

MEHR SERVICE
FÜR SIE UND IHREN VOLKSWAGEN!

Demnächst in Eschwege,
Hessenring 2

Glinicke | ESCHWEGE

Autohaus Stöber Eschwege GmbH & Co. KG | Hessenring 2 | 37269 Eschwege
Telefon 05651 80099-0

**MARKT
SPIEGEL &**
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Unser
Abschiedsraum
für Sie und Ihre
Trauergäste...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Seit 1981 • Nr. 24

14. Juni 2025

Eine besondere Kooperation

Brüder-Grimm-Schule und Paul-Moor-Schule haben eine gemeinsame Projektwoche

Reichensachsen – Wenn Lara und Nick miteinander sprechen, schaut man unwillkürlich hin. Ihre Finger bilden Kreise, Geraden, sie schlängeln sich durch die Luft und berühren sich immer wieder für einen kurzen Augenblick. Die Gebärdensprache ist schnell, präzise – und steht der Lautsprache in Sachen Effizienz in nichts nach. Lara und Nick sind Schüler der Paul-Moor-Schule (PMS) in Reichensachsen und

geben den Schülern der Klassenstufen fünf und sechs der Brüder-Grimm-Schule Eschwege am Dienstagmorgen einen Einblick in ihren Schulalltag – jede Frage ist erlaubt, Mitmachen ausdrücklich erwünscht. Schon die Vorstellungsrunde ist alles andere als gewöhnlich: Auch die Gäste der Brüder-Grimm-Schule sollen ihren Namen gebärden. Und weil das Buchstabieren mit dem Fingeralphabet viel zu aufwendig ist,

wird eine individuelle Gebärde vergeben – diese richtet sich zum Beispiel nach äußerlichen Merkmalen, einer typischen Bewegung, der Lieblingsfarbe oder nach den Hobbys. Die anfängliche Unsicherheit der Jungen und Mädchen ist rasch überwunden, die eigene Gebärde gefunden und alle Schüler sind gemeinsam begeistert bei der Sache. So sehr, dass eine gute halbe Stunde später sogar in Eintracht das Schullied der

Paul-Moor-Schule gemeinsam gesungen und gebärdet wird.

Frühstück als Unterrichtsfach

An der Brüder-Grimm-Schule (BGS) in Eschwege läuft derzeit die Projektwoche „Demokratie stärken und Werte (er)leben“. Eines der Projekte, für das sich die Schüler entscheiden durften, ist die Kooperation mit der Paul-Moor-Schule, der einzigen Förderschule im Wer-

ra-Meißner-Kreis mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Angeboten und begleitet wird das Projekt von den beiden Lehrerinnen Sarah Beyes und Lea Montag-Walther für die Brüder-Grimm-Schule; die Leitung für die Paul-Moor-Schule obliegt federführend Johanna Maier. Neuntklässler Luca (BGS) unterstützt nach Kräften.

Und so verschieden der Unterrichtsaltag an den beiden

Schulen auch sein mag – Gemeinsamkeiten finden die Jungen und Mädchen allemal. Die Fächer Mathematik, Deutsch, Religion und Sport etwa werden an beiden Schulen unterrichtet – das Fach „Frühstück“ an der PMS hingegen weckt das Interesse der Gastschüler sofort. Welches Besteck man für welche Speise wählt, wie man den Tisch deckt und nach der Mahlzeit reinigt: Das Wissen darum gehört in der PMS dazu, um die Schüler auf ihr späteres Leben in eigenen Wohnungen vorzubereiten.

150 Schüler lernen in insgesamt 18 Klassen an der PMS; demgegenüber stehen 600 Brüder-Grimm-Schüler. Wer denn eigentlich Paul Moor war, will BGS-Schülerin Polly wissen. Paul Moor, erklärt Johanna Maier, habe sich zeitlebens für eine Wendung der Blickrichtung weg von vermeintlichen „Fehlern“ behinderter Kinder und hin zu deren Möglichkeiten und Bedürfnissen eingesetzt. Eine lebensbejahende Perspektive auf das Menschsein, die die Gäste tief beeindruckte.

esp



Gänsehaut-Erlebnis: Die Brüder-Grimm-Schüler gebärden und singen das Schullied der Paul-Moor-Schule – Unterstützung gab ein „Spickzettel“ mit den Gebärden.
FOTO: EMILY HARTMANN

22. JUNI 2025
Flohmarkt
Reichensachsen
SPORTPLATZ
☎ 01 62/7 78 58 32
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

GARUS ODS

OBJEKTBETREUUNG UND DIENSTLEISTUNGSSERVICE

Gartenpflege • Grabpflege
Hausmeisterservice • Housesitting
Reinigungsservice

Schloßstraße 43
36205 Sontra
☎ 0151 11697513
olaf.garus-dienstleistungen@web.de

Deutsches Rotes Kreuz

Soziale Dienste Eschwege gGmbH

Für unsere **Breitenausbildung** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Erste-Hilfe-Ausbilder (m/w/d)
auf ehren- oder hauptamtlicher Basis (Teilzeit) oder im Rahmen eines Freiwilligendienstes (Vollzeit).

Nähere Infos zur Stelle mit allen Aufgaben, Voraussetzungen und Angeboten finden Sie in der Stellenbörse unserer Webseite www.drkeschwege.de (siehe QR-Code).

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann richten Sie bitte Ihre komplette Bewerbung an:
DRK Soziale Dienste Eschwege gGmbH • Frau Müller
An den Anlagen 10a • 37269 Eschwege
E-Mail: diana.mueller@drkeschwege.de

Wir wünschen allen ein schönes Johannisfest!

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

Henke
Marktplatz 19-23 • Eschwege • möbel-henke.com

* Rabatt gilt für Ausstellungsstücke, außer auf bereits reduzierte und im Prospekt beworbene Ware.

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
14.06. – 21.06.2025

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Pointenfeuerwerk mit Tiefenwirkung

Neue Schäferhof-Sommerproduktion entlarvt politische Fassaden mit Humor

Oberhone – Skandalfrei, farblos, sterbenslangweilig – so sieht politische Verträglichkeit aus. Wer Minister werden will, braucht eine Gattin mit dekorativem Lächeln, eine Vorzeigefamilie auf dem Kanzleibildschirm und einen makellosen Lebenslauf ohne lesbische Tochter oder gar einen Obdachlosen im Wohnzimmer. Und genau hier, wo das politische Wunschbild zur Realsatire wird, setzt Matthias Schäfer neue Sommerproduktion „Verschwinden Sie!“ an – feinsinnig wie ein Paukenschlag, absurd wie die Realität selbst.

Die ausverkaufte Premiere auf der Open-Air-Bühne des Schäferhofs in Oberhone beginnt mit einem Knall der anderen Art: Ein vermeintlich Obdachloser betritt die Szenerie – und mit ihm stolpert die bürgerliche Fassade des angehenden Ministers Frank Tauschner (herrlich gespielt von Sven Lange) ins Chaos. Seine Frau (Susann Schäfer zwischen Prosecco und Panikattacke) hat das Herz auf dem rechten Fleck – was in diesem Stück allerdings nicht unbedingt ein politisches Kompliment ist – und lädt den



Zwischen pointierter Boulevardkomödie und böser Politgroteske: das Theaterstück „Verschwinden Sie!“ im Schäferhof in Oberhone. FOTO: MELANIE SALEWSKI

Fremden auf Drängen der Tochter kurzerhand zum Bleiben ein. Blöd nur, dass genau

an diesem Abend die Parteivor-sitzende mit Presseleute an-rückt, um Tauschner als zu-

künftigen Familienminister zu-präsentieren.
Witz, Wucht und Widerspruch
Was folgt, ist ein Pointenfeuerwerk mit Tiefenwirkung. Während die Karriereleiter wackelt, wird das Wohnzimmer zur Bühne einer Tragikomödie über Werte, Wahrheiten und

Familienkonzert in Eschweger Marktkirche

Eschwege – Unter dem Motto „Sonne, Wind und Mehr“ lädt die Evangelische Kirchengemeinde Eschwege herzlich ein zu einem Familienkonzert für Kinder und Junggebliebene ab acht Jahren. Am Samstag, 14. Juni, um 18 Uhr erwartet sie in der Marktkirche Eschwege eine musikalische Kreuzfahrt auf der MS Musica – das ist „Sonne,

Wind und Mehr“ mit den charman-ten Reiseleiterinnen Kerstin Röhn (Saxophone) und Juliane Baumann-Kremzow (Tasteninstrumente). Neben dem hochkarätigen Kulturprogramm auf dem bestens ausgestatteten Schiff erleben die kleinen und großen Passagiere viele spannende Landgänge mit großartigen Erlebnissen

und einen erholsamen Tag auf See – alles begleitet mit wunderbarer Musik von Klassik bis Jazz.

Juliane Baumann-Kremzow ist Profilkantörin für Kinder- und Jugendchöre in der Region Nord mit Sitz in Eschwege. Kerstin Röhn ist freischaffende Künstlerin in den Sparten Musik und Figurentheater und außerdem Dozentin für Saxophon. Sie ist in vielen verschiedenen Genres zu Hause. Gediegene Jazz- und Popmusik, präzises Singspiel in Bläserensembles, Musical- und Bigband, klassisches Spiel in Sinfonieorchestern und Kammermusik-Ensembles, aber auch Soloauftritte mit klassischem Repertoire oder Improvisationen gehören zu ihrem musikalischen Spektrum. uar



Laden zur Reise ein: Juliane Baumann-Kremzow und Kerstin Röhn. FOTO: PRIVAT/INH

www.rb-becker.de

ab Sa., den 14.06.2025

becker

Gartenstuhl 49.50
stapelbar, Akazienholz, pulverbesch. Aluminium

Gartenstuhl 17.98
Metall/Textil

Bistrostuhl 12.98
Metall/Polycarbonat

Gartenstuhlaufgabe 29.98
versch. Designs, hoch oder niedrig

Fast-Set Pool Bestway 45.00
Ø305x76 cm, 3-lagig

Schwimmring 1.99
Ø51 cm, versch. Motive

Mini-Ventilator 0.99
versch. Motive

Bestway Luftmatratze 4.99
183x69 cm, versch. Farben

Family Fun Pool 19.98
213 x 206 x 69 cm

Schwimm-nudel 3.99
6x160 cm, versch. Farben

Doppelhubpumpe 7.99
47,5x19,7x9,9 cm, schwarz

Flying Disc 2.99
Ø32 cm, Neopren, versch. Farben

Fahrradtasche & Rucksack 5.99
20l, Wasserabweisend

Mumien-schlafsack 12.98
220x80 cm, blau

Bestway Kuppelzelt 15.00
200 x 120 cm, versch. Farben

XL-Luftbett 15.00
137x191x22 cm

Castello Höhlenkäse 1.99
geschnitten, 150g

Arla Buko 1.29
Knoblauch mit Thymian, 200g

Milka Sensations 1.59
Cookies mit Oreo Creme, 156g

Pringles 1.69
versch. Sorten, 160/165g

Kräuter Butter 0.79
6 x 20g, 120g

Knossos Zaziki 0.45
250g

Milka Schoko-Riegel 0.39
Peanut & Caramel, 37g

WIZ/Kleinalmerode Hegelsbergstr. 21, 05612 / 49 172 551

Kassel Hegelsbergstr. 21, 05612 / 49 172 551

Gudensberg Kasseler Str. 78, 05603 / 91 86 54

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

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

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

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAE R STADTKURIER

IMPRESSUM

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

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

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

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

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 1, 34123 Kassel

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 4 vom 1.1.2025

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

Der erste Mohn blüht

Prognosen, Pläne und Programm zur Mohnblüte 2025

Werra-Meißner – In den beiden Mohnblütenregionen Meißner-Germerode und Ringgau-Grandenborn laufen in diesen Tagen die Vorbereitungen für die Mohnsaison 2025, denn in einigen Tagen beginnt das überregional bekannte Blütenschau-spiel im Frau-Holle-Land.

Germerode: Start am 14. Juni

In Germerode startet das touristische Angebot rund um die Mohnblüte am Samstag, den 14. Juni. Dann ist wieder die Mohnsaison, eine Café- und Imbiss-Scheune zwischen den Feldern täglich geöffnet. Auch das

Mohnlädchen als erste Informations- und Verkaufsstelle von regionalen Produkten mit und ohne Mohn, hat dann bis 6. Juli täglich mindestens von 11:16 Uhr geöffnet. Die Ausstellung der Gewinnerbilder der Vorjahresfotowettbewerbe im Refektorium des Klosters ist täglich bis mindestens 16.30 Uhr geöffnet und das Mohnkino ist tagsüber geöffnet. Die Gastronomie und Imbissanbieter des Ortes haben sich auf viele Gäste eingestellt. Ein neuer Hingucker zwischen den Feldern ist die neue Mohnschnecke, eine Bimmelbahn, die vorrangig angemeldete Besuchergruppen

zu den Feldern fährt.

Grandenborn: Start am 21. Juni

Grandenborn startet traditionell mit seiner Mittsommer-nachts-Party am Teich am 21. Juni in die neue Mohnblütensaison. Bereits ab Freitag, 20. Juni, sind Film und Fotoausstellung tagsüber im Dorfgemeinschaftshaus zu sehen. Der Teichhof bewirbt die Gäste und hat hierfür seinen Freisitz erweitert. Die saisonale Ahle Wurst mit Mohn ist vor Ort erhältlich. Auch das Pferd im Feld wurde liebevoll restauriert. Reisende aus Richtung

Netra begrüßt das Dorf außerdem neuerdings mit einer neu gestalteten Mohn-Fassade.

Die ersten Blüten

Insgesamt wurden ca. 40 Hektar Mohn zwischen Mitte und Ende März um die beiden Mohnhöfen ausgesät. Bei den allermeisten Feldern wurde der für das Frau-Holle-Land bekannte rosafarbene Sommermohn „Miezske“ verwendet, der von einzelnen Pflanzen abgesehen – um die Sommersonnenwende, voraussichtlich im Laufe der 25. Kalenderwoche, zu blühen beginnt. Im vergangenen Jahr waren in Germero-

de versuchsweise ein Feld mit dem violett blühenden Sommermohn „Viola“ und dem lilafarbenen, – ebenfalls im Frühjahr ausgesät – Wintermohn „Zeno Morpheus“ ausgesät worden. Aufgrund des großen Erfolgs dieser Sorten sind diese im Bereich des Steinkreises auch in diesem Jahr dort ausgesät. Außerdem gibt es in Germerode auch gemischte Felder. Diese beiden Sorten blühen bereits.

Veranstaltungen rund um den Mohn

Rund um den Mohn werden in diesem Jahr auch wieder ver-

schiedene Veranstaltungen angeboten. Darunter etwa Genuss-Wanderungen, Whiskey-Wanderungen, Comedy mit Lilli, Walking Acts und vielem mehr. Der Klick auf die Seite **mohnbluetefrauholle.land** lohnt sich, denn hier gibt es eine ausführliche Programmübersicht sowie aktuelle Informationen und Prognosen zur Mohnblüte 2025.



Eine der ersten Besucherinnen fotografiert die bereits blühenden Mohnblüten der Sorte Viola: Die Blüte der pinkfarbenen Mohnblumen wird noch erwartet.

FOTO: MARCO LENARDUZZI

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



Gut durch's Alter
AWO mobil
– Pflege zuhause
Individuell, Professionell
Mit Herz!

Niedertor 1
36205 Sontra
Tel. 05653 / 8734
www.awo-nordhessen.de



„Kauf 1 mehr“ für die Eschweger Tafel

Am kommenden Samstag Aktion beim Supermarkt Edeka Zeuch

Eschwege – Zu der Aktion „Kauf 1 mehr“ zugunsten der Eschweger Tafel laden für Samstag, 14. Juni, von 9 bis 15 Uhr der Lions Club Eschwege sowie ehrenamtliche Mitglieder der Eschweger Tafel zum

Supermarkt Edeka Zeuch in Eschwege ein.

An diesem Tag werden die Kunden des Marktes gebeten, ein Teil mehr in ihren Einkaufswagen zu legen, um die Regale der Eschweger Tafel wieder zu

füllen und damit den Bedürftigen zu helfen. Damit die Spende der Lebensmittel sinnvoll wird, hat die Tafel zusammen mit dem Lions Club Eschwege Werratal-Tische mit Lebensmitteln bestückt, die am drin-

gendsten benötigt werden. Die Tafel und der Lionsclub freuen sich, wenn möglichst viele Kunden am kommenden Samstag von der Aktion Gebrauch machen.

salz

Austausch pflegender Angehöriger

Monatlich stattfindender Gesprächskreis

Eschwege – Die Evangelische Familienbildungsstätte-Mehrgenerationenhaus lädt pflegende Angehörige zu einem monatlich stattfindenden Gesprächskreis ein. „Niemand

versteht Sie besser als Menschen, die in der gleichen Situation täglich erleben, wie schwierig und belastend es sein kann, eine nahestehende Person zu pflegen. Bei uns finden

Sie Ermutigung, Antworten auf Ihre Fragen und Entspannung“, wirbt Peggy Großkurth. Neue Teilnehmer werden in der Runde jederzeit herzlich willkommen geheißen.

Der nächste Termin ist Freitag, 20. Juni, von 15 Uhr bis 16.30 Uhr.

Anmeldungen ab sofort unter Telefon 0 5651/3377001.

esp

RUNDUM GUT VERSORGT!
Diakonie ESCHWEGE-LAND ☎ 05658 93293

Ihr Pflegedienst für zu Hause

Wir bilden aus

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

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

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

Jetzt Möbel/Küche kaufen & Urlaub sichern! Möbelkreis – All inclusive.

Doppelt profitieren: Bestpreis sichern und Göbel Hotels Gutscheine erhalten!



Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Straße 6 · 37269 Eschwege · 05651 / 9217-0
Di-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 15 Uhr, Mo geschlossen

✔ Bestpreisgarantie ✔ Kostenlose Lieferung & Montage

+ Göbel Hotels Gutschein

€ 200,-
Gültig bei einem Einkaufswert ab € 3.000,-*

€ 500,-
Gültig bei einem Einkaufswert ab € 10.000,-*

HOTEL-ÜBERBLICK – WÄHLEN SIE IHR GÖBEL HOTEL

Willingen (Upland)
Göbel's Landhotel | Romantik Hotel Stryckhaus
Göbel's Hotel am Park | WILLINO Privathotel | Gästehaus Dorf Alm

Diemelsee (Heringhausen)
Göbel's Seehotel Diemelsee | Chaletpark Diemelsee

Friedewald bei Bad Hersfeld
Göbel's Schlosshotel "Prinz von Hessen"
Göbel's Hotel zum Löwen

Bad Wildungen
Göbel's Hotel Quellenhof | Göbel's Hotel AquaVita

Rotenburg an der Fulda
Göbel's Hotel Rodenberg | Posthotel Rotenburg

Bad Sachsa (Harz)
Göbel's Vital Hotel

Eisenach
Göbel's Sophien Hotel | Partnerhotel: Hotel Am Markt

Mühlhausen (Thüringen)
Brauhaus zum Löwen

Winterberg
Lodge Hotel Winterberg

GÖBEL HOTELS COLLECTION

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

*Nur gültig vom 10.6.–28.6.2025. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Damit sich die Investition richtig lohnt

Photovoltaik-Anlage im Blick – so steigern Sie die Erträge

Je mehr Sonne, desto mehr Strom – klingt gut. Doch ganz so einfach ist es nicht bei einer Photovoltaik-Anlage, auch PV-Anlage genannt. Zwar führt viel Sonnenlicht meist zu höheren Erträgen. Allerdings können sich sehr hohe Temperaturen auch negativ auf die Leistung der Anlage und die Stromerzeugung auswirken.

Was gibt es vor der Installation bei der Lage, aber auch beim eigenen Stromverbrauch zu beachten? Für wen und unter welchen Voraussetzungen lohnt sich eine PV-Anlage besonders? Die wichtigsten Fragen und Antworten dazu.

Wie muss das Dach beschaffen sein?

„Es muss in einem guten Zustand sein“, so Jörg Sutter, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Sonnenenergie. Sollte das Dach also in ein paar Jahren ohnehin saniert werden, rät er dazu, mit der Installation der Photovoltaik-Anlage bis dahin zu warten. „So eine PV-Anlage hält immerhin 25 bis 30 Jahre – das muss das Dach mitmachen.“

Welche Himmelsrichtung ist optimal?

Entscheidend für den Ertrag ist unter anderem die Ausrichtung und Lage des Daches. „Das Dach sollte möglichst Schat-



Alles auf einer Fläche: Die einzelnen Module der PV-Anlage sollten eng nebeneinander montiert werden.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA

ten-frei sein, ein Wald oder eine Baumreihe vor dem Haus würden die Erträge mindern“, sagt Sutter.

„Optimal ist eine geneigte Dachfläche, die nach Süden zeigt.“ Aber auch wenn Hauseigentümer solche Bedingungen nicht haben, können sie von der Kraft der Sonne profitieren.

Ist das Dach etwa nach Südosten oder Südwesten ausgerichtet, gebe es bei der höchsten Sonneneinstrahlung über Mittag zwar ein paar Prozent Einbuße gegenüber der Südseite. „Dafür scheint die Sonne morgens und nachmittags länger auf die Module“, erklärt Sutter. Mit dem Effekt, dass die Anlage über eine längere Zeit Strom erzeugen kann.

Am besten lassen Hauseigentümer die Module auf einer möglichst kompakten geschlossenen Fläche anbringen. „Das ist optisch attraktiver und auch wirtschaftlicher, als wenn die einzelnen Module wild durcheinander liegen“, sagt Sutter.

Wie viel Prozent des eigenen Stromverbrauchs deckt die Anlage ab?

„Rein rechnerisch produziert eine 70 Quadratmeter gro-

ße PV-Anlage mit einer Nennleistung von 13 Kilowatt auf einem typischen Eigenheimdach jährlich so viel Strom, wie ein vierköpfiger Haushalt insgesamt pro Jahr verbraucht“, sagt Carsten König, Geschäftsführer des Bundesverbandes Solarwirtschaft.

Eine solche PV-Anlage könnte also theoretisch den gesamten Strombedarf einer Familie decken – inklusive dem benötigten Strom für „20.000 Kilometer Fahrt mit einem Elektroauto sowie für den Betrieb einer Wärmepumpe“, so König. Bei der Rechnung sollten Eigentümer allerdings bedenken, dass die Erzeugung und der Verbrauch des Stroms nicht immer zur selben Zeit erfolgen.

Das heißt, bei viel Sonne kann die Anlage tagsüber mehr Strom gewinnen, als die Bewohner verbrauchen können. Umgekehrt ist ein häufiges Problem: Wenn Eigentümer in der Nacht Strom brauchen, kann ihre eigene Anlage diesen nicht zeitgleich erzeugen.

Was ist die Lösung, wenn man nachts eigenen Strom nutzen will?

„Hier kann ein Batteriespeicher helfen“, sagt Martin Brandis, Energieberater der Verbraucherzentrale. „Damit können über 60 Prozent des eigenen Strombedarfs gedeckt werden, während es ohne Speicher nur etwa 30 Prozent sind“, so Brandis. Die Preise für Batteriespeicher sind in den vergangenen zehn Jahren stark gefallen. „Der Netto-Verkaufspreis inklusive Batteriesteuerung und Installation liegt inzwischen je nach Komponentenwahl zwischen 500 und 1.000 Euro je Kilowattstunde Speicherkapazität“, so König. Batteriespeicher sind von der Mehrwertsteuer befreit – genauso wie PV-Anlagen und deren Installation.

Allerdings könne der Speicher nichts daran ändern, dass PV-Anlagen im Sommer den meisten Strom produzieren, während der Wärmebedarf im Winter am höchsten ist, gibt Brandis zu bedenken. „Batteriespeicher können heute nur den Solarstrom vom Tag für den Bedarf am Abend und in



Wer optimal profitieren will, sollte vor der Installation der PV-Anlage darauf achten, in welche Himmelsrichtung das Dach ausgerichtet ist.

FOTO: UWE ANSPACH/DPA

der Nacht speichern, nicht aber über mehrere Tage oder Wochen.“

Was geschieht mit überschüssig produziertem Strom?

„Strom von Dach-PV-Anlagen kann ins Stromnetz eingespeist werden und wird vergütet“, so Brandis. Die Höhe der Einspeisevergütung hängt von der Leistung der Anlage sowie vom Zeitpunkt der Inbetriebnahme ab. „Sie ist aktuell mit etwa acht Cent pro Kilowattstunde nicht sehr hoch“, erklärt Brandis.

Diese Einspeisevergütung gilt für Anlagen, die vom 1. Februar 2025 bis zum 31. Juli 2025 in Betrieb genommen werden und wird halbjährig um ein Prozent gesenkt. So regelt es das Erneuerbare-Energien-Gesetz.

Zum Vergleich: Eine Kilowattstunde aus dem Stromnetz kostet den Verbraucher zwischen 30 und 40 Cent. „Es ist also viel wirtschaftlicher, den Strom selbst zu verbrauchen, anstatt ihn ins Netz einzuspeisen“, sagt Brandis.

Wie kann man seine PV-Anlage also optimal nutzen?

Entscheidend dafür ist, den eigenen Stromverbrauch genauer zu betrachten. „Sie sollten schon bei der Planung der PV-Anlage überlegen, wie sie den selbst produzierten Strom sinnvoll nutzen können“, rät Brandis.

Wer etwa zusätzlich zum Haushaltsstrom seine Wärmepumpe mit Solarstrom betreibt, steigert den Eigenverbrauchsanteil und damit die Wirtschaftlichkeit seiner PV-Anlage. Außerdem kann man den eigenen Strom sinnvoll verwenden, indem man ihn für eine Wallbox nutzt und damit sein Elektroauto auflädt.

Wie unterscheiden sich Balkonkraftwerke von Dachanlagen?

Balkonkraftwerke – auch Stecker-Solar-Anlagen genannt – ermöglichen es auch Mietern, selbst Strom zu erzeugen. „Diese Stecker-Solar-Anlagen sind sehr einfach auf dem Balkon

oder zum Beispiel auf einem Garagendach zu installieren“, sagt Sutter. „Dafür braucht es in der Regel keinen professionellen Installateur. Mieter, die ein Balkonkraftwerk auf ihrem Balkon aufbauen, müssen aber vorher ihren Vermieter informieren.“

Die Anlagen „unterscheiden sich von klassischen Photovoltaik-Anlagen insbesondere dadurch, dass die Leistung der Solarmodule und die Anschlussleistung des Wechselrichters begrenzt ist“, sagt König. So dürfe die Anschlussleistung eines Stecker-Solar-Geräts maximal 800 Watt Wechselstromleistung betragen. Das sei entscheidend, um eine Gefährdung der vorhandenen Elektroinstallation und damit der Betreiber praktisch auszuschließen.

Wichtig zu wissen: Zwar können diese Anlagen den überschüssigen Strom ins Netz einspeisen, allerdings lohnt sich dies selten – in der Regel bekommt man aufgrund der geringeren Leistung dafür im Gegensatz zu Anlagen auf dem Dach keine Vergütung.

trn

FLÖHMARKT
Vellmar, Festplatz
So., 15. Juni
Höfner, KS-Fuldabrück
Do. 19. Juni
Info-TEL. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Jakobi
 Pflege

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

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

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

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

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Tipps zur Betreuung

Wo Hunde tagsüber nicht alleine sind

Wer auf den Hund gekommen ist, hat es am Anfang noch recht leicht: Da nimmt man zwei oder drei Wochen Urlaub und ist rund um die Uhr für das neue Familienmitglied da. Wohin aber mit dem Hund, wenn man wieder zur Arbeit muss?

Die Möglichkeiten sind vielfältig: von einer vorübergehenden Beschäftigung durch einen Dogwalker bis zur täglichen Unterbringung in einer Hundetagesstätte (Huta). Viele Unternehmen gestatten Mitarbeitern sogar, die Fellnasen mit zur Arbeit zu bringen. Doch welche Variante ist am besten?

Hunde im Büro

„Wer seinen Hund zur Arbeitsstelle mitnehmen kann, der tut ihm in der Regel einen großen Gefallen, denn Hunde sind hochsoziale Lebewesen“, sagt Nadia Wattad vom Deutschen Tierschutzbund. Der Hund muss allerdings grundsätzlich für eine Mitnahme geeignet sein und seine Bedürfnisse sollten berücksichtigt werden.

Dazu zähle auch ein geeigneter, ungestörter Platz zum Ruhen, eventuell ein nicht quiet-schendes Spielzeug und körperliche und mentale Auslastung vor der Arbeit und in den Pausen. Aber nicht nur der Vierbeiner profitiert: Hundeliebhaber im Team, die selbst keinen Hund haben können, freuen sich über den tierischen Kollegen.

„Allein die Anwesenheit eines entspannten Hundes kann nachweislich das Stresslevel im Team senken, zu mehr Bewegung in Pausen anregen und als 'sozialer Eisbrecher' die Kommunikation und das Miteinander fördern“, sagt Markus Beyer, Vorsitzender des Bundesverbandes Bürohund.

Das Wichtigste: Für alle Beteiligten sollte ein Hund im Büro eine positive und sichere Erfahrung sein, so Beyer. Das bedeutet: Die Bedürfnisse des Tieres (Ruhe, Sicherheit, artgerechte Haltung) müssen genauso im Mittelpunkt stehen wie die der Menschen. Transparenz ist hierbei das A und O.

Tagsüber in die Huta

Was die Kita für Eltern ist, ist die Huta für Hundebesitzer: Auf dem Weg zur Arbeit wird der Hund morgens in der Tagesstätte abgeliefert - und nachmittags wieder abgeholt. Vorteil für Herrchen und Frauchen: Sie wissen, dass ihre Vierbeiner nicht allein sind oder unter Einsamkeit und Längeweile leiden. Im besten Fall haben sie sogar noch ein paar Buddies zum Toben.



In einer Tagesstätte hat der Hund die Möglichkeit, enge Freundschaften zu anderen Hunden zu entwickeln.

FOTO: DANIEL BOCKWOLDT/DPA

Wie findet man eine gute Huta? Ein guter Hinweis ist eine Weiterempfehlung von anderen Hundebesitzern, sagt Katrin Handel vom Berufsverband ProHunde. Ihr Tipp: „Lesen Sie (Google-)Bewertungen. Auch die negativen. Und die Antworten des Betreibers auf die negativen Bewertungen. Diese sagen oft mehr über den Betrieb aus als jede Fünf-Sterne-Rezension.“

Gibt es ausschließlich Fünf-Sterne-Bewertungen, sollte man ebenfalls stutzig werden. Ein guter Anbieter bietet die Möglichkeit eines unverbindlichen Kennenlernens, bei dem man offene Fragen besprechen und der Hund auch schon mal das Gelände erkunden kann. Es sollte auch die Möglichkeit für einen Probestag geben.

Englischer Rasen oder Trampelpfade? Achtung!

Englischer Rasen ist ein Warnsignal. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass sich Hunde auf dem Grundstück frei bewegen dürfen, ist gering. Ebenso eingelaufene Trampelpfade am Rand der Hundeausläufe. Das deutet darauf hin, dass die Hunde wenig Beschäftigung und wenig direkten Menschenkontakt bekommen.

„Eine gute Betreuung achtet insbesondere darauf, keinen

der Betreuungshunde zu überfordern und strebt ausreichend Ruhezeiten für alle Hunde an“, so Katrin Handel. Der Tierschutzbund bewertet die regelmäßige Unterbringung eines Hundes in einer Huta kritisch, da „für Hunde feste Bezugspersonen wichtig sind und sie nicht zwischen solchen hin- und hergerissen werden sollten“, sagt Nadia Wattad.

Feste Freundschaften in der Huta

Nach Ansicht von Katrin Handel hätten Hunde mit Fremdbetreuung regulär jedoch wenig Probleme. „Eine kurze Fremdel-Phase ist völlig normal“, sagt sie. „Fühlt sich Ihr Hund sicher und wohl, beginnt er recht schnell zu erkunden und nimmt mit den neuen Menschen und gegebenenfalls den anderen Hunden Kontakt auf.“

Eine gut geführte Tagesbetreuung bedeute „eine wunderbare Auslastung“ für den Hund. Er profitiere von regelmäßigen und moderierten Sozialkontakten, und auch unter den Hunden entwickelten sich „feste Freundschaften, die ausgewogenes soziales Spiel ermöglichen“, so Handel.

Bei regelmäßiger Betreuung hätte der Vierbeiner quasi ein zweites Zuhause, das er gewohnt sei und in dem er sich wohlfühle. Allerdings: Nicht je-

der Hund eignet sich auch wirklich dafür. „Sozial inkompetente Hunde sind nichts für eine Gruppenhaltung“, betont Katrin Handel.

„Und Omas Liebling, der sonst 24/7 auf dem Schoß sitzen darf, wird sich in einer Unterbringung im Zimmer oder Zwinger mitunter ausgesprochen schwertun.“ Auch gebe es Hunde, die das Konzept Gruppenhaltung für sich nicht akzeptieren und sich in Gegenwart anderer aktiver Hunde ausgesprochen unwohl fühlen.

Unterwegs mit dem Dogwalker

Ein Mensch mit zehn Hunden an der Leine - solche Bilder sind mittlerweile auch in Deutschland keine Seltenheit mehr. Professionelle Gassigeher oder Dogwalker holen Hunde von zu Hause oder aus dem Büro ab und machen mit ihnen einen Ausflug in den Park oder gehen ein paar Stunden spazieren.

„Gassigeher können aus Tierschutz-Sicht eine sinnvolle Ergänzung zur Betreuung des Hundes sein, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind“, sagt Nadia Wattad. Entscheidend sei, dass die Betreuer über ausreichende Fachkenntnisse im Umgang mit Hunden verfügen und mit dem individuellen Verhalten des jeweiligen Hundes umgehen können.

Hundetrainer Rainer Burisch vom Berufsverband ProHunde weist darauf hin, dass es lokale Beschränkungen geben kann - wie etwa in Berlin, wo maximal vier Hunde für professionelle Gassigeher zugelassen seien. Wer jedoch eine entsprechende Sachkunde nachweise, könne sich vom Veterinäramt von dieser Obergrenze befreien lassen.

Gute Ausstattung im Auto und Vertrauensverhältnis

Wichtig ist, dass Dogwalker über eine Betriebshaftpflichtversicherung verfügen und die Vierbeiner in Hundeboxen in einem klimatisierten Auto transportiert werden. Fahrtwege sollten nicht zu lang sein und der Weg in ein geeignetes Auslaufgebiet führen, wo der Hund auch ohne Leine laufen kann, empfiehlt Rainer Burisch.

Einen guten Dogwalker erkennt man auch daran, wie er die Hunde, die neu hinzukommen, einarbeitet. „Das darf nicht nach dem Motto 'Holla die Waldfee' passieren, indem er alle auf den Neuen loslässt, sondern sie müssen erst die Möglichkeit haben, sich in einer kleineren Gruppe aneinander zu gewöhnen“, so Burisch.

Für den Gassi-Service eignet sich Burisch jeder gut sozial-

sierte Hund. Selbst einer, der eher ängstlich sei, könnte für den Spaziergang und das Spielen mit mehreren Artgenossen infrage kommen. „Er kann in der Gruppe total aufblühen, weil er sich auch an einen souveränen Artgenossen anschließen kann, der ihn mitzieht und beruhigt.“

Auf jeden Fall sollten sowohl Hundebesitzer als auch Dogwalker ein gutes Gefühl haben. Letztendlich muss ich der Person vertrauen können, die sich um meinen Hund kümmert. Zwischen Halter und Betreuer muss es einfach stimmen, sagt Hundetrainer Burisch.

Höchstens vier Stunden allein

Egal, für welche Lösung man sich letztendlich entscheidet - vor der Anschaffung eines Hundes muss klar sein: Länger als vier, allenfalls fünf Stunden sollte ein erwachsener Hund nach Ansicht des Tierschutzbundes tagsüber nie allein sein.

Katrin Handel appelliert zudem, mit der Suche nach einer Betreuung nicht zu warten. Eine Gruppenintegration ab Welpealter verlaufe viel harmonischer, und der Hund profitiere vom frühzeitigen Erlernen hündischer Etikette. Wichtig ist auch, einen Plan B zu haben - etwa für den Fall, dass der Hund infektiös erkrankt. tmm



Besser als allein zu Haus: Dogwalker ermöglichen Hunden, im Rudel Gassi zu gehen und mit Artgenossen herumzutoben.

FOTO: CARSTEN REHDER/DPA



Am Arbeitsplatz braucht der Hund ein ungestörtes Plätzchen zum Ausruhen.

FOTO: OLIVER DIETZE/DPA

Angebote gültig vom 16.06. – 21.06.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

RUNDSCHAU
FÜR DEN LEBENSMITTELHÄNDLER

DEUTSCHLANDS
BESTE
GETRÄNKE
HÄNDLER
2025

In Kooperation mit:
WEIN
MARKT

WYN
Schorle, Spritz
diverse Sorten,
0,33 l-Flasche,
zzgl. 0,08 € Pfand,
11 = 2,09 €

Neu im Sortiment!

ANGEBOT
0,69

Beim Kauf von 1 Kasten 20 x 0,33 l = **13,49 €**
11 = 2,04 € zzgl. Pfand.

<p>Licher Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 11,0 €</p> <p>-35% 10,99</p>	<p>Köstritzer Edel Pils* Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 11,8 €</p> <p>Dauer-Niedrigpreis! 11,79</p>	<p>Tyskie Polnisch für Kenner, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>-22% 13,99 12,99 11 = 1,30 €</p>	<p>Bitburger Bier diverse Sorten, „Stubbi“ Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,51 €</p> <p>Aktion! Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Paar Socken GRATIS!</p>
<p>Kulmbacher Bierwochen Festbier* Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>13,99</p>	<p>Jever Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>Früh Kölsch Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 1,89 €</p> <p>-25% 14,99</p>	<p>X² Biermix diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,58 €</p> <p>-33% 9,99 8,99 11 = 1,36 €</p>
<p>Benediktiner Hell, Weissbier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>Aktion! + 1 Cap GRATIS!</p> <p>-24% 15,99</p>	<p>X² Biermix diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,02 €</p> <p>-27% 3,99</p>	<p>X² Biermix diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 1,58 €</p> <p>-34% 0,79</p>	
<p>RhönSprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,70 €</p> <p>6,-99 6,29</p>	<p>pepsi Kombikasten teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>ANGEBOT 9,99</p>	<p>Bionade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 11 = 2,52 €</p> <p>11,-49 9,99 9,49 11 = 2,40 €</p>	<p>Durstlöcher diverse Sorten, 0,5 l-Pack, 11 = 1,18 €</p> <p>-34% 0,59</p>
<p>Captain Morgan White Rum Mojito, Original Spiced Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig, Gordon's London Dry Gin & Tonic, Premium Pink Gin & Tonic, chinchinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 7,16 €</p> <p>-36% 1,79</p>	<p>Heil GUDE STOFF* Apfelwein Pur, 11-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 11 = 1,99 €</p> <p>-23% 1,99</p>	<p>Vega Libre diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 3,99 €</p> <p>-25% 2,99</p>	<p>Kapuziner Weißbier hell, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>Aktion! + 4er Pack GRATIS!</p> <p>ANGEBOT 12,99 Entspricht einem Kastenpreis von 10,83 €</p>
<p>Förstina Schorle, Vital diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,89 €</p> <p>ANGEBOT 7,99 6,99 11 = 0,78 €</p>	<p>Expression du Sud diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 6,65 €</p> <p>-29% 4,99</p>	<p>Wodka Gorbatschow, Citron 0,7 l-Flasche, 11 = 9,27 €</p> <p>-32% 6,49</p>	<p>Pircher diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 11 = 21,41 €</p> <p>18,-49 14,99</p>

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

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

GrillFurst
1x Grillfurst Independence P530G Smart Grill

Google Play | App Store | www.logo-getraenke.de

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

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

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Beschwindeln Sie Ihren Partner nicht! Die Nollüge würde rasch ans Licht kommen und die tiefe Vertrauensbasis zwischen Ihnen zerstören.
- STIER 21.4.-21.5.** Dem offenen Umgang mit einem Thema ist es zu verdanken, dass sich eine Situation entspannt. Dazu haben Sie nicht unmaßgeblich beigetragen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Selbst die schwierigsten Aufgaben lösen Sie mit Leichtigkeit. Das spricht sich natürlich herum und man kommt zu Ihnen, um sich Rat zu holen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Die Zurückhaltung, die Sie sich im Umgang mit einem heißen Thema verordnet haben, können Sie in dieser Woche beruhigt aufgeben.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Wer Ihnen Ihre Prämie streitig machen will, muss mit scharfer Gegenwehr rechnen. Zeigen Sie den Schmarotzern, dass Sie Ihren Gewinn verteidigen werden.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Eine hektische Woche steht an: Stellen Sie sich auf Komplikationen ein und vor allem auf längere Wartezeiten. Jetzt ist Ihre Beharrlichkeit gefragt.

Hochwasserhelden: Applaus ist nicht genug
(djd-k). Die Flutkatastrophe in der spanischen Region Valencia und die diesjährigen Hochwasser, etwa in Niedersachsen, Süddeutschland und dem Saarland, zeigen die zunehmende Bedrohung durch Starkregenereignisse, die aufgrund des Klimawandels häufiger werden. Die DLRG beklagt, dass ihre ehrenamtlichen Helfer und die anderer Hilfsorganisationen rechtlich schlechter gestellt sind als beispielsweise die Einsatzkräfte der Bundesanstalt Technisches Hilfswerk. Zudem bestehen unterschiedliche gesetzliche Regelungen in den Bundesländern. Deshalb fordert die DLRG nun gleiche Bedingungen für alle ehrenamtlichen Helfer im Bevölkerungsschutz und eine ergänzende Ausstattung durch den Bund. Die Organisation schlägt vor, die Regelungen im Katastrophenschutz sowie für die örtliche Gefahrenabwehr bundesweit zu vereinheitlichen.



- WAAGE 24.9.-23.10.** Selbst Ihre Kollegen bemerken, dass Sie kaum noch zur Ruhe kommen. Nehmen Sie sich eine Auszeit, alles andere ist gesundheitsgefährdend.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Die Lunte an einem Pulverfass brennt bereits: Wenn Sie jetzt keine Versöhnungsgeste anbieten, kann es leicht zum großen Knall kommen.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Mehr Diplomatie wagen: Wenn Sie der Gegenseite das Gefühl geben, dass sie bei dieser Sache den Sieg davonträgt, ist Ihr Erfolg vorprogrammiert.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Hören Sie gut hin: Was im Small Talk oberflächlich daher gesagt klingt, ist ziemlich ernst gemeint. Eine harte Auseinandersetzung steht bevor.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Schieben Sie Ihre Selbstzweifel zur Seite und zeigen Sie, wie durchsetzungsstark Sie agieren können. Dann wird sich alles rasch zum Guten wenden.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Finden Sie heraus, warum sich Ihnen jemand in den Weg stellen will: Vielleicht entdecken Sie dabei, dass er dabei gar nicht so Unrecht hat.

Ladestation einplanen
Darauf sollten Bauherren achten

Wer ein neues Einfamilienhaus plant, sollte auch an eine mögliche Ladestation für ein E-Auto denken. Dazu rät der Verband Privater Bauherren (VPB). Denn eine Nachrüstung ist zwar grundsätzlich möglich – aber in der Regel deutlich teurer.

Wer also bereits beim Bau einen geeigneten Elektroanschluss in Garage oder Carport verlegen lässt, ist später flexibler – unabhängig davon, wann ein Elektroauto angeschafft wird.

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach ist dabei eine nahegelegene Ergänzung: Sie kann helfen, das E-Auto mit selbst erzeugtem Strom zu laden.

„Wer die Anlage (inklusive Auto!) bidirektional auslegt, kann mit der Autobatterie auch sein Haus mit Strom versorgen. Und in Zukunft womöglich helfen, sektorübergreifend ein Stromnetz zu stabilisieren, in dem eine Vielzahl von Autobatterien auch als nennenswerter Stromspeicher fungieren“, so der Verband.

Wichtig bei der Auswahl des Modells sei daher vor allem auch die Zukunftsoffenheit.

Auch wenn Förderprogramme für private Ladestationen mittlerweile weniger geworden sind, gibt es vereinzelt noch Unterstützungsangebote, die man im Blick behalten sollte, rät der VPB.

Hilfestellung bei der Planung der Ladestation bieten unabhängige Bauherrenberaterinnen und -berater.



E-Mobilität im Eigenheim: Die Ladeinfrastruktur lässt sich am besten gleich beim Bau integrieren. FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA

Selbst gezüchtet

Brotbacken mit dem eigenen Sauerteig

„Sauerteig ist eigentlich die Eier legende Wollmilchsau im Brot“, sagt Lutz Geißler, Blogger und Brotbackbuch-Autor. „Er lockert das Brot, bringt einen komplexeren Geschmack hinein als jedes andere Lockerungsmittel, die Inhaltsstoffe des Teiges werden für unseren Körper verfügbar gemacht und er macht das Brot frischer und haltbarer.“

Sauerteig gibt es zwar auch im Supermarkt zu kaufen – dass selber züchten besser ist, ist nach Ansicht des Brot-Experten klar. „Der selbst Gemachte lebt und der im Supermarkt ist tot. Er wurde erhitzt und dient nur noch dazu, etwas Säure in den Teig zu bringen“, sagt Lutz Geißler. Doch wenn man Sauerteig selbst ansetzt, „hat man alle Zügel in der Hand und kann ihn auch schön mild machen“, schwärmt der Brotpapst. Doch wie geht das mit dem Selbermachen? Eigentlich ganz simpel, man braucht nur Mehl und Wasser. „Auf jeden Fall Bio-Mehl nehmen“, empfiehlt Sonja Bauer, Food-Bloggerin und ebenfalls Backbuchautorin. Ihre Begründung: „Ansonsten können durch die Randschichten des Kornes auch Pestizide enthalten sein.“ Sie rät zu Vollkornmehl, etwa Roggen, Weizen oder Dinkel. Ihr Alternativvorschlag: „Was auch gut funktioniert, ist ein mittelhell ausgemehlenes Roggenmehl, also etwa Type 1150.“

Konsistenz sollte nicht ganz flüssig sein

Nun werden Mehl und Wasser vermischt: „Bei Roggen sind es 50 Gramm Mehl und 50 Gramm Wasser“, sagt Lutz Geißler und beschreibt die Konsistenz: „Sie sollte etwa wie Mörtelmasse sein, sodass man noch gut mit dem Löffel durchkommt, es aber nicht flüssig ist.“ Die Geburt eines ganz neuen Sauerteigs dauere insgesamt drei bis fünf Tage, sagt er, „lieber ein bisschen länger als zu kurz.“

Das Prinzip: Immer wieder füttern und ansonsten in Ruhe lassen. „Stellen Sie ihn am besten an einen möglichst warmen Ort“, sagt Sonja Bauer. Das sollten nicht weniger als 22 Grad sein: „Ideal sind aber 26 bis 28 Grad.“ In der Regel bekommt der Sauerteigansatz für ein paar Tage alle 24 Stunden neues Mehl und Wasser.

„Wichtig ist jedoch, dass man ihn füttert, wenn er Nahrung braucht“, sagt Lutz Geißler. Sein Tipp: immer dann, wenn der Teig sich im Volumen etwa verdoppelt hat. Das kann anfangs länger als 24 Stunden dauern, später auch schon mal nach zwölf oder acht Stunden der Fall sein. „In der ersten Woche ist es wichtig, dass man ihn beobachtet“, sagt er. Das Schöne sei: „Man macht so eine Sauerteig-Geburt nur einmal im Leben, danach ist der Aufwand geringer.“

Zwei Methoden fürs 50-50-Futter

Gefüttert werden immer wieder 50 Gramm Mehl und 50 Gramm Wasser. Entweder erhöht sich damit die Sauerteigmenge – praktisch, wenn man zum Backen am Ende ein paar hundert Gramm braucht. Man könne aber auch nach zwei oder drei Tagen zum Beispiel 25 Gramm vom Sauerteigansatz abnehmen und diesem das 50-50-Futter geben, erklärt Lutz Geißler.



Die Zutaten fürs Sauerteigbrot bestehen eigentlich nur aus Mehl und Wasser. Falls vorhanden, kommt auch Sauerteigansatz (Anstellgut) und je nach Rezept etwas Salz und Hefe hinzu.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Die «Geburt» eines Sauerteigs dauert drei bis fünf Tage. In der Zeit muss er immer wieder mit Mehl und Wasser gefüttert werden.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER/DPA

Sonja Bauers Methode wiederum funktioniert nach dem Schema 1:1:1. Nachdem sie je 50 Gramm Mehl und Wasser gemischt hat, nimmt sie nach 24 Stunden 50 Gramm von diesem Sauerteigansatz ab und fügt wieder je 50 Gramm Mehl und Wasser hinzu, dasselbe an den Tagen darauf. Wie oft man das Prozedere wiederholt, hängt davon ab, was man mit dem Teig vorhat. Bei Sonja Bauer etwa dauert das bis zum ersten Brot fünf bis sieben Tage.

Dass die Mikroorganismen im Sauerteig zugange sind, sieht man an kleinen Bläschen, die sich nach ein bis zwei Tagen bilden. Ein fertiger Sauerteig riecht nach einigen Tagen des Fütterns angenehm. „Wenn er nicht muffig riecht wie ein alter Schuh oder nach Nagellack-

entferner, sondern ganz frisch säuerlich-fruchtig, dann kann man ihn verwenden“, beschreibt Lutz Geißler.

Entweder wird direkt gebacken. Oder es kommen laut Lutz Geißler 50 bis 100 Gramm in ein Schraubglas in den Kühlschrank. Das ist das sogenannte Anstellgut, aus dem sich innerhalb kurzer Zeit wieder ein verbackbarer Sauerteig herstellen lässt.

Das Sauerteig-Projekt: Das Rezept für Einsteiger

Für Einsteiger hat der Brotbäcker ein einfaches Rezept: 500 Gramm Sauerteig werden mit 360 g Mehl (z. B. Roggenvollkorn- oder helles Roggenmehl) sowie 220 g warmem Wasser



Sauerteig für Weizenbrot kann im Römertopf gebacken werden und wird vor dem Backen eingeknetet.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

und 13 g Salz vermischt. „Der Teig sollte von der Konsistenz wie eine streichfähige Leberwurst sein“, sagt Geißler. In eine Kastenform geben und mit Wasser glattstreichen. In einem warmen Ort 2,5 bis 3 Stunden gehen lassen, dann sollte der Teig etwa um gut die Hälfte der Ausgangsmenge gewachsen sein.

Anschließend kommt das Brot bei 250 Grad Ober-Unterhitze für eine Stunde in den Ofen. Nach etwa zehn Minuten auf 200-210 Grad herunterregeln. Wer kann, backt mit Dampf, das sorgt für eine knusprige, dünne Kruste. Alternative: „Packen Sie für die erste halbe Backzeit einen Topf darüber“, empfiehlt Geißler, der dabei gesteht: „Ich bin ein Roggenfan. Für mich ist ein reines Sauerteig-Roggen-Brot immer noch das Beste aller Brote.“ Sein Lieblingsrezept aus seinem aktuellen Backbuch ist daher auch ein Roggenbrot im Kasten. „Es geht einfach und ist lange frisch“, schwärmt er.

Braucht es zusätzlich Hefe im Sauerteig?

Eine Frage stellt sich: Muss noch zusätzlich Hefe in ein Sau-

erteig-Brot? Eigentlich nicht, meinen die Expertin und der Experte. „Je mehr Hefe im Brot ist, desto schneller wird es altbacken“, sagt Sonja Bauer. Sie selbst gibt daher maximal 5 Gramm Hefe in ein Sauerteig-Brot. Aber: „Hefe kann gerade einen jungen Sauerteig noch mal etwas unterstützen.“

Damit nicht immer wieder neu ein Sauerteig herangezogen werden muss, wird das Anstellgut aus dem Kühlschrank regelmäßig aufgefrischt. Im Idealfall wird einmal pro Woche gefüttert, ob nun gebacken wird oder nicht. Lutz Geißler empfiehlt für ein reines Auffrischen, in ein neues Glas je 50 g warmes Wasser und Mehl zu geben – möglichst dasselbe Mehl, aus dem der Ansatz besteht – und dann eine Löffelspitze vom alten Sauerteigansatz einzurühren.

Wer backen will, füttert das Anstellgut zur benötigten Rezeptmenge an – plus noch etwas mehr für die etwa 50-100 g Anstellgut, die am Ende wieder in den Kühlschrank wandern. Beispiel: Braucht Sonja Bauer für einen Brotteig 250 g Sauerteig, nimmt sie 100 g Anstellgut und fügt je 100 g Wasser und

Mehl hinzu. Bei diesem 1:1:1-Prinzip reicht eine Ruhezeit von etwa vier Stunden und der Sauerteig ist backfertig. Der Rest kommt als aufgefrishtes Anstellgut wieder in den Kühlschrank.

Die Mengen sind aber variabel: Genauso kann man auch nur 10 g oder 25 g Anstellgut nehmen und mit beispielsweise je 150 g füttern. Dann sollte der Teig aber länger, etwa über Nacht reifen. Ein bisschen muss also gerechnet werden. „Jeder macht es etwas anders“, sagt Sonja Bauer. Ihr Tipp: Anfangs das gleiche Brot immer wieder backen, so bekommt man Erfahrung.

So wird der Sauerteig Urlaubs-fit

Übrigens: Eingefroren wird Sauerteig laut Sonja Bauer besser nicht. Für eine längere Pause, etwa während eines Urlaubs, füttert man das Anstellgut einfach mit mehr Mehl, sodass es fester ist. Eine Stunde abwarten und ihn dann möglichst kalt stellen. „Zum Beispiel im Kühlschrank ganz hinten auf der Glasplatte.“ Dann kann es nach dem Urlaub wieder losgehen.

tmn

Atemaussetzer, Schmerzen, drückende Blase

Wie Pflegebedürftige besser schlafen

Einschlafen dauert ewig? Nachts vier-, fünfmal mit drückender Blase oder fieser Schmerzen wach? Viele pflegebedürftige Menschen kennen Schlafprobleme wie diese. Bleierne Müdigkeit am Tag ist längst nicht die einzige mögliche Folge: So steigt etwa das Risiko für Stürze, wie das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) schreibt.

Klar ist: Schläft die pflegebedürftige Person über längere Zeit schlecht, ist das ein Anlass, mit einem Arzt oder einer Ärztin darüber zu sprechen. Wo möglich lässt sich an der Ursache des Problems ansetzen - etwa, wenn Schmerzen, nächtlicher Harndrang oder Atemaussetzer das Ein- oder Durchschlafen schwer machen. Pflegende Angehörige fragen sich zudem: Was können wir tun, um bei einer erholsamen Nachtruhe zu unterstützen? Hier kommen drei Strategien:

1. Schlafrituale aufbauen

Eine Abendroutine signalisiert dem Körper: Jetzt ist der Tag vorbei, nun ist Ruhe angesagt. Entsprechende Rituale können ganz unterschiedlich aussehen: Dem einen tut es gut, ein paar Seiten im Buch lesen, die andere lauscht lieber ruhiger Musik.

Weil es sich mit kalten Füßen schlecht schläft, kann zudem ein warmes Fußbad vor dem Zubettgehen ein wohltuendes Ritual sein, das auf die Nacht einstimmt. Alternativ kann man am Abend auch Strümpfe auf die Heizung legen und sie



Struktur gibt Sicherheit: Ein geregelter Tagesrhythmus hilft besonders bei Demenz und kann das Einschlafen erleichtern.

FOTO: ARNO BURG/DPA

überziehen, wenn es ins Bett geht.

Teil eines Schlafrituals kann dem ZQP zufolge auch ein beruhigender Tee sein, etwa mit Melisse, Lavendel, Passionsblume oder Hopfen. Es sollte aber lieber die kleine Tasse als der XXL-Becher sein: Vermehrtes Trinken vor dem Schlafenge-

hen kann schließlich lästigen Harndrang in der Nacht zur Folge haben.

2. Eine angenehme Schlafumgebung schaffen

Wenn die Straße lärmt oder das Stand-by-Lämpchen des

Fernsehers grell leuchtet, schläft es sich schlechter. Daher sollten Angehörige zusammen mit der pflegebedürftigen Person prüfen, was sich an der Schlafumgebung verbessern lässt.

Schon kleine Veränderungen können einen Unterschied machen: Etwa Ohrstöpsel, die

für mehr Stille sorgen, oder eine Schlafbrille, die störendes Licht aussperrt. Ebenfalls wichtig ist das abendliche Lüften, damit die Luft im Raum nicht zu stickig ist: Die Temperatur im Schlafzimmer sollte bei 16 bis 18 Grad liegen.

Zu einer angenehmen Schlafumgebung zählen auch

Dinge, an die Angehörige wo möglich nicht direkt denken. Zum Beispiel, wenn die pflegebedürftige Person von Inkontinenz betroffen ist: Dann sorgen Materialien, die viel Flüssigkeit aufnehmen können, sogenannte Superabsorber, für mehr Komfort.

3. Insbesondere bei Demenz: Tagesrhythmus gezielt gestalten

Schläfrig am Tag, unruhig in der Nacht: Bei Demenz kann der Tag-Nacht-Rhythmus durcheinandergeraten - daher haben Erkrankte ein besonders hohes Risiko für Schlafprobleme. Nicht selten passiert es dann, dass betroffene Personen dann zum Beispiel nachts essen möchten. Das ZQP rät, diese veränderten Bedürfnisse so weit wie möglich zu akzeptieren.

Wichtig ist aber dennoch, den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu fördern. Heißt: Morgens sollte möglichst viel Tageslicht in den Raum gelangen, leichte Morgengymnastik im Bett hilft beim Wachwerden. Und: Den Schlafanzug sollten Angehörige erst herauslegen, wenn Abend ist.

Gut zu wissen: Komplette Dunkelheit kann Menschen mit Demenz mitunter verunsichern, so das ZQP. Daher sollten Räume, in denen sie schlafen, lieber nicht komplett mit Rollläden abgedunkelt sein. Zudem kann ihnen ein kleines Nachtlicht bei der Orientierung helfen.

dpa

Bekanntschaffen

Juliane, 61 J., ehrl. Charakter, hübsch u. jünger wirkend. Auf mich kannst Du zählen, kann super kochen, mag laue Abende im Freien, Hand in Hand spaz. u. das Leben teilen. Blüht vielleicht nicht nur die Natur, sondern auch unser Glück? Ruf üb. PV an, wenn Du den Sommer mit mir erleben willst und vllt. noch mehr? **Tel. 01522-4910120**

Ehrl. Witwer Otto, 70 J., 1,82, schlank u. auf der Suche nach e. liebev. Partnerin. Ehrlichkeit, Treue u. Zuverlässigkeit sind für mich selbstverständlich, genauso wie ein guter Sinn für Humor. Ich genieße das Leben u. würde es gerne mit e. Frau zwischen Mitte 60 u. Anfang 70 teilen. PV, Anruf u. Vermittlung kostenlos **Tel. 0800-2886445**

Stefan, 57 J., 1,88 m, bodenständig, ehrlich, naturverb., liebe radeln u. Musik. Suche eine liebe Frau mit Herz für gemeins. Erlebnisse in der Natur u. im Leben. Etwas unternehmen, reden, lachen, füreinander da sein, ankommen - klingt gut? Dann traue Dich u. melde Dich üb. PV, die Vermittlung ist garantiert kostenlos. **Tel./SMS 0162-7928872**

Sieglinde, 72 J., hübsch, gesund, fraul. Figur. Ich mag kochen, singe im Chor, liebe das häusl. Leben, doch der Sommer ist einfach zu schön, um ihn allein zu verbringen. Wie wäre es mit gemeins. Ausflügen, Gesprächen auf der Terrasse u. dem Glück, sich gefunden zu haben? Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Hübsche Barbara, 67 J., mit schlank-fraul. Figur. Ich liebe die Haus-/Gartenarbeit, Musik u. das Landleben. Mein sehnlichster Wunsch: Ein lieber, ehrl. Mann für immer. Gemeinsam können wir ein schönes Leben haben, ruf einfach üb. PV an. **Tel. 0176-43632696**

Auto-Ankäufe

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

Verkauf

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wollfagen-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

Suche Feld, Wald, Wiese oder kompletten Hof. Zuschr. unter Z1202403 an diese Zeitung

Vermietung

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

Stellenangebote

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

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
- Sontra
- Waldkappel
- Eschwege
- Röhrda
- Kirchhosbach
- Hoheneiche

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

- Herleshausen
- Berkatal
- Sontra
- Ringgau
- Waldkappel
- Eschwege

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

WR Werra-Rundschau

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE & SONTRAEER STADTKURIER

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 21.06.
für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Montag, 16.06., 18 Uhr

Wir sorgen für den **NACHWUCHS**

localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalläugnern.

Damit Opfer nicht schutzlos bleiben. Helfen auch Sie!

Jetzt spenden: www.weisser-ring.de

Adele Neuhauser & Harald Krassnitzer

Auf den Tisch und los

Sechs Spiele, die jeder sofort kapiert

Spielen könnte so eine tolle Sache sein: Man hat eine gute Zeit mit Freunden, lacht und ärgert sich gemeinsam und ganz nebenbei werden noch etliche Fertigkeiten und Fähigkeiten gefördert. „Es sind ganz viele, das reicht von Teamfähigkeit bis hin zur Mathematik“, sagt Harald Schrapers, Vorsitzender der „Spiel des Jahres“-Jury. Man dürfe einem Spiel aber nicht anmerken, dass man bei ihm etwas lernen soll. „Denn das kann einem ganz schnell die Freude rauben.“

Frust kann aber auch an anderer Stelle aufkommen: bei den Regeln. Stundenlanges Regelstudium vor dem Spieleabend lässt die Motivation in den Keller sinken. Die Lösung: Einfache und schnell erklärte Spiele. Diese bringen für Schrapers „die Freude am Spielen auf den Punkt und sind oft die besseren Spiele. Mich beeindruckt die Leistung von Spieleautoren und Verlagsredaktionen, eine Idee so zu reduzieren, dass mit einem kleinen Kniff maximaler Spaß entsteht.“

Auswahllisten für das „Spiel des Jahres“ als Inspiration

Für leicht zugängliche Spiele lohnt auch immer ein Blick auf die Auswahllisten des Vereins „Spiel des Jahres“. Schließlich ist die Einstiegshürde ein wichtiges Kriterium für die Vergabe des begehrten Preises.

Übrigens: Brettspiele spielen gehört seit Kurzem sogar zum immateriellen Kulturerbe in Deutschland, und am 11. Juni ist Weltspieltag. Ein guter Anlass, um mal wieder zu Brett und Karten zu greifen. Hier empfehlen wir sechs Spiele, die eigentlich jeder verstehen sollte:

Für Musikliebhaber: „Hitster“

Wie hieß dieses Lied noch gleich - und wann ist es eigentlich erschienen? War das nicht im Jahr meines Schulabschlusses oder trägt mich die Erinnerung? In „Hitster“ geht es darum, Songs in eine richtige zeitliche Reihenfolge zu bringen. Und da Musik für viele gleichzeitig auch Emotionen bedeuten, geht es in den meisten Runden am Tisch ausgelassen zu. Wer auch noch Titel und Interpret nennen kann, bekommt eine Extra-Belohnung.

Das Spiel nutzt in Verbindung mit dem Streamingdienst Spotify eine App, die direkt nach Erscheinen vor gut drei Jahren noch für etwas Frust sorgen konnte, inzwischen aber reibungslos funktioniert. Dabei wächst der Katalog an Liedern immer mehr an: Es gibt inzwischen diverse Editionen mit Film- und Serienmusik, Schlager sowie Radiohits.

„Hitster“: Autor: Marcus Carleson/Team Jumbo, Jumbo,



Einfach erklärt, schnell gespielt: Gerade einfache Spiele sorgen oft für den größten Spielspaß.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA



Für das interaktive Musik-Kartenspiel «Hitster» braucht man eine App und Spotify.

FOTO: ROLF VENNERBERND/DPA

Für Kreative: „Pictures“

Aus Schnürsenkeln, Holzklötzen oder Stöckchen und Steinen ein Foto nachbauen? Gar nicht so einfach, aber doch möglich. Bei „Pictures“ ist die kreative Ader der Mitspielenden gefragt, denn aus unterschiedlichen Materialien müssen zugeloste Bildkarten dargestellt werden. Natürlich so präzise, wie es geht, damit möglichst viele am Tisch erkennen, welches der 16 Fotos auf dem Tisch gemeint ist. Für jeden richtigen Tipp gibt es Punkte. So geht es reihum, und natürlich tippt man auch auf die Gebilde der anderen und kann so auch punkten. In jeder Runde wird das kreative Material gewechselt.

Das „Spiel des Jahres“ 2020 ist sehr abwechslungsreich

ab 16 Jahren, für 2-10 Spielende, Spieldauer ca. 30 Minuten, Preis ca. 22 Euro

und fördert Kreativität und Vorstellungskraft, denn die Materialien sind bewusst abstrakt und begrenzt. Spannend sind auch die Diskussionen bei der Auflösung jeder Runde.

„Pictures“: Autoren: Daniela und Christian Stöhr, PD-Verlag, ab 8 Jahren, für 3-5 Spielende, ca. 30 Minuten, Preis ca. 35 Euro

Für Zocker: „Flip 7“

„Flip 7“ verspricht auf dem Deckel des Spielekartons nicht weniger als „Das beste Kartenspiel aller Zeiten!“. Auch wenn dieser Werbespruch augenzwinkernd übertrieben ist, bietet sich großer Spaß mit ganz einfachen Regeln. Jeder Spieler steht jede Runde vor einer simplen Entscheidung: Nehme ich noch eine Karte oder höre ich auf?

Es gilt, Karten zu sammeln, die einen insgesamt möglichst hohen Wert ergeben. Dabei gibt es jede Zahl - bis auf die 0 - so oft, wie es ihr Wert sagt: Die 1



Harald Schrapers, Vorsitzender der «Spiel des Jahres»-Jury, mag leicht zu erlernende Spiele.

FOTO: CHRISTOPH SOEDER/DPA

Preis ca. 15 Euro

Für kluge Köpfe: „QuizWiz“

Ein Geographie-Quiz mag sich für viele erst einmal trocken anhören. In „QuizWiz“ geht es jedoch darum, passende Länder für Aussagen aus ganz unterschiedlichen Kategorien zu finden. Beispiele sind: Hier gibt es aktive Vulkane. In diesem Land wurde schon einmal ein Formel-1-Rennen ausgetragen. Hier waren die Simpsons schon einmal.

Alle am Tisch gewinnen gemeinsam, die Kommunikation ist eingeschränkt, so dass nur in bestimmten Momenten

über richtige Lösungen diskutiert werden kann. Dabei kommt es nicht nur auf eine gute Allgemeinbildung an: Antworten können sich auch erschlossen werden oder es hilft ein gutes Bauchgefühl. Aus welchen Ländern kamen die Passagiere auf der Titanic? Als Antwort auf diese Frage kennt sicher niemand die genaue Liste einer Vermutung, woher die Personen an Bord waren, dürfte aber jeder haben.

„QuizWiz“: Autor: Rodrigo Rego, Brain Games/Asmodee, ab 10 Jahren, für 1-5 Spielende, ca. 20 Minuten, Preis ca. 20 Euro

Für Zwei: „Agent Avenue“

Thematisch wollen sich bei diesem Kartenspiel zwei ehemalige Spione in einer Vorstadtsiedlung gegenseitig auskundschaften. Dafür werden charmant gezeichnete Tier-Nachbarn rekrutiert, die dem Gegner auf die Schliche kommen sollen. Das schnell gespielte Katz-und-Maus-Spiel ist eine klassische Verfolgungsjagd auf einem kleinen Spielbrett. Wer durch geschicktes Sammeln von Kartenkombinationen den anderen mit seiner Figur zuerst einholt oder am Ende dem anderen näher ist, gewinnt „Agent Avenue“.

Kern des Spiels ist der Mechanismus, dass immer zwei Karten ausgespielt werden: Eine offen, eine verdeckt. Der Gegner muss dann genau eine davon auswählen. So entstehen spannende Momente und Bluffs. Es gibt zwar eine Variante für drei und vier Spieler, aber eigentlich ist es als Duell konzipiert und da auch am stärksten. Auch perfekt für den Urlaub.

„Agent Avenue“: Autoren: Christian und Laura Kudahl, Nerdlab Games, ab 8 Jahren, für 2-4 Spielende, ca. 10-15 Minuten, Preis ca. 20 Euro.

Für Kombinerer: „Castle Combo“

„Castle Combo“ ist sicher das komplexeste Spiel auf dieser Liste, die Regeln sind jedoch immer noch überschaubar. Aus einer Auslage werden insgesamt neun Charaktere angeworben und in einem 3x3-Raster platziert. Dabei stehen Bewohner mit unterschiedlichen Fähigkeiten aus einem mittelalterlichen Schloss und einem Dorf zur Auswahl.

Es gilt, Figuren zu finden, die in Kombination die meisten Siegpunkte bringen. Dabei ist eine Partie schnell gespielt - und schon in der nächsten lässt sich eine steile Lernkurve feststellen.

„Castle Combo“: Autoren: Grégory Grand, Mathieu Rousset und Stéphane Escapa, Kosmos, ab 10 Jahren, für 2-5 Spielende, ca. 25 Minuten, Preis ca. 20 Euro

tmn



«Flip 7»: Autor: Eric Olsen, Kosmos, ab 8 Jahren, für 3-18 Spielende, ca. 20 Minuten, Preis ca. 15 Euro

FOTO: KOSMOS/DPA



«Agent Avenue»: Autoren: Christian und Laura Kudahl, Nerdlab Games, ab 8 Jahren, für 2-4 Spielende, ca. 10-15 Minuten, Preis ca. 20 Euro

FOTO: NERDLAB GAMES/DPA



«QuizWiz»: Autor: Rodrigo Rego, Brain Games/Asmodee, ab 10 Jahren, für 1-5 Spielende, ca. 20 Minuten, Preis ca. 20 Euro

FOTO: ASMODEE/DPA



Besuch des Grenz museums

Männertreff Ulfen zu Besuch in Schiff lersgrund

Ulfen – Ziel eines Halbtagesausflugs des Männertreff Ulfen war das Grenz museum Schiff lersgrund in der Nähe von Bad Sooden-Allendorf.

Das Grenz museum Schiff lersgrund ist seit der Eröffnung in 1991 ein bewegender historischer Ort, ein modernes Museum und ein lebendiger Lernort. Hier wird vergangenheits- und zukunftsorientiert die deutsche Teilungsgeschichte vermittelt, es werden jährlich ca. 46.000 Besucher, davon ca. 3.000 Schüler, gezählt.

Träger des Grenz museums ist der Arbeitskreis Grenz information e.V. in Bad Sooden-Allendorf. Dessen stellvertretender Vorsitzender, Stefan Heuckeroth-Hartmann, führte die von Ulfen aus gestartete Gruppe durch das Gelände mit der großen Ausstellungshalle und gab sehr detaillierte Informationen über die deutsche Geschichte und die ehemalige DDR.

Unter der Gruppe des Männertreffs befanden sich als Gäste auch zwei Franzosen, Joelle



Die Gruppe vor dem Traktor, mit dem der ehemalige Bauarbeiter Heinz-Josef Große einen Fluchtversuch unternahm, bei dem er im Kugelhagel der Grenztruppen getötet wurde.

FOTO: MÄNNERTREFF ULFEN

Zimpfer und Guy-Robert Kaessler aus Averton in der Nähe von Straßburg, die aufgrund der Breitwiesen in Sontra noch bei einer Gastfamilie in Wichmannshausen zu Besuch sind.

Auch sie, beide gut Deutsch sprechend, haben das Grenz museum schon früher besucht und waren durch die Neubauten stark beeindruckt. Nach dem Besuch des Grenz muse-

ums wurde noch ein Spaziergang in Bad Sooden-Allendorf unternommen und nach einem leckeren Eisbecher die Heimreise nach Ulfen angetreten.

Üben mit kreativen Projekten

Schüler der Adam-von-Trott-Schule präsentieren Arbeiten

Sontra – In Vorbereitung auf die im kommenden Schuljahr anstehenden Abschlussprüfungen übten die Schülerinnen und Schüler der Klassen 8aH und 8bH der Adam-von-Trott-Schule erfolgreich die Projektprüfungen.

Die Jugendlichen arbeiteten in Gruppen an selbstgewählten Projektthemen, die sie sowohl praktisch umsetzen als auch im Anschluss vor einer Prüfungskommission präsentierten. Dabei mussten sie nicht nur ihr Projekt erklären, sondern auch Fragen zur Planung, Durchführung und den Hintergründen ihrer Arbeit beantworten.

Die Bandbreite der Projekte war auch in diesem Jahr beeindruckend: Während eine Gruppe länderübergreifende Gerichte wie Schnitzel, Kartoffeln, Gurkensalat, Kaiserschmarrn und marokkanischen Tee zubereitete, beschäftigten sich andere



Schülerinnen üben für die Abschlussprüfungen mit kreativen Projekten.

FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE

handwerklich und bauten beispielsweise Vogelhäuser aus Holz oder Brettspiele für Grundschüler. Auch kreative Modelle, wie mittelalterliche Burgen aus Pappe oder simulierte Vulkanausbrüche zeigten das Engagement und die Ideenvielfalt der Schülerinnen

und Schüler. Ein weiteres Projekt widmete sich dem Thema Kosmetik: Hier wurden eigene Badesalze und Duftöle produziert und deren chemische Zusammensetzung erklärt – ein gelungenes Zusammenspiel aus Praxis und Theorie. Die Übungen gaben den Schülerin-

nen und Schülern nicht nur die Möglichkeit, sich fachlich auszuprobieren, sondern stärkten auch Präsentationsfähigkeit, Teamarbeit und Selbstorganisation – wichtige Kompetenzen für die bevorstehenden Prüfungen und den weiteren Bildungsweg.

Sommer, Sonne und gute Tat

Der nächste Blutspende-Termin ist am Freitag, 20. Juni

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,



Blut spenden: Am 20. Juni ist der nächste Termin in Sontra.

FOTO: OLIVER BERG/DPA

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 0800/119 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

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
14. Juni
Landgrafen-Apotheke, HeLi, Landgrafenstraße 42, 0 56 02/9 35 50

15. Juni
Hessen-Apotheke, Wildeck, Eisenacher Straße 88, 0 66 26/8011

19. Juni
Bahnhof-Apotheke, ESW, Stresemannstraße 1, 0 56 51/2 10 40

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

burg: 0 66 21/1 92 22
Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/3 26 65
Kinder- und Jugendhilfe, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12
Hospizdienst Sontra, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

STROM- UND GASVERSORGUNG
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32
Entstörungsdienst
Strom: 0800/3 41 01 34
Erdgas: 0800/3 42 02 34
Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung
Stadt Sontra
24 Std.-Rufbereitschaft
Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87
Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74

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

PROGRAMMVORSCHAU

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

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)

MONTAG, 16. JUNI
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

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

MITTWOCH, 18. 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

16 bis 18 Uhr: Feierabendmarkt, Innenhof des Boyneburger Schloss, Wichmannshausen

DONNERSTAG, 18. JUNI
10 Uhr: Freiwillige Feuerwehr Heyerde, traditionelles Fronleichnamsgillen

FREITAG, 20. JUNI
10 bis 11 Uhr: Handyfit-Sprechstunde, Bürgerhilfe, Niederstadt 41
16.45 bis 20 Uhr: DRK Sontra, Blutspende, Mensa der Avt-Schule, Terminvergabe über www.drk-sontra.de

20. BIS 22. JUNI
Workshop „Auf den Spuren zu dir selbst, wer bist du? Wie findest du zurück zu deinen Wurzeln?“, Naturkraft Tanja Duffe, 0176/34 31 51 66

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA
15. Juni
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst
Stadthosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG
15. Juni
Berneburg: 14 Uhr Kirchspiel-Gottesdienst zur goldenen Konfirmation mit anschl. Kaffeetrinken im Dorfgemeinschaftshaus

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA
Keine Gottesdienste

KIRCHSPIEL ULFEN
15. Juni
Ulfen: 9.30 Uhr Festspielgottesdienst in der St.-Johannes-Kirche zum 1250-Jahr-Feier Ulfen

KATHOLISCHE KIRCHEN
PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER
14. Juni
Nentershausen: 17 Uhr Vorabendmesse
15. Juni
Sontra: 10.45 Uhr Hochamt

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.

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

STADTVERWALTUNG

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

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

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



Lecker, lebendig und regional

Feierabendmarkt in Wichmannshausen

Wichmannshausen – Der Feierabendmarkt in Wichmannshausen findet am Mittwoch, 18.06.2025 von 16:00 bis 20:00 Uhr im Innenhof des Boyneburger Schlosses statt und ist eine großartige Gelegenheit, den Tag gemütlich ausklingen zu lassen. Hier gibt es regionale Köstlichkeiten wie ahle Wurst, Käse, Gegrilltes, Liköre, Schmuck und Accessoires, Näh- und Bastelarbeiten und vieles mehr. Man kann Musik hören und die Atmosphäre mit Freunden und Familie genießen. Es ist eine schöne Möglichkeit, sich zu treffen, frische Produkte zu kaufen und die Gemeinschaft zu erleben. Die musikalische Eröffnung durch die Kindertagesstätte „Bunte Welt“ wird sicher für ei-

ne fröhliche und einladende Atmosphäre sorgen. Neben regionalen Angeboten, bietet die Walking-Gruppe Wichmannshausen leckeren Kuchen und der Museumsverein erfrischende Getränke im umgebauten Pferdestall an. Die Band Silver Lions Sontra wird ihr musikalisches Repertoire vorstellen und Musiker Jan Finkhäuser spielt auf dem Markt und in den Abendstunden im Pferdestall. Das klingt nach einem tollen Event, bei dem für jeden etwas dabei ist – sie sind herzlich eingeladen. Weitere Feierabendmarkt-Termine: 20. August, Netra, Untergasse/rund um das Rathaus, und 17. September, Reichenachsen, rund um das Rathaus



Immer einen Besuch wert: Impressionen vom Feierabendmarkt in Wichmannshausen. FOTO: STADT SONTRA

Johannisfeuer auf dem Stubsberg

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Sontra – Einladung zu unserem Johannisfeuer am Freitag, 20. Juni, ab 18 Uhr auf dem Stubsberg bei Sontra, Nähe Auffahrt B 27 Sontra-Mitte / Stadthosbach), Röstweg. Wir wollen an einem der längsten Tage des Jahres bei einem kleinen symbolischen Feuer mit Grillwurst, Getränken, Musik und eigenem Singen den Abend gemeinsam in freier Natur auf dem Stubsberg genießen. Der Werratalverein Sontra freut sich auf Gäste aus nah und fern.

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 Speißbraten vom Grill. Nachmittags gibt es Kaffee und Kuchen. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich begrüßen zu dürfen. Mit kameradschaftlichen Grüßen, FFW Mitterode

Hinweise zur allgemeinen Situation

Aktuelles aus der Landwirtschaft

Sontra – In Sommergerste können bei Krankheitsdruck oder Befall die gleichen Fungizide wie in der Wintergerste eingesetzt werden (ca. 70 Prozent der Aufwandmenge). Auch Sommergerste kann von Ramularia befallen werden; zumindest in sicheren Befallslagen muss deshalb der Wirkstoff Folpet (Folpan 500 SC, Doktus, Multivo, Phillip 50) eingeplant werden. Im Getreide ist der Besatz mit Getreidehähnchen meist noch moderat; der Bekämpfungswert liegt bei 0,5-1 Larve je Fahnenblatt, Eier bei Ermittlung der Schadschwelle mit-

fung notwendig ist, sind Pyrethroide einzusetzen. Pirimor-G hat keine Wirkung auf das Getreidehähnchen. Die ersten Erbsenbestände stehen in der Blüte; in dieser Zeit beginnt der Zuflug des Erbsenwicklers, einem Schmetterling. Kommt es zur Eiablage findet man einige Wochen später die Larven des Schädling in den Schoten. Den Zuflug kann mit Pheromonfallen (z. Fa. Trifolio M) kontrollieren. Bis zur Eiablage dauert es etwa 10 bis 14 Tage. Wird dieser Zeitraum verpasst, findet man nach einigen Wochen die Larven des Schädling in den Schoten.

Ein Tag im Zeichen der Natur

Waldjugendspiele an der Adam-von-Trott-Schule

Sontra – Am 27. Mai wurde der Schulwald der Adam-von-Trott-Schule Sontra wieder zum Lernort im Grünen. Die Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen nahmen an den traditionellen Waldjugendspielen teil und setzten sich dabei intensiv mit Themen rund um Natur, Wald und Umwelt auseinander.

Die Veranstaltung wurde von den Biologielehrern Jörg Frenzel und David Schmidt-Rode gemeinsam mit Revierförster Alexander Göllner organisiert. Ziel des Projekts war es, das Umweltbewusstsein der Kinder zu stärken und ihnen die Bedeutung des Waldes auf anschauliche Weise zu vermitteln.

In Teams durchliefen die Kinder und ihre Lehrerinnen und Lehrer verschiedene Stationen, an denen sie Aufgaben wie das Bestimmen von Tier- und Pflanzenarten, das Vermessen von Baumstämmen sowie unterschiedliche Spiele meisterten. Ergänzt wurde das Programm durch Gespräche mit Förstern und Waldarbeitern, die Einblicke in ihre tägliche Arbeit, in Jagdthemen sowie in Sicherheitsmaßnahmen beim Fällen von Bäumen gaben.

Ein wesentlicher Bestandteil der Veranstaltung war die Unterstützung durch Schülerinnen und Schüler der Q2. Sie übernahmen eigenständig die Leitung einzelner Stationen und trugen mit Fachwissen und pädagogischem Geschick zur gelungenen Durchführung bei.



Waldjugendspiele an der Adam-von-Trott-Schule Sontra: Ein gelungener Tag im Zeichen der Natur. FOTO: AVT-SCHULE

Die Kinder zeigten großes Interesse, Engagement und ein beachtliches Maß an Wissen über die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Der Tag bot zahlreiche Möglichkeiten zum aktiven Lernen und förderte zugleich den Teamgeist und die

Selbstständigkeit der Teilnehmenden. Zum Abschluss kamen alle am Klippenpfad zusammen, einem von Schülerinnen und Schülern gepflegten Bereich im Schulwald. Dort wartete bereits die Klasse 10G unter der

Leitung von Klassenlehrer Dominik Setale mit leckeren Bratwürstchen. In entspannter Atmosphäre ließen die Teilnehmenden den erlebnisreichen Tag gemeinsam ausklingen, bevor es mit vielen neuen Eindrücken zurück zur Schule ging.

Die AVT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

Schülerinnen und Schüler der Adam-von-Trott-Schule üben für die Abschlussprüfungen mit kreativen Projekten

In Vorbereitung auf die im kommenden Schuljahr anstehenden Abschlussprüfungen üben die Schülerinnen und Schüler der Klassen 8aH und 8bH der Adam-von-Trott-Schule erfolgreich die Projektprüfungen.

Die Jugendlichen arbeiteten in Gruppen an selbstgewählten Projektthemen, die sie sowohl praktisch umsetzen als auch im Anschluss vor einer Prüfungskommission präsentierten. Dabei mussten sie nicht nur ihr Projekt erklären, sondern auch Fragen zur Planung, Durchführung und den Hintergründen ihrer Arbeit beantworten.

Die Bandbreite der Projekte war auch in diesem Jahr beeindruckend: Während eine Gruppe länderübergreifende Gerichte wie Schnitzel, Kartoffeln, Gurkensalat, Kaiserschmarrn und marokkanischen Tee zubereitete, beschäftigten sich andere handwerklich und bauten beispielsweise Vogelhäuser aus Holz oder Brettspiele für Grundschüler. Auch kreative Modelle, wie mittelalterliche Burgen aus Pappe oder simulierte Vulkanausbrüche zeigten das Engagement und die Ideenvielfalt der Schülerinnen und Schüler.

Ein weiteres Projekt widmete sich dem Thema Kosmetik: Hier wurden eigene Badesalze und Duftöle produziert und deren chemische Zusammensetzung erklärt – ein gelungenes Zusammenspiel aus Praxis und Theorie.

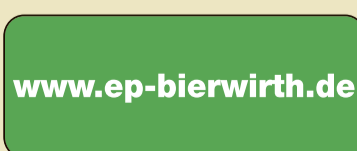
Die Übungen gaben den Schülerinnen und Schülern nicht nur die



Möglichkeit, sich fachlich auszuprobieren, sondern stärkten auch Präsentationsfähigkeit, Teamarbeit und Selbstorganisation – wichtige Kompetenzen für die bevorstehenden Prüfungen und den weiteren Bildungsweg.

Sabrina Schmauch, Jahrgangsstufenleitung Jahrgänge 7 und 8

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des



NORMA®

Mehr fürs Geld.

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

XOX Erdnüsse XXL
gesalzen oder ungesalzen
geröstet, 1-kg-Beutel
(1 kg = 5,49)
je Beutel

31% billiger
UVP 7,99
5,49*

1 kg



Jomo Marmor-/Zitronenkuchen
600-g-Packung (1 kg = 4,65)
je Packung

17% billiger
UVP 3,39
2,79*

600 g



KOMETA Echt ungarische Salami

XXL Ungarn - Classic
1-kg-Packung (1 kg = 10,99)
je Packung

21% billiger
UVP 13,99
10,99*

1 kg



Secconade Zitrone, Blutorange oder Pink

Plattkippchen
Grapefruit 0,33-l-Flasche
(1 l = 4,82)
je Flasche

20% billiger
UVP 1,99
1,59*



ab Montag, 16. Juni

Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich
Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochend,
2,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,40)
je Beutel

2,5 kg!
3,49*



FAIRY Geschirrspülmittel
Original, Zitrone oder Apfel
900-ml-Flasche (1 l = 2,54)
je Flasche

900 ml

30% billiger
Zum Vergleich: UVP 450-ml-Flasche = 1,65
2,29*



Nudeln DELVERDE Spaghetti, Eliche oder Tortiglioni
1-kg-Packung (1 kg = 1,79)
je Packung

52% billiger
UVP 3,78
1,79*

1 kg



Kinder Bueno 10 Riegel, 215-g-Packung
(1 kg = 16,70)

10 Riegel

27% billiger
Zum Vergleich: UVP 6er-Pack = 2,99
3,59*



Deo-Stick/Deospray/ Duschgel Captain oder NEU: Tomorrowland Special
Edition - Deo-Stick 50-ml-Stück
(1 l = 59,80), Deospray 150-ml-Spray
(1 l = 19,93) oder Duschgel
400-ml-Flasche (1 l = 7,48)
je Artikel

20% billiger
Zum Vergleich: UVP Duschgel 250-ml-Flasche = 2,35
2,99*



„Dumara“ Riesenfresh Wassermelone
Italien/Spanien Kl. I, ca. 8-kg-Stück
je Stück

XXL

ca. 8 kg!
7,99*



Mediterraner Genuss

Ouzo of plinari Mehr als 120 Jahre Tradition
Classic
40% vol, 0,7-l-Flasche
(1 l = 12,84)
je Flasche

25% billiger
UVP 11,99
8,99*



Zero Zitrone, Orange oder Beerenfrucht-Geschmack
0,75-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand (1 l = 1,05)
je Flasche

20% billiger
UVP -,99
-,79*



Sangria aromatisiertes weinhaltes Getränk
1,5-l-Flasche (1 l = 1,99)
je Flasche

14% billiger
UVP 3,49
2,99*

1,5 Liter



Eistee mit Zitronen- oder Pfirsich-Geschmack
1,5-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand (1 l = -,66)
je Flasche

16% billiger
UVP 1,19
-,99*

1,5 Liter



Plattpfirsiche Spanien
Kl. I, Kal. A/AA, Sorte: Paraguayo
• Ideal zum Snacken, für Smoothies und Marmelade,
1,5-kg-Schale
(1 kg = 2,66)
je Schale

große Früchte
XXL - 1,5 kg
3,99*

(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!**

SPAREN! SPAREN! SPAREN!

NEU



Philadelphia Frischkäsezubereitung
versch. Sorten, z. B. Original oder Kräuter
175-g-Becher
(1 kg = 5,66)
je Becher

50% billiger
statt 1,99
-,99*

57% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.06.2025 bis 22.06.2025
-,85**



HARIBO Fruchtgummi XXL
Phantasia Mix, Color-Rado, Goldbären oder Tropifrutti
340-g-Packung (1 kg = 3,50)
je Packung

20% billiger
statt 1,49
1,19*

33% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.06.2025 bis 22.06.2025
-,99**



Energydrink Green, Zero Sugar, Ultra
White oder Mango Loco
koffein- und taurinhaltes Erfrischungsgetränk, 500-ml-Dose,
zzgl. -25 Pfand (1 l = 1,76)
je Dose

40% billiger
statt 1,49
-,88*

46% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.06.2025 bis 22.06.2025
-,79**



Design-MDF-WC-Sitz
• Geräuschloses Absenken des WC-Sitzes durch Absenkautomatik
• Inklusive Absenkscharniere
3 Jahre Garantie

22,99*

17% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.06.2025 bis 22.06.2025
18,99**



Sommerhose „Crepe“ für Damen • 65% Polyester, 35% Viskose
• Moderner Schnitt - weites Bein • Größen S (36/38) - XL (48/50)

je Hose **7,99***

25% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.06.2025 bis 22.06.2025
5,99**



Softtouch-Mikrofaser-Seersucker-Bettwäsche
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100% Polyester • Atmungsaktiv und pflegeleicht
• Bügelfrei

Vienna

12,99*

24 Auch online



Jersey-Spannbettuch
in 3 Größen • 100% Baumwolle
• Langlebige Jersey-Qualität

Steghöhe ca. 30 cm

Grün, Blau, Silber, Mint, Grau, Anthrazit

5,99* 7,99* 9,99*

24 Auch online



Chambray-Bermuda für Herren • Reine Baumwolle
Blau

• Trendige Struktur-Optik • Vorne 2 große Eingrifftaschen • Hinten 2 große aufgesetzte Taschen mit Klappe

• Größen M (48/50) - XXL (60/62)

je Bermuda **8,99***

24 Auch online



Flex Runner Sneaker für Damen und Herren • Nahtloses Strick-Obermaterial mit Rubber-Print-Applikation • Memory-Foam-Decksohle

• Flexible und schockabsorbierende Phylon-Laufsohle
• Waschbar bei 30°C • Größen 38-45 je Paar

49% billiger
UVP 39,95
19,99*



Kopfkissen „Cool“ ca. 40 x 80 cm oder ca. 80 x 80 cm • Individuell befüllbar • Bezug Oberseite: 50% Polyester, 30% Polyamid, 20% Viskose • Bezug Unterseite: 100% Polyester (Mikrofaser)
• Füllung: 100% Polyester

ca. 40 x 80 cm **12,99***

ca. 80 x 80 cm **16,99***

23% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.06.2025 bis 22.06.2025
9,99** **12,99****



Sommer-Leichtsteppbett in 2 Größen
• Mit bauschig weicher Füllung aus silikonisierten Hohlfasern für ideale Wärmeregulierung • Atmungsaktives Mikrofasergerewebe • Bei 60°C waschbar, allergikergeneigt

Weiße, Hellblau

ca. 135-200 cm **9,99***

ca. 155 x 220 cm **11,99***

Extra weiche Qualität



Barfußschuhe für Damen und Herren
• Obermaterial aus einer Kombination aus Textil und synthetischen Elementen • Komfortable Innenausstattung aus Textil

• Größen 37-45
je Paar

12,99*



Slipper für Herren • Pflegeleichter Obermaterial-Mix

• Komfortable Memory-Foam-Decksohle
• Größen 42-45 je Paar

49% billiger
UVP 39,95
19,99*



SANTOSINI XXL-Mikrofaser-Badteppich
ca. 70 x 120 cm oder Badematte
2er-Set ca. 60 x 90 cm und ca. 60 x 50 cm • 100% Polyester
• Rutschhemmend beschichtet

je Ausführung **14,99***

20% billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 16.06.2025 bis 22.06.2025
11,99**

Badematte 2er-Set ca. 60 x 90 cm und ca. 60 x 50 cm
Pinisiro Beige

Badteppich 70 x 120 cm



ÖKO-TEST **sehr gut** **Landfein Kräuterbaguette**
Im Kühlregal:
Landfein Kräuterbaguette
175-g-Packung (1 kg = 5,66)
je Packung

ständig im Sortiment
-,99

ÖKO-TEST **sehr gut** **Delicia Butterkekse**
2x200g-Packung (1 kg = 4,98)
je 2er-Packung

ständig im Sortiment
1,99

NORMA
www.norma-online.de

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