, wie häufig – oftmals auch unbewusst – Diskriminierung allein wegen des Geschlechts im Alltag vorkommt, haben Schülerinnen und Schüler der Fachoberschule Sozialwesen der Beruflichen Schulen in Eschwege ein Projekt gegen Alltagssexismus initiiert.

Die Projektgruppe hatte in den Beruflichen Schulen einen Raum mit mehreren Stationen vorbereitet, in dem Schülerinnen und Schüler zum einen Infomaterial zu Alltagssexismus finden und zum anderen an verschiedenen Stationen ihr Wissen über und ihre Erfahrungen mit Alltagssexismus teilen konnten. Im „Walk of Shame“ wurde Sexismus audiovisuell durch Toninstallationen und sexistische Sprüche dargestellt. Im Anschluss trafen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem



Die Projektgruppe der Fachoberschule Sozialwesen der Beruflichen Schulen in Eschwege hat ein Projekt initiiert, um auf Alltagssexismus aufmerksam zu machen. FOTO: PRIVAT/NH

und Frauen vertauschte und auf geschlechtsspezifische Vorurteile einging. In einer abschließenden Plenumsrunde konnten die Schülerinnen und Schüler ihre Erkenntnisse und Eindrücke reflektieren.

Einige Tage zuvor hatte die Projektgruppe bereits Plakate mit sexistischen Sprüchen in Eschwege aufgehängt. Mittels eines QR-Codes wurden Interessierte dann auf eine selbst-gestaltete Website weitergeleitet, auf der sie sich rund um das Thema Alltagssexismus informieren konnten.

Begleitet wurde das Projekt von den beiden Lehrerinnen Caroline Hoffmann und Heike Marten, die an den Beruflichen Schulen Ansprechpartnerin für sexualisierte Gewalt ist. Im vergangenen Jahr haben sie sich für Fördermittel mit der Projektidee beworben und diese erhalten. „Anstoß für das Projekt war für uns, das Thema in den Fokus zu stellen“, erklärte Heike Marten. „Wir alle haben noch Rollenvorstellungen, die zu Sexismus führen und gerade in der Zeit von Social Media ist das Thema immer wieder sehr präsent.“

Kreis, um selbst über ihre Erfahrungen mit Alltagssexismus zu berichten.

An einer weiteren Station hatten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, verschiedene Gegenstände entweder als sexistisch, als sexistisch im Sinne der sogenannten Pink Taxes oder als nicht sexistisch zu definieren. Pink Taxes bedeutet, dass Produkte für Frauen teurer sind, obwohl sie dieselben Inhaltsstoffe haben wie das Standardprodukt oder die Leistung für Männer, selbst bei gleichem Zeit- und Arbeitsauf-

wand für die Friseurinnen und Friseure. Einer der projektbetreuenden Schüler erklärte den Schülerinnen, die dort gerade Gegenstände zuordneten, dass einer ihrer Mitschüler ein Auto nicht mit Sexismus in Verbindung gebracht hatte, weil laut ihm „Frauen halt einfach schlechtere Autofahrer sind.“ Und genau das sei das Problem beim Alltagssexismus, so der Schüler des Projekts, da dieser in der Gesellschaft etabliert sei.

Vor den Stationen präsentierte eine Schülerin ihren Mitschülern einen Poetry-Slam, in dem sie die Rolle von Männern

Laut einer Studie sind an beruflichen Schulen in Deutschland 78 Prozent der Frauen und rund 50 Prozent der Männer bereits Opfer von Sexismus geworden. „Das sind erschreckende Zahlen, weshalb es wichtig ist, das Thema anzugehen und sich offen darüber auszutauschen“, sagte Caroline Hoffmann.

Dass bereits einen Tag nach dem Aufhängen der Plakate einige heruntergerissen wurden, zeigt auch, dass es noch ein weiter Weg ist, bis Gleichberechtigung in allen Köpfen angekommen ist.

MARIUS GOGOLLA

2.874 Arbeitslose im Landkreis

Arbeitslosigkeit stieg um 0,2 Prozentpunkte

Werra-Meißner – Für den Werra-Meißner-Kreis meldet die Statistik 2.874 Personen ohne Beschäftigung im Mai. Das sind 66 Personen mehr als im April (+ 2 Prozent) und 99 mehr als im Mai des letzten Jahres (+ 4 Prozent). Die Arbeitslosenquote betrug 5,5 Prozent und lag mit 0,2 Prozentpunkten über dem Vormonatsniveau. Vor einem Jahr lag sie bei 5,3 Prozent.

110 Stellen wurden im Mai neu gemeldet (66 weniger als im Vormonat und 54 weniger als vor einem Jahr). Aktuell befanden sich damit 602 freie Stellen im Bestand der Arbeitsagentur. Für die Geschäftsstellen der Arbeitsagentur in Eschwege und Witzenhausen zeichnet sich ein ganz ähnliches Bild ab.

In Eschwege waren 1551 Menschen arbeitssuchend gemeldet. Das entspricht einer Quote von 5,4 Prozent und einem Anstieg um 0,2 Prozent – sowohl zum Vormonat als auch zum Vorjahresmonat. 33 Menschen zusätzlich hatten sich beim Arbeitsamt im Vergleich zum April gemeldet.

Im Zuständigkeitsbereich von Witzenhausen liegt die Arbeitslosenquote bei 5,6 Prozent. In Zahlen sind das 1323 gemeldete Arbeitssuchende.

Auch hier sind im Vergleich zum Vormonat 33 Menschen hinzugekommen. Zur gleichen Zeit waren 2024 jedoch 66 Menschen weniger arbeitslos gemeldet – das waren im Mai 2024 5,2 Prozent weniger. Insgesamt stieg die Arbeitslosenquote in Witzenhausen im Vergleich zu April um 0,1 Prozent, im Vergleich zu April 2024 um 0,2 Prozent an.

Wie sieht es in anderen Regionen aus? Die Arbeitslosigkeit in Bad Hersfeld ist im Mai auf nahezu unverändertem Niveau geblieben. Demnach sank die Arbeitslosigkeit im Vergleich zum April um acht Personen auf 2808. Die Arbeitslosenquote beträgt weiterhin 4,3 Prozent (Vorjahr: 4,0 Prozent), wie die Agentur für Arbeit Bad Hersfeld-Fulda zum Monatsende mitteilt. Damit existiert in dieser Region weiterhin die niedrigste Arbeitslosenquote im Vergleich der hessischen Agenturbezirke.

In der Stadt Kassel stieg die Zahl der Arbeitslosen im Mai um 127 auf 10.115 Personen. Im Vergleich zum Vorjahr sind das 886 Personen bzw. 10 Prozent mehr. Die Arbeitslosenquote war mit neun Prozent identisch zum Vormonatsniveau. Im Landkreis Kassel hingegen

sank zwar die Arbeitslosigkeit um 75 Personen (-1 Prozent) auf 6.048. Das ist aber ein Anstieg um 13 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Die Arbeitslosenquote betrug 4,6 Prozent und lag mit 0,1 Prozentpunkten unter dem Vormonatsniveau.

www.rb-becker.de

Flaschenkühler Champagne ab Sa., den 07.06.2025
Metall, H 21 cm, Ø 20 cm **7,99**

Rot-, Weiß-, o. Sektglas je 4er Set **5,99**

Spätburgunder rot & süß, 10,5% Alc. vol. **4,99**

Spätburgunder weiß gekellert, 10% Alc. vol. **5,99**

Pinot Grigio weiß, 12% Alc. vol. **3,99**

Sommer Cuvée weiß, 12,5% Alc. vol., 0,75l **2,99**

Spätburgunder Rotwein rot, 13,5% Alc. vol., 0,75l **1,99**

Soligo Prosecco Valdobbiadene, 11% Alc. vol., 0,75l **4,99**

Esprit Soleil weiß, 12,5% Alc. vol., 0,75l **2,99**

Bierzeltgarnitur 220 x 70 x 77 cm, natur/grün, klappbar **15,00**

Alkoholfester Tisch **99,50**

Verschiedene Einnachgläser Glas, mit Schraubdeckel/Bügelverschluss, z.B.: 0,5l Schraubverschluss **ab 0,99**

Disney Trinkflasche versch. Motive, ca. 500ml, Kunststoff **0,99**

Disney Brotdose versch. Motive, ca. 18x13x7cm, Kunststoff **0,99**

Borasilikatglas **1,99**

Butter mit Rapsöl gesalzen 250g **0,79**

H-Schlagsahne 200g **0,79**

Salami in Scheiben geräuchert 200g **0,99**

Seniervorschlag **0,99**

miree Frischkäse versch. Sorten 150g **0,89**

Arenas Magdalenas 385/420g versch. Sorten **2,99**

Haribo Happy Heroes oder Goldbären 350/375g **2,99**

Mezzo MIX, Fanta oder Sprite 2 Liter **0,99**

WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenhausen/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 SIEGEL REGION ESCHWEGE **SONTRAEER 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 ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Anzeigenleitung: Martin Meister

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

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 Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.



Einblick in die Arbeitswelt: Die Elftklässler vom OG erfahren bei Sahn alles über die Entwicklung und Herstellung hochpräziser Spul- und Wickelmaschinen. FOTO: OBERSTUFENGYMNASIUM/MNH

Schüler zu Besuch in Traditionsunternehmen

Elftklässler des Oberstufengymnasiums knüpfen erste Kontakte

Eschwege – Einen realistischen Einblick in die Berufs- und Arbeitswelt zu gewinnen, vielleicht schon erste Kontakte für mögliche Praktika knüpfen. Die Berufsorientierung am Oberstufengymnasium führte die Schüler der Einführungsphase (11. Klasse) zu bedeutenden Unternehmen in ihrer Heimatstadt Eschwege. Ziel waren die Firmen Saat- und Erntetechnik (Suet), Sahn und die Eschweger Stadtwerke.

■ Suet

Das 1948 gegründete Familienunternehmen hat sich auf die Verarbeitung und Behandlung von Saatgut spezialisiert. Saatgut wird hier nicht hergestellt, Suet ist vielmehr einer der weltweit führenden Dienstleis-

ter auf dem Gebiet der Veredelung, Inkrustierung und Pillierung unterschiedlichster Saatgutformen. Die Teilnehmer erfahren, wie moderne Technik und Naturwissenschaften zusammenwirken, um qualitativ hochwertiges Saatgut für die Landwirtschaft zu produzieren.

Neben einem Rundgang durch die Produktionshallen erhielten die Jugendlichen interessante Informationen über Ausbildungsberufe wie z. B. den Pflanzentechnologen oder den Fachinformatiker. Beeindruckt zeigten sich die Schüler von der internationalen Ausrichtung des Unternehmens und der Bedeutung seiner Produkte für die weltweite Ernährungssicherheit.

■ Sahn

Die zweite Schülergruppe besuchte das international tätige Unternehmen Sahn Winding Solutions, das auf die Entwicklung und Herstellung hochpräziser Spul- und Wickelmaschinen spezialisiert ist. Diese Maschinen kommen in unterschiedlichsten Branchen zum Einsatz – unter anderem in der Faser-, Draht- und Folienindustrie. Den Schülern wurde die Technologie, mit der Materialien wie Carbonfasern, technische Garne oder Drähte millimetergenau aufgewickelt werden, erklärt. Sie konnten sehen, wie mechanische Präzision, elektronische Steuerung und Softwarelösungen ineinandergreifen. „Besonders beeindruckend war für die

Schülerinnen und Schüler der hohe Grad an technischer Innovation“, sagt Schulleiterin Marion Lenz. Viele Maschinen seien weltweit im Einsatz und werden in Eschwege individuell entwickelt und gebaut. Die Ausbilder und Azubis stellten verschiedene Ausbildungsberufe vor, darunter Mechatroniker, Industriemechaniker und technische Produktdesigner. Auch duale Studiengänge im Bereich Maschinenbau oder Mechatronik wurden thematisiert.

■ Stadtwerke Eschwege

Die Stadtwerke Eschwege sind als kommunales Versorgungsunternehmen in den Bereichen Strom, Gas, Wasser und Energielösungen wie Photovol-

taik und E-Mobilität tätig. Für die Schüler gab es einen umfassenden Einblick in die Infrastruktur, die notwendig ist, um eine Stadt zuverlässig mit Energie und Wasser zu versorgen. Auch das Thema Nachhaltigkeit spielte eine zentrale Rolle – etwa im Hinblick auf erneuerbare Energien und moderne Netztechnik. Die Stadtwerke präsentierten ihre Berufsfelder: Fachinformatiker/in für Systemintegration, Elektroniker/in für Betriebstechnik oder auch die Möglichkeit des dualen Studiums. „Besonders posi-

tiv fiel auf, wie vielfältig Aus- und Weiterbildung gestaltet ist als auch gezielt gefördert wird“, sagt die Schulleiterin. Das Projekt, so bilanzierte Marion Lenz, sei ein gelungener Brückenschlag zwischen Schule und Wirtschaft und ein weiterer Schritt zur Berufsorientierung in der Region gewesen.

red/ts

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenumzüge

☎ 05 61-89 99 90

Ausbildung Hospizbegleiter

Hospizgruppe Eschwege: Neuer Kurs beginnt im Juli

Eschwege – Die Hospizgruppe Eschwege sucht Menschen, die andere auf deren letztem Weg begleiten wollen und bietet ab August einen neuen Kurs dazu an. Zeigen möchte die Gruppe, wie sie sagt, dass auch die Begleiter von der ehrenamtlichen Tätigkeit profitieren. „Schon der Kurs alleine bringt was“, weiß Lena Sickmann, Vorstandsmitglied der Hospizgruppe. Absolviert werden kann er von allen Interessierten. Die Teilnahme verpflichtete nicht dazu, im Anschluss auch als Hospizbegleiter tätig zu werden. Das stellen die Koordinatorinnen Annette Kukule, Iris Vedder und Bianca Schmidt klar. Sie leiten den Kurs hauptsächlich. Hinzu kommen externe Referenten.

Annette Kukule erlebt, dass Teilnehmer am Ende des Kurses oft sagten: „Ich habe eine andere Sichtweise auf Dinge bekommen.“ Auch Bekanntschaften und Freundschaften seien schon entstanden. Denn laut Iris Vedder würden sich durch den Austausch und das Beschäftigen mit dem Thema auch Menschen begegnen, die einander außerhalb des Kurses



Was ein Mensch auf seine letzte Reise mitnehmen möchte, ist unterschiedlich. Ein Beispiel gibt der Koffer der Hospizgruppe Eschwege. ARCHIVFOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

nicht kennengelernt hätten. Als, wie die Hospizgruppe schreibt, „Reisebegleiter“ lerne man schon im Kurs viele interessante Menschen kennen, erhalte Einblick in vielfältige Lebensentwürfe und gewinne neue Perspektiven und Einsichten. Wer danach tätig wird, ist zudem an verschiedenen Or-

ten im Einsatz und empfinde die Tätigkeit als sinnvolles Ehrenamt. Auf der anderen Seite profitiere der Mensch, der begleitet wird, indem er nicht allein ist, Zuspruch und Wertschätzung erfahre und für einige neue Perspektiven und Einsichten könne. Ein laut Hospizgruppe „Reisender“ könne dabei so

sein, wie er ist. Er erlebe würdevolle Momente und auch die Mitreisenden werden entlastet. Die Hospizgruppe: „Reisen sollten geplant und begleitet werden.“

Der Kurs besteht aus einem etwa 30-stündigen Grundkurs, einem frei einteilbaren Praktikum von zirka 25 Stunden und einem rund 25-stündigen Vertiefungskurs. In die Praktikumsphase fallen zwei bis drei Reflexionsabende, die auch in der Gruppe stattfinden. Demenzbegleitung gehört ebenfalls dazu. Während des rund 80-stündigen Kurses lernen die drei Koordinatorinnen die Teilnehmer gut kennen. Entsprechend achten sie darauf, dass Begleiter und der Mensch, der begleitet wird, jeweils zusammenpassen. Laut Hospizgruppe führe das dazu, dass beide fast immer harmonieren.

Vor Kursbeginn findet ein Infoabend am Mittwoch, 11. Juni, ab 17.30 Uhr statt. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 9. Juli, um 17.30 Uhr. **Anmeldung** unter Tel. 0 56 51/ 33 8314 und weitere Infos unter hospizgruppe-eschwege.de

red/esr



GRILLABENDE
& LIVE-MUSIK
IM KIRSCHTRAUM

Jeden Donnerstag
im Juni, Juli & August
ab 17 Uhr Grillabend
12.06. & 14.08. mit Live-Musik



...die herzige Unterkauff mit Fleiß
Gasthof Kirschtraum
Schulstraße 5 | 36205 Sontra
Tel: (05653) 917946

DIE KRASSESTEN
JOBS IN DER REGION!



Sei kein Vollposten ...

... werde Sicherungs-
posten!

Bewirb dich jetzt!

☞ **Guter Verdienst** 06678 919012

☞ **Krisensicher** arbeit@bist-du-bereit.com

☞ **Für Quereinsteiger** bist-du-bereit.com

☞ **Aufstiegchancen**



BAHN
DIENTLEISTUNGEN
LUDOLPH



Siegerfoto: Die Jugendlichen der Wehren aus Ulfen und Nesselröden haben gegen die anderen Teams durchgesetzt.

FOTOS: ROBERT HEIN

Jugendfeuerwehren im Wettstreit

Kreisentscheid: Teams aus Sontra und Herleshausen überzeugen

Bad Sooden-Allendorf – Die Jugendfeuerwehren haben im Eilstadion in Bad Sooden-Allendorf ihre besten Köpfe ermittelt. Die Mannschaft aus Nesselröden konnte sich erneut als „Abo-Sieger“ gegen die Gruppen aus Ulfen und Schwebda durchsetzen, wie aus einer Mitteilung hervorgeht. In dieser Wertung traten jeweils neun Jugendliche in einer Mannschaft an.

Bei den sogenannten Staffeln treten jeweils sechs Jugendliche in einer Mannschaft an. Dabei verwarf die Jugendwehr aus Ulfen die Konkurrenten aus Renda und Sontra auf die Plätze zwei und drei. Die Mädchen und Jungen der teilnehmenden

Mannschaften zeigten hervorragende Leistungen, heißt es weiter.

„Verlierer sind nur die Jugendfeuerwehren, die heute nicht angetreten sind“, sagt Kreisjugendfeuerwehrwartin Nina Gerhardt. Die Löschübungen wurden mit Bravour vorgelesen und auch beim 400-Meter-Hindernislauf gab es nur wenige Fehler zu notieren. So qualifizierten sich die Gruppen aus Nesselröden und Ulfen sowie die Staffel aus Ulfen zum Landesentscheid, der in diesem Jahr in Lorsch (Kreis Bergstraße) stattfindet.

Platzierung im Einzelnen: Gruppen

- 1. Platz: Herleshausen-Nesselröden, 1411 Punkte
 - 2. Platz: Sontra-Ulfen I, 1393 Punkte
 - 3. Platz: Meinhard-Schwebda: 1372 Punkte
 - 4. Platz: Ringgau-Renda I, 1371 Punkte
 - 5. Platz: Sontra-Breitau, 1345 Punkte
 - 6. Platz: Herleshausen, 1319 Punkte
- Staffeln**
- 1. Platz: Sontra-Ulfen II, 1402 Punkte
 - 2. Platz: Ringgau-Renda II, 1371 Punkte
 - 3. Platz: Sontra, 1366 Punkte
 - 4. Platz: Meißner I, 1355 Punkte
 - 5. Platz: Meißner II, 1007 Punkte

waq



Jugendfeuerwehren aus dem Landkreis haben sich am Wochenende gemessen. Eine Saugleitung zu erstellen, war eine der Aufgaben.

Hilfe beim Aufhören

Wie funktioniert ein Nichtraucherkurs?

Rauchen ist ungesund, und wie viele Genussgifte kann es süchtig machen. Aufhören ist daher oft schwierig. Ganz allein gelingt es wenigen. Eine Möglichkeit sind Rauchentwöhnungskurse in einer Gruppe. Als sogenannter Präventionskurs werden die Kosten von vielen Krankenkassen mindestens mitgetragen. Für wen ist das was? Wie geht das?

Für wen ist so ein Kurs?

In ihre Kurse kommen Menschen, „die einfach ein tiefgreifendes Unbehagen verspüren durch die Abhängigkeit von der Zigarette, die den Tagesablauf gestaltet, die Zeiteinteilung mit beeinflusst“, berichtet Susanne Lüderitz. Die Diplompsychologin bietet in ihrer Berliner Praxis von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Rauchentwöhnungskurse an.

„Ich habe auch teilweise Raucherinnen und Raucher, die bereits kurz vor dem Kurs aufgehört haben und den Kurs nutzen, um diese Veränderung zu stabilisieren.“ Manche suchen auch Unterstützung, um vor einer Operation einen Rauchstopp einlegen zu können.

Eine gemeinsame innere Motivation seien Sorgen um die Gesundheit und der innere Impuls, etwas im eigenen Leben verändern zu wollen.

Was passiert im Rauchentwöhnungskurs? Was bringt er?

Wer glaubt, mit „einfach aufhören“ sei es getan, unterschätzt oft die Tabakabhängigkeit und tief sitzende Gewohnheiten. „Gerade langjährige Raucher und die, die früh angefangen haben, müssten sich eigentlich betrachten wie trockene Nikotiniker, analog zu den trockenen Alkoholikern“, so Lüderitz. Die Kurse setzen deshalb dort an, wo die Sucht im Denken, Fühlen und Verhalten verankert ist.

Die Teilnehmenden bauen Wissen auf zur Nikotinabhä-



Warum raucht man? Wie kann man gegensteuern? Was hilft anderen? In einer Gruppe kann man zusammen daran arbeiten.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

ngigkeit, analysieren ihr Rauchverhalten, reflektieren Gewohnheiten und Funktionen des Konsums („Ist das eine Pausenzigarette? Eine Stresszigarette?“) und lernen alternative Strategien kennen.

„Neben den verschiedensten Informationen, dem Untersuchen von Für und Wider geht es auch darum, die innere Zerrissenheit zu verstehen, erklärt die Therapeutin. Wertvoll sei dabei auch die Dynamik in der Gruppe: «Viele Teilnehmende bringen dann ihre Erfahrungen mit und erzählen das wird dann ein fruchtbarer Austausch.“

„Wir versuchen, das Bewältigungsspektrum wieder zu verbreitern – diese Abhängigkeit von der Zigarette aufzulösen“,

sagt Susanne Lüderitz. Dabei kommen verhaltensorientierten Übungen in Kombination mit Entspannungstechniken zum Einsatz. „Probehandeln spielt eine große Rolle“ – denn schließlich geht es darum, dass das neue, gesündere Verhalten in den Alltag übertragen werden kann.

So wäre es idealerweise: nach Abschluss des Kurses garantiert rauchfrei. Aber so einfach ist es wieder nicht. „Die Zigarette erscheint etwa als Allheilmittel gegen Stress – das muss man wieder verlernen“, sagt Lüderitz und aktiv „dranbleiben“, auch wenn man wieder den Drang verspürt.

Auch das ist Thema im Kurs: „Wir bereiten mögliche Rückfälle vor, wir gucken: Was sind

typische Rückfallmuster, typische Rückfallrisiken – zum Beispiel die dunkle Triade: andere Raucher, Stress und Alkohol.“

Wie finde ich einen erstattungsfähigen Kurs?

Laut dem Verband der Ersatzkassen (vdek) können gesetzlich Versicherte eine anteilige Kostenerstattung erhalten, wenn der Rauchentwöhnungskurs als kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenberatung von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist. Grundlage dafür ist der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands.

Ein zertifizierter Kurs umfasst in der Regel acht bis zwölf

Einheiten à 45 bis 90 Minuten mit sechs bis 15 Teilnehmenden, so der vedk. Im Fokus stehen wie bei Lüderitz kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden, die Analyse des Rauchverhaltens, Motivationstechniken und Strategien zur Rückfallprophylaxe.

Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten eine Gesundheits- oder Präventionskursuche an und informieren auch zur Vorgehensweise und Bedingungen, um eine Erstattung – oft anteilig oder bis zu einer bestimmten Höhe – erhalten zu können, auch vor Ort und per Telefon können sich Interessierte bei der Krankenkasse ausführlich informieren, was für sie gilt.

dpa

ANTIK- & TRÖDELMARKT
08.06.2025 9 bis 16 Uhr
Homberg (Efze)
 Info's unter: 0174 620 87 80

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

Jakobi
 Pflege

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

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

Blase getanzt?

Sieben Festival-Wehwehchen – und was dagegen hilft

Es ist wieder die Zeit, in der Festival-Fans auf die Äcker und Wiesen strömen – mit XXL-Rucksack, Campingstuhl unter dem Arm und viel Vorfreude auf ausgelassene Feierei im Herzen.

Genau die wird im Laufe eines Festivals gerne mal getrübt, weil kleinere oder größere Wehwehchen auf die Stimmung schlagen. Sieben typische Fälle – und was dann hilft:

1. Nach Stunden in der Sonne macht der Kreislauf schlapp

Wer stundenlang in der prallen Sonne tanzt, chillt und vor allem: schwitzt, muss damit rechnen, dass der Kreislauf schlappmacht.

Rettungssanitäterin Tamara Sperber ist ehrenamtlich für die Malteser bei Festivals im Dienst. „Viele haben Kopfschmerzen oder Schwindel, wenn sie zu viel in der Sonne waren. Teilweise kommt es auch zu Übelkeit und Erbrechen, Fieber“, berichtet sie. Mitunter entsteht auch ein Ohrensausen. All das zeigt, dass der Kreislauf auf dem Weg zum Kollaps ist – und Handlungsbedarf besteht.

Dann gilt: ab in den Schatten und viel trinken. Besteht der Verdacht auf einen Hitzschlag oder Sonnenstich, ist das ein Anlass für einen Besuch im Sanitätszelt. Ohnehin gilt: „Immer wenn man sich unsicher ist oder das Gefühl hat, man braucht Hilfe, sollte man sich trauen, zu uns zu kommen“, sagt Tamara Sperber. „Dafür sind wir da.“

Am besten kommt es gar nicht erst so weit. Die Sanitäterin rät, genug zu trinken und zu essen – und das Festival-Outlet mit einer Cap und einen Hut zu ergänzen, um den Kopf vor der Sonne zu schützen. „Und immer mal wieder hinsetzen, nicht die ganze Zeit stehen. Es ist natürlich für den Körper viel anstrengender, wenn er immerzu das Blut aus den Füßen hochpumpen muss.“

2. Etwas zu tief in die Bierdose geschaut und nun ein fieser Kater

Kein Bier vor vier? Eine „Regel“, die viele Festival-Fans brechen. Was so mancher am nächsten Morgen durchaus bereut, wenn er mit dröhnendem Kopfaufwacht.

Wer jetzt keinen halben Festivaltag an den Kater verlieren will, kann versuchen, ihn in den Griff zu bekommen. Vorsorglich packen Fans am besten jeweils Mittel gegen Kopf-



Gemeinsam die liebsten Bands feiern – so machen Festivals Spaß. Bei kleineren Gesundheitsproblemen hilft eine gut ausgestattete Festival-Apotheke.

FOTO: AXEL HEIMKEN/DPA

schmerzen und Übelkeit in ihre Festival-Apotheke.

Alkohol entzieht dem Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Beides sollte man nachlegen. Helfen können nun Elektrolytpulver aus der Apotheke. Doch auch eine Banane oder eine Laugenbrezel, begleitet von Mineralwasser, ist ein gutes Katerfrühstück, so die Landesapothekerkammer Hessen.

Um einen Kater von Vorneherein zu vermeiden, gibt es nur einen Weg: Maß halten beim Alkoholkonsum. Und: „Schon morgens viel Wasser trinken und auch zwischendurch immer wieder“, rät Sanitäterin Tamara Sperber.

3. Autsch! Fiese Verspannungen nach der Nacht auf der Luftmatratze

Wer sich am Morgen von der Luftmatratze erhebt, hat womöglich das Bedürfnis, erstmal seine Knochen zu sortieren, während auf dem Gaskocher der erste Kaffee des Tages brüht.

Ein guter Zeitpunkt, den fiesen Verspannungen im Rücken mit leichten Dehnübungen etwas entgegenzusetzen. „Man kann sich im Stehen nach vorn beugen und versuchen, die Zehen mit den Händen zu erreichen“, sagt der Neurochirurg

Munther Sabarini von der Avicenna Klinik in Berlin. Das kann man mehrmals wiederholen und dabei mit dem hängenden Oberkörper auch mal nach links oder rechts pendeln.

Dem verspannten Rücken können Festival-Fans übrigens auch schon Aufmerksamkeit schenken, während sie noch auf der Luftmatratze liegen. „Man kann die Knie zum Bauch ziehen oder die Beine aufstellen und den Po anheben zu einer Brücke“, liefert Sabarini Vorschläge.

Doch wie wird die Festival-Nachtruhe rückenfreundlicher? Die dünne Isomatte ist laut dem Rücken-Experten keine gute Wahl, sie stützt die Wirbelsäule kaum, was Fehlhaltungen und Verspannungen begünstigt. Besser: eine aufblasbare Schlafunterlage, gern auch mit einem festen Kern. „Wenn möglich, sollte man in Rücken- oder Seitenlage schlafen“, rät Sabarini. Auch in der Bauchlage drohen nämlich Verspannungen.

Übrigens kann auch die nächtliche Kälte die Muskeln verhärten lassen, wenn man sich nicht gut genug warmhält. „Eine Luftmatratze verliert die Wärme relativ schnell. Daher ist es nicht verkehrt, eine leichte Decke daraufzulegen, damit sie die Wärme länger hält“, sagt Sabarini.

4. So wild getanzt, dass am Fuß eine fiese Blase nervt

Stundenlanges Tanzen mit verschwitzten Socken in den Sneakern: Dabei entsteht viel Reibung – und auf Dauer eine Blase. Spätestens, wenn die sich öffnet, entstehen Schmerzen, gegen die selbst die Euphorie über die Lieblingsband wenig ausrichten kann.

Wer gut vorbereitet ist, kann zwei Minuten später unbesorgt weiterfeiern. Und zwar dank Blasenpflastern. Sie polstern die wunde Stelle und schirmen sie vor Schmutz und Keimen ab. Tamara Sperber rät, die klebenden Helfer selbst mitzubringen.

Und wie kann man vorbeugen? Wer sein bequemstes Schuhwerk trägt, macht viel richtig. Am besten mit Sportschuhen, die Feuchtigkeit aufnehmen – und damit Reibung verhindern. Wer bereits eine wunde Stelle an Ferse oder Zeh spürt, kann auch präventiv ein Blasenpflaster aufkleben.

5. Barfuß auf der Zeltwiese unterwegs und in eine Scherbe getreten

Einen Moment nicht aufgepasst – schon steckt eine Scherbe im Fuß. Und nun? „Ich würde immer ein kleines Wund-

desinfektionsmittel mitnehmen, um die Wunde sauber zu machen – gerade bei all dem Staub auf dem Festivalgelände“, sagt Tamara Sperber.

Ist die Wunde gereinigt, schützt ein Pflaster die Stelle. Wer vorher barfuß unterwegs war, zieht jetzt lieber wieder Schuhe an. „Man sollte unbedingt aufpassen, dass man mit dieser Wunde dann nicht direkt wieder durch den Dreck läuft.“

Gerade bei Schnitten ist auf den ersten Blick aber nicht immer erkennbar, wie tief sie sind. Wer unsicher ist, holt sich am besten Hilfe von den Profis an der Sani-Station. „Wir haben ganz andere Möglichkeiten, Wunden sauberzumachen und zu verbinden“, sagt Tamara Sperber.

6. Über einen Zelt-Hering gestolpert und umgeknickt

Wer nachts nach dem letzten Konzert den Rückweg zum Zelt antritt, kennt ihn: den anspruchsvollen Slalom über die gespannten Zeltschnüre. Nicht jeder meistert ihn.

Wer umgeknickt ist, „kann gucken, ob es eine Möglichkeit gibt, das Gelenk zu kühlen – aber das ist natürlich schwer“, sagt Tamara Sperber. Die Kühltasche gibt nur noch lauwarme Bierdosen her? Dann ist eine

Schmerzsalbe eine Option. Schwillt das Gelenk stark an oder fällt Laufen schwer, ist das ein Anlass für den Besuch bei den Sanis.

7. Unschöne Begegnungen mit Wespen oder Zecken

Zecken, Wespen und anderes Getier: Tamara Sperber rät, sich zwischendurch immer mal wieder nach den kleinen Tieren abzusuchen. In die Festival-Apotheke gehören auch unbedingt eine Pinzette und Zeckenkarte, um die Plagegeister rasch zu entfernen.

Bienen- oder Wespenstiche sollte man – wenn möglich – kühlen und ein Antihistaminikum in Gelform auftragen. In seltenen Fällen kann ein Wespen- oder Bienenstich eine gefährliche allergische Reaktion auslösen. „Es kommt immer mal wieder vor, dass Leute bei uns landen, bei denen die Atemwege zugeschwollen sind. Das ist ganz klar ein lebensbedrohlicher Zustand“, sagt Sperber.

Wer auf einen Insektenstich unverhältnismäßig stark reagiert – mit Schwindel, Atemnot oder Kreislaufproblemen, sollte sich auf jeden Fall Hilfe holen. Das gilt auch bei Bienen- oder Wespenstichen im Bereich von Mund und Rachen.

tmm



Kreislaufprobleme, Kater, Schnittverletzungen am Fuß – alles keine Seltenheit auf Musikfestivals. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA



Stundenlang in der prallen Sonne: Wer sich nicht mit hohem Lichtschutzfaktor eincremt, riskiert einen Sonnenbrand. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

Logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

St. Bonifatius Bier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10/4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €

Neu im Sortiment!
Natur Radler 0,0% alkoholfrei

11.99
9.99

RUNDSCHAU
FÜR DEN LEBENSMITTELHANDEL

DEUTSCHLANDS BESTE GETRÄNKE HÄNDLER 2025

In Kooperation mit:
WEINMARKT

Angebote gültig vom 10.06. – 14.06.2025
Jede Woche erfrischende Angebote!

Binding Bier*
Römer Pils, Export, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €

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

Estrella Galicia
Helles spanisches Lagerbier, Kasten = 30 x 0,2 l, zzgl. 3,90 € Pfand, 11 = 2,33 €

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

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,37 €

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

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

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

Hopf Helle Weiße
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €

Astra Bier
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,27 €

Oberbräu Hell
Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 1,66 €

Therisien Quelle Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,61 €

top frisch Wasser + Zitrone
Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,55 €

Bad Brückener Schorle
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 1,11 €

Red Bull Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 3,96 €

Pfanner IceTea
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 2 l-Tetrapak, 11 = 0,65 €

Rotkäppchen Fruchtsecco
schwarze Johannisbeere, Granatapfel, 0,75 l-Flasche, 11 = 3,99 €

Heil Apfelsaft, Apfelwein*
diverse Sorten, außer alkoholfrei, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,50 €

pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 11 = 1,64 €

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

Grasovka*
Vodka, 0,5 l-Flasche, 11 = 14,98 €

Schlitzer*
Whisky Liqueur, Milde Marille, 0,5 l-Flasche, 11 = 31,98 €

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

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

GrillFurst
1 x Grillfurst Independence P530G Smart Grill

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg
www.logo-getraenke.de

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Je entspannter Sie zu Ihren kleinen Fehlern stehen, desto stressfreier kommen Sie durch die kommende Woche. Eine Prise Optimismus tut ihr Übriges.
- STIER 21.4.-21.5.** Etwas mehr Selbstbeherrschung stünde Ihnen gut zu Gesicht. Auf Biegen und Brechen den eigenen Willen durchzusetzen, wird ins Auge gehen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie könnten einen kleinen Energie-schub gebrauchen. Möglicherweise kann ein Freund Ihnen mit einigen Tipps weiterhelfen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Nutzen Sie eine Chance, um endlich das umzusetzen, was seit geraumer Zeit oben auf Ihrer Wunsch-liste steht. Der Erfolg ist zum Greifen nahe.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie werden das Richtige tun, wenn ein Strohfeuer zu erlöschen droht: Schnell finden Sie Mittel und Wege, die Glut zu schüren.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Derzeit gehen Ihnen manche der gewohnten Aufgaben ungewöhnlich schwer von der Hand. Ein deutliches Anzeichen, dass Sie eine Auszeit brauchen.

Von trist zu trendig mit wenigen Klicks

(djd-k). 2025 wurde von den UN zum „Internationalen Jahr der Genossenschaften“ ausgerufen. Sie stehen für ein Miteinander und für Kooperation und damit für Werte, die wichtiger sind denn je. Weltweit dürften etwa eine Milliarde Menschen Mitglied in einer Genossenschaft sein. In Deutschland sind etwa die Genossenschaftsbanken bedeutender Teil von Wirtschaft und Gesellschaft. „Die Kreditgenossenschaften sind lokal verankert, überregional vernetzt, ihren Mitgliedern verpflichtet und demokratisch organisiert. Und sie haben einen klaren Auftrag: die Förderung ihrer Mitglieder“, erklärt Marija Kolak, Präsidentin des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Die Interessen der Mitglieder, so Kolak, rangieren vor der Gewinnmaximierung: „Das könnte nicht zeitgemäßer sein.“ Mitgliedschaft lohnt sich, denn viele Banken bieten besondere Konditionen und exklusive Angebote für Mitglieder.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Ein klärendes Gespräch wird Ihnen ein ruhiges Gefühl verleihen. Eine Befürchtung, die Sie hegen, wird sich nämlich nicht bestätigen.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Es warten ein paar Problemchen auf Sie. Doch glücklicherweise packt Sie gerade jetzt die Arbeitswut, sodass Sie den Ärger mit links wegstecken.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Jemand beobachtet derzeit alle Ihre Tätigkeiten mit Adleraugen, um sich einen Eindruck von Ihrer Belastbarkeit zu verschaffen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Starten Sie nach einer Auszeit mit neuem Schwung durch: Der Erfolg, den Sie derzeit so dringend benötigen, wird nicht lange auf sich warten lassen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Jemand befürchtet, wegen eines Fehlers sein Gesicht zu verlieren. Das kann zu erheblichen Spannungen führen. Reichen Sie eine helfende Hand.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Geben Sie nicht schon wieder die Richtung vor: Sonst entsteht bei dem Menschen an Ihrer Seite das Gefühl, dass Sie ihn erneut überrollen wollen.

Die ersten Knollen
Frühkartoffeln mit feinem Aroma

Gerade erst gepflanzt und schon geerntet: Frühkartoffeln haben wegen ihrer kurzen Zeit unter der Erde eine dünnere Schale und ein feines, leicht süßliches bis nussiges Aroma. Zudem ist der Stärkegehalt laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) etwas geringer als bei normalen Kartoffeln.

Vom Feld kommen sie meist direkt auf den Markt oder ins Geschäft und werden auch zu Hause am besten gleich verarbeitet. An einem dunklen, trockenen und kühlen Ort halten sich Frühkartoffeln maximal zwei Wochen.

Dünne Schale lässt sich mitessen
Aufgrund der dünneren Schale müssen sie nicht unbe-

dingt geschält werden. Die Schale aber bitte nur essen, wenn die Knollen sehr frisch und rundum heile sind. Grüne und keimende Stellen immer großzügig entfernen. Wer die zarte Schale nicht mitessen möchte, kann sie unter lauwarmem Wasser abreiben oder abbürsten – oder die Kartoffeln nach dem Garen mit dem Messer pellen.

Auch Frühkartoffeln gibt es in verschiedenen Sorten: etwa als fest kochende Annabelle, vorwiegend festkochende Agata oder mehlig kochende Augusta. Je nach Geschmack eignen sie sich für Pell- und Salzkartoffeln, Salat oder zusammen mit Frühlingsgemüse wie Spargel, Kohlrabi und Radieschen.



Mit oder ohne Schale: Die zarte Hülle kann bei frischen Knollen gerne mitgegessen werden. FOTO: MARTIN GERTEN/DPA

Hagel tritt oft plötzlich auf

Was schützt vor Hagel am Auto und wer zahlt den Schaden?

Sommerwetter – was sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge? Blauer Himmel Sonnenschein und trockene Straßen. Klar, gibt's auch – doch auch ein Wetterumschwung mit dunkelschwarzen Wolken, Starkregen und eben Hagel ist typisch sommerlich.

Manchmal ist ein Hagelschaden nicht zu vermeiden, nicht alles lässt sich exakt vorhersagen und man kann sich nicht immer vor allem schützen und das Blech sieht aus wie die Oberfläche eines Golfballs. Ein paar Tipps und Tricks vom ADAC aber können helfen, bestmöglich vorzubeugen – und die Abwicklung zu vereinfachen, wenn er eben doch was passiert ist.

Was grundsätzlich hilft, Hagelschäden zu verhindern?

Wichtig ist, aufmerksam den Wetterbericht zu verfolgen, dazu etwa auch Warn-Apps für Unwetter nutzen. Die heißen zum Beispiel DWD WarnWetter, NINA (vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenschutz BBK) oder KatWarn. Bei angekündigtem Hagel das Auto rechtzeitig unterstellen. Wer eine eigene Garage oder Carport hat, ist logischerweise im Vorteil.

Laternenparker können überlegen, für den betroffenen Zeitraum in einer öffentlichen Parkgarage unterzustellen –



Vorsicht unterwegs: Bei Hagel Tempo drosseln und Warnblinker nutzen.

FOTO: FEDERICO GAMBARINI/DPA

falls noch Zeit dafür ist. Die Kosten dürften den etwaigen Schaden und den damit verbundenen Stress aufwiegen.

Abdeckungen können auch für Schutz sorgen

Wer das nicht schafft, kann sein Auto mit Abdeckungen schützen. Dazu gibt es im Fach-

handel Hagelschutzmatten, die von rund 50 bis 300 Euro kosten. Der ADAC rät, darauf zu achten, dass sich solche Matten sicher und fest anbringen lassen.

Für einen provisorischen Hagelschutz können beispielsweise auch Decken oder Pappe dienen. Wichtig dabei: Diese müssen sturmsicher am Auto festgemacht werden, da sie

sich sonst lösen und Schaden anrichten könnten. Außerdem sollte man sich beim Versuch, das Auto zu schützen niemals selbst in Gefahr bringen, so der Autoclub.

Wie sollte ich mich unterwegs verhalten

Manchmal geht es nicht anders – man ist unterwegs und wird vom Hagelschauer über-

rascht. Nun ist höchste Konzentration angesagt, beide Hände gehören ans Steuer – das Tempo wird gedrosselt und den Gegebenheiten angepasst. Das Licht anstellen. Jegliche Ablenkung – wie etwa ein intensives Gespräch – sollte vermieden werden. Falls nötig, mit Rücksicht auf den rückwärtigen Verkehr anhalten und die Warnblinkanlage anstellen.

Welche Versicherung zahlt?

Eine Teilkaskoversicherung kann die Hagelschäden übernehmen. Diese ist auch Bestandteil in einer Vollkaskoversicherung. Wer nur die Kfz-Haftpflichtversicherung allein abgeschlossen hat, muss die Reparatur aus eigener Tasche finanzieren.

Wie sollte ich mich nach dem Hagelschaden verhalten

Weiterer Schaden sollte verhindert werden – Stichwort: Schadensminderungspflicht. Achtung: Erst das Unwetter abwarten, in Gefahr muss sich niemand bringen, sondern nur zumutbare Maßnahmen ergreifen, rät auch der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Das kann etwa eine Abdeckung sein, die über eine beschädigte Windschutzscheibe angebracht wird, damit etwa kein

Regen ins Innere gelangen kann.

Den Schaden unter anderem mit Fotos, Infos zu Tag und Uhrzeit des Unwetters, Standort des Autos dokumentieren. Die Meldung sollte möglichst zeitnah an die Versicherung werden, damit die nächsten Schritte besprochen werden können. Den Schaden nicht ohne Absprache mit der Versicherung reparieren lassen.

Tritt die Teilkasko ein, fällt lediglich eine etwaig vereinbarte Selbstbeteiligung an. Es gibt keine Schadenfreiheitsklassen wie in der Kfz-Haftpflichtversicherung und Vollkaskoversicherung. So kann man auch nicht höhergestuft werden. Damit findet auch keine Höherstufung nach einem Schadensfall statt.

Wie teuer wird der Schaden?

Das kann nur im Einzelfall bewertet werden. Denn die Kosten können naturgemäß sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem wie stark die Schäden sind und welche Bauteile sie betreffen. Logisch aber: Je größer die Dellen und je mehr davon auftreten, desto teurer wird's. Zudem können auch Scheinwerferabdeckungen, Glasscheiben und andere Teile betroffen sein. Auch die Frage, ob sich eine Reparatur überhaupt noch lohnt, kann nur im Einzelfall beantwortet werden.

dpa

Leser Thema Kirmes

Leserthema „Kirmes“

7. Juni 2025

Grußwort zum 71. Wichtelfest

Der Festausschuss lädt herzlich nach Reichensachsen ein

Das Heimat- und Wichtelfest in Reichensachsen steht vor der Tür: Vom 12. bis 16. Juni wird hier ordentlich gefeiert.

Zum 71. Wichtelfest stimmt Manuel Karges, Vorsitzender des Festausschusses, mit folgendem Gruß ein.

Sehr geehrte Reichensächserinnen und Reichensächser, liebe Gäste und Wichtelfestfreunde,

mit der traditionellen Eröffnung durch den Oberwichtel im Saal des Bürgerhauses und dem anschließenden kulturellen Abend wollen wir am Donnerstag, 12. Juni, voller Energie und Vorfreude in das 71. Wichtelfest starten. Die Programmgestaltung wird in diesem Jahr maßgeblich von den Reichensächser Vereinen und Schulen übernommen. Musikalische Begleitung darf natürlich nicht fehlen.

Der Freitag ist traditionell den Straßengemeinschaften, den Reichensächser Wirten sowie der Veranstaltung vor dem Rathaus mit Bewirtung und DJ Dave Smile vorbehalten. Es freut uns, nun bereits im dritten Jahr das Ehepaar Vogel-Henning als Festwirt in Reichensachsen begrüßen zu dürfen.

Am Samstagabend ist ein besonderer Höhepunkt nach vielen Jahren wieder zurück beim Wichtelfest in Reichensachsen: „Die Partyfürsten“. Will man die Band mit nur wenigen Worten beschreiben, dann vermutlich in etwa so: Eine der derzeit besten und professionellsten Live-Bands Deutschlands! Die Band besteht aus leidenschaftlichen Musikern, die seit Jahren auf den Bühnen Deutschlands, Österreichs, der Schweiz und den Niederlanden stehen. Das Repertoire der Partyfürsten darf als eines der abwechslungsreichsten der Branche bezeichnet werden. Kein Wichtelfest-

besucher sollte sich diesen bis in die frühen Morgenstunden andauernden Auftritt entgehen lassen. Die Partyfürsten bewiesen seit jeher ein sehr gutes Gespür, welche Songs zu welchem Anlass gespielt werden und sind im 20. Jahr eine der Hauptattraktionen auf dem Cannstatter Wasen in Stuttgart und haben die Veranstaltung in den letzten beiden Jahrzehnten wesentlich mitgeprägt. Von offizieller Seite des goldenen Künstlermagazins, dem führenden Künstlerverzeichnis Deutschlands, wurden die Partyfürsten bereits zweimal zur „Besten Partyband des Jahres“ gekürt und das ist einmalig in der Branche: zur „Besten Partyband der letzten 30 Jahre“.

Auch für den Festplatz ist es wieder gelungen, attraktive Fahrgeschäfte und diverse Vergnügungsbetriebe zu organisieren. Für den über die Ortsgrenzen hinaus bekannten Festzug und das sich anschließende Platzkonzert am Sonn-

tag können wir wieder besondere Programmpunkte für Liebhaber der Show- und Marschmusik auf höchstem Niveau präsentieren.

Das große Finale am Montag startet mit den beliebten Pfunds Kerlen aus Tirol. Der Grundstein für ihren hohen regionalen Bekanntheitsgrad wurde vor vielen Jahren mit dem ersten Auftritt in Reichensachsen gelegt. Die drei Vollblutmusiker freuen sich nach ihrer grandiosen Rückkehr im letzten Jahr bereits auf das Reichensächser Publikum. Für den stimmungsvollen Abschluss sorgen ab Montag-nachmittag Musiker aus heimischen Gefilden von der Band RED, die schon viel legendäre Auftritte zum Wichtelfest-Finale hatten.

Wie Sie sehen, liebe Festgemeinde, wird viel geboten. Nun liegt es an uns, auch dieses Wichtelfest gebührend zu feiern und seiner erfolgreichen Geschichte ein neues unvergessliches Kapitel hinzuzufügen.

Wie Sie sehen, liebe Festgemeinde, wird viel geboten. Nun liegt es an uns, auch dieses Wichtelfest gebührend zu feiern und seiner erfolgreichen Geschichte ein neues unvergessliches Kapitel hinzuzufügen.

gen. Zeigen Sie durch das Schmücken des Ortes vor Festbeginn Ihre Verbundenheit mit der Heimat. Leisten Sie mit dem Kauf einer Plakette sowie

mit dem Besuch der Veranstaltungen und des Festplatzes Ihren Beitrag zum Gelingen der Festivitäten.

red

REICHENSÄCHSER WICHTELFEST
12. – 16.06.2025

<p>Donnerstag, 12.06.2025 19.00 Uhr: Kultureller Abend im Bürgerhaus: Eröffnung des Festes durch den Oberwichtel und Begrüßung durch Bürgermeister Frank Kummer, Reichensächser Vereine und Schulen stellen sich vor. Im Anschluss musikalische Unterhaltung mit der Band „Vogelwiesn Musi“. Eintritt: frei Freitag, 13.06.2025 15.00 Uhr: Straßenfest der Ev. Kirchengemeinde „Am Anger“ Musik: Blechkalation u. Akkordeongruppe Reichens. 18.00 Uhr: Girlandenwickeln und Feiern in den Straßen, Veranstaltungen der Reichensächser Wirte. Stimmung vor dem Rathaus mit DJ Dave Smile. Samstag, 14.06.2025 15.00 Uhr: Öffnung Festplatz – Familien-nachmittag mit verbilligten Preisen. 19.00 Uhr: Öffnung des Festzeltes und der Abendkasse. 21.00 Uhr: Tanz und Stimmung im Festzelt mit den „Partyfürsten“ – ausgezeichnet als: Beste Partyband der letzten 30 Jahre</p>	<p>Sonntag, 15.06.2025 7.00 Uhr: Wecken in den Straßen durch den Musikzug und die Akkordeongruppe Reichensachsen. 10.30 Uhr: Ev. Kirchengemeinde: Open-Air-Gottesdienst auf dem Anger mit anschließendem Frühlingsessen. 14.00 Uhr: Begrüßung der Wichtel. 14.15 Uhr: Großer Festzug mit anschließendem Aufspielen der teilnehmenden Musikzüge im Zelt. 19.30 Uhr: Verabschiedung der Wichtel mit Begleitung der „Original Lindemusikanten“. Mit Verteilung von Helium-Luftballons an die Kinder. Montag, 16.06.2025 10.00 Uhr: Frühlingsessen – Tanz, Spaß und Stimmung mit den „Pfunds-Kerlen“ aus Tirol. Freibieranstich durch Bürgermeister Frank Kummer und die Andreas Klosterbrauerei Eschwege. Ab 16.00 Uhr: Finale des 71. Wichtelfestes mit der „Partyband RED“. Verkauf der Wichtelfestplaketten durch unsere Vereine und weiterhin in der Filiale der VR-Bank Mitte eG und dem Schreibwarengeschäft H. Sieberhagen zum Preis von: 9,00 € Abendkasse Samstag, Festzelt: 10,00 €</p>
--	--

Eschweger Klosterbräu
- das Bier für hier.

Ohnesorge Personenbeförderung

Inh. Kevin Lauterbach

- Krankenfahrten
- Chemo- u. Bestrahlungsfahrten
- Dialysefahrten
- Flughafenstransfer u.v.m.
- VIP-Shuttle
- zugelassen zu allen Krankenkassen

KAROLA OHNESORGE

Fliederweg 3
37287 Wehretal
Tel. 05651 4332
Fax 05651 4339

Familienbetrieb seit 1985

Schreiber
Fuhr- und Baggerbetrieb

Schreiber • Im Lindenhof 6 • 37287 Reichensachsen
Tel. 05651 40499 • Fax 05651 992810 • Mobil 0177 4364429

Erprobte Strategien

Urlaubszeit: So vermeiden Teams Frust, Streit und Stress

Auf in den Urlaub! Was für diejenigen, die dem Arbeitsplatz fernbleiben, zumeist mit Erholung verbunden ist, bedeutet für die zurückgebliebenen Kolleginnen und Kollegen im Betrieb oder Unternehmen oft Stress pur.

Häufig müssen sie zusätzlich zu ihrer eigentlichen Tätigkeit die Urlaubsvertretung übernehmen. Das kann Überlastung und Frust nach sich ziehen – vor allem, wenn sich Abwesenheiten im Team ballen. Was hilft gegen Frust?

1. Klare Absprachen treffen und Aufgaben priorisieren

Urlaub wird in der Regel etwas länger im Voraus geplant. „In Zeiten von dünner Besetzung hilft es daher, im Vorfeld Projekte und Arbeiten zu priorisieren“, sagt Teresa Stockmeyer, Beraterin für Teamentwicklung in Hamburg.

Konkret heißt das: Welche Arbeiten müssen prioritär erfolgen, etwa wegen bestimmter Deadlines? Was kann gegebenenfalls auch ein paar Tage liegen bleiben? Welche Arbeiten lassen sich aufteilen? Zudem sollten Teams feste Vertretungsregeln etablieren, die Verantwortlichkeiten klar zuordnen und gegenseitige Unterstützung betonen.

Stockmeyer rät außerdem, jeden Tag „am besten gleich morgens“ einen kleinen Check-in zu machen. Jeder er-

zählt, wie es ihm oder ihr gerade geht, wie die Arbeitslast aussieht und ob man gegebenenfalls Unterstützung benötigt. „Man kann auch kurz Priorisierungen besprechen, wenn man unsicher ist, was zuerst erledigt werden soll“, so Stockmeyer.

Hilfreich kann sein, gegenüber Kunden und Geschäftspartnerinnen transparent zu agieren und bereits im Vorfeld auf etwaige urlaubsbedingte Verzögerungen hinzuweisen. „Das nimmt Druck von den Schultern der Daheimgebliebenen und stößt in der Regel auf großes Verständnis“, sagt Fabian Krapf, Managing Partner bei IFBG (vormals: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung).

2. Anerkennung und Humor pflegen

„Offene Anerkennung für den Einsatz der Daheimgebliebenen motiviert und reduziert Frust“, sagt Krapf. Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Möglichkeiten oder ein gemeinsames Dankeschön nach stressigen Phasen wirken präventiv gegen Überlastung. „Ein wertschätzendes Miteinander und ein gutes Teamklima stärken zusätzlich die Resilienz in belastenden Zeiten.“

Was sonst in der personalarmen Zeit hilft: „Gelassenheit und Humor“, sagt Teresa Stockmeyer. Auch gemeinsame Mittagspausen können ein gutes Gefühl vermitteln. Gleiches gilt für kleine Aufmerksamkei-

ten, etwa dass jemand Kuchen oder ein paar Kekse mitbringt.

Wichtig sind zudem Transparenz und gegenseitiges Verständnis. „Wenn Vertretungen nicht als Zusatzbelastung, sondern als Teil gemeinsamer Verantwortung verstanden werden, stärkt das den Teamgeist und reduziert Spannungen“, sagt Fabian Krapf.

3. Selbstfürsorge im Auge behalten

Wer stressige Phasen im Job durchstehen will, sollte auch auf Selbstfürsorge achten. Das heißt: „Sich eigene Grenzen bewusst machen und immer wieder Erholungsphasen aktiv in den Arbeitsalltag einbauen“, sagt Krapf. Das können etwa Mikro-Pausen mit Achtsamkeitsübungen oder ein Spaziergang in der Mittagspause sein.

Zur Selbstfürsorge gehört außerdem, ausreichend und gesund zu essen sowie für erholsamen Schlaf zu sorgen. „Das alles klingt so banal, wird aber häufig vernachlässigt, wenn die Personaldecke dünn ist“, sagt Teresa Stockmeyer.

4. Richtig mit der Führungskraft kommunizieren

Kommt es doch dazu, dass man sich in der Zeit, in der man zusätzlich zum eigentlichen Job eine Urlaubsvertretung hat, überlastet fühlt, ist es wichtig, dies der Führungskraft mitzuteilen. „Entschei-



In vielen Unternehmen fangen Teammitglieder die Abwesenheiten anderer in der Urlaubszeit auf – das ist oft stressig. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

dend ist hierbei eine offene, klare, respektvolle und lösungsorientierte Kommunikation“, sagt Fabian Krapf.

Beschäftigte sollten ihre Anliegen konkret formulieren und mit Lösungsvorschlägen verbinden. „Wer seine Bedürfnisse positiv ausdrückt, schafft eine gute Gesprächsbasis.“ Ziel sei ein konstruktiver Dialog, der sowohl individuelle Entlas-

tung als auch Teamstabilität fördert.

5. Ansprüche an sich selbst überprüfen

In Phasen, in denen sich die Abwesenheiten im Team ballen, sollten sich die, die nicht im Urlaub sind, immer wieder die Frage stellen: Was ist jetzt wirklich wichtig? Welche Sache will ich heute schaffen?

„Und auch Not-To-do-Listen können helfen – also aufschreiben, was man heute oder die nächsten Tage nicht macht“, sagt Teresa Stockmeyer. Oder erst, wenn Sache A oder B erledigt ist. Sie rät unter Umständen auch „Mut zum Scheitern“ zu zeigen und den Anspruch loszulassen, „dass alles exakt so läuft wie mit voller Besetzung“. Das sei nicht realistisch. tmn

Immobilienankauf

Top-Preise für private Immobilienverkäufer!
-bundesweit-
☎ **06625-1820**
Immobilien-Sofortkauf.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.
money point
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
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 69 €
30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

Auto-Ankäufe

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

Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?

Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

Stellenangebote

Morgenstund hat **GOLD** im Mund!

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

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zusteller zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Altefeld
- Herleshäusen
- Röhrda
- Albungen
- Eschwege
- Sontra
- Waldkappel
- Oberdünzbach
- Renda
- Wommen
- Kirchhosbach

Springer (m/w/d)

In Festanstellung

- Herleshäusen
- Waldkappel
- Berkatal
- Ringgau
- Sontra
- Eschwege

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

WR Werra-Rundschau

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEFIN**

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Zeitung lesen – und mitreden können!



localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

Mit neuen
FUNKTIONEN
zum **ZIEL**

Aktiv trotz Hitze

Sport an heißen Sommertagen: Was ist beim Training wichtig?

30 Grad und mehr: Bei diesen Temperaturen läuft der Schweiß – selbst wenn wir gar nicht aktiv sind.

Was also tun, wenn man auch in den heißen Wochen des Jahres für sportliche Ziele trainieren will? Oder das Auspowern als Ausgleich zum Alltag einfach braucht? Die wichtigsten Fragen und Antworten dazu.

Sport und Hitze: Wie kritisch ist diese Kombination?

Der Sportwissenschaftler Andreas Barz hat eine gute Nachricht: „Grundsätzlich ist unser Körper gut dafür gemacht, sich auch bei höheren Temperaturen zu belasten.“ Ein zugegebenermaßen extremes Beispiel dafür ist der jährlich stattfindende „Marathon des Sables“. Die 250 Kilometer lange Strecke führt Läuferinnen und Läufer durch die marokkanische Sahara - Temperaturen bis 40 Grad inklusive.

An Hitze kann sich der Körper bis zu einem gewissen Grad gewöhnen, das zeigt die Forschung: „Die Kühlung verbessert sich, der Körper verliert weniger Elektrolyte, also Mineralstoffe, über den Schweiß“, so Andreas Barz, der im Fachbereich Trainingswissenschaft der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) forscht. Effekte, auf die Sportlerinnen und Sportler schon bauen können, wenn die Sommerhitze über zwei Wochen bleibt.

Das Training bei Hitze und praller Sonne birgt dennoch Gefahren. Gerade Sportarten mit hoher Kraftausdauerbelastung über längere Zeiträume - wie Triathlon, Tennis oder auch Fußball - können dann kritisch werden, warnt Prof. Hans-Georg Predel von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS).

Treiben wir bei Hitze Sport, schwitzen wir umso stärker. Wer dann nicht genug trinkt, kann über den Schweiß zu viel Flüssigkeit und Elektrolyte verlieren. Zudem droht eine gefährliche Erhöhung der Körperkerntemperatur. „Der Körper muss seine eigene Klimaanlage anwerfen, das ist sehr belastend für das Herz-Kreislauf-System“, erklärt Sportmediziner Predel. „Das Herz muss nämlich deutlich intensiver arbeiten, um die Durchblutung zum Beispiel der Haut zu gewährleisten.“

Bei der Frage, wie gefährlich die Kombination aus Sport und Hitze ist, kommt es also auch immer auf das Alter und Vorerkrankungen an: Wer jung und gesund ist, darf seinem Körper mehr zumuten.

Wie gilt für das Training an heißen Tagen?

Ab Temperaturen von 25 Grad rät Andreas Barz, die Trainingsbelastung etwas herunterzuschrauben: „Wer normalerweise eine Stunde lang joggt, nimmt sich dann lieber nur 40 Minuten vor und geht vielleicht sogar zwischendurch ein wenig.“

Hatte der Körper die Gelegenheit, sich über ein paar Wochen hinweg an die Sommerhitze anzupassen, können Sportlerinnen und Sportler die Dauer wieder etwas hochschrauben.

Und wenn die Wetter-App



Wichtig vor und nach dem Training: genug trinken. Bei längeren Einheiten sollten Sportlerinnen und Sportler auch währenddessen Flüssigkeit nachlegen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Indoorcycling statt Rennradrunde draußen: Bei Sommerhitze ist es sinnvoll, das Training ins gut klimatisierte Fitnessstudio zu verlegen.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA



Kopfwahl, Schwindel, Übelkeit? Dann sollten Sportlerinnen und Sportler ihr Training unbedingt unterbrechen.

FOTO: TOBIAS HASE/DPA

Temperaturen von 30 Grad und mehr ankündigt oder sogar eine Hitzewarnung aufplopp? „Dann empfehlen wir kein intensives Training mehr“, sagt Prof. Hans-Georg Predel, der an der DSHS das Institut für Kreislauforschung und Sportmedizin leitet.

Dann die Sport-Einheit lieber in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verschieben. Oder man verlegt es an einen Ort, an dem es sich besser aushalten lässt – etwa auf das Laufband oder den Fahrradergometer im gut klimatisierten Fitnessstudio.

Sport bei sommerlichen Temperaturen: Ist währenddessen Trinken sinnvoll?

Es kommt darauf an. „Wenn wir Belastungen von bis zu einer Stunde absolvieren, müssen wir währenddessen nicht unbedingt Flüssigkeit zu uns nehmen“, sagt Andreas Barz. „Man kann es trotzdem machen, erforderlich ist es aber nicht.“

Wer allerdings bei sommerlichen Temperaturen länger sportelt, muss unbedingt zwischendurch trinken. Andreas Barz nennt zur Orientierung als Menge einen halben bis ganzen Liter pro Stunde. Natürlich ist auch wichtig, dass man nicht schon dehydriert ins Training startet, sondern bereits vorher am Tag genug getrunken hat.

Übrigens: An heißen Tagen lohnt es sich laut Andreas Barz, die Farbe des eigenen Urins in der Toilette zu checken. Die hilft bei einer Einschätzung, ob der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist. Ist der Urin dunkelgelb, sollten Sportlerinnen und Sportler unbedingt mehr trinken. Ein farbloser bis blassgelber Urin zeigt, dass alles gut ist.

Welches Sportoutfit eignet sich am besten für heiße Tage?

Ob ein locker geschnittenes oder sehr knappes Sportoutfit: Wenn Luft an die Haut gelangt, ist das an heißen Tagen gut. So kann sich der Körper leichter

abkühlen. „Am besten in hellen Farben, weil sie sich durch die Sonneneinstrahlung nicht so sehr erwärmen“, sagt Andreas Barz.

Unbedeckte Haut sollten Sportlerinnen und Sportler großzügig mit Sonnenmilch eincremen. Ebenso wichtig ist es, eine Kopfbedeckung zu tragen, um sich vor einem Sonnenstich zu schützen.

Körper überlastet: Was sind Warnzeichen dafür?

Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit bis hin zum Erbrechen, Kreislaufprobleme, Verwirrtheit: Tritt eines oder gleich mehrere dieser Beschwerden auf, sollten Sportlerinnen und Sportler das Training sofort abbrechen.

Das sind nämlich Warnzeichen dafür, dass sich die Körpertemperatur stark erhöht hat, was im schlimmsten Falle zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag führen kann.

„Spätestens wenn die Symptome trotz Trainingsabbruch und Kühlung bestehen blei-

ben, sollte medizinische Unterstützung geholt werden“, rät Andreas Barz. Gut zu wissen: Ein Verdacht auf einen Hitzschlag ist ein Fall für den Notruf 112.

Nach dem Training: Wie den aufgewärmten Körper am besten herunterkühlen?

Den verschwitzten Körper mit einem kühlen, nassen Handtuch abtupfen – das empfinden viele Sportlerinnen und Sportler im Sommer als Wohltat. Wer jung und gesund ist, kann sich auch unter die eiskalte Dusche stellen.

Wer allerdings eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat, sollte beim Abkühlen lieber behutsam vorgehen. Sich also „nicht nach dem Training in die Eistonne legen, wie die Fußballprofi es machen“, so Hans-Georg Predel. Starke Temperaturunterschiede können dann gefährlich werden - es drohen Herzrhythmusstörungen.

Eine bessere Strategie zum Runterkühlen: sich in den

Schatten oder in einen kühlen Raum begeben, etwas trinken und dem Körper nun Ruhe gönnen.

Beim Training viel geschwitzt: Also besser Elektrolyte nachlegen?

Insbesondere Magnesium, Kalium und Chlorid gehen dem Körper durch das starke Schwitzen verloren – und müssten nachgelegt werden, rät Sportmediziner Hans-Georg Predel. Leitungswasser reicht nicht aus, sofern man nicht eine Elektrolytlösung oder etwas Salz hinzugibt.

Wer es sich einfach machen will, greift zum isotonischen Sportgetränk. Auch eine Apfelsaftschorle ist eine Option. „Softdrinks wie Cola allerdings nicht“, sagt Hans-Georg Predel.

Übrigens: Muskelkrämpfe nach dem Training sind Andreas Barz zufolge ein Anzeichen dafür, dass dem Körper wichtige Mineralstoffe fehlen. Wer davon betroffen ist, sollte sich umso mehr um seinen Elektrolyt-Haushalt kümmern. tmn



Das erste Mal beim Festumzug dabei, um für das 50-jährige Jubiläum der Kindertagesstätte Wiesenwichel Werbung zu machen
FOTO: MARIE GONNERMANN

Dank an alle Helfer

BREITWIESN dieses Jahr sehr gelungen

Sontra – Die BREITWIESN waren ein voller Erfolg! Die Atmosphäre war großartig, und es war schön zu sehen, wie viele Menschen zusammengekommen sind, um zu feiern. Vom abwechslungsreichen Schau-stellerangebot über die leckeren Speisen bis hin zu den unterhaltsamen Aktivitäten – alles hat perfekt zusammengepasst.

„Ein herzliches Dankeschön an ALLE Helferinnen und Helfer für die gelungene BREITWIESN. Euer Engagement, eure Unterstützung und eure Arbeit haben maßgeblich dazu beigetragen, dass alles so reibungslos und erfolgreich abgelaufen ist. Ob beim Auf- und Abbau, bei der Organisation oder während der Veranstaltung selbst – jeder von euch hat einen wertvollen Beitrag geleistet. Es war schön zu sehen, wie wir als Team zusammengearbeitet haben, um ein unvergessliches Erlebnis für alle Sontraer Bürgerinnen und Bürger und Gäste zu schaffen“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt im Namen des Arbeitskreises BREITWIESN.

Vier Tage BREITWIESN – ein friedliches und geselliges Fest, das für Klein und Groß ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm geboten hat. Es hat viel Spaß gemacht und das Feedback aus der Bevölkerung und darüber hinaus ist sehr positiv – eindrucksvolles „Lichter-Meer Sontra“, tolle Bands, große Beteiligung der Familien beim Luftballonwettbewerb und Bällchen-Regatta anlässlich des Familiennachmittages, leckerer Kuchen, lautstarker Weckruf, bunter

und großer Festumzug (trotz des Regenwetters), volles Zelt beim Bürgerfrühstück, viele Jugendliche und Kinder auf dem Festplatz und noch vieles, vieles mehr.

Ausgelassene Stimmung

Regenschauer machen Sontraer BREITWIESN-Umzug nichts

Sontra – Ein prächtiger Festumzug bei schwierigen Wetterverhältnissen erlebten die Sontraer Breitwiesn-Zuschauer am Sonntagnachmittag. Immer wieder ging bei Veranstaltern und Teilnehmern der bange Blick nach oben, ob das Wetter halten würde. Und es hielt. Pünktlich zum Start um 14 Uhr gingen nur noch ein paar wenige Tropfen herunter. Das machte den Zugteilnehmern, die sich viele Wochen auf den Festzug vorbereitet hatten, nichts aus. Und hinterher konnte es wieder ohne Sorgen ordentlich schütten.

Die kreativen Gruppen marschierten, spielten und fuhren quer durch die Innenstadt Sontras. Abschlussklassen, Sportvereine und Kindergärten faszinierten die Zuschauer. Die Jury, darunter der Bürgermeister Thomas Eckhardt und der Händselmeister Daniel Kohl, bewertete auf dem Marktplatz die

vorbeziehenden Gruppen. Traktoren, die Anhänger mit Schülern zogen, Kinder in bunten Tierkostümen und die Schützengilde Sontra als dies-jähriges Symbolfigur der Breitwiesn waren Teil des großen Festzugs. Anschließend spielten die Musikzüge ihre Ständchen im Zelt. Danach wurden die besten Festzugsbeiträge prämiert. Hierbei belegte die Kirchengesellschaft Wichmannshausen den dritten Platz und die Frauen des Chors Mixed Colours erreichten den zweiten Platz. Den ersten Platz ergatterte sich die ASH mit ihren rollenden Möbeln. Abschließend bewies eine Turngruppe des TV Sontra ihr Talent.

Der Familiennachmittag am Samstag war einer der Höhepunkte der diesjährigen Breitwiesn. Bei bestem Wetter zog es zahlreiche Familien auf den Sontraer Marktplatz, wo der



Viele Kinder ließen beim Luftballon-Wettbewerb einen Ballon in den Himmel steigen.
FOTO: MATTHIAS HÜBNER

bunte Tag mit der Ausgabe von Luftballons für den beliebten Wettbewerb begann.

Begleitet vom Landsknechtsfanfarenzug zogen Kinder und Erwachsene gemeinsam zum Parkplatz des Getränkemarkts. Dort stiegen Hunderte bunte Ballons in den Himmel, mit Karten von den Kindern. Danach wartete im Festzelt ein vielseitiges Mitmachprogramm: Kinderschminken, Luftballon-Modellage, eine lustige Stations-Rallye und die Kinderdisco mit DJ Werner sorgten für durchgehende Unterhaltung. Die Fahrgeschäfte standen zum Familiennachmittag zu Sonderpreisen bereit. Für Kaffee und Kuchen sorgten Schüler der Adam-von-Trott-Schule – das Zelt war entsprechend gut besucht. Ein weiterer Besuchermagnet war die Bällchen-Regatta auf der Sontra. Organisiert vom Awo-Quartier Sontra, wurden farbige Bälle im Bachlauf gestartet.

Die Kindergartenkinder verfolgten gespannt den Lauf der Bälle – für die drei schnellsten gab es Preise, für alle anderen Trostpreise, Süßigkeiten und Luftballons. „Die Freude der Kinder ist so groß. Schön, dass die Regatta ein fester Bestandteil des Familiennachmittags ist“, sagte Quartiersmanagerin Paulina Volkmar. Unterstützung erhielt sie erneut von Tim Jeanrond, Georg Baurhenne und dem Team des städtischen Bauhofs.

Die Breitwiesn startete am Freitagabend traditionell mit der Kranzniederlegung am Ehrenmal. Im Festzelt gab es im Anschluss eine Discoparty. Heute klingt das Fest mit dem Bürgerfrühstück aus. Sontra treffen sich um 10 Uhr im Festzelt. Die Starlights-Showband begleitet den Tag nach dem Fassbieranstich um 11 Uhr.

MARIE GONNERMANN
MATTHIAS HÜBNER



BREITWIESN 2025: (von links) Teresa Cardillo-Berge und Sabrina Köhn hatten anlässlich des Familiennachmittages beim Kinderschminken und Tattoos kleben jede Menge zu tun.
FOTO: STADT SONTRA

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

Natascha Schmidt ist eine LandHeldin

Netzwerk LandHessin stellt vor

Sontra – Jede Woche stellt das Netzwerk LandHessin eine LandHeldin vor – in dieser Woche ist es Natascha Schmidt.

Natascha Schmidt engagiert sich seit Jahren für die Schwächsten der Gesellschaft. Als Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins „Bürgerhilfe Sontraer Land e.V.“ setzt sie sich mit ganzer Kraft für die Unterstützung bedürftiger Menschen ein und ist dabei seit vielen Jahren eine verlässliche Anlaufstelle.

Seit 2022 arbeitet sie in Teilzeit bei der Stadt als Koordinatorin für Geflüchtete, Seniorinnen und Senioren, Kinder und

Jugendliche, wobei der Großteil ihres Engagements ehrenamtlich im Rahmen der Bürgerhilfe erfolgt. Mit großer Hingabe widmet sie ihr Leben dem Dienst an der Menschheit und arbeitet konsequent daran, den sozialen Zusammenhalt in ihrem strukturschwachen, ländlich geprägten Raum zu stärken. Hier erfahren Sie mehr über die Arbeit von Natascha Schmidt:

Facebook: <https://www.facebook.com/61561320737769/posts/122163367550377357/>

Instagram: <https://www.instagram.com/p/DKY2d4ksDUj/>



Welches Bällchen wird wohl am schnellsten sein: gespannte Kinder und Eltern an der Sontra bei der Bällchen-Regatta.
FOTO: MATTHIAS HÜBNER

PROGRAMMVORSCHAU

DIENSTAG, 10. JUNI
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffeestunde und Spielenachmittag, Bürgerhilfe Sontraer Land und Awo-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

MITTWOCH, 11. JUNI
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region
14 bis 16 Uhr: Treffen im Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DONNERSTAG, 12. JUNI
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt der Bürgerhilfe

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

FREITAG, 13. JUNI
10 bis 11 Uhr: Handyfit-Sprechstunde, Bürgerhilfe, Niederstadt 41

SONNTAG, 15. JUNI
6 bis 15 Uhr: Flohmarkt, Veranstalter Uwe Günther, Parkplatz Breitwiese
9 bis 15 Uhr: Tag der offenen Tür der Kita Ulfen zum 50-jährigen Jubiläum
14 Uhr: Schützengilde Sontra, Pokalschießen für Schützenvereine und andere Gruppen (drei Personen)

13. BIS 15. JUNI
1250 Jahre Ulfen, 50 Jahre Ulfener Jungs, 50 Jahre Kita Ulfen und 50 Jahre Grundschule Ulfen

Traditionelles Pfingstgrillen

Wichmannshausen – Auch dieses Jahr richtet der Heimatverein das traditionelle Pfingstgrillen am Pfingstmontag auf dem Grillplatz in Wichmannshausen aus.

Dieses Jahr hat der neue Vorstand ein besonderes Programm auf die Beine gestellt: Eröffnet wird die Veranstaltung um 11 Uhr mit einem Pfingstgottesdienst unter freiem Himmel mit Pfarrer Leischow. Danach können sich die Besucher am Grill stärken. Neben Steaks und Bratwürstchen werden dieses Jahr auf Wunsch auch Pommes serviert.

Für den Durst gibt es neben den klassischen Softgetränken

dieses Jahr Bier vom Fass und Fruchtbowle. Nachmittags gibt es auf Spendenbasis zum Kaffee auch ein großes Torten- und Kuchenbuffet, wer möchte kann sich auch an Popcorn erfreuen! Damit die Kleinsten sich nicht langweilen, stellt der Heimatverein ein Spielmobil und eine Mal- und Bastecke zur Verfügung, ferner können sich die Kleinen auch mit Glitzertattoos schmücken. Und, nicht zu vergessen, wird auch dieses Jahr wieder Eismann „Gino“ die Kleinen mit kalten Leckereien verwöhnen. Der Heimatverein Wichmannshausen e.V. freut sich auf viele Besucherinnen und Besucher.

Fahrt zur Mohnblüte nach Germerode

Awo-Ortsverein Sontra

Sontra – Wir laden herzlich ein zur Halbtagesfahrt mit dem AWO Kreisverband Werra-Meißner zur Mohnblüte nach Germerode am Mittwoch, 2. Juli, nachmittags. Wir fahren mit der beliebten Mohnschnecke, besuchen das Mohnkino mit spannenden Einblicken in die regionale Mohnkultur und lassen den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen. Der Teilnehmerpreis für das ge-

samte Mohnerebnis beträgt 20 Euro pro Person.

Anmeldungen an: Wilhelm Holzauer, Tel. 7562 oder 0151/52 11 39 74 oder E-Mail: sontra@awo-werra-meissner oder an E-Mail: felix.goeken@awo-werra-meissner.de

Mitfahrgelegenheiten/Kleinbus werden nach Anmeldung und nach Bedarf geklärt. Anmeldeschluss ist der 24. Juni.

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella



Gäste aus Vimoutiers zu Besuch

Franzosen und Deutsche feiern gemeinsam die BREITWIESN

Sontra – Seit vielen Jahren besucht eine Delegation aus der französischen Partnerstadt Vimoutiers über die BREITWIESN die Berg- und Hänselestadt Sontra, um gemeinsam zu feiern.

Empfangen wurden die Gäste und deren deutsche Gastfamilien ganz herzlich im Rathaus. Zuletzt hatte man sich im vergangenen Jahr beim Apfelfest in Frankreich und so viel die Wiedersehensfreude groß aus. Im Anschluss wurde am Ehrenmal einen Kranz zum Gedenken der Verstorbenen niedergelegt. Beim Lichter-Meer-Sontra konnte man den Namen beider Städte mit einem Herz unter den Teelichtern erblicken.

Am nächsten Tag fuhr man gemeinsam zur Stadtführung „Fachwerk, Türme und Diememann“ nach Eschwege, wo anschließend gemeinsam Mittag gegessen wurde.

Am Sonntag fand ein gemeinsamer Gottesdienst und im Anschluss der Festumzug mit Beteiligung von der franzö-



Französische Freunde aus Vimoutiers zu Besuch in Sontra.

FOTO: STADT SONTRA

sischen Delegation statt. Traditionell gab es das gemeinsame Kaffeetrinken aller französischen Gäste und Gastfamilien bei der Familie Bocksberger-Volkenant.

Beim Bürgerfrühstück im BREITWIESN-Festzelt wurde die Partnerschaft gefeiert und vertieft. Anlässlich des gemein-

samen Abendessens in der Bürgerhilfe Sontra bedankten sich die französischen Gäste für den tollen Aufenthalt und die Gastfreundschaft und luden gleichzeitig zum Gegenbesuch nach Vimoutiers zum Apfelfest im Oktober ein.

„Der Besuch der Delegation aus Vimoutiers ist jedes Jahr ei-

ne wunderbare Möglichkeit, die Beziehungen zwischen den beiden Partnerstädten zu stärken und den interkulturellen Austausch zu fördern“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt, der sich schon jetzt auf den Gegenbesuch in Frankreich freut.

Ferienspiele in den Sommerferien

Awo-Jugendförderung

Sontra – Die Ferienspiele 2025 in Sontra stehen wieder an und finden vom 7. bis 18. Juli statt. Sie versprechen auch in diesem Jahr jede Menge Spaß, Abwechslung und tolle Erlebnisse für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Ob Bastelaktionen, Spiele, Ausflüge oder kreative Mitmachangebote – für jede und jeden ist etwas dabei!

Die Anmeldung ist ab dem 6. Juni möglich und muss persönlich erfolgen. Der letzte Anmeldetag ist der 17. Juni.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahmegebühr direkt bei der Anmeldung in bar bezahlt werden muss. Die Anmeldebögen können vorab in den

Grundschulen oder direkt bei der AWO Jugendförderung abgeholt werden.

Anmeldungen werden zu folgenden Zeiten entgegengenommen: dienstags und freitags von 17 bis 19 Uhr, jeweils vor Ort bei der AWO Jugendförderung, Barbaraplatz 4 in Sontra.

Für weitere Informationen oder Rückfragen steht Ihnen das Team der Jugendförderung gerne telefonisch zur Verfügung unter 0151/25 78 38 13. Sichern Sie Ihrem Kind rechtzeitig einen Platz – die Vorfreude auf die Sommerferien kann beginnen!



STADTVERWALTUNG

MITTEILUNGEN UND BERICHT
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.

Grillen an Fronleichnam

Heyerode – Am Donnerstag, Fronleichnam, 19. Juni, findet in Heyerode das traditionelle Fronleichnamsgrillen im Feuerwehrgerätehaus statt. Um 10 Uhr wird in der Dorfmitte mit einer Showübung der Bereichsfeuerwehr Pfaffenbachtal gestartet. Anschließend gibt es Spießbraten vom Grill und Bier vom Fass.

Die Freiwillige Feuerwehr Heyerode freut sich über Euer kommen.

Sommer, Sonne und gute Tat

Jetzt Blut spenden

Sontra – Schönes Wetter lockt in diesen Wochen viele Spender*innen weg von der Spendeliege. Unfälle und Krankheiten machen vor gutem Wetter keinen Halt. Das DRK ruft zur guten Tat auf.

Mit steigenden Temperaturen steigt auch die Lust auf Ausflüge und Unternehmungen. Erfahrungsgemäß ist bei zunehmender Sonneneindauer ein Rückgang der Spendeaktivität zu erwarten. Dabei wird Blut kontinuierlich und jeden Tag benötigt: Allein in Hessen und Baden-Württemberg werden täglich etwa 2700 Blutkonserven benötigt. Leere Liegen können schnell zu einem Problem werden: Der DRK-Blutspendedienst bittet alle, die gesund sind und sich die Zeit nehmen können, Blut zu spenden.

Die Blutspende gehört zu den einfachsten und schnellsten guten Taten: Benötigt wird maximal eine Stunde Zeit, davon dauert die reine Blutentnahme nur knapp 10 bis 15 Minuten. Wertvolles Plus: Wenige Wochen nach der ersten Blutspende erfahren Spender*innen ihre eigene Blutgruppe - eine Information, die im Notfall lebensrettend sein kann. Der DRK-Blutspendedienst bietet täglich zahlreiche regionale Termine an. Wer nicht alleine spenden möchte, motiviert einfach Freunde, Bekannte oder Verwandte, zusammen einen Termin zu reservieren.

Tipps für die Blutspende im Sommer: Eine Blutspende ist auch bei hohen Temperaturen möglich und ungefährlich. Auf folgende Dinge sollte man jedoch achten: Insbesondere im Sommer ist es wichtig, vor und nach der Blutspende ausreichend Wasser zu trinken und etwas zu essen. Als Snack vor der Spende eignen sich zum Beispiel gesalzene Nüsse – sie geben dem Körper das ausgeschwitzte Salz zurück. Um den Kreislauf zu schonen, sollte man vor und nach der Spende auf anstrengende Tätigkeiten oder übermäßigen Sport verzichten.

Aktion „Liegend Leben retten“: Vom 10. bis 20. Juni 2025 erhalten Blutspender*innen im Rahmen der mobilen Blutspendetermine in Hessen einen exklusiven „Liegend Leben retten“-Baumwollbeutel. Worauf warten?

Weitere Informationen rund um das Thema Blutspende unter www.blutspende.de oder telefonisch kostenfrei unter 0800/1 19 49 11.

Nächster Blutspendetermin in Sontra am Freitag, 20. Juni, von 16.45 bis 20 Uhr in der Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16.

Jetzt Blutspendetermin online reservieren unter www.blutspende.de/termine

Weitere Informationen rund um das Thema Blutspende unter www.blutspende.de oder telefonisch kostenfrei unter 0800/1 19 49 11.

DIENSTBEREIT

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE

Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

ZAHNÄRZTE

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

APOTHEKEN

7. Juni
Bonifatius Apotheke, Wanfried, Ringstraße 37, 0 56 55/8066

Löwen Apotheke, WIZ, Walburger Straße 6, 0 55 42/9 34 10

8. Juni

Löwen Apotheke, Herleshausen, Hainertal 17, 0 56 54/9 89 60

9. Juni

Wehretal Apotheke, Wehretal, Langenhainer Str. 4, 0 56 51/4267

RETTUNGSDIENSTE

Arbeiter-Samariter-Bund, Aufträge zu richten über:
Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis
0 56 51/1 92 22

BEKANNTMACHUNG

Ortsbeiratssitzung Heyerode

Am Montag, 16. Juni 2025, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Heyerode, 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
3. Bericht des Ortsvorstehers
4. Bericht der Verwaltung
5. Auf dem Rotacker, Ausbau der Straße
6. Dorferneuerung
7. Freiwillingentag
8. Einsatz der Grabensohlfreie
9. Anfragen und Anregungen

Sontra-Heyerode, 22.05.2025

Ortsvorsteher

Gemeinsame Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses und des Bau- und Planungsausschusses

Sehr geehrte Damen und Herren, hiermit laden wir zur gemeinsamen öffentlichen Sitzung des Haupt- und Finanzausschusses und des Bau- und Planungsausschusses am Donnerstag, 12. Juni 2025, 19:00 Uhr, im Sitzungssaal des

Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/3 26 65

Kinder- und Jugendhilfe, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütterndienst: 0 56 77/95 85 12

Hospizdienst Sontra, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

STROM- UND GASVERSORGUNG

EAM Netz GmbH

Kundenservice 0800/3 25 05 32

Entstörungsdienst

Strom: 0800/3 41 01 34

Erdgas: 0800/3 42 02 34

Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung

Stadt Sontra

24 Std.-Rufbereitschaft

Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87

Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74

KRANKENPFLEGE

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

Rathauses I, Marktplatz 6, 36205 Sontra, ein.

Tagesordnung:

Teil I

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

Teil II

Haupt- und Finanzausschuss & Bau- und Planungsausschuss

1. Integriertes kommunales Entwicklungskonzept zur Dorfentwicklung zur Dorfentwicklung (IKEK)
2. Aktuelle Kostenübersicht der Maßnahmen

(nur) Haupt- und Finanzausschuss

2. Jahresabschluss der Stadt Sontra zum 31.12.2021
3. Beratung und Beschluss zur Vorlage des durch die Revision des Werra-Meißner-Kreises geprüften Jahresabschlusses 2021 der Stadt Sontra an die Stadtverordnetenversammlung gem. § 112 HGO

3. Anfragen und Anregungen

Sontra, 02.06.2025

gezt. Herbert Cebulla
Ausschussvorsitzender
Haupt- und Finanzausschuss
gezt. Detlef Nitzold
Ausschussvorsitzender
Bau- und Planungsausschuss

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.

Einladung zum Grillen

Mitterode – Die Feuerwehr Mitterode lädt zu ihrem Grillen, am Donnerstag (Fronleichnam), 19. Juni, auf die Grillhütte in Mitterode ein. Ab 12 Uhr gibt es Spießbraten vom Grill. Nachmittags gibt es Kaffee und Kuchen.

Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich begrüßen zu dürfen. Mit kameradschaftlichen Grüßen

FFW Mitterode

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

dienst mit Abendmahl

KIRCHSPIEL SONTRA

7. Juni
Sontra: 10 bis 12 Uhr Kinderkirche im Gemeindehaus

Pfingstsonntag, 8. Juni

Sontra: 10 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl

Weißborn: 11.15 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl

Pfingstmontag, 9. Juni

Thurnhosbach: 10 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl

Hornel: 11.15 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl

KIRCHSPIEL BERNEBURG

Pfingstmontag, 9. Juni
Heyerode: 11 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

7. Juni
Röhrda: 11 Uhr Taufe

Pfingstsonntag, 8. Juni

Röhrda: 10 Uhr Begrüßungsgottes-

KIRCHSPIEL ULFEN

Pfingstsonntag, 8. Juni
Wölfertode: 9 Uhr Abendmahlsgottesdienst

Ulfen: 10 Uhr: Abendmahlsgottesdienst

Breitau: 11.15 Uhr Abendmahlsgottesdienst

Pfingstmontag, 9. Juni

Blankenbach: 10 Uhr Abendmahlsgottesdienst

Krauthausen: 11.15 Uhr Abendmahlsgottesdienst mit Taufe

KATHOLISCHE KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

7. Juni
Herleshausen: 17 Uhr Vorabendmesse

Pfingstsonntag, 8. Juni
Sontra: 10.45 Uhr Hochamt

Pfingstmontag, 9. Juni
Nentershausen: 9 Uhr Hochamt

NORMA



über 40 weitere
XXL Artikel in Ihrer
Filiale erhältlich

ab Dienstag, 10. Juni

+++ Im Aktionskühlregal +++

MORLINNY
Chicken Nuggets
aus Hähnchenbrustfleisch, paniert
ca. 50 Stück, 1-kg-Packung
(1 kg = 5,99)

20% billiger

1 kg
UVP 7,49
5,99*

Instant Nudeln 4 + 1 gratis
mit Gemüse-, Rindfleisch- oder
Hühnerfleischgeschmack
(classico oder scharf)

5x60-g-Packung,
ergibt 5x300 ml
(1 l = -,-79)
je 5er-Pack

4+1 gratis

1,19*

Vobro
Pralinen
ohne Alkohol –
in den Sorten
Delissimo Duo, Hazelnut
Passion oder Salted
Caramel, 800-g-Packung
(1 kg = 8,74)
je Packung

800 g
Großpackung
6,99*

Durstlöcher
Durstlöcher Wasser-
melonen-Geschmack, Multi-
vitamin 12-Frucht oder Eistee

Pfirsich-Geschmack, 1-l-Packung,
ohne Pfand (1 l = 1,19)
je Packung

29% billiger

1 Liter
UVP 1,69
1,19*

SUPER NIVO
Nektarinen XXL
Spanien/Italien, Kl. I, große
Früchte – aromatisch und süß,
Kaliber A/AA

1,5-kg-Schale
(1 kg = 2,66)
je Schale

1,5 kg!
3,99* XXL

(Abbildung ähnlich)

SAGROTAN
WC-Reiniger
Duftedition
„Floral Coast“
oder „Ozean-
frische“, 750-ml-Flasche
(1 l = 3,72) je Flasche

20% billiger

UVP 3,49
2,79*

KitKat
Katzennassnahrung
Bunte Vielfalt in Sauce
oder Landpicknick in Sauce
48x85-g-Packung (1 kg = 2,94)
je 48er-Pack

14% billiger

48er-Pack
UVP 13,99
11,99* Mega Pack

frinid
Mehlwürmer getrocknet
• 100% reines Naturprodukt • Frei
von Zusatzstoffen, Geschmacksver-
stärkern und Lockmitteln • Natürliche
und proteinreiche Nahrungsquelle, 500-g-Eimer
(1 kg = 17,98)

500 g
8,99*

Flic'n'lic
Klapp Lutscher
mit doppeltem Fruchtgeschmack
56-g-Packung (1 kg = 35,54)
je 4er-Pack

4er-Pack
1,99*

OBST VON BODENSEE
Äpfel vom Bodensee
Deutschland, Friedrichs-
hafen, Kl. I,
Sorten: Red Jonaprince oder
Jonagold, Kal. 70/80 +
80/90 mm, 2,2-kg-
Beutel (1 kg = 1,36)
je Beutel

2,2 kg!
2,99* XXL

ST. ALPINE
Mini Speck
deftige Schinken-
Spezialität aus Südtirol
traditioneller Geschmack
durch 20 Wochen Reifung,
ca. 1-kg-Stück,
Ware einzeln
ausgepreist

ca. 1 kg
1-kg-Preis
11,99*

Kartoffel-Spezialität
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln,
Kartoffelrösti Schweizer Art oder Schweizer
Art mit Speck, 400-g-Packung
(1 kg = 3,48) je Packung

1,39*

28% billiger
Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025
bis 15.06.2025
1,99**

Bergsalami XXL
aus Österreich – Kochsalami ge-
gärt, geräuchert und luftgetrocknet
700-g-Packung (1 kg = 8,27)

5,79* XXL

+++ Im Aktionskühlregal +++

Krusten-/Bauernschinken
XXL 250-g-Packung (1 kg = 15,16)
je Packung

3,79* XXL

**Deutsche Cocktail-
tomaten Deutschland,
Nürnberg – Fürth –
Erlangen – „Knoblauchsland“**
Kl. I, Gewächshausqualität,
650-g-Packung
(1 kg = 4,29)
je Packung

650 g!
2,79* Neue Ernte!

(Abbildung ähnlich)

JETZT NEU: Jede Woche exklusive Rabatt-Coupons
– nur in der neuen **NORMA Plus App!**

SO EINFACH GEHT'S

- 1. NORMA PLUS App** herunterladen
- 2. Blitzschnell** Registrieren
- 3. Rabatt-Coupons aktivieren**, an der Kasse vorzeigen und **sparen!**

Jetzt herunterladen und **sparen, sparen, sparen!**

Laden im **App Store** | **JETZT BEI Google Play**

SPAREN! SPAREN! SPAREN!

NEU

NORMA Plus

Ariel
Voll-/Colorwasch-
mittel flüssig
900-ml-Flasche,
für 20 Waschladungen
(pro Waschgang ~25)
je Flasche

20 WL

statt 6,49
4,99* 23% billiger

31% billiger
Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025
4,44**

Fol-Epi
Käsescheiben Im Kühlregal:
Classic 50% Fett i. Tr. oder
Légère 36% Fett i. Tr.,
150-g-Packung
und weitere Sorten

(1 kg = 9,93)
je Packung

46% billiger

statt 2,79
1,49*

53% billiger
Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025
1,29**

my smile
XXL Toffees
900-g-Packung
(1 kg = 4,43)

3,99*

25% billiger
Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025
2,99**

Klarsichtboxen/Rollenbox
je Ausführung

57 Liter
mit Rollen,
ca. 59 x 39 x
36,5 cm

11,99*

25% billiger
Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025
8,99**

Edelstahl-Kochtopf „Timaru“
Fleischtopf
Ø ca. 12/14/16 cm
Milchtopf
Ø ca. 14 cm
Stiel-
kasserolle
Ø ca. 16 cm
Bratentopf
Ø ca. 12/14/
16 cm

7,99*

25% billiger
Nur gültig mit
NORMA Plus App
von 10.06.2025 bis 15.06.2025
5,99**

Schneppach
Benzin-Rasenmäher 6 in 1 MS226-56
• Leistungsstarker 224 cm³ 4-Takt-Benzinmotor mit
4,4kW/6PS • Geeignet für Gärten bis zu 2.200 m²

5 JAHRE GARANTIE

65 Liter
Extra großer
Grasfangkorb

49% billiger

UVP 649,-
329,-*

24 Auch online

Extra große **XL** Schnittbreite von
ca. 56 cm ermöglicht zeitsparendes
Mähen auf großen Flächen

BAUPIX Zaun- und Gartenlasur 5 Liter
• Mit Imprägnierung und Witterungsschutz
• Für Weich- und Harthölzer • Atmungsaktiv (1 l = 2,-) je Lasur

SUPER ERGIEBIG –
Inhalt reicht für ca. 50m²!

Palisander Kastanie Eiche (hell) Nussbaum Teak Dunkelbraun Kiefer Ebenholz

UVP 22,95
9,99* 56% billiger

24 Auch online

Made in Germany

Polsterauflage
• Hochwertiger Bezug: 52% Polyester,
48% Baumwolle • Mit farblich
angepasstem Einfassband
• Mit rückseitigem
Haltegummi

Niedrig
lehner-
Auflage
ca. 98x50x5 cm
Hochlehner-
Auflage
ca. 116x50x5 cm

7,99*

24 Auch online

Karo Grün/Blau | Karo Rot

**Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-
Pfanne „Homer“** • Optimale Wärmeleitung bis zum
Rand • Pfannen backofenfest bis ca. 150°C, jeweils mit
softtouchgriff • Töpfe backofenfest bis
ca. 240°C (mit Glasdeckel
bis ca. 180°C)

• Töpfe
mit
Silikon-
einsatz
am Griff

16,99* **18,99*** **21,99***

24 Auch online

**Gartenspritze oder
Multifunktionsbrause „Expert“**
• Aus langlebigem, massivem Zink-
Druckgusskörper • Stufenlose Dosierung der
Wasserabgabe • Kompatibel mit marktüblicher
Stecksystemen 3 Jahre Garantie

Mit Aluminium
Adapter

je Ausführung
9,99*

24 Auch online

Gartenschlauch-Set
„Slide Tec“, ca. 25m oder 40m
(13mm/1/2") • Kompatibel mit marktüblichen Stecksystemen
• Für hohe Beanspruchung
15 JAHRE GARANTIE

35% billiger
UVP 19,99
12,99*

47% billiger
UVP 37,99
19,99*

24 Auch online

Aqua Dunkelgrün Pastellgrün Korallen-rot Gelb

**Rasentrimmer-
und Freischneider-Zubehör**
für alle gängigen Modelle mit 25,4mm
Aufnahme 3 Jahre Garantie

Rasentrimmerkopf
aus robustem
Karbonstahl,
23 cm

7,99*

24 Auch online

Unkrautbürste mit
gedrehten Stahlstrahlen,
15 cm oder 20 cm

**LED-Solar-
Laternen**
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*

24 Auch online

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

Ofenhandschuhe
2er-Set je ca. 17 x 28 cm
• 100% Baumwolle
Mit viel
Liebe
gekocht!

61% billiger
UVP 12,99
je 2er Set
4,99*

24 Auch online

**Tief Fußbett-
Pantoletten**
• Pflegeleichtes,
strapazierfähiges
Obermaterial
• Leichte EVA-Laufsohle
• Damen-Größen 38–41
• Herren-Größen 41–45
je Paar

NEUE Farben

8,99*

24 Auch online

**Kfz-Lack-
Spray 400 ml**
(1 l = 9,98)

3,99*

24 Auch online

Made in EU

**Auto Glanz-
lack** **Klar-
lack** **Brems-
sattel
Lack** **Grund-
ie-
rung** **Hoch-
tem-
per-
atur
Lack** **Felgen-
lack** **Brems-
Reiniger**

500 ml
(1 l = 7,98)

Topflappen
2er-Set je ca. 16 x 25 cm
• Oberseite 100% Baumwolle

4,99*

24 Auch online

**Geschirr-
tücher**
2er-Set je ca. 50 x 70 cm
• Extrem saugstark
• 100% Baumwolle

4,99*

24 Auch online

ÖKO-TEST **sehr gut** **sehr gut**

Landfein Kräuterbaguette
175-g-Packung
(1 kg = 5,66)

1,99

24 Auch online

Landfein Kräuterbaguette
auch Knoblauchbaguette erhältlich

–,99

Delicia Butterkekse
2x200g-Packung
(1 kg = 4,98)

1,99

24 Auch online

NORMA

www.norma-online.de

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