

## „Herzessache – Lebenszeit“

Medibus macht auf Infotour Station auf dem Eschweger Marktplatz



In dem roten „Medibus“ des Pharmaunternehmens: Alice Barthel misst Blutdruck und Blutzucker. Sie hat eine spezielle Ausbildung zur Herzinsuffizienzschwester absolviert. FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

**Eschwege** – Der auffällige rote „Medibus“ mit dem Banner „Herzessache – Lebenszeit“ positionierte sich vergangenen Mittwoch direkt vor dem Rathaus. Da Markttag war und dazu noch die Sonne vom Himmel strahlte, waren viele Menschen schon am Vormittag in der Stadt unterwegs und nahmen das Angebot der ungewohnten medizinischen Be-

ratung – ohne Termin und lange Wartezeit – gerne an. Das Klinikum Werra-Meißner hatte sich der quer durch Deutschland führenden Infotour des Pharmaunternehmens Boehringer Ingelheim angeschlossen, die Information und Aufklärung zum Thema Herzgesundheit und Früherkennung von Diabetes beinhaltet. Zwei Gesundheits-

und Krankenpflegerinnen standen den beiden Ärzten aus den Abteilungen Kardiologie und Neurologie des Eschweger Klinikums beratend zur Seite. Alice Barthel und Katja Rommel maßen Blutdruck und testeten professionell auf Blutzucker in dem passend ausgestatteten mobilen Untersuchungsraum. Die an den Infoständen er-

hältlichen Selbsttests zu Herzschwäche und Diabetes-Risiko nahmen viele Passanten mit oder füllten die Fragebögen vor Ort aus, um sich entsprechend von den Ärzten oder dem Pflegepersonal beraten zu lassen. Kardiologe Itmeizh Itmeizy erklärte den um Hilfe Suchenden Anzeichen für eine Herzschwäche. Als am Morgen ein Mann kam, der

über Brustschmerzen klagte, telefonierte der gewissenhafte Oberarzt mit dessen Hausarzt. „Viele fragen nach Terminen und manche wissen nicht, wo sie einen entsprechenden Facharzt finden“, stellte Itmeizy fest. „Wir weisen vor allem auch darauf hin, in erster Linie auf sich selbst zu achten“, erklärte Dr. Milena Euler. Am Vormittag

beriet die Neurologin eine Patientin, die häufig unter Schwindelgefühlen leidet. „Da kann es viele Gründe geben“, meinte die Medizinerin und riet zur näheren Untersuchung. Und schließlich hänge alles auch zusammen: Minimierung der Risikofaktoren durch gesunde Ernährung und Lebensweise, regelmäßige Kontrollen vor allem im fortgeschrittenen Alter. So gab es auch spezielle Ernährungstipps für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 oder kardiovaskulären Erkrankungen, ergänzend dazu leckere Rezepte. Durch achtsame Lebensweise könne man Herzschwäche vermeiden und Diabetes früh erkennen, aber auch bereits vorhandene Beschwerden mildern. „Herz, Nieren und Bauchspeicheldrüse sind miteinander verbunden.“ Diese Zusammenhänge werden in einem Aufklärungsblatt erklärt. **ANNEMARIE KAPINUS**

**MIETWAGEN WITZEL**

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

**SONTRA 05653 1640**

Zulassung zu allen Krankenkassen

**Jetzt auch in Reichensachsen!**

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

**Fey**  
Fleischerei & Partyservice

Heute mit der Beilage:

**Eschwege plus**

JOHANNISFEST 2025

Der Diemann würde mit uns kochen.

**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-wohndeideen.de

**Kuckucksmarkt in Braach**

**28.06. + 29.06.25**

Besuchen Sie den schönsten Bauern- und Handwerkermarkt unserer Region mit über 60 Ständen.

Sonntag 11-17 Uhr  
kostenloses Kinderschminken.

Alle Informationen auf [www.kuckucksmarkt.info](http://www.kuckucksmarkt.info)

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**

**SAMSTAG – SAMSTAG**  
**21.06. – 28.06.2025**

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

# Rollstuhl-Basketballprofi zu Gast

## Tommy Böhme berichtet Schülern, welche Werte ihm wichtig sind

Eschwege – Tommy Böhme hat im Rollstuhl-Basketball fast alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt: Deutscher Meister, Champions-League-Sieger, Welpokalgewinner, Weltmeister oder Bronze bei den Paralympics 2024 in Paris gehören dazu. Bei all seinen Erfolgen ist das Festhalten an und die Vermittlung von Werten ein zentrales Anliegen seines Lebens. Damit hat er perfekt in das Projekt der Brüder-Grimm-Schule „Wert(e) erleben“ der Lehrer Heiko Striening und Johannes Csenar gepasst.

„Ich war von klein auf anders, weil ich im Rollstuhl saß“, erzählte der Profisportler den rund 25 jahrgangübergreifenden Projektteilnehmern. Das war zu Grundschulzeiten in einer Regelschule nicht einfach, änderte sich aber, als er mit elf Jahren mit dem Rollstuhl-Basketball in seiner Heimatstadt Bayreuth begonnen hat. Er entwickelte eine Leidenschaft für den Sport und spielte mit 14 für den RSV Bayreuth schon in der Bundesliga. Der Sport hat ihm unheimlich viel Selbstständigkeit gegeben. „Von da an war es für mich einfacher, anders zu sein“, sagt er. Im Rollstuhl-Basketball hat er – neben seinen Eltern – auch Vorbilder gefunden, die Werte vermittelten. Werte, die er jetzt, wo er für viele



Eins-gegen-Eins: Niklas Degenhardt aus der Klasse G6B spielt gegen Rollstuhl-Basketballprofi Tommy Böhme.

FOTO CLAUDIA NITSCHKE/NH

Kind und Jugendliche selbst Vorbild ist, weitergeben möchte.

Seine eigene Vorbildfunktion hat er erst vor wenigen Jahren entdeckt. „Noch ist es ein bisschen surreal“, sagt er. Wenn er mit Kindern zusammenarbeitet, sieht er sich oft selbst als das Kind, das seinen Idolen nachgeeifert hat. Deswegen ist es ihm wichtig, Werte wie gegenseitigem Respekt, Toleranz, Fair Play, Zusammenhalt, aber auch das Zusammenspiel von Ehrgeiz und Miteinander zu vermitteln. „Das ist es, was wir auch an unserer Schule anstreben“, sagt Johannes Csenar. Die Schüler sollen das Beste aus sich herausholen, gleichzeitig aber auch auf die Mitschüler achten. Die Projektwo-

che zum Thema „Demokratie stärken – Werte (er)leben“, die in einem großen Schulfest mündete, hat das langfristige Ziel, eine Schulverfassung zum Motto der Schule „Sich wohlfühlen – und etwas leisten“ zu erstellen, wie Schulleiter Heiko Striening erklärt.

Tommy Böhme geht neben seiner Arbeit für die Werte-Stiftung aus Frankfurt noch einen Schritt weiter. Im vergangenen halben Jahr hat er ein Kinderbuch geschrieben über die Hauptfigur Tommy, die Rollstuhl sitzt. „Die Geschichte ist nicht autobiografisch“, betont der Autor. Er sagt aber auch, dass er sich als Grundschüler, als er noch nicht die Sicherheit durch den Rollstuhl-Basketball hatte, sich genau so ein Buch

gewünscht hätte.

Im Rückblick von seiner Grundschulzeit bis heute sieht der 33-Jährige die Inklusion in Deutschland – auch im internationalen Vergleich – schon ein gutes Stück vorangekommen. Zu Grundschulzeiten sei Barrierefreiheit beispielsweise noch ein Fremdwort gewesen. Es sei aber noch ein langer Weg für die Inklusion. „Wir sind erst fertig, wenn wir Inklusionsbemühungen überhaupt nicht mehr erwähnen müssen“, sagt Böhme. Japan, wo er 2021 an den Paralympics in Tokio teilgenommen hat, sieht er als großes Vorbild. Dort würden Werte vermittelt, die keinen Unterschied zwischen Behinderten und Nicht-Behinderten Menschen machten.

**www.rb-becker.de**

**2er Set Handtücher** 50 x 100cm oder 1 Duschtuch 70 x 140 cm. 100% Baumwolle. 5,99 €

**LED-Tischleuchte** RGB, H37cm. 7,99 €

**LED-Laterne** warmweiß & RGB, inkl. Kabel 16x Ø11cm, wiederaufladbar. 7,99 €

**Solar-Skulptur** Metall/Glas, Flammeneffekt, ca. H93cm, versch. Modelle. 8,99 €

**Schwimmende Solar-Wasserfontäne** 1,4 Watt, Fontänenhöhe: 28-50cm, Ø16cm. 9,99 €

**Schmutzwasser-tauchpumpe GS4002 P** 230V, 7500 l/h, max. Förderhöhe 3m. 29,99 €

**Gartenpumpe GP 4500** 230V, 4200 l/h, max. Förderhöhe 45m. 49,99 €

**Gieskanne**, versch. Farben. 1,61 € je 5l, 2,99 € je 10l, 3,99 € je 15l

**Ampelschirm** Ø 300cm, versch. Farben. 49,99 €

**Relaxstuhl** -Kopfpolster-schwarz, verstellbar, Alugestell. 39,99 €

**Actimel Granatapfel** 8x 94ml = 752ml. 1,79 €

**Fettarmer Frucht-Joghurt** versch. Sorten, 250g. 0,33 € je 1kg=1,32 €

**WIZ/Kleinalmerode** Hegelsbergstr. 21, 05542 / 93 39 60

**Kassel** Kasseler Str. 21, 0561 / 49 172 551

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

**RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode

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

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

# Jetzt für queere Jugend abstimmen

## Mit Wettbewerbsgeld soll ein mobiler Treff finanziert werden

Werra-Meißner – Die queere Jugend Werra Meißner macht mit beim Wettbewerb „Mit-Menschen – Gemeinsam stark“ der PSD-Bank Hessen-Thüringen. Von der Möglichkeit der Teilnahme und den damit verbundenen Chancen haben die Jugendlichen durch Rukin Tatli, die gemeinsam mit Nico Heidl die queere Jugend leitet, erfahren. Daraufhin hat die Gruppe sich direkt eingetragen. Bei einem möglichen Gewinn würde das Preisgeld laut Nico Heidl in einen mobilen Jugendtreff und andere kulturelle Veranstaltungen fließen. Denn: Nico Heidl erkennt ein Problem in der Weitläufigkeit des Werra-Meißner Kreises; nicht jeder habe einen Führerschein, um zu einem festen Treff zu kommen.

Wer das Projekt unterstützen möchte, kann derzeit auf der Seite des „Mit-Menschen-Wettbewerbs“ für die queere Jugend abstimmen. Jede Stimme zählt, da die Gruppe unter den besten 30 Teams sein muss, um ins Finale einzuziehen.

**Austauschen, kennenlernen und vernetzen**

Die queere Jugend ist ein Angebot des Awo-Kreisverband Werra-Meißner. Sie ist ein Treff-

punkt für Jugendliche aus der queeren Community. Die Teenager haben die Chance sich auszutauschen, kennenzulernen, zu vernetzen oder einfach zusammen zu sein. Wer der Gruppe beitreten möchte, muss in Kontakt mit der Instagramseite @queerejugendwmk treten.

Vom 4. bis 6. November 2024 haben die Jugendlichen bereits am HOP! Landesjugendkongress teilgenommen, um sich für ihre Ziele einzusetzen. Außerdem nahmen sie am Christopher Street Day mit weiteren, circa 300 Teilnehmern in Witzzenhausen teil. Am 2. Mai feierten die Jugendlichen ihr zweijähriges Bestehen mit einer queeren Gala mit circa 100 Gästen (wir berichteten). Des Weiteren finden noch Infoveranstaltungen, Fortbildungen und Unternehmungen, wie Kinonabende, im Kreis der queeren Jugend statt.

Bei dem Mit-Menschen-Wettbewerb werden Jugendprojekte in Hessen und Thüringen gefördert. Der für Förderungen geplante Gewinn beträgt insgesamt 200.000 Euro, von denen 50.000 Euro durch die Öffentlichkeit und 150.000 Euro von der Jury und Mitarbeitern der PSD Bank Hessen-Thüringen vergeben werden.

An dem Wettbewerb können alle gemeinnützigen und au-

berschulischen Einrichtungen und Vereine aus dem Gebiet der PSD Bank Hessen Thüringen. Das Finale findet vom 24. Juni bis zum 26. Juni statt.

Dort werden die Summen entschieden, die die 30 Finalisten bekommen.

BJARNE SENNHENN

**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 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.

# Fernwanderweg durch Europa

## Grünes Band soll zum Europa-Wanderweg ausgebaut werden



Das Grüne Band soll zum Europawanderweg werden: Dazu hat jetzt ein erstes Treffen stattgefunden. Mit dabei auch Dr. Reiner Cornelius und seine Frau Gunhild Classen aus Niederaula (links in roten Jacken) FOTOS: PRIVAT

**Niederaula/Brüssel** – Am „Grüne Band“, also entlang des Eisernen Vorhangs zwischen Ost und West, soll ein europäischer Fernwanderweg ausgebaut werden, der dann vom Eismeer im Norden bis zur Adria und dem Schwarzen Meer über rund 12.000 Kilometer verlaufen würde. Internationale Wander- und Naturschutzorganisationen aus 17 Ländern setzen sich für das Projekt ein. Damit das Projekt von der EU gefördert wird, war Ende April eine Delegation in Brüssel, der auch zwei Experten aus unserer Region angehören: Dr. Reiner Cornelius und seine Frau Gunhild Classen, die mehrere viel beachtete Wanderführer über das Grüne Band, aber auch den Lutherweg und die Rhön veröffentlicht haben (wir berichteten).

„Natürlich gibt es in dem Bereich schon jetzt Europa-Wanderwege, aber entweder sie streifen das Grüne Band nur

### Die Europawanderwege

Bislang gibt es zwölf Europawanderwege, die mit dem Buchstaben E durchnummeriert sind. Genaue Angaben über deren Gesamtlänge gibt es nicht, aber es dürften mehrere zehntausend Kilometer sein. Die Pflege und Betreuung erfolgt in der Regel durch lokale Wandervereine wie etwa den Deutschen Wanderverband oder auch den Rhönklub. Qualitätskriterien sind beispielsweise eine einheitliche und gut sichtbare Markierung, gute Wegebeschaffenheit, die Angabe von Entfernungen und Etappen, sowie Informationen und Wissenswertes über die jeweilige Region. Der Grüne Band Europa-Wanderweg wird von der European Ramblers Association (ERA), der European Mountaineering Association (EUMA) und der European Green Belt Association (EGBA) projektiert, die sich damit für nachhaltigen Tourismus und eine stärkere Verbindung von Natur, Geschichte und Wandern einsetzen will.

oder sie verlaufen wie der E6, mit Ausnahme einer Neuerung in Tschechien, bisher nur im Westen“, erklärt Reiner Cornelius. Der E6, der von Schweden bis Triest führt, wurde bereits 1975 eingeweiht. Im Kalten Krieg wäre es undenkbar gewesen, Wanderwege zwischen

den Staaten des Warschauer Paktes und den NATO-Ländern auszuweisen. In unserer Region verläuft der E6 durch Witzhausen, Eschwege, Schenklengsfeld und Hünfeld und führt dann zusammen mit dem E3 durch die hessische und Bayerische Rhön.

Im Interesse der Erinnerungskultur und des Naturerlebnisses sei es aber wichtig, dass der neue Europaweg auch die ehemaligen Ostblockstaaten einbeziehe. „Zurzeit werden von uns die wichtigsten Punkte benannt, die aus kultureller und geschichtlicher, aber auch wegen der Grünen-Band-Natur von dem neuen Weg angesteuert werden müssen“, sagt Gunhild Classen.

Seit etwa drei Jahren sind die beiden Grenzwanderer aus Niederaula dabei, Natur, Kultur und Grenzgeschichte vom Dreiländereck Bayern-Tschechien-Sachsen bis nach Triest zu dokumentieren. Dabei schreiten sie im Wortsinn den gesamten Weg gleich mehrfach ab.

Zuvor hatten der pensionierte Biologie-Hochschullehrer und seine Frau, die Berufsschullehrerin war, bereits den innerdeutschen Grenzverlauf dokumentiert und dabei in Zu-

sammenarbeit mit dem BUND unzählige Informationen über Flora, Fauna, aber auch die Geschichte der Grenzregion und ihrer Menschen zusammengetragen. Dabei sind sie immer wieder auf Unbekanntes oder Vergessenes gestoßen.

Doch auch die aktuelle Politik beeinflusst die Planung des Wanderweges. So sei in Finnland wegen der angespannten Lage an der Grenze zu Russland derzeit nicht an die Ausweisung eines Wanderweges zu denken.

Über die Kosten des Vorhabens können Classen und Cornelius keine Angaben machen, weil dies vom genauen Streckenverlauf und der Art der Beschilderung abhängt, sowie von der Frage, ob bestehende Wege genutzt oder ganz neue angelegt werden.

Fest steht, dass dabei schnell eine Summe in Millionenhöhe zusammenkommen könnte. Deshalb hoffen die Initiatoren auf Fördergeld aus Brüssel. Doch der längste Weg beginnt mit den ersten Schritten – und die sind getan.

KAI A. STRUTHOFF



Das Schloss Duino an der italienischen Steilküste bei Triest. Dort war Rainer Maria Rilke öfters bei den Thurn und Taxis zu Gast und hat seine Gedichte vorgetragen. Vom Schloss bis zu der durch den Karst verlaufenden slowenischen Grenze sind es nur drei Kilometer. FOTO: DR. REINER CORNELIUS



Laghi di Fusine am Dreiländereck Italien-Österreich-Slowenien mit Blick auf den Grenzgipfel I/SLO. Auch hier soll der Wanderweg entlang führen.

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

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

**Jakobi**  
Pflege

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

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

**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**

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

# Prävention gegen digitale Gewalt

Friedrich-Wilhelm-Schule in Eschwege etabliert Kultur des Respekts

**Eschwege** – Cybermobbing ist absichtliches öffentliches Beleidigen oder Belästigen im Internet. Es tritt in vielen Varianten als seelische und sexualisierte Gewalt vor allem in sozialen Medien wie Instagram oder TikTok auf. Fast jeder fünfte junge Mensch zwischen sieben und 20 Jahren hat damit bereits leidvolle Erfahrungen gemacht, jeder Vierte darunter hat Suizidgedanken.

Kinder und Jugendliche brauchen Hilfe, die Friedrich-Wilhelm-Schule (FWS) in Eschwege geht deshalb aktiv gegen das Problem an: Das Gymnasium zeigt seinen Schülerinnen und Schülern Wege auf, sich vor Verletzungen und Gefahren im Netz zu schützen.

Alle Schülerinnen und Schüler haben jetzt an dem wissenschaftsbasierten Präventionsprojekt „Law4School“ teilgenommen. Dabei werden die Lernenden aller Jahrgangsstufen sowie ihre Eltern über die sich ständig wandelnden Bedrohungen durch digitale Gewalt aufgeklärt, Betroffene werden gestärkt und potenzielle Täter abgeschreckt.

Die Teilnehmenden haben sich in Live-Webinaren mit Expertinnen und Experten mit den vielfältigen Formen digitaler Gewalt auseinandergesetzt, die sich in Straftatbeständen wie Beleidigungen, Hass-Nachrichten, Verletzungen des Rechts am eigenen Bild oder sogar durch KI-gefäkte – also falsche, mithilfe einer Künstlichen Intelligenz erstellte – Nacktbilder äußern kann. Sie erfuhren in eindrücklicher



**Richtiger Umgang in der digitalen Welt:** „Sehr aufschlussreich“ fand Johanna Paasch, die ebenso wie Phil Schneider und Paul Hübenthal die Klasse 9a besucht, das Projekt. FOTO: FWS/NH

Weise an konkreten Beispielen und realen Fällen aus Rechtsverfahren, dass gravierende Beeinträchtigungen wie Angstzustände, Erschöpfung bis hin zu

Selbstverletzungen und Essstörungen die Folgen sein können, aber auch, dass die Täter sich strafbar machen und wie man sie gerichtlich zur Rechenschaft ziehen kann.

Mit der Aufklärung über diese Gefahren und die Folgen für Opfer und Täter will die FWS nicht nur die Schüler- und El-

ternschaft für die Problematik sensibilisieren, sondern auch weitere Ziele erreichen: „Es geht um den Schutz der psychischen Gesundheit, frühzeitige

Intervention, um die Förderung der digitalen Kompetenz und den Erhalt einer Kultur des Respekts an der Schule“, erklärt die für den Ganztagsbereich und die Prävention an der FWS verantwortliche Lehrerin Anika Hohlstein. Das Programm soll nach den Worten Anika Hohlsteins in Zukunft regelmäßig umgesetzt werden und damit einen weiteren wichtigen Baustein im schulischen Präventionskonzept bilden.

Auf dem begleitenden Elternabend war ein sehr großes Interesse an der Problematik wahrnehmbar, erklärt Anika Hohlstein als für die Organisation der Präventionsveranstaltung zuständige Lehrerin: „Die Rückmeldungen seitens der Elternschaft waren durchweg sehr positiv.“

Auch bei den Schülerinnen und Schülern fanden die Webinare und die anschließenden Diskussionen großen Zuspruch. „Sehr aufschlussreich“, fand Johanna Paasch, Klassen-sprecherin der 9a, die Webinare mit der Rechtsanwältin Gesa von Schwerin. Neu sei ihr beispielsweise gewesen, wie streng die Rechtslage sei, besonders beim Recht auf das eigene Bild und beim Besitz von kinderpornografischem Material. „Wie groß die Gefahren im digitalen Raum sind“, das ist ihrem Klassensprecherkollegen Paul Hübenthal jetzt klar geworden. Er will künftig bei der Nutzung des Smartphones „besser aufpassen“ und Strategien für eine sinnvolle Nutzung entwickeln. red/esr

# Warum ist die andere Spur immer schneller?

Interview: Wahrnehmung von vielen Autofahrern in Staus

Es ist das Horrorszenerario jeder Ferienfahrt: Auf bis zu 45 Kilometer staute sich der Verkehr zu Pfingsten vor einer Tunnelbaustelle auf der österreichischen Tauernautobahn. Für Tausende Urlauber ging es über Stunden nur im Schritttempo voran. Und die nächsten Megastaus drohen rund um Fronleichnam (19. Juni) und in der anstehenden Sommerferienzeit.

Staus sind eine Zerreißprobe für die Nerven, das kann jeder Autofahrer nachfühlen, der selbst schon einmal länger in einer Blechlawine festgesteckt hat. Wenn dann noch die eigene Spur stillsteht, während es auf der Nebenspur gemächlich vorangeht, reißt vielen der Geduldsfäden. Blinker an, ausgeschert und ab auf die andere Spur. Häufig bringt das wenig, doch es gibt eine Erklärung für dieses Verhalten: Es ist vor allem Kopfsache, sagt der Stauforscher Michael Schreckenberg im Interview.

**Herr Schreckenberg, gibt es im Stau bessere und schlechtere Spuren?**

Michael Schreckenberg: Es ist im Wesentlichen ein psychologischer Effekt, der uns häufig denken lässt, dass es immer auf der anderen Spur schneller vorangeht. Das liegt daran, dass die Fahrzeuge, die uns überholt haben, vor uns fahren und sich dadurch stärker einprägen. Das ärgert uns. Autos, die wir überholt haben, verschwinden dagegen aus den



**Warum rollt es links und bei mir nicht?** Autofahrer sitzen im Stau oft einer getrübbten Wahrnehmung auf. FOTO: DANIEL BOCKWOLDT/DPA

Augen und aus dem Sinn.

Studien haben gezeigt, dass Autofahrer im Stau das Gefühl haben, von doppelt so viel Fahrzeugen überholt zu werden, wie sie selbst überholt haben. Das führt dazu, dass man versucht, diese wahrgenommene Ungerechtigkeit auszugleichen. Deshalb wechselt man die Spur.

**Und macht es dadurch nur noch schlimmer?**

Schreckenberg: Dadurch passieren zwei Dinge. Erstens: Die Vorteile der Spuren werden sofort ausgeglichen. War eine Spur einen Moment schneller, ist das durch den Spurwechsel aufgehoben. Und zweitens:

Weil ich die Spur wechsele, erzeuge ich eventuell nach hinten eine Stauwelle. Das passiert, wenn ich die Autos auf der Spur, auf die ich wechsele, zum Bremsen zwingen. So entsteht ein Dominoeffekt. Der Erste hinter mir bremst und alle weiteren dann auch.

Nur derjenige, der die Stauwelle durch seinen Spurwech-

sel auslöst, bekommt das nie mit. Autofahrer denken nur nach vorne. Man kann sich aber bewusst machen: Ich selbst stehe auch in Stauwellen, die von anderen verursacht worden sind, die vor mir fahren.

**Also ist es der beste Rat, sich im Sinne aller**

**am Stauende für eine Spur zu entscheiden und dann dort zu bleiben?**

Schreckenberg: Das ist für das gesamte Verkehrsgeschehen besser, ja. Das gilt auch, wenn Spuren wegfallen und man sich einfädelt muss. Der Reißverschluss funktioniert eigentlich nur, wenn alle bis zu der Stelle vorfahren, wo die Spur endet und sich dann kooperativ zusammen auf einer Spur finden. Doch es gibt ja immer die Autofahrer, die direkt auf die andere Spur wechseln, wenn die Verengung auf einem Schild das erste Mal angekündigt wird. Dadurch wird der Stau länger.

Spannend ist: Die Kapazität der Spur, die danach etwa durch die Baustelle führt, wird oft überhaupt nicht ausgenutzt. Das haben wir in Untersuchungen herausgefunden. Da könnten viel mehr Autos gleichzeitig fahren, wenn an dem Trichter vorher beim Einfädeln nicht so gekämpft werden würde.

ZUR PERSON: Der Physiker Prof. Michael Schreckenberg ist Deutschlands bekanntester Stauexperte. Er hält an der Universität Duisburg-Essen seit 1997 den Lehrstuhl „Physik von Transport und Verkehr“ und erforscht unter anderem, wie es im Straßenverkehr besser fließen kann. Stau sei zwar ein physikalischer Effekt, sagt er. „Doch die Psychologie spielt eine entscheidende Rolle.“ tmn

# Gefangen in der Schuldenspirale?

## Überschuldung: So werden Sie Ihre Geldsorgen wieder los

Der Kauf auf Raten, ein Immobilienkredit oder das mit einem Darlehen finanzierte Auto: Viele Menschen haben Schulden. Ein echtes Problem sind sie erst, wenn man sie nicht mehr bedienen kann - also wenn Einkommen und Vermögen dauerhaft nicht mehr ausreichen, um die Rückstände wieder auszugleichen. Dann ist von Überschuldung die Rede.

„Die Ursachen hierfür sind so vielfältig wie die Menschen selbst“, sagt Kerstin Föller von der Verbraucherzentrale Hamburg. Dennoch lassen sich einige häufige Auslöser für eine Überschuldung ausmachen.

Das sind laut Föller Einkommensverlust, Krankheit, Trennung und Scheidung oder gar der Tod eines Mitverpflichteten. „Die vielzitierte unwirtschaftliche Haushaltsführung, Stichwort Konsumverhalten, ist nur in den seltensten Fällen die Ursache einer Überschuldung“, sagt Föller.

Das belegt zumindest teilweise auch der jährliche Überschuldungsreport des Instituts für Finanzdienstleistungen (iff) in Hamburg. Im aktuellen Report aus dem Jahr 2024 war Arbeitslosigkeit in rund 17,5 Prozent der Fälle der Grund für eine Beratung. Zusammen mit den Auslösern „Krankheit“ (rund 13 Prozent) und „Scheidung oder Trennung“ (knapp 10 Prozent) sind damit fast die Hälfte der Fälle (rund 40 Prozent) Ereignissen zuzurechnen, auf die Betroffene nur eingeschränkt Einfluss haben.

Das eigene Konsumverhalten ist immerhin noch bei gut jedem zwölften Betroffenen (rund 8,3 Prozent) der Grund für die Überschuldung.

### Sprechstunden bei Beratungsstellen nutzen

Doch in eine Verschuldungspirale geraten die meisten in der Regel nicht von jetzt auf gleich. Es gibt Warnzeichen. „Das kann etwa ein ständig genutzter Dispokredit sein“, sagt Sally Peters, geschäftsführende Direktorin des iff. Die Nutzung dieses Dispokredits ist vergleichsweise teuer und ein Hinweis darauf, dass man mit den laufenden Einnahmen nicht hinkommt.

Weitere Anzeichen sind Schulden beim Vermieter beziehungsweise beim Anbieter von Strom und Gas. „Beides kann schnell existenzgefährdend sein“, betont Peters.



**Wer merkt, dass er seine Verbindlichkeiten nicht mehr bedienen kann, sollte sich Hilfe holen.**

FOTO: SILAS STEINDPA

Wenn die unbezahlten Forderungen und Rechnungen sich häufen, heißt es in erster Linie: schnell handeln. Doch wie raus aus den Schulden? „Nahezu jede Schuldnerberatungsstelle bietet offene Sprechstunden oder Telefonsprechstunden an, die sollte man nutzen“, rät Peters. Dort können sich Betroffene Tipps holen. Für Verschuldete gibt es auch Hilfe zur Selbsthilfe. Tipps sind etwa auf einem Infoportal der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung (BAG SB) zu finden.

### Einnahmen und Ausgaben aufstellen

Wichtig ist, sich in einem ersten Schritt einen Überblick über die eigene Finanzlage zu verschaffen. Das heißt: Einfach mal auflisten, welche Schulden man hat, wie viele Zinsen darauf anfallen und wann das Geld spätestens zurückgezahlt sein muss.

Im nächsten Schritt geht es darum, sich Einnahmen und regelmäßige Ausgaben wie Miete oder Lebensmitteleinkäufe genauer anzuschauen.

Welche Ausgaben sind ein Muss, welche ein Muss? Wo lässt sich sparen? Mit einem Haushaltsbuch, in dem man regelmäßig alle Ausgaben im Detail notiert, kann man schnell herausfinden, an welcher Stelle Ausgaben gesenkt werden können. Ein solches Haushaltsbuch lässt sich ganz traditionell mit Stift und Papier führen - oder aber über eine App.

### Kosten reduzieren und Schulden abbauen

Wichtig ist für verschuldete Personen, den Kopf nicht in den Sand zu stecken. Stattdessen sollte man sich schleunigst mit seinen Finanzen befassen.

Wer im Rahmen der Selbsthilfe seine aufgelisteten eigenen Ausgaben von den Einnahmen abgezogen hat, hat den Betrag, mit dem er oder sie die Schulden tilgen kann. In einem Schuldenplan ist aufzulisten, welche Forderungen am dringendsten zu zahlen sind - zum Beispiel die Rechnung des Strom-Anbieters - und welche weniger Priorität haben.

### Einnahmen mit einem Nebenjob aufbessern

Geht es nun darum, die Einnahmen aufzubessern, um Schulden schneller abbezahlen zu können, bietet es sich beispielsweise an, einen Nebenjob anzunehmen. Diejenigen, die ihren Keller oder Dachboden aufräumen und nicht mehr gebrauchte, aber gut erhaltene Sachen etwa auf einem Online-Marktplatz verkaufen, können mit den Erlösen ebenfalls die Höhe ihrer Einnahmen aufstocken.

Auch wichtig: Mit Gläubigern wie etwa Vermietern sprechen und die aktuelle Situation offenlegen. „Auch wenn es abgedroschen klingt“, sagt Sally Peters, „reden hilft.“

Sie rät Verschuldeten, eine vertraute Person zu suchen, die sie unterstützt. Und falls es mit dem Schuldenabbau in Eigenregie nicht klappt, kann man sich immer noch umfassend von der Schuldnerberatung beraten lassen. Diese frühestmöglich aufzusuchen, ist nie ein Fehler.

## LADNER

Recycling GmbH

- Autoverwertung
- Schrotthandel
- Containerdienst

**Brodberg 15**  
**36205 Sontra**  
**Tel.: (0 56 53) 73 78**

**Öffnungszeiten:** Mo.-Fr. 7.30 - 16.30 Uhr  
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

[www.ladner-recycling.de](http://www.ladner-recycling.de)

**Town & Country HAUS**

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

Freitag  
**27. Juni**  
17 - 19 Uhr

**Einladung zur Hausbesichtigung**

**Anmelden, Kommen und schauen!**

Anmeldung unter:  
[mary-ann.wittchow@tc.de](mailto:mary-ann.wittchow@tc.de)

Höhenweg 154, 37269 Eschwege  
Baugebiet

**SICHERHEIT**  
geprüfte Qualität  
• Bau-Qualität  
• Bau-Service  
• Bau-Finanzierung  
**Haus** für Sie!

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

## Abwarten ist ein No-Go

Bei Flecken auf Holzoberflächen schnell handeln

Geht am Esstisch mit Holzoberfläche etwas daneben, sollte man schnell reagieren. Denn je länger ein frischer Fleck auf das Material einwirken kann, desto schwieriger bekommt man ihn später wieder weg. Darauf weist die Initiative Furnier + Natur (IFN) hin.

Doch wie reinigt man furnierte Oberflächen, etwa Möbel, Türen oder Wandverkleidungen, am besten? Die Initiative gibt Tipps - die sich je nach der Art des Furniers unterscheiden.

Offenporige Oberflächen sind naturbelassen oder mit einer offenporigen Holzlasur behandelt. Solche Furniere säubert man am besten vorsichtig mit einem weichen, sauberen

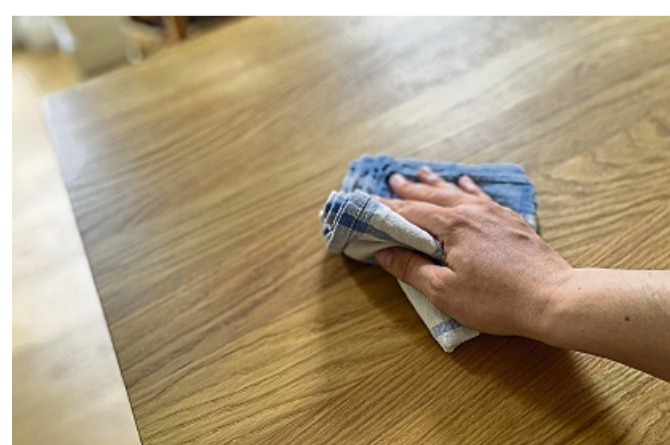
Tuch - und zwar trocken.

Furniere, die etwa mit Lack, Öl oder Wachs versiegelt sind, sollte man hingegen mit einem leicht angefeuchteten Tuch reinigen. Danach die Oberfläche mit einem anderen, weichen Tuch trocken reiben.

### Kein Putzmittel und keine Mikrofasertücher

Für beide Arten gilt laut IFN: Reinigungs-, Putzmittel oder gar Scheuermilch sollte man bei Holz nie verwenden. Auch auf Mikrofasertücher besser verzichten, da diese Kratzer hinterlassen können.

Tipp: Pflegen lassen sich Furniere, indem man eine Milch-



**Ob Öl, Wachs oder Lack:** Empfindliche Holzoberflächen sollte man schonend mit einem weichen Baumwolltuch reinigen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

politur sparsam und ohne großen Druck verteilt - dafür eignet sich etwa ein frisches Staubtuch.

## SANIERUNGSARBEITEN RUND UMS HAUS

auch Unterholzarbeiten u. v. m.:

- ✓ Gartenbau und Gestaltung
- ✓ Gartenarbeiten
- ✓ Spezialverfugung dauerhaft gegen Unkraut
- ✓ Pflasterarbeiten
- ✓ Maler- und Zauksanierung
- ✓ Reinigungsarbeiten
- ✓ Holzarbeiten Carport- und Hüttensanierung
- ✓ Maler- und Putzarbeiten
- ✓ Fliesenlegen

Wir erledigen auch Kleinarbeiten im Innenbereich!

## Fa. Daniel Winterstein

Lange Straße 28, 34590 Wabern, Tel. 0163 7188674

**Logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**RUNDSCHAU**  
FÜR DEN LEBENSMITTELHANDEL

DEUTSCHLANDS  
**BESTE**  
GETRÄNKE  
HÄNDLER  
2025

In Kooperation mit:  
**WEINMARKT**

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

**-35%**  
**10,99 9,99\*\***  
11 = 1,00 €

**Jede Woche erfrischende Angebote!**

**EKU Pils**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,09 €  
**-23%**  
**9,99**

**Maisel's Weisse**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,60 €  
**ANGEBOT**  
**15,99 14,99\*\***  
11 = 1,50 €

**Hofbräuhaus Bier**  
Helles, Natur Radler,  
Pack = 6 x 0,5 l,  
zzgl. 0,48 € Pfand,  
11 = 1,60 €  
**ANGEBOT**  
**4,79**

**Mooser Liesl Helles**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €  
**-25%**  
**14,99 14,49\*\***  
11 = 1,45 €

**Förstina Sprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,60 € Pfand,  
11 = 0,55 €  
**Aktion!**  
**2 Flaschen Plus Lemon GRATIS!**  
**4,99**

**Oberbräu Hell**  
0,33 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 2,09 €  
**Neu im Sortiment!**  
**0,79**

**Warsteiner Bier**  
diverse Sorten,  
0,5 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,58 €  
**0,79**

**Paulaner Münchner Hell**  
Original, alkoholfrei,  
0,5 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,58 €  
**Neu im Sortiment!**  
**Alkoholfrei!**  
**0,79**

**Heineken Original Frischefass\***  
Angezapft bis zu  
30 Tage frisch!  
5 l - Dose,  
11 = 2,40 €  
**ANGEBOT**  
**11,99**

**Bad Brückener Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,54 €  
**-22%**  
**6,49 5,99\*\***  
11 = 0,50 €

**top frisch Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
3 Packs à 6 x 1,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
11 = 0,15 €  
**Mehr kaufen & sparen!**  
**3x**  
**Pro Pack**  
**1,39**

**Förstina Schorle, Vital, Limonade**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 0,5 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,17 €  
**klein & praktisch!**  
**ANGEBOT**  
**6,99 5,99\*\***  
11 = 1,00 €

**Adelholzeiner Bleib in Form**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,89 €  
**-20%**  
**7,99 7,49\*\***  
11 = 0,83 €

**Sturmibus**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,00 €  
**ANGEBOT**  
**9,99**

**Pepsi**  
Original, Zero, koffeinhaltig,  
0,33 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,79 €  
**Neu im Sortiment!**  
**-34%**  
**0,59**

**Rockstar Energy**  
diverse Sorten, koffeinhaltig,  
0,5 l - Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,54 €  
**ANGEBOT**  
**0,77**

**Käfer**  
Weincocktail,  
diverse Sorten,  
0,75 l - Flasche,  
11 = 3,32 €  
**2,99**  
**2,49**

**Sinalco Kombikasten**  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,67 €  
**-30%**  
**7,99 6,99\*\***  
11 = 0,50 €

**Moselland Akzente**  
diverse Sorten,  
0,75 l - Flasche,  
11 = 5,32 €  
**-20%**  
**3,99 3,49\*\***  
11 = 4,65 €

**Five Lakes**  
Vodka,  
0,7 l - Flasche,  
11 = 12,13 €  
**ANGEBOT**  
**8,49**

**Malibu Original**  
Caribbean Rum and  
Coconut Flavour,  
0,7 l - Flasche,  
11 = 14,27 €  
**+ 1 Dose Malibu Pineapple 0,25 l GRATIS!\***  
**-29%**  
**9,99**

**Lillet Blanc, Rosé**  
0,75 l - Flasche,  
11 = 14,65 €  
**-31%**  
**10,99**

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

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

**Grill Fürst**  
1 x Grillfürst 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.** Sie können durch unbedachtes Vorgehen zwei Menschen in große Schwierigkeiten bringen. Wollen Sie das wirklich, oder sind Sie einfach nur zornig?
- STIER 21.4.-21.5.** An einem Gerücht ist wahrscheinlich nichts dran: Dennoch können Sie es sich nicht leisten, auf einen Faktencheck zu verzichten.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Passen Sie auf, dass Ihnen der große Fisch, dem Sie seit geraumer Zeit nachstellen, nicht durch eine Unachtsamkeit noch durch die Maschen geht.
- KREBS 22.6.-22.7.** Man staunt, dass sich Ihre Haltung zu einem Projekt deutlich gewandelt hat: Das liegt wohl daran, dass Sie über neue Erkenntnisse verfügen.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Sie haben zwar aufmerksam die Entwicklung der letzten Tage verfolgt, aber ein Detail übersehen. Jetzt müssen Sie umgehend nachbessern!
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Alte Erinnerungen holen Sie ein: Das ermöglicht Ihnen, ein Missverständnis aus der Welt zu räumen, das Ihnen schon lange zu schaffen macht.

**Die perfekte Snack-Strategie im stressigen Alltag**

(djd-k). Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für eines unserer Grundbedürfnisse: essen. Um den kleinen Hunger entspannt zu begegnen, hilft eine Strategie ohne Verzicht auf Genuss. Snacks aus wenigen Zutaten und ohne künstliche Zusatzstoffe wie die Frucht- und Nussriegel von Eat Natural zum Beispiel lassen sich griffbereit in Laptop-, Jacken- oder Handtasche verstauen. Die Sorte PROTEIN ist zudem eine Eiweißquelle und eignet sich perfekt als Snack vor, während und nach dem Sport. Mit diesen drei Tipps lässt sich eine bewusste Snack-Routine entwickeln:

1. Snacks im Voraus planen.
2. Den Snack mit einer Pause kombinieren.
3. Durchprobieren und testen, was schmeckt.

Tipp: Die Sorte VEGAN von Eat Natural mit dunkler Schokolade verzichtet auf tierische Inhaltsstoffe.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Die Zeit für Veränderungen ist gekommen: Es wäre sinnlos, die Entscheidung zu vertagen oder auf die Zustimmung aller Beteiligten zu warten.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Mit dem Kapital, das sich angesammelt hat, können Sie eine größere Anschaffung machen. Doch auch Ihr Partner sollte seine Freude daran haben.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Lehnen Sie sich mit Ihrem Plan nicht zu weit aus dem Fenster, sondern warten Sie die Entscheidungen ab, die derzeit heiß diskutiert werden.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Mit Fingerspitzengefühl können Sie jetzt eine Auseinandersetzung schlichten, die in Ihrem Bekanntenkreis schon lange für Unverständnis und Ärger sorgt.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Ein kürzlich begonnenes Projekt scheint es ganz schön in sich zu haben. Jetzt müssen Sie Ihre Flexibilität unter Beweis stellen!
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie müssen sich entscheiden, ob Sie bei einem Angebot mitmachen oder absagen wollen. Bedenken Sie die finanzielle Tragweite des Projekts!

**Badesachen waschen**

So bleiben Bikini & Co. lange schön

Ob am Strand, im Freibad oder am Badesee: Im Sommer sorgt der Sprung ins Wasser oft für die nötige Abkühlung. Damit Bikini, Badehose und Co. möglichst lange ihre Form und Farbe behalten, kommt es auf die richtige Pflege an. Und so geht's.

Der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) rät, Badesachen direkt nach dem Tragen gründlich mit kaltem, klarem Wasser auszuwaschen. So lassen sich Rückstände von Chlor, Salz oder Sonnencreme entfernen. Für eine intensivere Reinigung eignet sich ein Bad in kaltem Wasser mit etwas Fein- oder Farbwaschmittel. Die Kleidung kann entweder kurz durchgeknetet oder etwa 15 Minuten eingeweicht werden.

Anschließend nochmals gründlich mit kaltem, klarem Wasser ausspülen. Wichtig beim Trocknen: die nasse Badebekleidung nicht in der prallen Sonne aufzuhängen – dort können die Farben ausbleichen. Ein schattiger, luftiger Platz eignet sich ideal.

Wer lieber die Waschmaschine nutzt, sollte die Badesachen auf links drehen und – besonders bei Modellen mit Bügeln oder Cups – ein Wäschenetz verwenden. Da die Badetextilien bei zu hoher Schleuderdrehzahl ihre Form verlieren können, empfiehlt der IKW sie im Schonwaschgang bei maximal 30 Grad und einer maximalen Schleuderdrehzahl von 600 Umdrehungen pro Minute zu waschen.

Auch nach der Maschinenwäsche gilt: Zum Trocknen aufhängen und direkte Sonne meiden, damit Farben und Form erhalten bleiben.



**Chlor und Sonnencreme:** Damit die Badehose lange strahlt, kommt es auf die richtige Pflege an.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

# Nüsse für Feinschmecker

## Schwarze Walnüsse: Für die Delikatesse zählt Ernte-Timing

Der Johannistag ist in der Natur eine Art Deadline: Der 24. Juni ist nicht nur der letzte Tag, an dem Spargel gestochen wird, damit er Kraft fürs nächste Jahr tanken kann. Nach Johanni sollte auch kein Rhabarber mehr geerntet werden, weil er dann vermehrt Oxalsäure bildet. Doch das mystische Datum gilt auch als letzter Erntetag für die Herstellung einer raren Spezialität: Schwarze Walnüsse.

Zugegeben, diese Spezialität ist vielen überhaupt (noch) nicht bekannt. Dabei werden noch grüne Walnüsse vom Baum geerntet und in einer Prozedur, die viel Geduld erfordert, in schwarze Walnüsse verwandelt. „Der Legende nach wurde die Herstellung in einem Kloster erfunden. Die Früchte wurden in einem frühen Stadium von den Walnussbäumen gepflückt, damit man für den Fall einer Missernte so einen Teil rettet“, sagt Eberhard Braun, Gourmetkoch und Rezeptblogger auf Baden-Württembergs Marketingseite „Schmeck den Süden“.

### Die Ernte - doch warum geht das nur bis zum Johannistag?

„Weil die noch grünen Walnüsse bis zu diesem Zeitpunkt im Inneren noch keine harte Schale ausgebildet haben“, erklärt Braun. Er ist allerdings der Meinung, dass man sich nicht unbedingt ganz so sklavisch an dem 24. Juni halten muss. So könne der Erntetag je nach vorangegangenen Wetterverlauf schon mal plus-minus eine Woche betragen. Das heißt: Wenn der Johannistag naht, ruhig hin und wieder eine Nuss aufschneiden und nachschauen.

Aber worauf achten? „Hauptsache, die Walnusschale ist im Inneren noch nicht hart“, sagt Johannes Geng vom Obstparadies Staufeu im Breisgau. Perfekt sei der Moment, wenn man eine grüne Nuss aufschneidet und man im Querschnitt eine grünlich-gelbe Linie mit gehirnlähnlichen Windungen rund um das innere Weiß erkennt, die auf dem Weg ist, später mal eine Schale zu werden. Dieses Reifestadium sei wichtig für das weitere aufwendige Herstellungsverfahren.

### Die Herstellung: Unbedingt Handschuhe tragen!

Denn nachdem die frischen grünen Walnüsse zunächst gewaschen wurden, wird jede einzelne Frucht eingestochen „und zwar 15- bis 20-mal mit einer Stopfnadel“, so Kochprofi Braun. Er rät: „Ziehen Sie dabei unbedingt Gummihandschuhe an! Denn der beim Anstechen austretende Saft färbt ungeschützte Hände schwarz.“ Diese Färbung halte sich hartnäckig, manchmal über Wochen. „Über dem Teil der Arme, wo keine Handschuhe waren, hat man auch schon mal für lange Zeit dunkelbraune Pünktchen. Die sehen dann aus wie Sommersprossen“, warnt Johannes Geng.

Die eingestochenen Walnüsse gibt man dann in einen großen Topf und übergießt sie mit reichlich kaltem Wasser. „Sie sollten darin schwimmen können“, so Braun. Das Wasser färbt sich nach Beobachtung von Johannes Geng dann grün-



Schwarze Walnüsse in feine Scheiben geschnitten geben dem Vanilleeis mit Schokoladenkugeln einen Extra-Kick.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Die grünen Walnüsse am Baum sind zwar noch nicht ausge-reift. Aber wenn man sie bis zum Johannistag erntet und ihnen mit einer Wasser- und Einmach-Prozedur die Bitterstoffe entzieht, werden sie zur Delikatesse. (zu dpa: «Schwarze Walnüsse: Für die Delikatesse zählt Ernte-Timing») CHRISTIN KLOSE/DPA

lich-braun und wird zweimal täglich weggeschüttet. Dann begießt man die Walnüsse wieder mit reichlich kaltem Wasser.

### Raus mit den Bitterstoffen: Wässern, wässern, wässern!

„Diese Prozedur wiederholt man zweimal täglich zwei Wochen lang“, sagt Geng. Das bewirke, dass die Bitter- und Gerbstoffe aus den Walnüssen herausgefiltert werden. „Wer es milder mag, kann das Prozedere auch auf vier Wochen verlängern“, sagt Eberhard Braun. Man sieht dann, wie es rund um die Einstichstellen immer dunkler wird.

In einem nächsten Schritt werden die Nüsse laut Braun für rund eine halbe Stunde in frischem Wasser aufgeköchelt und abgeseiht. Anschließend kommen sie in einen Sud aus einem Teil Wasser und einem Teil Zucker (z. B. auf einen Liter Wasser ein Kilo Zucker), dem auch noch Gewürze nach seiner Wahl hinzugefügt werden. Johannes Geng verwendet

Orangen- und Zitronenscheiben, Nelken, Zimt, Piment. Und Eberhard Braun verrät: „Ich nehme Gewürze wie Zimt, Piment, Nelken, Ingwer und Kardamom - alles was nach Weihnachten schmeckt.“ Dann wird der Sud mit den Nüssen für 5 bis 10 Minuten aufgekocht.

### Einkochen - genau wie Marmelade

Fünf bis sieben heiße schwarze Walnüsse füllt man je nach Größe in vorher ausgekochte, also sterile Einmach-Marmeladengläser. Dann schüttet man den Sud darüber - er sollte die Nüsse bedecken. Wie bei eingekochter Marmelade schraubt man sie fest zu, stellt sie für eine Minute auf den Kopf, damit sich ein Vakuum bilden kann, und lässt sie dann abkühlen.

Bei Braun bleiben die Gläser so bis Weihnachten stehen - an einem dunklen und kühlen Ort, wo die Früchte nachreifen können. „Sie werden in dem Sud immer besser, je älter sie sind. Auch die Gewürzmischung wird immer runder. Das harmonisiert sich weiter wie bei einem Likör“,



Frühstens an Weihnachten werden die in Gewürzsirup eingelegten schwarzen Walnüsse aufgeschnitten und werden als feines Topping für Eis oder Käse genutzt. (zu dpa: «Eingelegte schwarze Walnüsse: So geht's») CHRISTIN KLOSE/DPA

schwärmt Johannes Geng. Seine Rezeptur ist übrigens Familiengeheimnis: „So hat sie schon meine Oma gemacht.“

### Was man mit den schwarzen Walnüssen alles machen kann

Jeweils eine Nuss einzeln aus dem Glas nehmen, hacken, raspeln oder in Scheiben zu Bergkäse, Feldsalat oder Nuss und Vanilleeis, empfiehlt Geng. Für Eberhard Braun sind eingelegte schwarze Walnüsse der perfekte Partner zu Ziegen-, Blauschimmel- und anderen stark riechenden Käsesorten. Und auch: zu kräftigem Schinken oder auch zur Ente. „In Kombination zu kräftigen Wildsoßen sorgen die schwarzen Nüsse für eine wahre Geschmacksexplosion“, verspricht der Gourmetkoch.

Eberhard Braun ist zudem ein großer Fan davon, allein den schwarzen Zuckersud als i-Tüpfelchen beim Anrichten zu nutzen: „Ich tröpfele ihn über Eis oder noch besser: Wenn ich Weihnachten Vanilleeis selbst herstelle, kommt vor dem Einfrieren eine Schicht Walnuss-



Eine leckere Kombi: Dünne Scheibchen der schwarzen Walnüsse verfeinern den Bergkäse mit frischen Aprikosen, Aprikosenmarmelade und Walnussbrot. (zu dpa: «Schwarze Walnüsse: Für die Delikatesse zählt Ernte-Timing») CHRISTIN KLOSE/DPA

Sud dazu - das ist dann der Hammer, Suchtfaktor garantiert.“

### Wie ist eigentlich der Geschmack? Unvergleichlich!

Eine Beschreibung von Haptik und Geschmack fällt den Profis etwas schwer. Man könne das kaum mit etwas anderem vergleichen. Durch die weihnachtlichen Gewürze kommt man schon mal auf Lebkuchen-Aromen. Braun be-

schreibt die Konsistenz beim Hineinbeißen als wachweich und angenehm harzig. „Der Geschmack erinnert mich an die Kindheit, wenn es Hustensaft gab - aber nur den leckeren“, sagt Braun und muss dabei schmunzeln.

Er empfiehlt Anfängern, erst einmal mit 20 Walnüssen zu beginnen und nicht den ganzen Walnussbaum zu plündern: „Sammeln Sie Erfahrungen. Denn mit Schwarzen Walnüssen ist es wie mit Lakritz - man liebt sie oder hasst sie.“ tmm

# Fliegen ohne Furcht

## Wie kann ich Flugangst überwinden?

Flugangst ist ein weit verbreitetes Phänomen: Bis zu 25 Prozent der Menschen empfinden Unwohlsein oder Angst vor dem Fliegen. Klinisch bedeutsam wird das Problem jedoch nur bei etwa zehn Prozent der Betroffenen, dann spricht man auch von einer Aviophobie.

### Warum haben viele Menschen Flugangst?

Auch wenn wir immer wieder hören und lesen, wie sicher Fliegen sogar im Vergleich zu anderen Transportarten ist, kennen viele die Angst, dass etwas passiert, nicht nur wegen der Höhe. Gerade rund um Start und Landung oder bei Turbulenzen komme es bei manchen Menschen zu „katastrophisierenden Gedanken“, so Udo Wortelboer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie - bis hin zu einer Panikattacke, die sich unter anderem in dem Gefühl „Ich werde verrückt“ oder „Ich sterbe gleich“ äußern könne.

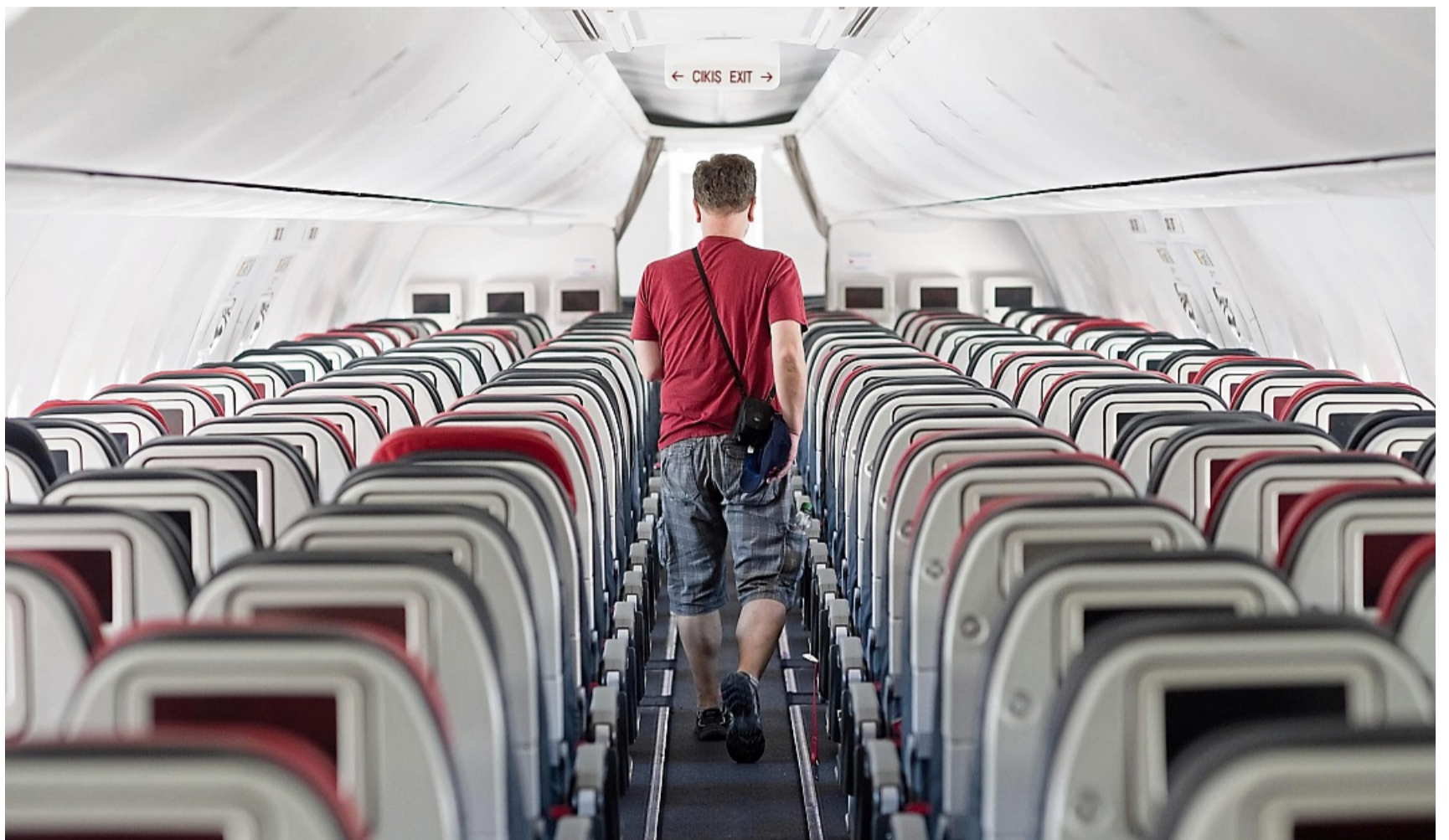
Eine Flugphobie im engeren Sinne liege erst dann vor, wenn die Angst auch losgelöst von der Situation da ist, jemand etwa bereits bei der Planung einer Flugreise Panikattacken bekommt. Auch bei ungewolltem und ausgeprägtem Vermeidungsverhalten – wenn etwa das Besteigen eines Flugzeugs trotz des objektiv sehr geringen Gefahrenpotenzials unmöglich erscheint – könne professionelle Hilfe notwendig sein.

### Wie lässt sie Flugangst behandeln?

Das hängt davon ab, wie stark sie ausgeprägt ist, so Wortelboer:

**Leichte Flugangst:** Wer keine größeren Beeinträchtigungen hat, kann sich selbst helfen, etwa mit speziellen Hörbüchern, Podcasts oder Apps, die dabei unterstützen, mulmige Gefühle zu kontrollieren.

**Mittelstarke Flugangst:** Hier kann ein Flugangst-Seminar sinnvoll sein. Vermittelt werden Informationen über Angst und die objektiv hohe Sicherheit beim Fliegen, außerdem Beruhigungsstrategien, Atemübungen und Entspannungstechniken. Diese Seminare werden oft in Kooperation mit einer Fluggesellschaft angeboten und schließen mit einem „echten“ Flug ab.



Das zentrale Element bei der Überwindung einer Flugangst ist die Konfrontation. Viele Flugangst-Seminare enden deshalb mit einem tatsächlichen Flug.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

Schwere Angst oder Phobie: „Je ausgeprägter die Beschwerden sind, und wenn weitere Ängste oder depressive Symptome vorliegen, ist in jedem Fall eine psychiatrische oder psychotherapeutische Diagnostik zu empfehlen, um eine zielgerichtete Therapie zu planen.“

### Wie funktioniert die Konfrontations-Therapie?

Wie viele Phobien wird auch eine schwere Flugangst meist mit kognitiver Verhaltenstherapie behandelt, deren Elemente auch bei Flugangst-Seminaren zum Einsatz kommen. Zum Beispiel die sogenannte Psychoedukation, also Informationen zur Angst, ihrer Funktion und Entstehung.

„Im Zentrum steht jedoch die Konfrontation mit der angstauslösenden Situation“, so Wortelboer. Diese erfolgt in der Regel schrittweise, von angstauslösenden Gedanken über Bilder bis zu Orten oder Situationen, die mit dem Fliegen



Mulmiges Gefühl bei Start oder Landung: Bis zu 25 Prozent der Menschen empfinden Unwohlsein oder Angst vor dem Fliegen.

FOTO: ANDREAS ARNOLD/DPA

zu tun haben. Wenn Betroffene dann bei einem „echten“ Flug die Erfahrung machen „Es hat funktioniert!“, sei das sehr hilfreich.

Je öfter man das erlebt, desto stärker bildet sich das im Gehirn ab: Man lernt, dass die Angst unnötig ist. Im Gegensatz zur Konfrontation mit Spinnen oder Fahrstühlen lässt sich diese Erfahrung beim Fliegen meist nicht so einfach wiederholen.

### Kann eine Technologie helfen?

Hier kommt Virtual Reality ins Spiel. Die Technologie wird bei verschiedenen Phobien bereits angewandt, und manche Fluggesellschaften bieten VR-gestützte Programme gegen Flugangst an, etwa Air France. Mit VR-Brillen und spezieller Software können Betroffene in einer computergenerierten Wirklichkeit realitätsnahe Flugsituationen erleben – von der Sicherheitskontrolle über das Einsteigen bis zum Start und der Landung. Das kann hel-

fen, aber kann es die „echte“ Erfahrung ersetzen?

Möglicherweise. Moderne VR-Systeme gehen über eine rein visuelle Simulation hinaus: Durch vibrotaktile Elemente in Handschuhen, Westen oder Stühlen können sogar die Bewegungen eines Flugzeugs simuliert werden. Studien zeigen, dass solche VR-basierte Konfrontationstherapien auch bei Flugangst wirksam sein können. „Außerhalb von Forschungsvorhaben sind sie allerdings noch kaum verfügbar“, so Udo Wortelboer.

Der Mediziner rechnet aber damit, dass sich das in den kommenden Jahren ändern wird. Unter anderem auch, weil ein simulierter Flug wegen der entfallenden An- und Abreise wesentlich weniger zeitaufwendig ist als ein echter. Außerdem lasse sich die VR individuell anpassen und angstauslösende Flugsituationen herausgreifen, die Betroffene dann häufiger und intensiver üben können.

dpa

### Bekanntschafte

**Dorothea, 70 J., gutauss.,** ausgeglichen u. lebensnah. Bin eine ruhige, zuverlässige Frau mit Herz für Haushalt, Garten u. ein gepflegtes Zuhause. Wünsche mir einen aufrichtigen Partner, der wie ich Wert auf Beständigkeit u. ein gutes Miteinander legt. Freue mich auf Ihren Anruf ü. PV, vielleicht passen wir ja zueinander. Tel. 0176-34488463

**Liebe Witwe Ingrid, 75 J.,** häuslich, warmherzig, ehrlich. Ich liebe es, ein gemüt. Zuhause zu schaffen, zu kochen u. die kl. Dinge im Leben zu schätzen. Suche e. vertrauensvollen Mann für eine schöne gemeinsame Zeit. Rufen Sie ü. PV an, wenn Sie auch gerne daheim sind u. Zweisamkeit vermissen. Tel. 0176-56841872

**Margot, 63 J.,** geschieden, mit schöner weibl. Figur u. natürl. Ausstrahlung, mag kochen, Gartenarbeit, spazieren u. Rad fahren. Suche e. ehrl. Mann (Alter egal), der meinem Leben wieder einen Sinn gibt. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenrückgel. Tel. 0800-7774050

### Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
Telefon 05684 931670

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

**Zeitungsanzeigen,**  
der Schlüssel zum Erfolg!

### 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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 05544 912031

**Anzeigen ...**  
... informieren gründlich!

### Stellenangebote

**die-Zusteller**

**Auf meiner Route bin ich CHEF**

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.



www.die-zusteller.de

### Immobilienankauf

**Immobilien-Sofortkauf.de**  
Wir kaufen sofort oder bewerten bundesweit - ☎ 06625-1820

### Auto-Ankäufe

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

Zeitung lesen - und mitreden können!

**Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier**

**Hans-Joachim Laun**  
Eschwege-Waldkappel-Sontra-Wehretal-Meißner  
☎ 05651 / 335-945  
✉ Hans-joachim\_laun@werrarundschau.de

**Anzeigenschluss: Mittwoch 10 Uhr**

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**SONTRAE**  
STADTKURIER

# In sieben Schritten zur Rente

So bereiten Sie den Ruhestand vor

In Rente gehen: Über das Wann und Wie wird politisch wieder viel diskutiert. Künftig gilt das reguläre Eintrittsalter von 67 Jahren. Viele wollen ihren Ruhestand jedoch früher genießen. So oder so haben angehende Rentnerinnen und Rentner einiges zu erledigen, bevor das erste Ruhestandsgeld aufs Konto kommt. Ein Überblick in sieben Schritten.

## Schritt 1: Rentenkonto klären

Wer sich mit dem Gedanken an die Rente trägt, der stellt sich wahrscheinlich zuallererst die Frage, ob er oder sie sich ein Ausscheiden aus dem Arbeitsleben finanziell leisten kann und ab wann die Rentenvorschriften den Weg raus aus dem Job erlauben. Letzteres hängt vom Alter ab. In der Regel kann ein Anspruch auf Altersruhegeld frühestens ab 63 Jahren bestehen. Ersteres ist eng mit der Rentenhöhe verknüpft. Diese Angabe liefert in den meisten Fällen die Deutsche Rentenversicherung (DRV).

Sie schickt gesetzlich Versicherter vom 55. Lebensjahr an alle drei Jahre die sogenannte Rentenauskunft zu. Darin steht sowohl, wann jemand in Rente gehen kann als auch zu welchen Konditionen. Außerdem enthält das Schreiben den Versicherungsverlauf. Das sind die Zeiten, die bei der Rente mitzählen und somit bares Geld wert sind.

Angehende Ruheändler sollten die Unterlagen auf Fehlzeiten prüfen, damit sie Lücken durch das Nachreichen von Zeugnissen oder anderen Nachweisen schließen können. Je länger man mit dieser Kontenklärung wartet, „desto größer wird der Aufwand zur Beschaffung der Nachweise“, sagt Silke Pottin von der DRV Bund in Berlin.

Terminierung: Kontenklärung und Beratung sind mindestens ein Jahr vor Beginn des neuen Lebensabschnitts ratsam. So bleibt Luft zum Füllen von Lücken.

## Schritt 2: Rente ausrechnen lassen

Auf Antrag angehender Rentnerinnen und Rentner rechnet der Versicherungsträger aus, wie hoch das Ruhestandsgeld in etwa sein wird. Basis sind die über die Kontenklärung dokumentierten Rentenzeiten.

Vor dem Antrag sollte sich jeder noch einmal beraten lassen, empfiehlt Pottin. Etwa zu den Abschlägen, die bei früherem Rentenbeginn anfallen, zu möglichen Ausgleichszahlungen und zur steuerlichen Absetzbarkeit. Thema können aber auch im Ausland erworbene Rentenzeiten sein, die entweder durchgerutscht sind oder zum Rentenbezug im Ausland berechtigen. Ergebnis ist die Bruttorente. Von ihr gehen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung sowie eventuell Steuern ab.

Terminierung: Sobald die Kontenklärung erfolgt ist.

## Schritt 3: Finanzielle Situation sondieren

Parallel machen potenzielle Ruheändler Kassensturz. Welche Kosten sind da, welche fallen in Zukunft an? Was kommt demnächst rein? Auf der Habenseite können neben der Rente Sparguthaben, Lebensversicherungen und Ries-



Den Ruhestand genießen: Mit dem Rentenbescheid und der ersten Zahlung beginnt der neue Lebensabschnitt.

FOTO: FRANK HORMANN/DPA

ter-Rente sowie betriebliche Altersvorsorge stehen. Hinzu kommen Minderausgaben, wenn Fahrkosten und manche Versicherung wegfallen.

Andererseits gilt es, den Bedarf zu betrachten. „Will ich reisen, den Garten genießen, größere Anschaffungen tätigen oder neben der Rente hinzuverdienen?“, listet Ralf Scherfling von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf auf. Ein weiterer Aspekt ist das Wohnen. Wie hoch ist die Miete? Existiert Eigentum, das bei Bedarf verkauft und die Einnahme vererbt werden kann?

Terminierung: Spätestens ein Jahr im Voraus, optimal mit Anfang 60. „Die Daten für den neuen Lebensabschnitt sind dann einigermaßen verlässlich, und man kann Schrauben nutzen, um eventuellen finanziellen Problemen vorzubeugen“, begründet Scherfling. Nach Rentenbeginn seien diese kaum aufzufangen.

Sein Tipp: Wer größere Geldbeträge - etwa aus Riester-Vertrag und Lebensversicherung - erwartet, sollte mit dem Steuerberater reden und sich Gedanken über Anlegen oder Ausgeben machen.

## Schritt 4: Mit dem Arbeitgeber sprechen

Es existiert keine Pflicht, den Chef über den geplanten Ruhestand zu informieren. Bescheid wissen sollte er oder sie dennoch. Deshalb sollten angehende Rentner das Gespräch suchen. Das sei vor allem angebracht, wenn jemand trotz Rentenbezug weiterarbeiten wolle oder der Arbeitgeber von sich aus Interesse daran bekunde, so Silke Pottin.

Verbraucherschützer Scherfling weist auf Modalitäten im Arbeitsvertrag hin. Dort könnten stehen, ob das Arbeitsverhältnis automatisch mit Rentenbeginn endet oder der Ar-



Rentenkonto klären: Der erste Schritt zur Rente ist die Überprüfung der eigenen Rentenansprüche und Zeiten.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA

beitnehmer kündigen muss. In dem Fall sei die Kündigungsfrist zu beachten.

Terminierung: „Erst mit der DRV alles klären, dann mit dem Arbeitgeber reden“, sagt Scherfling. Spätester Termin sollte der der Kündigung sein.

## Schritt 5: Rente beantragen

Heute letzter Arbeitstag, morgen kommt automatisch die Rente aufs Konto? Ganz so geht es nicht. Vielmehr müssen angehende Ruheändler

einen formellen Rentenantrag einreichen. Das geht nach den aufwendigen Vorbereitungen relativ einfach, weil die Formalien und das Versicherungskonto bereits geklärt sind. Benötigt werden unter anderem die Rentenversicherungsnummer, Angaben zur Krankenkasse, Personalausweis, Steuer-ID und IBAN.

Terminierung: Die DRV empfiehlt, den Antrag drei bis vier Monate vor dem angepeilten Ruhestandsdatum zu stellen. „Damit die Rente garantiert im

ersten Rentenmonat ausgezahlt wird“, sagt Pottin. Die Rente kann zwar auch bis zu drei Monate rückwirkend beantragt werden, aber dann fließt das Geld ebenfalls erst nachträglich.

## Schritt 6: Auf den Rentenbescheid warten

Sicher ist die Rente, sobald der Rentenbescheid im Briefkasten liegt. Danach können angehende Ruheändler beru-

higt dem Büro und dem Betrieb den Rücken kehren.

Terminierung: Das Schreiben sollte etwa einen Monat vor dem Ruhestand da sein. „Wenn nicht, nachhaken“, sagt Ralf Scherfling.

## Schritt 7: Den Ruhestand genießen

Der Rentenbescheid ist eingetroffen und die erste Rentenzahlung auf dem Konto: Der neue Lebensabschnitt kann beginnen.

trn



**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**  
**21. Juni**  
Hirsch-Apotheke, BSA, Kirchstraße 75, 0 56 52/9 14 17

**22. Juni**  
Meinhard-Apotheke, Grebendorf, Eschweiger Straße 22, 0 56 51/3 24 34

**RETTUNGSDIENSTE**  
**Arbeiter-Samariter-Bund**, Aufträge zu richten über:  
Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/1 92 22  
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

**Frauenhaus Eschwege:** 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 Holzzapfel, 0 56 58/9 32 93

**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**

**PROGRAMMVORSCHAU**

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

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

**DIENSTAG, 24. JUNI**  
**14.30 bis 17 Uhr:** Seniorennachmittag mit Kaffeestunde und Spielenachmittag, Bürgerhilfe Sontraer Land und Awo-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

**MITTWOCH, 25. 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

**Ab 12 Uhr:** AWO-Quartier, „Hallo Nachbarschaft“ - mobile Flyer-Aktion und Nachbarschaftsgespräche in der Kernstadt Sontra

**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, 26. JUNI**  
**11 bis 14 Uhr:** Bürgerhilfe Sontraer Land, Mittagsstich für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41  
**16 bis 19 Uhr:** Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

**18 Uhr:** 625 Jahre Schützengilde Sontra, Girlandenwickeln, Vereinsheim Schützengilde

**FREITAG, 27. JUNI**  
**10 bis 11 Uhr:** Handyfit-Sprechstunde, Bürgerhilfe, Niederstadt 41

**SAMSTAG, 28. JUNI**  
**625 Jahre Schützengilde Sontra;** 12 Uhr: Königsschießen, 17 Uhr: Königsproklamation und Tanz mit Starlights

**Sonntag, 29. Juni**  
**625 Jahre Schützengilde Sontra;** 10 Uhr: Festgottesdienst, 11 Uhr: Frühschoppen, 13 Uhr: Schießwettbewerb, 17 Uhr: Siegerehrung

**Hinweise zur Feldrandpflege**

Aktuelles aus der Landwirtschaft

**Sontra** – Um das Einwandern von Ungräsern (z. B. Trespen) u. Unkräutern (z.B. Ackerwinden, Barbarakraut, Erdrauch) in die Kulturlandfläche zu vermeiden, müssen Pflegemaßnahmen zeitig, vor der Samenreife, durchgeführt werden. Die Arbeiten sollten an die Entwicklung der Pflanzen angepasst werden. Im Umkehrschluss können Wege- bzw. Feldrandabschnitte ohne kritischen Besatz flexibel gepflegt werden: z.B. spät mähen oder mulchen (frühestens Mitte Juni, möglichst ab Mitte Juli); wenig mähen oder mulchen; kleinflächig versetzt mähen o. mulchen und Säume zu unterschiedlichen Zeiten pflegen; hoch mähen o. mulchen (>10cm Bodenabstand); diese Bereiche stehen dann für viele verschiedene Tier- u. Pflanzenarten länger als Lebensraum zur Verfügung; zudem bleibt die Konkurrenzkraft des vorhandenen Pflanzenbestandes gewährleistet.

■ **Kalkung für den Boden**  
Ackerböden sind einem natür-

lichen Versauerungsprozess unterlegen. Durch den Abbau organ. Substanz entsteht Kohlen-säure, die versauernd wirkt. Hinzu kommt die Düngung (negative Kalkwerte bei S-haltigen Düngern aber auch bei KAS) sowie der Nährstoffentzug durch Ernte. Eine Kalkung führt letztlich zu einer Bindung der freien H-Ionen im Boden wodurch der pH-Wert angehoben wird. Zusätzlich werden 2-wertige Kalzium-Kationen an die Bodenaustauscher gebunden. Das verbessert die Bodenstruktur und erhöht die Nährstoffverfügbarkeit. Der Neutralisationswert (% CaO) sollte berücksichtigt werden. 1 % Kalziumkarbonat (CaCO3) enthält 0,56 % Kalziumoxid. Ein Kohlensäurer Kalk mit 90% CaCO3 besitzt einen Neutralisationswert von 50,4 %, 1 Tonne Kohlensäurer Kalk = 500 kg CaO.

■ **Hinweis**  
Weitere aktuelle Hinweise für die Landwirtschaft der hiesigen Region sind im Internet unter [www.aglw.de](http://www.aglw.de) zu finden.



Diese Musiker, hier mit Landrätin Nicole Rathgeber und der stellvertretenden Vereinsvorsitzenden Ramona Brenk, haben die Ulfener Jungs besonders intensiv geprägt: Sie waren als Jungs bei der Gründung dabei. FOTOS: MELANIE SALEWSKI

**Heimat in jedem Ton**

Festkommers feiert Geschichte, Musik und Zusammenhalt

**Ulfen** – Zwei Jubiläen, ein volles Festzelt und eine Atmosphäre, die von echter Gemeinschaft geprägt war: Mit einem Festkommers am vergangenen Freitag, 13. Juni, begann das große Jubiläumswochenende in Ulfen – anlässlich der urkundlichen Ersterwähnung vor 1250 Jahren und des 50. Geburtstags der bekannten Blaskapelle Ulfener Jungs.

Den Auftakt gestalteten zwei junge Musikerinnen: Lilly Mißler und Josephine Brenk begrüßten das Publikum mit Präsenz und Charme. Dass gerade sie die ersten Worte sprachen, war mehr als eine freundliche Geste – es zeigte, wie selbstverständlich Mädchen und Frauen heute das musikalische Leben in einem Verein mitprägen, der einst als „Jungs“-Kapelle begann. Durch das Programm führte dann die stellvertretende Vorsitzende Ramona Brenk – souverän und herzlich.

Ortsvorsteher Michael Stein warf in seiner Festrede einen eindrucksvollen Blick zurück: vom Ulfetal in der Jungsteinzeit über römische Spuren bis zur urkundlichen Ersterwähnung im Jahr 775. Als Handelsort an zwei mittelalterlichen Fernrouten – mit Zollstation, Herbergen und früher Bildungsstruktur – spielte Ulfen über Jahrhunderte hinweg eine wichtige Rolle. Und auch heute, so Michael Stein, verfüge der Ort über eine gewachsene Infrastruktur und einen lebendigen Gemeinsinn. Seinen besonderen Dank richtete er an alle, die über anderthalb Jahre hinweg die Vorbereitungen für das große Jubiläumswochenende mitgetragen haben –

als Helfer, Sponsoren oder stille Kräfte im Hintergrund. Seine historische Rückschau war deutlich strukturiert und orientierte sich ab der Neuzeit an den großen Kriegen und ihren Auswirkungen auf das Dorf. Dabei rückte Michael Stein vor allem die Zahlen der Gefallenen ins Zentrum – eine Perspektive, die eindrucksvoll das Ausmaß des Verlustes spiegelte, andere Blickwinkel jedoch unberücksichtigt ließ.

Auch Norbert Michael, Vorsitzender der Blaskapelle und Gründungsmitglied, blickte in seiner Rede auf fünf Jahrzehnte Vereinsgeschichte zurück – von den ersten Proben im kleinen Kreis über das erste Neujahrskonzert bis hin zur heutigen Kapellenstärke. Seine Worte verbanden Rückblick mit Dank – und zeigten, wie sehr Musik und Gemeinschaft hier seit jeher im wahrsten Sinne zusammenspielen. Besonders dankbar zeigte er sich für die erfolgreiche Nachwuchsarbeit des Vereins.

In ihren gemeinsamen und unterhaltsam dargebotenen Grußworten betonten Sontras Bürgermeister Thomas Eckhardt und Hänselmeister Daniel Kohl den Wert lokaler Bindung – und überreichten als Geschenk eine Baumentbank, die künftig im Ort zum Verweilen einlädt. Stadtverordneten-vorsteher Gerhard Mutter und Landrätin Nicole Rathgeber unterstrichen die Bedeutung des gesellschaftlichen Engagements: „Der Werra-Meißner-Kreis ist unfassbar stolz – auf Ulfen und auf dieses Orchester. Hier wird Gemeinschaft gelebt. Ulfen ist nicht nur ein Gefühl.



Hier können sich künftig die Ulfener ausruhen: Hänselmeister Daniel Kohl (links) und Sontras Bürgermeister Thomas Eckhardt (rechts) überbrachten eine Baumentbank als Jubiläumsgeschenk. Ortsvorsteher Michael Stein (2. von rechts) und Orchester-Vorsitzender Norbert Michael durften noch auf der Bühne darauf Platz nehmen.

Ulfen ist Heimat“, so die Chef-in der Kreisverwaltung. Auch Bundestagsabgeordneter Wilhelm Gebhard gratulierte herzlich – und sprach zugleich im Namen der ebenfalls anwesenden Landtagsabgeordneten Lena Arnoldt und Karina Fissmann. „Ulfen zeigt, wie Gemeinschaft funktioniert – mit Rückgrat, Freude und Verantwortung“, sagte Wilhelm Gebhard, „hier kommen Tradition, Kultur und Identität zusammen.“ Vertreter der Sparkasse Werra-Meißner und der Eschweiger Klosterbrauerei überbrachten ebenfalls Glückwünsche. Es gab zudem zahlreiche Ehrungen – für aktive wie passive Mitglieder, für junge Engagierte ebenso wie für solche, die bereits seit der Gründung dabei sind. Durchgeführt wurden sie unter anderem von Nicole Rathgeber sowie dem Vorstand der Blaskapelle. Die ste-

henden Ovationen des Publikums galten ebenso der Musik wie der Treue zum Verein. Die musikalische Leitung des Abends lag bei Dirigentin Annkatrin Schreiber, die das Ensemble souverän führte und dem Fest mit einer gelungenen Musikauswahl einen klangvollen Rahmen verlieh.

Was 1975 mit Trompetenunterricht bei Johann Siebert begann, ist heute ein Orchester mit rund 50 Aktiven – getragen von generationsübergreifendem Engagement, Nachwuchsarbeit und Freude an der Musik. Für Norbert Michael liegt der Erfolg in einem schlichten Satz: „Wir machen zusammen Musik – das verbindet.“ Der Festkommers zeigte eindrucksvoll, was Ulfen ausmacht: einen starken Gemeinschafts-sinn, viel Geschichte – und Menschen, die bereit sind für die Zukunft.

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

**Hallo Nachbarschaft**

Mobile Flyer-Aktion und Nachbarschaftsgespräche am 25. Juni

**Sontra** – Im Rahmen der AWO Nachbarschaftswochen rollt das AWO-Quartiersmanagement am Mittwoch, den 25. Juni 2025, mit einem Bollerwagen durch die Stadt, um direkt vor Ort mit den Bürger\*innen ins Gespräch zu kommen. Im Gepäck: Flyer, Kaffee, kühle Erfrischungen und ein offenes Ohr. Ziel der Aktion ist es, die Menschen vor Ort über die Arbeit des AWO Quartiers zu informieren.

Vor allem aber geht es um Begleitung – unkompliziert, freundlich und direkt vor der Haustür. „Wir wollen nicht nur Flyer verteilen, sondern auch zuhören, was die Menschen in ihrer Nachbarschaft bewegt“, betont Quartiersmanagerin Paulina Volkmar. Das AWO Quartier Sontra unterstützt Menschen vor Ort, ihr eigenes Wohnviertel lebenswerter zu

gestalten und sich für eine höhere Lebensqualität in Sontra einzusetzen. „Wir vernetzen und aktivieren die Nachbarschaft, stärken den sozialen Zusammenhalt und setzen neue Angebote im Sinne der Bewohner\*innen um. Alle sind eingeladen, Ihre Ideen für Sontra einzubringen und sich zu beteiligen.“ „Hallo Nachbarschaft!“ ist ein niedrigschwelliges Mitma-

changebot, das gezielt auch jene erreichen will, die bisher wenig oder gar keinen Kontakt zum Quartiersbüro hatten. Der Bollerwagen macht an mehreren Stationen in der Innenstadt Halt – spontane Gespräche und Neugierige sind ausdrücklich willkommen. **Kontakt:** AWO Quartier Sontra, Braugasse 1, 36205 Sontra, paulina.volkmar@awo-nord-hessen.de



## SG Pfaffenbachtal wählt Vorstand neu

**Diemerode** – Am Freitag, 4. Juli, um 19 Uhr findet die Jahreshauptversammlung der SG Pfaffenbachtal/Schemmern im Gasthaus „Zur Sonne“ in Diemerode statt. Hierzu laden wir alle Mitglieder herzlich ein.

**Tagesordnung:**  
1. Begrüßung  
2. Bericht der Schriftführerin  
3. Bericht des 1. Vorsitzenden  
4. Bericht des Trainers der 1. Mannschaft  
5. Bericht des Betreuers der 2. Mannschaft  
6. Bericht des Trainers der Frauenmannschaft  
7. Bericht des Trainers der Alten

Herren  
8. Bericht der Jugendleiter  
9. Bericht des Kassierers  
10. Bericht der Kassenprüfer  
11. Neuwahl eines Kassenprüfers  
12. Neuwahl des Vorstandes  
13. Anträge  
14. Verschiedenes

Anträge der Mitglieder müssen drei Tage vor Beginn der Sitzung schriftlich beim Vorsitzenden Uwe Sangmeister (Dresdener Str. 27, 36205 Sontra, E-Mail: U.Sangmeister@web.de) eingehen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

## Einladung zum Sommerfest

**Kirchhosbach** – Die Jagdgenossenschaft Kirchhosbach veranstaltet am Samstag, 28. Juni, ein Sommerfest an der Grillhütte Kirchhosbach. Hierzu sind alle Jagdgenossen/innen und Ihre Partner/innen herzlich eingeladen. Besonders freuen wir uns auch, wenn Altgenossen an der Veranstaltung teilnehmen.

Beginn ist um 18 Uhr, mit Deftigem vom Grill und kühlen Getränken.

Um an diesem Abend wenig Müll zu produzieren, bitten wir darum eigenes Geschirr (Teller, Besteck) mitzubringen.

Auf rege Teilnahme und einen geselligen Abend freut sich Der Vorstand der Jagdgenossen.

## ZEUGEN JEHOVAS

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

## STADTVERWALTUNG

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

## EHEJUBILÄEN

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

## KIRCHLICHE NACHRICHTEN

### EVANGELISCHE KIRCHEN

#### KIRCHSPIEL SONTRA

**21. Juni**  
**Sontra:** 10 bis 12 Uhr Kinderkirche im Gemeindehaus  
**22. Juni**  
**Hornel:** 11 Uhr GO-Gottesdienst

#### KIRCHSPIEL BERNEBURG

**21. Juni**  
**Berneburg:** 10 bis 12 Uhr Kinderkirche  
**22. Juni**  
**Berneburg:** 9.30 Uhr Gottesdienst  
**Diemerode:** 11 Uhr Gottesdienst

#### KIRCHSPIEL ULFEN

**22. Juni**  
**Breitau:** 10 Uhr Kirche auf dem Weg. Wir starten um 10 Uhr und sind nach etwa zwei Stunden wieder zurück.

#### KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

**21. Juni**  
**Datterode:** 15.30 Uhr Gottesdienst zur goldenen Hochzeit Ronshausen  
**22. Juni**  
**Röhrda:** 10 Uhr Gottesdienst  
**Datterode:** 11 Uhr Gottesdienst mit Taufe

### KATHOLISCHE KIRCHEN

#### PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

**19. Juni**  
**Herleshhausen:** 10 Uhr Hochamt mit Prozession, anschl. gemütliches Beisammensein  
**21. Juni**  
**Herleshhausen:** 17 Uhr Vorabendmesse

**22. Juni**  
**Sontra:** 10.45 Uhr Hochamt



**Vorfreude auf 50. Geburtstag:** Die Kinder und das Team um Leiterin Heike Schmidt (rechts oben) haben bereits eine große 50 mit Luftballons darin zum Geburtstag der Kita Wiesenwichtel in Ulfen gebastelt. FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

# Im Dorf verwurzelt

## Feier des 50-jähriges Bestehen der Kita Wiesenwichtel Ulfen

**Ulfen** – Hinter den farbig umrahmten Fenstern der Kita Wiesenwichtel, in den bunten Räumen der grünen und der gelben Gruppe, wird viel gespielt, ausprobiert und entdeckt. Und das seit nun 50 Jahren, auch, wie Leiterin Heike Schmidt weiß, wenn sich seither vieles in dem Gebäude in der Rimbachgasse verändert hat.

Denn umgezogen ist die Kita nicht, auch wenn mit den Jahren aus der Eichhörnchen- und der Elefantengruppe die nach den Farben ihrer Räume benannten Gruppen geworden sind. Angefangen hat die Kita am 6. November 1975 mit kleinen Gruppen und geöffnet war sie nur halbe Tage. „Das Gebäude ist geblieben, nur inhaltlich hat sich viel verändert“, sagt Heike Schmidt. Mit längeren Kita-Zeiten kamen Schlafmöglichkeiten und das Mittagessen hinzu, da sich der Bedarf nach und nach verändert hat. Während in Heike Schmidts Anfangszeit 2009 zehn Kinder beim Mittagessen viel gewesen seien und viele um 12 Uhr abgeholt wurden, essen heute rund 30 Kinder gemeinsam, die Kita hat bis 15.30 Uhr geöffnet. Es habe sogar eine Zeit gegeben, in der die Kinder nach dem Mittagessen und Ausruhen zu Hause wieder für zwei Stunden zurückkamen.

Ein „kleiner goldener Schatz“ sei die Kombination aus kleiner Kita und kleiner Schule in Ulfen. „Verwurzelt im Dorf, aber offen für die Welt“, sei die Kita, was sie auch auf ihrem Plakat beim Breitwies-



**Anfänge mit kleinen Gruppen:** Dieses Foto entstand 1975 oder 1976 und zeigt Kinder mit Margit Biedermann. REPRO: PRIVAT/INH

Umzug zeigte. So werden die Gruppen von Familien eingeladen, um Wachtelküken zu besuchen, einen Milchviehbetrieb in Breitau zu erkunden oder auf einem Feld selbst Kartoffeln zu setzen, zu pflanzen und zu ernten. Pädagogisch begleitet werden Themen wie das Kartoffelprojekt unter anderem mit passenden Büchern, aber besonders wichtig sei das Lernen „mit Herz, Hand und Verstand“, so die Leiterin. Während es für die Riesen, also die künftigen Erstklässler, gestern zur Patenzahnärztin nach Sontra ging, hatten die anderen Kinder die Wahl zwischen freiem Spielen oder dem Bepflanzen des Hochbeets mit Kohlrabi, Gurke und Co.

Wichtig sei es dem Team, bedürfnisorientiert auf die Kin-

der einzugehen. Spielen können die Kinder im offenen Haus unabhängig von der Gruppeneinteilung mit jedem. Ganz wichtig: „Bewegung ist der Motor der Entwicklung.“ Morgens öffnet der Turnraum um 7.30 Uhr zuerst, damit die Kinder ihrem Bewegungsbedürfnis nachkommen und sich im Haus ausprobieren können. Draußen bietet ein Spielhügel Platz zum Erkunden und Toben, im Garten wachsen unter anderem Himbeeren und Johannisbeeren. 43 Kinder ab einem Alter von zwei Jahren besuchen die Kita, die damit voll ausgelastet ist. Sie kommen aus Ulfen, Breitau, Krauthausen, Blankenbach und Wölfterode, aber auch aus Sontra sowie Nesselröden oder Breitzbach gab es schon Wiesenwichtel:

„Da arbeiten wir auch über die kommunalen Grenzen hinaus zusammen.“ Nach 50 Jahren Kita-Geschichte gehört das Haus für einige Familien schon fest dazu. Wer sehen möchte, was sich von der eigenen Kindergartenzeit mit Margit Biedermann und Elke Leimbach in den frühen Jahren bis heute gewandelt hat, kann das am Sonntag, 15. Juni, mit einer Führung tun. Denn zum 1250. Geburtstag Ulfens veranstaltet die Kita von 9 bis 15 Uhr einen Tag der offenen Tür. Die Kinder erwarten Glitzer Tattoos und Buttons, zudem gibt es eine Bildergalerie mit Fotos der vergangenen 50 Jahre und eine Präsentation über den lebendigen Alltag in der Kita, in der die Bedürfnisse der Kinder und das Spielen und Erkunden oben stehen. esr

# Der „Giggelking“ geht steil

## Wichmannshausen: Erstmals zweiter Teil von „Weg mit dem Speck“

**Wichmannshausen** – Am vergangenen Samstag, 14. Juni 2025, fand im Sontraer Stadtteil Wichmannshausen die erste offizielle Auflage des Mountainbike-Rennens „Giggelking“ statt. Neben 30 Startern waren am Start- und Zielbereich des Rundkurses zahlreiche Zuschauer anwesend, die die Fahrer beim Kampf gegen Höhenmeter und hohe Temperaturen unterstützten.

„Das Rennen ist eine tolle Sache, eine attraktive Veranstaltung und echte Werbung für Wichmannshausen. Das Ganze ist nur durch das enorme Engagement von Felix Reimuth und seinem Team möglich geworden“, sagt Herbert Cebulla, der seit 1997 Ortsvorsteher des 851-Einwohner-Ortes ist. Auch der

ehemalige Vorsitzende des TSV Wichmannshausen, Uwe Bartholmai, lobt Einsatz und Rahmenbedingungen: „Das Rennen ist gut besetzt und wird durch viel ehrenamtliches Engagement getragen. Federführend ist Felix Reimuth, der mit einem eigenen Orga-Team viel möglich gemacht hat.“

Die Strecke führte vom Grillplatz aus über einen 500 Meter langen Trailabschnitt in Richtung der Straße Am Ehrenmal, ehe die Hauptverkehrsader des Ortes, die Eschweiger Straße, bis hin zum Sportplatz durchquert wurde – eine 1,5 Kilometer lange Vollgaspassage. Am Sportplatz musste eine Unterführung der B27 durchfahren werden – technisch anspruchsvoll – ehe es nach einer Umr-

undung des Sportplatzes über die Boyneburger Straße und eine kurze Trailpassage, vorbei am Neubaugebiet, aufwärts zum Zielbereich ging, wo eine Dusche an der Ziellinie auf die Fahrer wartete.

Auf der rund vier Kilometer langen Strecke triumphierte am Ende Laurenz Beck. Nach seinem Sieg beim Rennen „Weg mit dem Speck“ in Waldkappel holte sich Beck auch den ersten Platz beim Giggelking. Innerhalb von vier Stunden fuhr er 21 Runden, legte eine Gesamtdistanz von 84 Kilometern zurück und überwand dabei 1640 Höhenmeter. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 19,3 km/h und einem Durchschnittswert von 185 Watt spielte er in seiner ei-

genen Liga. Mit 3119 verbrauchten Kalorien dürfte ihm am Ende auch das Siegerbier geschmeckt haben – zumal er sich in der Cup-Wertung, bestehend aus den Rennen in Waldkappel und Wichmannshausen, ein Jahr lang „Speck-Goggel“ nennen darf. Auf dem zweiten Platz landete Jannik Wolf (20 Runden) – ein weiterer ETSV-Fahrer. Christian Körner mit 19 Runden machte das ETSV-Podest perfekt.

Sören Nell ging nicht in der Einzelkonkurrenz an den Start. Einen Tag vor seiner Urlaubstreue nach Südtirol gewann der Triathlet aus Waldkappel gemeinsam mit Till Steuber vom KSV Baunatal die Teamkonkurrenz mit 20 gefahrenen Runden. Lokalmatador

Felix Reimuth hielt mit dem 62-jährigen Dietmar Merkle aus Bielefeld im Team „Bienefeld“ gut mit, musste sich aber nach ebenfalls 20 Runden mit dem zweiten Rang zufriedengeben.

Lucas Dux (TV Erda, 20 Runden) aus dem mittelhessischen Lahn-Dill-Kreis gewann die E-Bike-Konkurrenz vor Markus Grenzbach aus Wichmannshausen mit 19 Runden, während Susanne Nölke aus Sontra bei den Frauen mit zwölf Runden die Nase vorn hatte. „Auch das E-Bike-Fahren ist nicht einfach. In den Abfahrten ist Technik gefragt, und taktisch muss man so fahren, dass der Akku bis zum Ende durchhält“, so Reimuth, der sich mehr Teilnehmer gewünscht hatte: „Aber der 15. ARS-Natura-MTB-

Marathon in Neumorschen am Sonntag ist für uns eine Konkurrenzveranstaltung gewesen.“ Erfreulich: Trotz Platz vier krönte sich Andreas Kohler aus Wichmannshausen zum „Volt-Speck-Gockel“.

Gewonnen hat am Ende jedoch jeder Teilnehmer. „Für uns standen der Spaß und das Miteinander im Vordergrund“, sagt Jens Schellhase aus dem Orga-Team, der dank der Unterstützung vieler lokaler Unternehmen und dreier Profiteams jedem Fahrer eine Geschenkbox überreichen konnte. Der Gewinn der Veranstaltung wird vom Organisationsteam an den Kindergarten Wichmannshausen gespendet – also eine rundum gelungene Sache. mhz

# NORMA

+++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++ Breaking News +++



## BIO-GESAMTSIEGER!

zur aktuellen DLG Bio Prüfung 2025

Zum 16. Mal in Folge

**Bio-Zitronen Saft**  
2x250-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 5,98)

**DOPPEL PACK**

**2,99\***  
2er-Pack

VEGAN

**Bio-Getreide XXL**  
Quinoa 800-g-Packung (1 kg = 4,99), Sesam 850-g-Packung (1 kg = 4,69), Haferkleie, Buchweizen 1,2-kg-Packung (1 kg = 3,33) oder Bulgur 1,5-kg-Packung (1 kg = 2,66) je Packung

**3,99\***

**Bio-Sonnenblumenkerne XXL/Hanf samen Hanfsamen**  
geschält 200-g-Beutel (1 kg = 12,95) oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel (1 kg = 2,59) je Beutel

**2,59\***

**Bio-Leinsaat/Chia-Samen XXL**  
Chia-Samen 500-g-Packung (1 kg = 5,98) Leinsamen geschrotet 800-g-Packung (1 kg = 3,74) oder ganz 1-kg-Packung (1 kg = 2,99) je Packung

**2,99\***

**ab Montag, 23. Juni**

**Äpfel vom Bodensee**  
Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorten: Jonagold oder Red Jonaprince, große Früchte, Kal. 70/80 + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

**2,2 kg!**  
**2,99\***

**Nektarinen XXL**  
Spanien/Italien Kl. I, große Früchte – Sommergenuss pur, Kaliber A/AA, 1,5-kg-Schale (1 kg = 2,22) je Schale

**1,5 kg!**  
**3,33\***

(Abbildung ähnlich)

**Bio-Kürbiskerne/Hafer XXL**  
Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,30) oder Hafer

**2,79\***

**Bio-Hülsenfrüchte XXL**  
Berglinsen 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79)

**2,79\***

**ÖKO-TEST**  
sehr gut  
Ausgabe 02/2024

WEITERE SORTEN: Rote Linsen oder Kichererbsen 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79)

**Bio-Bouillon**  
Gemüse 540-g-Dose, ergibt 27 Liter (1 l = -,15) je Dose

**3,99\*** ergibt 27 Liter

**2,99\*\*** (1 l = -,11)

**25% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.06.2025 bis 29.06.2025

**Bio-Agavendicksaft**  
dunkel oder hell gut löslich, hohe Süßkraft, 500-ml-Squeeze-flasche (1 l = 6,66) je Squeeze-flasche

**3,33\***

VEGAN

**Vita XXL Mandel/Nuss Box**  
Mandel Box – Sesam, Klassisch, Kokos oder Nuss Box – Mandeln, Erdnüsse, Cashews 350-g-Packung (1 kg = 11,40) je Packung

**350 g**  
**3,99\***

**Original englische Marmelade Lemon Curd**  
320-g-Glas (1 kg = 7,78), Ginger Jam oder English Orange Marmelade 340-g-Glas (1 kg = 7,32) je Glas

**28% billiger**  
**320/340 g**  
UVP 3,49  
**2,49\***

**Dog Kaurollen**  
Ente oder Hühnchen 5 Stück à 16 cm 250-g-Packung (1 l = 3,31) je Packung

**5er-Pack**  
**4,49\***

Auch online

**NicNac's XXL**  
„Volles Rohr“ 333-g-Dose (1 kg = 11,98) je Packung

**333 g**  
UVP 4,99  
**3,99\***

**20% billiger**

**Heidelbeeren**  
Portugal/Serbien/Spanien Kl. I, sommerliche Naschfreude, ideal für Müsli oder Smoothies, 400-g-Schale (1 kg = 9,98) je Schale

**400 g!**  
**3,99\***

**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**

**Pils**  
0,5-l-Dose, Krombacher zzgl. – 25 Pfand (1 l = 1,50) je Dose

**21% billiger**  
statt -,95  
**-,75\***

**31% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.06.2025 bis 29.06.2025  
**-,65\*\***

**Géramont Französische Weichkäse**  
versch. Sorten, z. B. natur 60% Fett i. Tr., 200-g-Packung (1 kg = 11,10) je Packung

**36% billiger**  
statt 3,49  
**2,22\***

**42% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.06.2025 bis 29.06.2025  
**1,99\*\***

**WERDER Tomaten Ketchup**  
z. B. Classic, Curry oder Light 450-ml-Flasche (1 l = 3,31) je Flasche

**34% billiger**  
statt 2,29  
**1,49\***

**43% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.06.2025 bis 29.06.2025  
**1,29\*\***

**Ellenor Jeans-Shorts**  
für Damen • 98% Baumwolle, 2% Elasthan • Größen S (36/38) – XL (48/50) • Dunkelblau mit Umschlag • Blau mit trendiger Spitze

**8,99\***

**22% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.06.2025 bis 29.06.2025  
**6,99\*\***

**TOPTEX Arbeits-Tanktop 2er-Pack**  
für Herren • Uni 100% Baumwolle • Anthrazit-Melange 60% Baumwolle, 40% Polyester • Grau-Melange 85% Baumwolle, 15% Viskose • Größen M (48/50) – XXL (60/62) je 2er-Pack

Schwarz + Grau (Modellbeispiele) Anthrazit + Olive

**6,99\***

**28% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.06.2025 bis 29.06.2025  
**4,99\*\***

**Schleppack Akku-Multifunktionsgerät 4in1 „brushless“ BC-MFH400-X – Set S2.5**  
• 3-Zahn-Messer aus Spezialstahl, ca. 255 mm Arbeitsbreite Heckenschere: • ca. 390 mm Schnittlänge, um ca. 165° neigbarer Messerkopf • Hochentaster: • Hochwertiges ProCut-Schwert & -Kette mit ca. 254 mm Schnittlänge und automatischer Kettenschmierung  
**10 JAHRE GARANTIE**

Inklusive 4x 20V Akkus (2 zum Betrieb, 2 als Ersatz) und Doppelschnellladergerät

**62% billiger**  
UVP 499,-  
**189,-\***

**24 Auch online**

**4in1**  
Rasentrimmer  
Heckenschere  
Motorsense  
Hochentaster

**42% billiger**  
UVP 34,95  
**19,99\***

**49% billiger**  
UVP 59,95  
**29,99\***

**24 Auch online**

**Gartenschlauch**  
SlideTec 15 m oder 30 m (19 mm 7/8")  
• 2 Schnellschlauchstücke • Verstellbare Spritze  
• inkl. MAXI-Armaturen mit 25% größerer Durchflussmenge • Hahnanschluss 1" Innengewinde inkl. Reduzierstück auf 3/4" Innengewinde  
**15 Jahre Garantie**

**bella casa Wachtischdecke „Ecotex“**  
mit geprägter Oberfläche • Strapazierfähig und schmutzabweisend • Aus robustem PVC • Feucht abwischbar je Tischdecke

ca. 100 x 140 cm (1 m² = 2,85) **3,99\***  
ca. 130 x 160 cm (1 m² = 2,40) **4,99\***  
ca. 140 x 190 cm (1 m² = 2,63) **6,99\***  
ca. 140 x 220 cm (1 m² = 2,27) **6,99\***

**24 Auch online**

**BAUFIX Wetterschutz-Holzgel 5 Liter**  
• 5 l reichen für ca. 50 m² (bei einmaligem Anstrich) (1 l = 3,-) je Dose

**Riesige Farbauswahl!**

Mahagoni	Palisander	Lärche
Dunkelbraun	Eiche dunkel	Teak
Farblos	Kastanie	Kiefer
Eiche hell	Ebenholz	Pinie
Nussbaum	Anthrazitgrau	Tannengrün

**5 Liter**  
**14,99\***

**44% billiger**  
UVP 26,95

**24 Auch online**

**BAUFIX XXL-Express-Deckfarbe 5 Liter**  
• Für Holz und Mauerwerk • Für innen und außen • Elastisch – deckend • Schnellere Durcharbeitung • Zwei Anstriche pro Tag möglich • Extrem wetterbeständig • 5 Liter reichen für ca. 50 m² (1 l = 5,-)

**37% billiger**  
UVP 39,99  
je Dose **24,99\***

**24 Auch online**

**selbst ist der Mann**  
SELBST AUSPROBIEREN  
FAZIT: TITIT  
Bewertet mit „SEHR GUT“  
Ausgabe 07/2014  
www.selbst.de

**Ellenor Jodphur-Hose für Damen**  
• 100% Viskose • Elastischer Komfortbund • Teilweise Saumabschluss mit elastischen Bündchen • Größen S (36/38) – XL (48/50) • Schwarz/Rot „Paisley“

**6,99\***

**24 Auch online**

**Cargo-Bermuda für Herren**  
Forley • Aus reiner Baumwolle • Größen M (48/50) – XXL (60/62)

Hochwertige Blasebalgtaschen • Cargotasche

**TOP PREIS-LEISTUNG**  
**10% billiger**  
statt 9,99  
**8,99\***

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

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

**Pro Pinsel-Set „Pro XXL“ 17-teilig**  
• Aus FSC®-zertifiziertem Holz (FSC® N001587) • Hohe Deckkraft • Optimales Streichergebnis durch hochwertige Borsten • Als Acryl-, Lack-, Lasur- oder Anstreichpinsel erhältlich!

**9,99\***

**20% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 23.06.2025 bis 29.06.2025  
**7,99\*\***

**XXL-Kfz-Sprays 750 ml**  
(1 l = 5,32) je Spray

**3,99\***

**24 Auch online**

Weiße Fett-spray  
Cockpit Spray  
ICE-Rostlöser Spray  
Polster-Schaumreiniger  
Bremsenreiniger Spray  
Zink-spray Alu hell

**NORMA**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

**ÖKO-TEST**  
Landfein Kräuterbaguette  
sehr gut  
je Packung

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

**Ständig im Sortiment**  
**-,99**

auch Knoblauchbaguette erhältlich

**ÖKO-TEST**  
Dolcica Butterkeks  
sehr gut  
je 2er-Packung

**Dolcica Butterkeks**  
2x200g-Packung (1 kg = 4,98) je 2er-Packung

**1,99**

Ständig im Sortiment

**ÖKO-TEST**  
Butterkeks  
sehr gut  
je 2er-Packung