

**B**  
**TRURINGSTUDIO**  
*Gemeinsam gestalten,  
für immer tragen*

Forstgasse 11  
37269 Eschwege

05651 3353422

Hier Wunschtermin vereinbaren



**MARKT  
SPIEGEL &  
REGION ESCHWEGE**

**SONTRAE**  
STADTKURIER

**Sani  
Reha  
Ortho**

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

# „Let's Work“ macht Frauen stark

## Integrationsprojekt: Frauen mit Migrationshintergrund erhalten Zertifikat

**Eschwege** – Mit einer emotionalen Zertifikatsverleihung ist das Integrationsprojekt „Let's Work“ der evangelischen Familienbildungsstätte Werra-Meißner zu Ende gegangen – zum letzten Mal in dieser Form. Elf Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte erhielten nach rund zehn Monaten gemeinsamer Arbeit ihre Teilnahmebescheinigungen. Das Projekt unterstützte sie dabei, Perspektiven für ihren beruflichen Weg in Deutschland zu entwickeln.

Die Verabschiedung war bewegend: Elf Frauen aus neun verschiedenen Ländern haben

rund zehn Monate gemeinsam gelernt, gelacht und geweint. Während die meisten von ihnen mit viel Motivation auf Jobsuche im Werra-Meißner-Kreis gehen werden, ist auch eine Teilnehmerin bei der Zeremonie dabei, die in den nächsten Wochen abgeschoben wird und Deutschland verlassen muss. „Ich kann mir gar nicht vorstellen, was das für eine Belastung sein muss. Und trotzdem hat sie den Kurs beendet und ist heute mit dabei“, sagt Geschäftsführerin Gudrun Langnachdenklich.

Neben Bewerbungstrainings, Sprachkursen und dem

Erwerb digitaler Kompetenzen stand auch die Stärkung persönlicher Ressourcen im Fokus. In einer symbolischen Präsentation zogen die Frauen Gegenstände aus einer Schatzkiste: ein Deutschbuch, eine Computermaus, ein Buch über Kinderrechte, ein Netz für Zusammenhalt, ein Boxhandschuh für den Selbstverteidigungskurs – und vieles mehr.

**■ Bunte Vielfalt**  
Es war ein besonderer Kurs, blickt Christina Britsch, eine der Kursleiterinnen, auf die Zeit zurück. „Drei von ihnen haben in dieser Zeit bereits gearbeitet, zwei Frauen wurden schwanger, andere sind nachgerückt und haben sich toll in die Gruppe eingefunden“, erin-

nen sie sich. Ein Alleinstellungsmerkmal und wichtiger Teil von Let's Work war die Kinderbetreuung, denn nur so konnten die Frauen, von denen fast alle auch Mütter waren, überhaupt erst an dem Kurs teilnehmen. Ein Erfolgsbeispiel: Eine dieser Frauen überzeugte bei ihrem Praktikum im Seniorenzentrum ihre Vorgesetzten so sehr, dass ihr direkt ein Ausbildungsplatz angeboten wurde. Ganz nebenbei sammelte sie zusätzlich Geld und Nähmaschinen für die Frauen in ihrem Heimatland, um so etwas Gutes zu tun. Die Vielfalt der Gruppe war in diesem

Durchgang besonders groß: Die Teilnehmerinnen kamen aus Äthiopien, Burkina Faso, Eritrea, Guinea, Nigeria, Somalia, Afghanistan, Kuwait und der Ukraine.

**■ Neun Jahre Let's Work**  
In neun Jahren Let's Work nahmen rund 130 Frauen aus 25 verschiedenen Ländern an den Kursen teil. „Wie viele Sprachen es am Ende waren, ist ganz schwierig zu sagen. Viele Frauen aus Afrika sprechen ja sehr beeindruckend gleich zwei oder drei Sprachen“, so Britsch. Grob überschlagen seien sie beim Zusammenrechnen aber auf 30 bis 40 Sprachen gekommen. Mit dem neuen Projekt „Job-Step“ will die evangelische Familienbildungsstätte die Erfahrungen aus „Let's Work“ und dem Schwesterprojekt „Aktiv in den Job“ bündeln und weiterentwickeln.



**Stolz auf die Zertifikate:** diese sieben Frauen haben erfolgreich an dem Arbeitsmarktintegrationsprojekt „Let's Work“ der evangelischen Familienbildungsstätte teilgenommen. FOTO: THERESA LIPPE

**MIETWAGEN  
WITZEL**

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

**SONTRA**  
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

**HeilRecycling**  
Hans Dieter Heil e. K.

**Wir suchen Sie!**  
**Kraffahrer** (m, w, d)  
Vollzeit, Führerschein CE –  
Module-Fahrerkarte

Das erwartet Sie:

- Fuhrpark aus MAN-Fahrzeugen
- Arbeitseinsatz von Mo.–Fr.
- leistungsorientierte Bezahlung
- Bonuszahlungen und Spesen
- unbefristeter Arbeitsvertrag

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:  
**www.heil-recycling.de**

Bewerbung an:  
**bewerbung@heil-recycling.de**  
oder Telefon 05542 505300  
Hans Dieter Heil e. K.  
Im Kleinen Felde 28, Witzenhausen

**Jetzt auch in  
Reichensachsen!**

mittwochs von  
10.00 bis 14.00 Uhr

zwischen  
Back Stop und  
Liese Automobile

**Fey**  
Fleischerei & Partyservice

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

**Henke**  
Marktplatz 19-23 · Eschwege · möbel-henke.com

\* Rabatt gilt für Ausstellungsgestricke, außer auf bereits reduzierte und im Prozess bevorzogene Waren.

**Stressless® Admiral zu Vorteilspreisen!**

bis zu  
**€ 590 sparen!**

Stressless® Admiral (M)  
mit Classic Untergestell  
inkl. Hocker in Leder „Batik“:  
**nur 1.999,- EUR\***  
statt 2.499,- EUR\*\*

Plus System

www.stressless.com

Bis zum 30.09.2025 erhalten Sie alle Stressless® Admiral Modelle mit Hocker sowie die Stressless® Admiral Power Modelle in vielen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. Stressless® Admiral ist ausschließlich in den Lederqualitäten „Batik“ und „Paloma“ sowie nur in den Größen M und L erhältlich; eine Ausführung als Home Office Version ist nicht möglich. \*UVP des Herstellers. \*\*Ehemalige UVP des Herstellers.

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-wohndeiden.de

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
**SAMSTAG – SAMSTAG**  
**05.07. – 12.07.2025**

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

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

# Aufklärungs-App von Eschweger Schülern

„Intima“ mit dem deutschen Gründerpreis ausgezeichnet

**Eschwege/Frankfurt** – Im Team arbeiten, seine Kreativität ausleben und strategisch Projekte planen – dafür steht der Wettbewerb des deutschen Gründerpreises für Schülerinnen und Schüler. Themen wie Innovation, Energie und Nachhaltigkeit waren für alle Teilnehmer wichtig; mit ihren fiktiven Start-ups versuchten sie, bis ins Finale des Gründerpreises zu kommen. Die Jury schlussendlich überzeugen konnten vier Schüler der Beruflichen Schulen in Eschwege mit ihrer innovativen Geschäftsidee: einer interaktiven App namens „Intima“, die der sexuellen Aufklärung dienen soll.

Die vier Schüler aus Eschwege entwickelten das Konzept für eine App, die einen sicheren und anonymen Raum für junge Menschen schaffen soll, in dem sie auf verständliche, interaktive und einfache Weise Antworten auf Fragen rund um Verhütung, Konsens, sexuell übertragbare Infektionen und Körperwissen gaben. Betreut wurde das Team von der Sparkasse Werra-Meißner. Die Jury lobte das Auftreten des vier-



**Haben den Gründerpreis für Schüler gewonnen:** Mit ihrer Aufklärungs-App Intima überzeugten Milan Fokken (von links), Paul Jakob Straßner, Felix Rexrodt und Lorenz Hirsch die Jury in Frankfurt.

köpfigen Eschweger Teams, bestehend aus Milan Fokken, Paul Jakob Straßner, Felix Rexrodt und Lorenz Hirsch. Beim Bundesfinale habe der Live-Pitch der vier Eschweger mit „einer tollen Lösung für ein Tabu-Thema“ überzeugt. Die Idee für das Thema ihrer App ist Paul Rexrodt gekommen, als er die Serie „Shameless“ schaute – bei der es um eine sozial schwache Familie geht.

Um bis ins Finale zu kommen, mussten die vier 17-jährigen Schüler zuvor mehrere Aufgaben erledigen und an die Jury schicken, die diese dann bewertete. Anscheinend konnten sie damit überzeugen, denn als einziges Team aus Hessen reisten sie zum Finale der besten zehn Teilnehmer nach Frankfurt am Main.

Dass sie schlussendlich sogar den Sieg davontrugen konnten, hätten sie jedoch nicht erwartet. „Für uns kam das ziemlich überraschend“, sagt Milan Fokken. „Die anderen Teams hatten auch echt gute Projekte. Dass wir gewonnen haben, macht uns natürlich glücklich.“

Teilgenommen an dem bundesweiten Wettbewerb haben in diesem Jahr 3.200 Schülerinnen und Schüler in 770 Teams. Anfang des Jahres, von Januar bis Mai, führten sie Marktanalysen durch, definierten ihre Zielgruppen und entwickelten Marketingstrategien für ihre Projekte.

Nach ihrem Sieg fahren die Eschweger nun zur Verleihung des Deutschen Gründerpreises im September im ZDF-Hauptstadtstudio in Berlin, wo sie in der Schülerkategorie ausgezeichnet werden.

## Deutscher Gründerpreis für Schüler

Ausgerufen von den Partnern Sparkassen, ZDF, Porsche und Frankfurter Allgemeine Zeitung verfolgt der Deutsche Gründerpreis das Ziel, das Gründungsklima im Land zu fördern und Mut zur Selbstständigkeit zu machen. Mit Deutschlands größtem Existenzgründungs-Planspiel sollen wirtschaftliche Themen für Schülerinnen und Schüler aller Schulformen erlebbar gemacht und unternehmerische Handlungskompetenz vermittelt werden. Mit diesem Vorsatz fördert auch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie den Wettbewerb. Seit 1999 haben bereits mehr als 94.500 Jugendliche am DGPS teilgenommen. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse in Dreier- bis Fünfterteams.

**www.rb-becker.de**

**ab Sa., den 05.07.2025**

- Teekanne Power-T** versch. Sorten, 36/40,5g **0,99** je
- Edelstahl-Wasserkocher** 1,8l, 1800W, schwarz K.561805 **7,99**
- Verschiedene Elmschgläser** z.B.: 190ml = **0,79**, 450ml = **0,99**, Ser Set 6 50ml **1,99**
- Bambusschale** ca. 19x26x8 cm, ohne Boden **2,99**
- Frischhaltebox** 0,75l, Clip-Lock Deckel **1,99**
- Frühstücksbrett mit Spritz** ca. 23x15 cm, aus Holz **0,99** je
- Eiswürfelbehälter** für 21 Eiswürfel, versch. Farben **0,99** je
- Unterbau Kühlschrank** weiß, 495 x 550 x 815mm, 14l Gefrierfach **MEGAPREIS 125,00**
- BBQ-Steinbraten** versch. Sorten, 1,1kg **5,99** je
- HP BBQ Saison** versch. Sorten, 400ml **2,99** je
- WIZ/Kleinalmerode** Industriest. 1 05542 / 93 39 60
- Kassel** Hegelbergstr. 21 0561 / 49 172 551
- Gudensberg** Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54
- 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode**
- RB-Rolf Becker GmbH Zentrale** Industriest. 1 • 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode
- Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.
- ÖFFNUNGSZEITEN:** Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr

# Geburtenrate ist rückläufig

## Insbesondere bei Zweit- und Drittgeburten

**Werra-Meißner** – Die Bundesrepublik erlebt seit 2021 den dritten Geburtenrückgang seit der Wiedervereinigung. „Der langfristige demografische Trend zeigt einen deutlichen Rückgang der Zweit- und Drittgeburten“, sagt Dr. Christine Seitz, Chefarztin für Geburtshilfe und Gynäkologie am Klinikum Werra-Meißner. Dieser sinkende Trend lasse sich auch im Kreis abbilden: In Klinikum waren im vergangenen Jahr 43 Prozent Erstgebärende und 57 Prozent Mehrgebärende entbunden worden. Im Vergleich dazu die Zahlen von 2023/2024: 38 Prozent Erstgebärende und 61 Prozent Mehrgebärende. Die Gesamtzahl der Geburten lag im vergangenen zehnjährigen Zeitraum zwischen 350 und 425 Geburten im Jahr.

Dieser Trend stellt auch den

Werra-Meißner-Kreis perspektivisch vor einige Herausforderungen, wie Sprecherin des Kreises Alisa Roth beschreibt. Kurzfristig hat eine sinkende Geburtenrate Auswirkungen auf die Auslastungen der Kindertagesstätten – diese würde stark zurückgehen. „Krippenplätze müssten schließen oder Kindertagespflegepersonen würden nicht mehr nachgefragt“, sagt Roth. Auch die Schulstandorte, insbesondere kleine Grundschulen, wären mittelfristig von den niedrigen Zahlen eingeschulter Kinder betroffen. Der bereits bestehende Fachkräftemangel, etwa im sozialen Bereich und Handwerk, würde sich langfristig noch weiter verschärfen.

„Ein Kind kostet laut Statistischem Bundesamt im Schnitt zirka 150.000 bis 180.000 Euro bis zum 18. Lebensjahr“, sagt

Seitz. Doch nicht nur solche wirtschaftlichen Faktoren, sondern etwa auch persönliche Lebensvorstellungen, wirtschaftliche Unsicherheit, gesellschaftliche Faktoren oder auch medizinische Gründe seien ausschlaggebend, wenn sich Eltern gegen Kinder entscheiden, sagt die Ärztin. E. Kern

## Bundesweit unter Bestanderhaltungsniveau

Die durchschnittliche Kinderzahl pro gebärfähiger Person liegt seit Jahrzehnten unter dem Erhaltungsniveau, sagt Dr. Christine Seitz. Dieses gibt an, wann der Erhalt der Elterngeneration durch die Kindergeneration gesichert ist. Momentan liegt es bei 2,1 Kindern pro Frau. Die Realität ist eine andere: Lediglich 1,57 Kinder gebar eine Frau 2016/17 im Schnitt. Dieser Wert fiel 2022 auf 1,46 Kinder und ist in den folgenden Jahren noch weiter gefallen, gibt die Ärztin an.

**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 Werbeauftraggeber 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.

# Unterstützung in schwieriger Lebensphase

Wie die Werkstatt für junge Menschen im Umgang mit seelischen Belastungen stärkt

**Eschwege** – Die Jugend ist eine sensible Phase des Übergangs – von der Kindheit in das Erwachsenenleben, von der schulischen Geborgenheit hinein in die Anforderungen der Arbeitswelt. Der Druck nimmt zu. „Umso wichtiger ist es, Jugendliche in dieser herausfordernden Zeit dabei zu unterstützen, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, angemessen damit umzugehen und ihre seelische Gesundheit bewusst zu stärken“, sagt Projektleiter Martin Dinkel. Genau diese Unterstützung haben die Teilnehmenden der berufsvorbereitenden Maßnahme „AQUA“ der Werkstatt für junge Menschen kürzlich erhalten.

Heranwachsende stellen sich zentrale Fragen nach Identität, Zukunft und Zugehörigkeit. Dazu kommt, dass Erwartungen von außen, Unsicherheiten im Inneren und die Suche nach dem eigenen Platz in der Gesellschaft stark an der seelischen Gesundheit zehren



**Unter fachkundiger Begleitung** des Teams von Irrsinnig menschlich diskutierten die Teilnehmer offen und entwickelten gemeinsam Strategien für einen gesunden Umgang mit seelischen Belastungen

FOTO: WERKSTATT FÜR JUNGE MENSCHEN

können.

Im Rahmen des Workshops „Verrückt? Na und!“ in Zusammenarbeit mit dem Verein Irrsinnig menschlich setzten sich

die Teilnehmer intensiv mit dem Thema seelische Gesundheit auseinander. Gemeinsam wurde erarbeitet, wie psychische Erkrankungen entstehen

und welche Symptome mit ihnen einhergehen.

Im Anschluss rückten jene Fragen in den Fokus, die im persönlichen Umgang mit psychi-

schen Belastungen eine hohe praktische Relevanz besitzen: Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht? Woran erkenne ich, dass ich Unterstützung brauche? Und wo finde ich Hilfe, wenn ich in einer Krise stecke?

Unter fachkundiger Begleitung des Teams von Irrsinnig menschlich diskutierten die Teilnehmer offen über diese Fragen und entwickelten gemeinsam Strategien für einen gesunden Umgang mit seelischen Belastungen. Den Abschluss des Workshops bildete der Erfahrungsbericht einer Person, die selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen ist und offen über ihre Geschichte sprach. Dadurch erhielten die Jugendlichen einen eindrucksvollen Einblick in die Lebensrealität Betroffener. In diesem geschützten Rahmen trauten sich auch einige der Teilnehmer, über ihre eigenen Erfahrungen mit psychischen Krisen zu sprechen.

„Der Workshop wurde damit nicht nur zu einer Wissensvermittlung, sondern zu einem Ort echter Begegnung – mit sich selbst, mit anderen und einem Thema, das uns alle betrifft“, sagt Dinkel. Was bleibe, sei die Erkenntnis: „Über psychische Belastungen zu sprechen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut.“

red/ts

**TEAM 4**  
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenumzüge  
☎ 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

## Meißner Kameraden auf Platz 6

Erfolg beim Kräfteressen auf Bezirksebene in Kassel

**Meißner/Kassel** – Insgesamt 19 Feuerwehrmannschaften aus Nord- und Ostthessen haben kürzlich am Bezirksentscheid der Hessischen Feuerwehrleistungsübung teilgenommen. Mit dabei war auch die Mannschaft aus Meißner, die am Ende mit 95,9 Prozent den sechsten Platz errang. Sieger wurde die Mannschaft Ebersburg-Ried aus dem Landkreis Fulda mit 98,3 Prozent. Damit hat sich Meißner für den diesjähri-

gen Landesentscheid qualifiziert. Dieser findet am 31. August in Lorsch (Landkreis Bergstraße) statt. Für die Mannschaft aus Meißner war die diesjährige Leistung im theoretischen Teil ihre bislang beste beim Bezirksentscheid. Zunächst mussten die teilnehmenden Mannschaften diesen theoretischen Teil mit 15 herausfordernden Fragestellungen sowie die praktische Übung meistern. Geübt wurde

ein GABC-Einsatz „Unfall mit Gefahrstoffaustritt“: Im Lagerbereich eines Industrieunternehmens kam es zu einem Arbeitsunfall bei Verladenarbeiten mit einem Gabelstapler. Hierbei wurden ein Regal und mehrere Gebinde eines Gefahrstoffes beschädigt. Die Prüfungen wurden wieder von allen Mannschaften auf gewohnt sehr hohem Niveau gemeistert, was für die gute Ausbildung spricht.

esp/esr



**Starke Leistung:** (von links) Daniel Schindewolf, Jens Thomas, Carolin Thomas, Michael Brill, Alisa Hollstein, Jenny Dannecker, Henrik Schindewolf, Jan Eberhardt und Jannik Schindewolf beim Bezirksentscheid.

FOTO: FF MEISSNER/NH

## BKK-Flashmob am Sonntag

„Active Sunday“ im Botanischen Garten

**Eschwege** – Zum „Active Sunday“ lädt die BKK Werra-Meißner am kommenden Sonntag, 6. Juli, in den Botanischen Garten in Eschwege ein. Seit mehr als zehn Jahren organisiert die Krankenkasse Fitness-Flashmobs, um damit Menschen zur körperlichen und geistigen Betätigung zu motivieren. „Der Botanische Garten eignet sich ideal für Veranstaltungen dieser Art“, freut sich der zweite Vorsitzende des Förderkreises Botanischer Garten, Frank Siepman.

„Unser Ziel ist es, die Teilneh-

mer für ein gesundes und aktives Leben zu begeistern und zu gewinnen. Für unser Angebot ist nur ein geringer Aufwand nötig, es ist kostenfrei und verlangt keine Anmeldung. Mitzubringen sind lediglich eine eigene Matte und ein Getränk“, so die einladenden Worte der beiden Organisatorinnen der BKK Carolin Althans und Isabel Menthe.

„Wir bieten drei direkt aufeinanderfolgende sportliche Einheiten an, die verschiedene Fitnesssysteme und Vorlieben zum Inhalt haben“, so Carolin

Althans. Die Übungskomplexe eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

**Das Programm:** Der Start sieht zwischen 9 und 10 Uhr zunächst Sunrise-Yoga mit Katja Nickel vor, von 10 bis 11 Uhr heißt das Thema „Fit Fusion“ mit Kardisha Kleemann, und den letzten Part zwischen 11 und 12 Uhr gestaltet Manja Roth mit einem „Pilates Flow“. Nach der Veranstaltung lädt die BKK zu Waffeln und Kaffeetafel ein.

ht

### Anzeige

## Heiko Schäfer übernimmt Autohaus Kaese

Aus Leidenschaft übt Heiko Schäfer seinen Beruf aus – 1988 im Praktikum beim Autohaus Otto Kaese in Sontra, ein Jahr später mit der Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker und jetzt als Inhaber mit Meisterbrief. Zum 1. Juni hat der Sontraer das Unternehmen von seinen Vorgängern Ulrich Jakobus und Richard Tschirsch übernommen. Als Teil des achtköpfigen Teams, zu dem auch zwei Auszubildende gehören und das komplett übernommen wurde, sichern sie ihre Unterstützung zu. „Mit neuen Ideen und gleichzeitig großem Respekt vor dem Bestehenden möchte ich Bewährtes erhalten“, sagt Heiko Schäfer. Für seine Bereitschaft, ein Unternehmen weiterzuführen, dankte Bürgermeister Thomas Eckhardt ihm und seinem Team auch im Namen der Stadt und der städtischen Gremien: „Es ist ein Glückgriff für Sontra.“ Das Autohaus besteht seit 1983, hatte seine Anfänge zuvor als Zweiradgeschäft und Fahrschule. Heute bietet es als Kfz- und Motorradwerkstatt sowie Vertragshändler der Marke Suzuki fachkundige Beratung, zuverlässigen Service und umfassende Leistungen rund um die Fahrzeuge seiner Kunden. „Ich danke herzlich für das Vertrauen und freue mich auf meine zukünftigen Aufgaben“, blickt Heiko Schäfer in die Zukunft, in der Qualität, Kundenzufriedenheit und persönliche Betreuung weiterhin an erster Stelle stehen werden.

Öffnungszeiten von März bis Oktober Montag bis Freitag 7.30–18.00 Uhr und von November bis Februar Montag bis Freitag 8.00–17.00 Uhr, Samstag nach Vereinbarung.

Autohaus Kaese, Mühlbergstr. 6, 36205 Sontra, Tel. 05653 9773-0



Der neue Inhaber Heiko Schäfer (Mitte) mit Ehefrau Katharina und seinen Vorgängern Ulrich Jakobus sowie Richard Tschirsch (2. v. l.). Mit ihm freuen sich sein Team, seine Eltern (von rechts) Margarete und Arthur Schäfer sowie Bürgermeister Thomas Eckhardt.

# Jetzt Mehrwerte sichern!

Jetzt profitieren und Planungstermin mit unseren Küchen- und Einrichtungsprofis vereinbaren!



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

### ➕ Möbelaktion!

Zusätzlich 10% Rabatt auf alle bereits stark reduzierten Ausstellungsstücke in allen Abteilungen (direkt lieferbar). Schnell sein lohnt sich!

### ➕ Topfset gratis!

Ab einem Küchenkauf von € 5.000,- erhalten Sie ein Topfset Senna S9 plus – AMCOOK Exklusiv im Wert von UVP € 729,- gratis.



Nur gültig vom 1.7.–9.8.2025. Keine Barauszahlung möglich.

- ✓ Bestpreisgarantie
- ✓ 1 Jahr Preisgarantie
- ✓ 0% Finanzierung bis zu 24 Monate\*



**MÖBELKREIS**® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege • www.moebelkreis.de

\*Kostenlose Finanzierung. Bis 24 Monate und bis € 6.000,- ohne Gehaltsnachweis! Keine Zinsen. Keine Gebühren. Keine Anzahlung. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00 % p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart.

# Bitte mit Marinade!

So tropft sie nicht in die Grillglut

**Berlin/Moosburg** – Grillgut kann tropfen - vor allem, wenn es in eine Marinade eingelegt war. Fallen Fetttropfen in die Glut, können aber krebserregende Stoffe entstehen. Ganz auf Marinade verzichten? Das wäre schade, findet Food-Bloggerin Anja Würfl (die-frau-am-grill.de)

„Marinieren hat ja den Sinn, dass man die Aromen rauskitzelt“, sagt sie. „Fett macht was mit der Oberfläche und es ist ein Geschmacksträger.“ Curry zum Beispiel entfalte sein Aroma schöner in Öl.

## Indirekt grillen

Anja Würfl empfiehlt daher, mariniertes Fleisch oder Gemüse in einer indirekten Zone zu grillen. Also etwa einen gewissen Bereich unter dem Rost nicht mit Kohle auszuliegen und das Grillgut darüber zu platzieren.

Möglich ist ebenso, eine Weile zuerst im indirekten Bereich zu grillen, sodass die Marinade schon etwas festbackt, und dann das Ganze auf direkter Hitze fertigzugrillen.

## Sämigere Marinade selbst machen

Wer statt fertig mariniertem Fleisch die Marinade selbst macht, kann sie auch etwas sämiger gestalten, sodass weniger nach unten tropft. Das klappt zum Beispiel gut durch



**Damit nichts in die Glut tropft**, empfiehlt sich für die Chicken Wings eine sämige Marinade aus Trockengewürzen.

ANJA WÜRFL/DPA-TMN

die Zugabe von Senf oder Honig, ebenso kann man weniger Öl und dafür mehr Trockengewürz benutzen.

Hier zwei Rezeptbeispiele von Anja Würfl, wo jeweils für 8 Chicken Wings die Zutaten miteinander verrührt werden. Das Grillgut mariniert darin für zwei Stunden im Kühlschrank. Danach auf 180 Grad vorgeheizter, indirekter Hitze etwa 25 Minuten grillen und anschließend kurz rundherum bei direkter Hitze „bis zur gewünschten Röstung anknuspern“, so Würfl.

## Marinade mit Trockengewürzen und Öl

2 TL Salz  
1 TL brauner Zucker  
1 TL gemahlener Pfeffer  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Paprika edelsüß  
8 EL Rapsöl

## Whisky-Marinade

50 ml Whisky  
3 EL flüssiger Honig  
1 TL mittelscharfer Senf  
3 klein gehackte

Knoblauchzehen  
5 EL Sojasoße  
50 ml Olivenöl

## Abtropfen und abtupfen

Generell gilt: Die Marinade vor dem Grillen gut abtropfen lassen sowie das marinierte Grillgut etwas abtupfen. Auf ein mehrfaches Einpinseln mit Fett während des Garens sollte man grundsätzlich verzichten, sagt Anja Würfl. „Das ist gar nicht nötig, die Oberfläche des Grillguts ist vom Marinieren gesättigt genug.“

## Einreiben statt marinieren

Grillt man Fleisch, das wie Schweinenacken von sich aus schon fetter ist, kann man sozusagen trocken marinieren und das Fleisch lediglich „rubben“, sagt die Bloggerin. Also mit den gewünschten Gewürzen gründlich einreiben. Das eignet sich aber nicht für magerer Hähnchenteile.

## Grillgut in Schalen

Eine weitere Möglichkeit, die Fetttropfen von marinier-

tem Grillgut in der Glut zu vermeiden, ist die Zubereitung auf einer Grillplatte oder -matte. Praktisch sind auch Grillschalen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät dafür aber zum Beispiel zu Edelstahl oder Keramik.

Denn Alu-Grillschalen sind für Mariniertes wenig geeignet. Durch den Einfluss von Säure und Salz kann nämlich Aluminium ins Grillgut übergehen. Wird in etwa in einer Alu-Schale gegrillt, sollte es daher erst nach dem Grillen gesalzen und gewürzt werden. tmn

**Flohmarkt  
Metro  
06.07.**

**20 JAHRE**

*Pflegen Daheim*

Wir feiern 20-jähriges Jubiläum.  
Vielen Dank für Ihre Treue!

**DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!**

Sei kein Vollpfosten ... **... werde Sicherungsposten!**

**Bewirb dich jetzt!**

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

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDWIGSHAFEN

## Gefährliche Hitzeschäden

Bei Hitze: Das müssen Sie zu Blow-ups in der Fahrbahn wissen

Bei großer Hitze kann es auf älteren Autobahnabschnitten aus Beton dazu kommen, dass sich Teile der Fahrbahndecke aufwölben oder Stellen aufbrechen. Das sind die sogenannten Blow-ups, so der ADAC. Sie sind gefährlich, weil es für die Verkehrsteilnehmer plötzlich und an unvorhergesehene Stellen passieren kann.

Fahrbahnen aus Asphalt sind grundsätzlich aber nicht betroffen. Allerdings können Hitzeschäden in Bereichen auftreten, wo Reparaturstellen aus Asphalt an danebenliegende Betonplatten heranreichen.

Und wie häufig passiert das? Überschaubar, so der ADAC. So liegt der Anteil an Betonfahrbahnen demnach bundesweit bei rund 30 Prozent. Und: Blow-ups treten nur bei älteren Streckenabschnitten auf. Besonders anfällig: mehrfach reparierte Autobahnabschnitte und dort vor allem Fugen und Nahtstellen.

## Wie reagiere ich richtig - und welche Versicherung zahlt?

Einen „prinzipiellen Schutz“ vor Blow-ups gibt es laut ADAC nicht. Zum einen bricht die Decke unvorhergesehen auf. Und zum anderen genügen schon wenige Zentimeter, um Schäden oder Unfälle zu verursachen. Davon sind speziell Mo-



„Blow up“ sind so gefährlich, weil es für die Verkehrsteilnehmer plötzlich und an unvorhergesehene Stellen passieren kann.

FOTO: RENE PRIEBE/DPA

torradfahrende besonders betroffen.

Beschädigte Straßen ohne Warnschilder sollten Autofahrer schnellstmöglich der Polizei oder Autobahnmeisterei melden. Dann können die Verantwortlichen Warnschilder aufstellen oder den betroffenen Abschnitt sperren, damit nicht noch mehr Verkehrsteilnehmer gefährdet werden.

Wer auf solchen Abschnitten unterwegs ist, sollte besonders vorsichtig und aufmerksam fahren und den Abstand zum Vordermann vergrößern. Etwaige Tempolimits und etwaige Warnschilder sind unbedingt zu befolgen.

Fahrzeugschäden infolge hitzebedingter Straßenbeschädigungen sind ausschließlich über die Vollkaskoversicherung abgedeckt, so der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Sie übernimmt Schäden am eigenen Auto oder Motorrad, auch solche nach einem selbst verursachten Unfall wegen aufgeplatzter Fahrbahnen.

## Auch die Autobahn- oder Straßenmeisterei ist in der Pflicht

Allerdings kann in Ausnahmefällen auch die Autobahn- oder Straßenmeisterei haften.

Aber dafür müssten denen Ver säumnisse in ihrer Verkehrssicherungspflicht nachgewiesen werden. Dafür aber lägen die rechtlichen Hürden hoch, zumal der Nachweis laut GDV schwierig sei.

So müssen zwar bei hohen Temperaturen die Autobahn- und Straßenbahnmeistereien laut ADAC die Fahrbahnen verstärkt kontrollieren und gegebenenfalls Warnschilder aufstellen oder die Strecken ganz sperren. Aber nur wenn sie das nachweislich – obwohl in Kenntnis der Beschädigungen – nicht getan hätten und jemand zu Schaden käme, müsste der Staat dafür aufkommen. dpa

# Erfolge bis in den Winter

## Regelmäßig aus dem Hochbeet ernten

Groß ist die Euphorie im Frühjahr, das Hochbeet zu bepflanzen. Da wird fleißig eingekauft und solange die Pflanzen klein sind, fühlt sich alles gut an. Sie sollen wachsen und meist tun sie das auch. Plötzlich wendet sich das Blatt und man wird der Salat- und später der Zucchini-Schwemme nicht Herr.

Das zeigt: Es zahlt sich aus, rechtzeitig zu planen. Viel wichtiger als der kurzzeitige Überfluss ist die kontinuierliche Ernte bis in den Herbst. „Es ist hilfreich, wenn man sich bei dem normalen Gemüseeinkauf auf dem Markt oder im Supermarkt notiert, wie viel Salat, Zwiebeln, Tomaten und anderes Gemüse tatsächlich verbraucht wird“, sagt Gartenbau-Ingenieur und Buchautor Folko Kullmann. So schafft man sich einen Überblick über den Bedarf.

### Planung ist das A und O

Allerdings sollte man auch bedenken, dass man für eine vollständige Selbstversorgung aus dem Hochbeet doch etwa 25 Quadratmeter Anbaufläche pro Person bereithalten sollte. In der Regel hat man viel weniger Fläche.

So stellt sich die Frage, ob man Gemüse anbaut, das interessant ist für Kinder, wie beispielsweise Kartoffeln und Erdbeeren, oder ob man Pflücksalate, Tomaten, Paprika und Kräuter für den Direktverzehr bevorzugt. Diese Planung macht man am besten, bevor man anfängt.

Grundsätzlich stellt man dem Bedarf die Durchschnittserträge gegenüber. Der Gartenbau-Ingenieur gibt folgende Faustwerte für verschiedene Gemüsesorten an:

Bei Tomaten sollte man mit fünf bis zehn Kilogramm Früchte pro Pflanze rechnen. Will man Pflücksalate durchgehend beernten so braucht man drei bis vier Pflanzen, die nach zwei bis drei Wochen nachgepflanzt werden. Bei Sprossenbrokkoli und Zucchini reicht eine Pflanze für ein bis zwei Personen. Auf einem Quadratmeter Bohnen werden etwa zwei Kilo Hülsen geerntet und bei Erbsen ist es etwa ein Kilo.

### Gemüse in Sätzen anbauen

Grundsätzlich sollte man den Anbau von Gemüse mit kurzer Kulturdauer in Sätzen planen. Das bedeutet man sät oder pflanzt stets im Abstand von etwa zwei Wochen. „Ge-



Wer sein Hochbeet optimal nutzen will, braucht mehr Planung als Fläche.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

müse, wie Möhren, Bohnen, Erbsen und Salate können so über Monate immer frisch geerntet werden“, sagt der Gartenbau-Ingenieur.

Damit man das Gemüse nicht zu eng pflanzt, rät Folko Kullmann das Hochbeet mit Schnüren oder schmalen Laten in ein Raster einzuteilen – etwa 30 mal 30 Zentimeter oder 40 mal 40 Zentimeter. In jedes dieser Quadrate werden unterschiedliche Gemüse gepflanzt.

Der Vorteil: Sie erhalten eine schöne Mischkultur und die kleinen Rasterquadrate verhindern, dass man zu viele Setzlinge einer Art pflanzt. In ein kleines Quadrat kommen etwa ein bis zwei Salatsetzlinge, eine Tomate oder ein Mangold.

### Den Platz im Beet optimal nutzen

Bei Fruchtgemüse wie Tomaten, Kürbis, Kohl und Kartoffeln dauert die Kultur lange. Um den durchschnittlichen Bedarf an Kartoffeln zu decken, müsste man eine große Fläche reservieren.

Ein Tipp von Folko Kullmann: Pflanzen Sie lieber besondere Kartoffelsorten im Hochbeet, die es nur selten auf dem Markt gibt, als Delikatesse. Das gilt auch für Kürbisse,

denn sie nehmen im Laufe des Sommers viel Platz in Anspruch.

Nach dem Hochsommer gibt es bei am Stab geführten Tomatensorten oft wieder Licht an der Basis. „Das sind ideale Bedingungen für etwas Kresse oder ein paar Radieschen, bei mehr Platz auch mal für einen Pflücksalat“, sagt Gartenbuchautorin Marianne Scheu-Helgert.

Hervorragend wachsen im Hochbeet auch allerlei Kräuter. Kurzlebige Kräuter wie Basilikum oder Rauke setzt man entlang der Längsseiten an den Rand, so die Gartenbuchautorin. Dort kann man sie gut ernten, sie können etwas überhängen und bekommen ausreichend Licht.

An die Schmalseiten pflanzt man Dauerkräuter wie Schnittlauch, Thymian und Oregano, oder auch Erdbeeren – am liebsten mehrmals tragende Sorten von Monatserdbeeren wie „Rügen“.

### Auf gute Nachbarschaft!

Ein wichtiger Aspekt für das gesunde Wachstum der verschiedenen Gemüsekulturen ist die gute Nachbarschaft. Als Beispiele für Gemüse, die gut nebeneinander wachsen,

nennt Gartenbau-Ingenieur Kullmann Petersilie und Tagetes sowie Möhren und Zwiebeln.

Weniger gut gedeihen Bohnen und Erbsen, Salat und Sellerie in unmittelbarer Nachbarschaft. Es spielt auch eine Rolle, welche Frucht zuvor an der Stelle gewachsen ist. So wächst

beispielsweise Rote Bete besonders gut, wenn auf dem Beet vorher Kohlrabi oder Salat angebaut wurde.

### Lücken füllen ab Ende Juni

Ab Ende Juni gilt es, entstehende Lücken schnell und planvoll zu ergänzen mit Ge-

müsen, die im Herbst oder gar erst im Laufe des Winters geerntet werden. Als Beispiele nennt Marianne Scheu-Helgert Chinakohl ab Juli, Zuckerhut ab August, Radicchio und Pak Choi und gern auch nochmals Frühlingsgemüse wie Frühretich oder Salate.

Feldsalat sät man mehrmals büschelweise in Multitopfplatten und pflanzt sie drei Wochen später ins Hochbeet aus. So hält sich der Salat über den ganzen Winter auf dem Beet.

Damit diese Kulturen keinen Schaden nehmen, holt man kurz vor den ersten Frösten im Oktober das Verfrühungsvlies wieder aus dem Schuppen – es bleibt bis Februar griffbereit.

### Fruchtfolge im Beet beachten

Als Fruchtfolge wird der jährliche Wechsel von verschiedenen Gemüsen auf einem Beet bezeichnet. Mit dieser Methode soll verhindert werden, dass sich Krankheiten festsetzen. Zudem werden so die unterschiedlichen Nährstoffansprüche der Gemüsearten berücksichtigt.

So könnte eine Fruchtfolge aussehen:

Im ersten Jahr pflanzt man Starkzehrer wie Tomaten, Knollensellerie, Kohl und Zucchini.

Darauf folgen im zweiten Jahr Mittelzehrer wie Mangold, Möhre und Salate.

Im dritten Jahr folgen Schwachzehrer wie Bohnen und Erbsen, aber auch Kräuter, Zwiebeln und Porree. tmn



Abgehärtetes Gemüse: Feldsalat hält sich über den ganzen Winter auf dem Beet.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA

Ein  liches  
Willkommen  
bei  
Fritz  
DEIN FLINKES  
GENUSSKONZEPT

Vom **07. - 11.07.25**  
erhält jeder Kunde einen  
Dobbe Chocolate Muffin  
geschenkt!\*



Reichensächser Straße 17a  
Eschwege \*Solange der Vorrat reicht.

Angebote gültig vom 07.07. – 12.07.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,42 € Pfand,  
11 = 1,50 €

**Aktion!**  
+ 4 Flaschen Natur Radler GRATIS!

**ANGEBOT**  
**14,99 13,99**  
11 = 1,40 €

Entspricht einem Kastenpreis von 12,49 €

DEUTSCHLANDS BESTE GETRÄNKE HÄNDLER 2025

IN KOOPERATION MIT: WEINMARKT

**Veltins Pilsener**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,25 €

**Aktion!**  
Beim Kauf von 2 Kästen + 1 Sixpack 0,33 l GRATIS!

**ANGEBOT**  
**12,49**

**Weißenoher Bier**  
diverse Sorten, außer Bonator,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,30 €

**-24%**  
**12,99**

**Kulmbacher Bier**  
edlherb, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,30 €

**14,99 12,99**

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

**ANGEBOT**  
**9,99**

**Adelholzener Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,67 €

**-25%**  
**5,99**

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

**-25%**  
**14,99 13,99**

**Ayingen Festmärzen\***  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,60 €

**-20%**  
**15,99**

**Paulaner Oktoberfest Bier**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,70 €

**-21%**  
**16,99**

**Paulaner Weißbier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,26 € Pfand,  
11 = 1,50 €

**Aktion!**  
+ 2 Flaschen Leichte Weiße GRATIS!

**-29%**  
**14,99 13,99**

**Perfect Draft**  
Beck's, Diebels, Franziskaner, Hasseröder, Löwenbräu, Spaten, Corona Extra\*,  
Kasten = 1 x 6 l,  
zzgl. 6,50 € Pfand,  
11 = 2,83 €

**ANGEBOT**  
**16,99**  
Nur für kurze Zeit

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

**ANGEBOT**  
**4,49**

**Gerolsteiner Heilwasser, Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
2 Kasten à 6 x 1 l,  
zzgl. 4,80 € Pfand,  
11 = 0,75 €

**Aktion!**  
**DOPPEL-KASTEN!**

**-25%**  
**8,98 7,98**

**Bad Brückener Schorle**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,00 €

**ANGEBOT**  
**8,99**

**Schweppes**  
diverse Sorten,  
teilweise chinitalig,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,67 €

**10,99 9,99**

**Wetterauer Gold**  
Apfelsaft, Apfelwein,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,67 €

**14,99 9,99 8,99**

**Coca-Cola\***  
koffeinhaltig,  
Pack = 4 x 0,5 l,  
zzgl. 1,00 € Pfand,  
11 = 1,90 €

**-31%**  
**3,79**

**Paulaner Spezi, Limo**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,10 €

**-27%**  
**10,99**

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

**Aktion!**  
Beim Kauf von 5 Flaschen + 1 Flasche GRATIS!

**-40%**  
**2,99**

**Monster Energy**  
diverse Sorten,  
koffeinhaltig,  
0,5 l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,98 €

**-38%**  
**0,99**

**WYN Schorle, Spritz**  
diverse Sorten,  
0,33 l-Flasche,  
zzgl. 0,08 € Pfand,  
11 = 2,39 €

**ANGEBOT**  
**0,79 0,69**

**Jack Daniel's Whiskey**  
Old No. 7, Honey,  
0,7 l-Flasche,  
11 = 22,84 €

**-20%**  
**15,99**

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

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

1 x 2 Open Flair Festival-Tickets

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

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Sie müssen unbedingt weiter aufmerksam sein: Nur so wird es Ihnen gelingen, unbeschadet aus einer schwierigen Situation herauszukommen.
- STIER 21.4.-21.5.** Sie strahlen einen so großen Eifer aus, dass man Sie darauf anspricht. Diese positiven Rückmeldungen sind ein Turbooster für Ihr Engagement.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie werden auf Dauer nicht alles allein machen können. Sie müssen vielmehr klare Prioritäten setzen und bereit sein, einige Arbeiten zu delegieren.
- KREBS 22.6.-22.7.** Freuen Sie sich über die vielen Kontakte, die Sie in dieser Woche knüpfen können. Einen davon werden Sie schon bald gut gebrauchen können.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Zeigen Sie Ihren Lieben und Freunden, dass Sie auf deren Belange Rücksicht nehmen, auch wenn Sie Aktionen starten, die viel Arbeit mit sich bringen.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Bauen Sie auf den Erfolgen der letzten Tage auf. Die Sterne stehen günstig für ein Unternehmen, das fette finanzielle Einnahmen verheißt.

**Neugeborene schenken eine zweite Chance (djd-k).** Brüder und Schwestern: Sie sind unsere ersten Verbündeten, oft unsere ärgsten Rivalen und besten Freunde fürs Leben. Gerade in herausfordernden Momenten zeigt sich, wie stark dieses Band wirklich ist. Denn Geschwister können im Ernstfall auch Leben retten - wenn etwa bei schweren Erkrankungen wie Leukämie eine Stammzelltransplantation nötig ist. Die Geschwisterinitiative von Vita 34 beispielsweise ermöglicht es Eltern, das Nabelschnurblut eines Neugeborenen gezielt für ein erkranktes Geschwisterkind einzulagern. Da die Gewebemerkmale oft gut übereinstimmen, werden Brüder und Schwestern bevorzugt als Stammzellspender empfohlen. Mehr Infos gibt es unter [www.vita34.de](http://www.vita34.de). Die Kosten übernimmt für fünf Jahre das Unternehmen, danach kann die Lagerung auf eigene Kosten fortgesetzt werden.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Fragen Sie offen nach, wenn Sie das Vorgehen Ihres Partners nicht nachvollziehen können. So können Sie einen heftigen Streit vermeiden.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Ein paar Wölkchen trüben Ihr Glück. Doch warum regen Sie sich so darüber auf? Bald wird die Sonne wieder strahlend schön für Sie scheinen!
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie können jetzt unter Beweis stellen, welche Talente in Ihnen schlummern. Dadurch werden Sie einige Konkurrenten im Job überholen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sprechen Sie mit einem Freund über eine Sache, die Sie bereits seit letzter Woche mit sich herumtragen. Jetzt müssen die Karten auf den Tisch!
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Prüfen Sie, welche Pläne Sie umsetzen möchten, und starten Sie dann: Sie werden viel Hilfe erhalten - wenn Sie dies wünschen und zulassen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie haben eine Menge von dem geschafft, was Ihnen und Ihrer Familie wichtig war. Das Lob, das Sie erhalten, motiviert Sie zu weiteren Taten.

Rettungsgasse bei Stau: So wird sie gebildet

Sommer, Sonne – Stau. Gerade zu Beginn der Ferienzeit ist das kein ungewöhnlicher Dreiklang auf den Autobahnen. Wenn es so weit ist, hilft Ruhe weiter. Nachfolgende sollte man vor dem beginnenden Stau kurz mit dem Warnblinker warnen. Und ganz wichtig: Bereits bei stockendem Verkehr muss umgehend eine Rettungsgasse gebildet werden. Dazu fahren alle auf der linken Spur an den linken Fahrbandrand. Die Fahrzeuge auf allen rechts daneben liegenden Spuren weichen nach rechts aus. So öffnet sich der Notkorridor dazwischen. Den Pannestreifen darf man in der Regel aber nicht befahren dabei. Um sich das besser zu merken, bringt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) die genannte Rechte-Hand-Regel als Merkhilfe ins Spiel: Man betrachtet seine rechte Hand von oben: Der Daumen zeigt nach links, alle anderen Finger nach rechts - und dazwischen bildet sich die Rettungsgasse. Wer keine Gasse bildet, muss mit einem Bußgeld zwischen 200 und 320 Euro, einem Monat Fahrverbot sowie zwei Punkten in Flensburg rechnen. Wer sogar noch verbotenerweise durch die Gasse nach vorn fährt, bekommt es mit Bußgeldern zwischen 240 und 320 Euro, Fahrverboten und Punkten zu tun. Auch im europäischen Ausland muss die Rettungsgasse meist zwischen dem linken und den übrigen Fahrstreifen gebildet werden. Dabei darf man in Österreich und Luxemburg auch auf den Pannestreifen fahren. Keine Regelungen gibt es laut ADAC hingegen in Italien und den Niederlanden. dpa



So geht's richtig: Alle Fahrzeuge auf der linken Spur fahren an den linken Fahrbandrand und die Fahrzeuge auf allen rechts daneben liegenden Spuren weichen nach rechts aus. FOTO: SOEREN STACHE/DPA

# Den Sommer versüßen

## Tipps und Tricks für leichte Desserts

Desserts versüßen den Sommer und bringen Frische in einen heißen Tag. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Joghurt-Crush oder einem Ring aus Eis mit Früchten in der Mitte? Koch und Konditormeister Joachim Habiger ist als Inhaber der Firma „Süssdeko“ aus Fellbach-Oeffingen bei Stuttgart Chef einer eigenen Patisserie-Fachschule. Im Interview gibt der Bundestrainer für Konditoren alltagstaugliche Tipps für alle, die Desserts lieben.

### Was ist das Geheimnis eines guten Desserts?

Joachim Habiger: Man sagt, in einem guten Dessert sollten alle Komponenten enthalten sein. Also etwas Gebackenes, etwas Fruchtiges, etwas in der Art eines Eisdesserts und auch eine Soße. Das ist nicht zwingend nötig, aber wenn ich nur eine Creme habe oder eine Schokoladenmousse, ohne jegliche sonstige Komponenten, empfinde ich persönlich es als nicht so spannend oder interessant.

### Wie kann man denn eine Schokoladenmousse spannender machen?

Eine Spannung kann ich immer mit Gewürzen reinbringen. Ich kann zum Beispiel eine Vollmilchschokoladenmousse mit Chilipulver, Zimt, Orange oder Zitrone anreichern. Dann weicht der Geschmack an sich schon ein bisschen ab vom Gewohnten. Wenn ich das dann probiere, merke ich: „Oh, das schmeckt ja ganz anders, als ich erwartet habe!“

### Was für Zutaten in Desserts bieten sich für die Sommermonate an?

Ich selbst gehe im Sommer immer in das Fruchtige: Zitrone, Orange, Himbeere, Erdbeere. Oder etwas exotischer Maracuja oder Mango. Ich kann ganz einfach in ein Dessert pürierte



**Sieht aus wie ein Bagel aus Eis:** In sogenannte Savarin-Formen wird das Mangoeis gefüllt und gefroren. Die Mitte wird mit Fruchtigem gefüllt, dazu einen Klecks Schokoladenmousse, Mango- und Erdbeerpüree drunter und drüber streichen.

FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA

Gefrierfach und dann so geformt auf den Teller geben. In die Mitte, wo das Loch ist, passt irgendetwas Fruchtiges.

Dann kann ich noch eine Mousse auf oder als Nocken neben das Eis geben. Und vielleicht noch etwas Crunchiges darüberstreuen. Da kann man einfach Kekse zerbröseln oder auch auf einem ganzen Blech Eiswaffelteig backen. Von dieser Platte bricht man dann ein paar Splitter ab und steckt sie in das Eis hinein.

### Was gibt es für den Sommer außerdem an kühlenden Desserts?

Sie können zum Beispiel ganz einfach Joghurt auf einem Kuchenblech einfrieren. Ist er gefroren, wird er mit einem Löffel abgeschabt, man hat dann eine Art Joghurt-Crush. Das geht genauso mit Fruchtsaft. Diesen Crush können Sie anschließend in Gläser füllen und direkt servieren.

### Das Auge isst mit: Wie verziert man Desserts effektiv?

Gerade im Sommer sind natürlich essbare Blüten ein Eye-catcher auf dem Dessertteller. Die kann man auch in einer Mischung kaufen. Oder Sie streuen ein paar Kressehalme über das Dessert. Was sich anbietet, ist etwa Radieschenkresse. Zu viel sollte es aber nicht sein, es geht mehr um Akzente.

Darüber hinaus kann ich auch mit Fruchtsoßen spielen, indem ich diese als Effekt auf dem Teller anbringe. Zur Schokoladenmousse etwa passen sehr gut Himbeere, Mango, Maracuja, Erdbeere oder auch Schwarze Johannisbeere. Einfach einen Pinsel in die Soße tauchen und damit Streifen über den Teller ziehen.

Als knusprige Deko lässt sich auch ein Crunch-Müsli klein hacken und über ein Dessert streuen. Oder sie zerbröseln etwas Mürbeteiggebäck, das ergibt leckere Streusel.



Kratzeis von Joghurt und Kirschsaff mit Schokoladenstreuseln und Kirschen.



Das Schichtdessert im Glas besteht aus Mascapone-Joghurt-Creme, Keksbröseln, Erdbeerpüree, getrockneten Erdbeeren, weißen Schokoraseln und Minze.

Früchte geben oder klein geschnittenes Obst.

So ein Fruchtspiegel können Sie zum Beispiel als einen sogenannten Fruchtspiegel einbringen. Also etwa in ein Glas eine Schicht Schokomousse einfüllen, dann eine Schicht Frucht, dann wieder Mousse. Wollen Sie eine helle Creme haben,

können Sie Joghurt oder Quark mit Mascarpone mischen.

Wenn Sie klein geschnittenes Obst nehmen, saftet das allerdings, da würde ich immer in einem Schichtdessert die Frucht zuerst einfüllen. Gebe ich das Obst auf die Mousse, kann diese verwässern und das sieht nicht so schön aus.

### Wie stellt man eine Schokomousse einfach her?

Wenn ich keine Gelatine oder Agar-Agar verwenden will, kann ich allein mit der Schokolade die Konsistenz bestimmen. Zuerst koche ich Sahne auf, dann gebe ich Schokola-

denstücke dazu. Je mehr Schokolade ich dazugebe oder je höher der Kakaoanteil ist, desto fester ist am Ende die Konsistenz.

Durch dieses Verschmelzen von Sahne und Schokolade entsteht eine Emulsion, Ganache genannt, unter die dann noch einmal geschlagene Sahne gehoben wird. Das ergibt eine standfeste Mousse, die aber nur zwei Tage haltbar ist. So kann ich relativ schnell eine Schokomousse herstellen - ohne Zusatzstoffe wie Zucker und Gelatine.

### Eis im Sommer kommt immer gut - wie lässt sich das mal anders anrichten?

Es gibt sogenannte Savarin-Formen, die sehen so ähnlich aus wie ein Bagel. In diesen Ring kann ich das Eis einfüllen, vielleicht noch einmal kurz ins-

### Immobilienankauf

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

#### Bekanntschaffen

Inge, 71 J., ruhige, warmherzige Witwe, liebe Garten, Hausarbeit u. ein gepflegtes Zuhause, auch Campen mit dem Wohnmobil. Wünsche mir einen freundlichen, aufrichtigen Herrn für Zweisamkeit, getrennt oder gemeinsam wohnen möglich. PV Tel. 0176-45986085

Sabine, 62 J., naturverbundene Tierfreundin, gärtnerisch mit Leidenschaft u. würde gerne wieder für zwei kochen. Suche e. zuverlässigen, lebensbejahenden Mann, der Zweisamkeit genauso schätzt wie Freiraum. PV Tel. 0176-34498648

Monika, 80 J., feinfühliges Witwe, zurückhaltend, ehrlich u. häuslich, suche üb. PV einen aufrichtigen Herrn für das stille Glück zu zweit. Auto u. Umzugswille vorhanden. Tel. 0162-7928872

#### Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
Telefon 05684 931670

**Brennholz Buche und Eiche 67€ srm**  
30 cm, inkl. Lief. Tel. 0176 62681914

#### Verkauf

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

#### Ankauf

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

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

Modelleisenbahn und Zubehör gesucht. Telefon 0170 2229810

#### Auto-Ankäufe

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

### Stellenangebote

**die-Zusteller**  
Auf meiner Route bin ich **CHEFIN**  
Jetzt als **Pressezusteller (m/w/d) bewerben und Chef:in werden.**  
Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.  
www.die-zusteller.de

**HAUSHALTSILFHE** für sofort in Wdk-Bischhausen ges.. Sie sind freundlich, ehrlich u. zuverlässig so bieten wir eine Minijob-Anstellung 4-6 Std/Woche Lohn 18 €/Std. ☎ 0170 946 9059

**Suchen Sie ein Zimmer, eine Wohnung, ein Haus?**  
Eine Anzeige in Ihrer Zeitung hilft immer!

**DER fröhe VOGEL bringt die NEWS!**

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

#### Zusteller (m/w/d)

**Wir suchen Zusteller zur Festanstellung und zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:**

- Altefeld
- Sontra
- Waldkappel
- Eschwege
- Röhrda
- Kirchhosbach
- Hoheneiche
- Völkershausen
- Herleshausen

#### Springer (m/w/d)

**In Festanstellung**

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

Bewirb dich jetzt!

Telefonisch unter ☎ 05651 3359-50 oder ✉ logistik@werra-rundschau.de

**WR Werra-Rundschau**



Zeitung lesen - und mitreden können!



# Ausflug nach Sontra

## Vorschulkinder zu Besuch im Rathaus

**Sontra** – Kurz vor den Sommerferien und zum Ende der Kindergartenzeit besuchten die Evangelische Kindertagesstätte Sontra und die Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“ aus Ulfen das Sontraer Rathaus.

Stadtmanagerin Bianca Schmidt hieß die Kinder herzlich auf dem Marktplatz willkommen, lies sie einen Blick ins Bergbaumuseum werfen, zeigte ihnen den Maibaum und erklärte anschließend kindergerecht viele Dinge über Sontra und deren Stadtteile und welche Arbeiten die Bediensteten der Stadt Sontra für ihre Bürgerinnen und Bürger zu erledigen haben.

Nach einem ausgiebigen Frühstück im Sitzungsraum und Trauzimmer wurden die kleinen Gäste durch das Rathaus geführt und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in



**Vor dem Rathausbesuch** warfen die Kinder der evangelischen Kindertagesstätte noch einen Blick ins Bergbaumuseum.

FOTOS: STADT SONTRA

den unterschiedlichen Abteilungen erklärten den Kindern, welche Aufgaben sie erledigen. Der Besuch beim Bürgermeister durfte natürlich nicht fehlen – Bürgermeister Thomas Eckhardt stand den Kindern Rede und Antwort und lies sein Büro ausgiebig inspizieren. Für die Kinder der Kita „Wiesenwichtel“ ging es anschließend mit der Bahn noch weiter nach Fulda ins begehare Herz.

„Es ist erstaunlich, wieviel Wissbegierde in den Kindern steckt. Ich freue mich jedes Mal über den Besuch der Kinder im Rathaus und möchte sie für unsere Stadt und das Rathaus interessieren“, zeigte sich Bürgermeister Thomas Eckhardt über den Besuch begeistert. Auch durften die Kinder auf dem Bürgermeister-Stuhl mal Probe sitzen und sich wie ein Bürgermeister fühlen.

### NOTDIENSTE

**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

**5. Juli**  
Meissner-Apotheke, HeLi, Landgrafensstraße 3, 0 56 02/9 38 30  
**6. Juli**  
Bahnhof-Apotheke, ESW, Stresemannstraße 1, 0 56 51/2 10 40  
Apotheke Helsa, Helsa, Leipziger Straße 42, 0 56 05/6262

#### RETTUNGSDIENSTE

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

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

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

**KRANKENPFLEGE**  
**Diakonie Eschwege-Land gGmbH**, Hinter der Mauer 20, Sontra, 24-Stunden-Rufbereitschaft, Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holzappel, 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

## Bollerwagen brachte Bilder

### Ausstellung „Kunst im Rathaus“

**Sontra** – Ab Mitte dieser Woche werden Insektenfotografien im Rahmen des Projektes „Kunst im Rathaus“ die Wände des Sontraer Rathaus zieren. Zum Transport der Bilder hatte die Künstlerin Sarah Porsche ihre Werke kurzer Hand in einen Bollerwagen gepackt und ins Rathaus gebracht. Fotografien mit Libellen, Zirpen, Wiesenwanzen und vielem mehr

haben nun den Einzug an die Rathauswände geschafft.

#### Eröffnung der Ausstellung am 3. Juli

Zur Eröffnung sind alle Interessierten am Donnerstag, 3. Juli, um 18.30 Uhr ins Sontraer Rathaus eingeladen. Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten des Rathauses besichtigt werden.



**Kunst im Rathaus:** Sarah Porsche kam zum Aufhängen ihrer Bilder mit einem Bollerwagen ins Rathaus. FOTO: STADT SONTRA

## Fuß- und Rad-Wanderungen

**Sontra** – Der Werratalverein Sontra lädt für jedermann zu folgenden Wanderungen ein:

**Mittwoch, 9. Juli:** Wanderung durchs Dohlsbachtal nach Orferode: Rundwanderung um Berkatal-Orferode mit Wanderpause/Einkehr in Wolftherode, rund acht Kilometer, 150 Höhenmeter, leicht. Start: 13 Uhr

Sontra, Parkplatz Breitwiese nach Berkatal mit Fahrgemeinschaften.

**Freitag, 11. Juli:** Radwanderung zur Mohnblüte nach Grandenborn mit dortiger Einkehr, rund 50 Kilometer. Start: 13 Uhr Sontra, Parkplatz Breitwiese. Anmeldungen nicht erforderlich!

## Wandergruppe trotz den Temperaturen

### Radtour nach Waldkappel

**Wichmannshausen** – Die ursprüngliche Wandertour der Wandergruppe 60 Plus im Juni wurde aufgrund der hochsommerlichen Temperaturen kurzfristig in eine 40 Kilometer Radtour, die über Sontra, das Pfaffenbachtal, den Schemmerngrund bis nach Waldkappel führte, umgewandelt.

Nach einer kurzen Trinkpause am Feuerlöschteich in Eltmannsee unter einem uralten Ahornbaum, wies Gustav Schenk die Fahrradfreunde auf das Gelände des ehemaligen Bahnhofes am Ende einer Lindenallee von Burghofen hin, den er noch aus Kindertagen kannte.

Nach der für die Gruppe üblichen Kaffeepause in Waldkappel stieß man dann auf dem

Radweg auf einen gut gepackten Fernradler, der vor einer Woche in Amsterdam gestartet war und nun in Richtung Eisenbach unterwegs war. In dem Gespräch, das während der Fahrt stattfand, erläuterte er zum Erstaunen der Fahrradgruppe, dass er bis nach Talin in Estland unterwegs sei und er sich zurzeit an dem Hercules-Radweg in Richtung Eisenach orientiere. Der 60-jährige Marco Silva stammt aus Gibraltar und sei mit Fernreisen vertraut. So plane er als Nächstes eine Tour durch Südamerika und sah auch diesem Ziel gelassen entgegen, natürlich verzichtete der durchtrainierte Sportler auf ein E-Bike und verlässt sich augenzwinkernd auf seine Muskelkraft.



Die Wandergruppe 60 Plus auf ihrer Radtour nach Waldkappel. FOTO: WANDERGRUPPE

### STADTVERWALTUNG

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

#### EHEJUBILÄEN

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

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

### Wettbewerb „Zeig mir Sontra“

**Sontra** – Wir suchen wunderschöne und eindrucksvolle Bilder unserer Berg- und Hängelstadt Sontra, den Stadtteilen und der gesamten Region. Die 13 besten Bilder werden in einem Fotokalender veröffentlicht.

Alle Sontraer Bürgerinnen und Bürger können ihre Fotos (max. 10 Bilder, Querformat, mindestens 2,5 MB/Auflösung 300 dpi, Bildtitel nennen) bis zum 31. Juli 2025 per E-Mail an die Stadtverwaltung Sontra, bianca.schmidt@sontra.de, senden.

Wir freuen uns auf zahlreiche und beeindruckende Bild-Einsendungen.

### PROGRAMMVORSCHAU

**5. UND 6. JULI**  
Straßenfest in Wölfferode

**SAMSTAG, 5. JULI**  
**Ab 14 Uhr:** Sport und Fun Tag im Heinrich-Schneider Stadion, Sontra, Veranstalter: TV Sontra, Spiele für Kinder und Erwachsenen-Völkerballturnier. Für das leiblich Wohl ist gesorgt

**MONTAG, 7. JULI**  
**15 bis 17 Uhr:** AWO-Schuldnerberatung, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

**DIENSTAG, 8. JULI**  
**14.30 bis 17 Uhr:** Seniorennachmittag mit Kaffeestunde und Spielenachmittag, Bürgerhilfe Sontraer Land und Awo-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

**MITTWOCH, 9. JULI**  
**9 bis 13 Uhr:** Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in

der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

**14 bis 16 Uhr:** Treffen im Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41  
**18 Uhr:** Sommergrillen MGW Berneburg, Unter den Linden

**DONNERSTAG, 10. JULI**  
**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

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

**11. BIS 14. JULI**  
Kirmes in Breitau

### 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.

### BEKANNTMACHUNG

**Stadt- und Schulbibliothek Sontra ist während der Sommerferien nur donnerstags geöffnet**  
Die Stadt- und Schulbibliothek Sontra im Gebäude der Adam-von-Trott-Schule ist während der Sommerferien in Hessen (07.07.2025 – 15.08.2025) nur an den Donnerstagen in der Zeit von jeweils 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr für Sie geöffnet.  
Der Zugang erfolgt in den Schulferien nur über die Schulstraße.  
Wir bitten um Beachtung und wünschen allen Leserinnen und Lesern eine schöne und sonnige Sommerzeit.

### Ausspracheabend der Landwirte

**Sontra** – Der nächste Ausspracheabend der Landwirte findet am Donnerstag, 10. Juli, um 19.30 Uhr im Hotel Link in Sontra statt.  
Der Ortslandwirt Schmidt

### KIRCHLICHE NACHRICHTEN

#### EVANGELISCHE KIRCHEN

**KIRCHSPIEL SONTRA**  
**5. Juli**  
**Sontra:** 10 bis 12 Uhr Kinderkirche im Gemeindehaus  
**6. Juli**  
**Sontra:** 10 Uhr Gottesdienst  
**Hornel:** 11.15 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL BERNEBURG**  
**6. Juli**  
**Heyerode:** 9.30 Uhr Gottesdienst  
**Berneburg:** 11 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL ULFEN**  
**6. Juli**  
**Breitau:** 15 Uhr Kirmesaufbauen

**KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA**  
**5. Juli**  
**Röhrda:** 18 Uhr Kirchspielabendgottesdienst mit anschließendem Imbiss

#### KATHOLISCHE KIRCHEN

**PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER**  
**5. Juli**  
**Herleshausen:** 17 Uhr Vorabendmesse  
**6. Juli**  
**Sontra:** 10.45 Uhr Hochamt



## Fester Bestandteil des Dorflebens

Breitau feiert vom 11. bis 14. Juli Kirmes

**Breitau** – Die Zeltkirmes in Breitau ist seit Jahren ein fester Bestandteil des Dorflebens und auch 2025 wird die Tradition mit vollem Einsatz weitergeführt. In diesem Jahr haben sich 21 engagierte Jugendliche zusammengefunden, um die Feierlichkeiten vom 11. bis 14. Juli zu organisieren. Besonders erfreulich: Sieben Mitglieder haben sich der Gruppe angeschlossen, um mit frischen Ideen und Tatendrang zum Gelingen der Veranstaltung beizutragen.

Mit Musik, Tanz und geselligem Beisammensein soll die Kirmes auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Gäste anziehen. Die Organisatoren setzen dabei auf bewährte Konzepte, aber sind gleichzeitig offen für neue Impulse, um das Fest noch attraktiver zu gestalten.

Bereits eine Woche vor dem offiziellen Start der Kirmes beginnt das Fest mit dem traditionellen „Kirmesauftauen“. Am Sonntag, 6. Juli, lädt die Kirchengemeinschaft um 15 Uhr zu einem feierlichen Festgottesdienst am Anger in Breitau ein. Im Anschluss daran wird die Kirmes um 19 Uhr symbolisch aus ihrem „eisigen Grab“ befreit – ein Moment, der nicht nur die Vorfreude auf die kommenden Festtage steigert, sondern auch alle Bewohner und Freunde des Dorfes vereint.

Am Freitag, 11. Juli, beginnt das Kirmeswochenende mit einem festlichen Heimatabend ab 19 Uhr. Diese beliebte Veranstaltung bringt Dorfbewohner und Gäste aus der Umgebung zusammen und verspricht ein abwechslungsreiches Programm. Verschiedene Vereine präsentieren mit viel Hingabe und wochenlanger Vorbereitung ihre einstudierten Darbietungen. Die Besucher dürfen sich auf eine stimmungsvolle Atmosphäre freuen, die die Verbundenheit zur Heimat feierlich in den Mittelpunkt rückt.



Das Breitauer Kirmes-Team hat ein tolles Programm auf die Beine gestellt und lädt herzlich zum Feiern ein. PRIVAT

erlich in den Mittelpunkt rückt.

Im Anschluss an den Heimatabend geht die Feier nahtlos weiter: Ab 22 Uhr sorgt DJ Ben E bei der Disco für mitreißende Beats und eine ausgelassene Stimmung.

Der Samstag beginnt mit dem traditionellen Umspielen in Breitau. Schon in den Morgenstunden zieht das Kirmes-Team begleitet von der Musikgruppe Bohemia Plech durch den Ort, um die Dorfbewohner mit Wunschmelodien zu erfreuen und die Feststimmung einzuläuten.

Am Abend verwandelt sich das Kirmeszelt in eine ausgelassene Feierlocation: Ab 21 Uhr sorgt die Partyband Vibes Party Time erneut für mitreißende Musik und eine tolle Atmosphäre. Nach dem begeistern-

den Auftritt im vergangenen Jahr freut sich das Kirmes-Team darauf, mit der Band wieder eine unvergessliche Partynacht zu erleben.

Am Sonntag zieht ab 14 Uhr der farbenfrohe Festumzug durch die Straßen. Die Breitauer beweisen dabei jedes Jahr aufs Neue ihre Kreativität, um den Umzug für die Zuschauer spannend und unterhaltsam zu gestalten. Im Anschluss lädt das Kirmes-Team im Festzelt zu Kaffee und Kuchen ein, während Nimm 3 für die musikalische Begleitung sorgt.

Der letzte Festtag beginnt am Montagmorgen um 11 Uhr mit dem traditionellen Frühschoppen in der Kirmeslocation. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt, damit alle Besucher gestärkt in den Tag starten können. Musikalisch begleitet wird die Ver-

anstaltung von Bohemia Plech, die mit zünftiger Musik für Stimmung sorgt. Ein weiteres Highlight am Nachmittag ist die Tombola, bei der zahlreiche attraktive Preise auf die Gewinner warten.

Zum Abschluss der Kirmes wird die Tradition fortgesetzt: Das Fest wird symbolisch für ein Jahr in sein „eisiges Grab“ gelegt, bis es im nächsten Sommer erneut gefeiert wird.

Doch im Mittelpunkt steht vor allem die Gemeinschaft – die Freude am Zusammensein, das gemeinsame Erleben und der Zusammenhalt, der durch die Kirmes gestärkt wird. Das Kirmes-Team Breitau freut sich darauf, viele Gäste willkommen zu heißen und gemeinsam unvergessliche Stunden zu erleben.

## Erdbeeren pflücken und dabei naschen

Kindergarten Bunte Welt

**Wichmannshausen** – Ein Ausflug der besonderen Art führte rund 35 Kinder des Kindergartens „Bunte Welt“ auf die Wichmannshäuser Erdbeerbäder von Hubert Iffert. Bei strahlendem Sonnenschein durften die Kinder nicht nur fleißig Erdbeeren pflücken, sondern auch nach Herzenslust naschen.

Für den Besuch hatte Hubert Iffert extra Sitzmöglichkeiten aufgestellt und den kleinen Gästen eine entspannte und kinderfreundliche Umgebung geschaffen. Die Kinder erlebten dabei nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch eine wertvolle Erfahrung in der Natur.

Zum krönenden Abschluss spendete Herr Iffert dem Kindergarten einen großzügigen Korb frisch gepflückter Erdbeeren. Die Freude war groß und der Tag wird allen Beteiligten sicher noch lange in Erinnerung bleiben.

Ein herzliches Dankeschön geht an Hubert Iffert für die freundliche Einladung, seine großzügige Spende sowie sein Engagement – ein schönes Beispiel für gelebte Nachbarschaft und kindgerechte Naturerlebnisse. Der Kindergarten „Bunte Welt“ kommt nächstes Jahr sehr gerne wieder.



Die Kindergartenkinder sammelten fleißig die leckeren Erdbeeren in Wichmannshausen. FOTO: STADT SONTRA

## Hallo Nachbarschaft: Wir kommen ins Rollen

AWO-Quartier Sontra

**Sontra** – Am Mittwoch, 25. Juni, war das AWO Quartier Sontra mit dem Bollerwagen unterwegs und hat alle herzlich zu lockeren Gesprächen und Begegnungen in der Innenstadt eingeladen.

Trotz der sommerlichen Temperaturen konnten auf der Route durch die Wohnviertel rund um Barbaraplatz und Glück-Auf-Platz viele Menschen angesprochen und die Arbeit in Sontra bekannter gemacht werden. Besonders mit vielen jungen Familien kam man ins Gespräch – wohl auch

Dank der kleinen Give-Aways für die Kinder, die sich im Bollerwagen befunden haben.

Insgesamt wurden knapp 100 Flyer verteilt und man freut sich sehr über die vielen neuen Kontakte.

Die Aktion richtete sich an alle – auch an diejenigen, die bisher noch keinen Kontakt zum Quartiersbüro hatten. Einfach stehen bleiben, mitreden und neugierig sein – das AWO Quartier Sontra freut sich auf euch.

Spontan, persönlich, mitten in der Stadt – Gemeinsam machen wir Sontra noch stärker.



Hallo Nachbarschaft: AWO-Quartiersmanagerin Paulina Volkmar war mit dem Bollerwagen in Sontra unterwegs. FOTO: AWO

## Erneutes Gemeinschaftsprojekt

Adam-von-Trott Schule und des städtischen Bauhofs arbeiten zusammen

**Sontra** – Was im vergangenen Jahr bereits erfolgreich gestartet ist, sollte in diesem Jahr vollendet werden. Letztes Jahr hatte eine Klasse mit den Renovierungsarbeiten der Weihnachtsbuden begonnen und die diesjährige Abschlussklasse R10 der Adam-von-Trott-Schule (AvT) unter der Leitung von Laura Stübner renovierte nun alle verbliebenen Buden. Die auf dem ehemaligen Gelände der Regenbogenschule aufgestellten Weihnachtsbuden wurden geschliffen, gestrichen und viele Unannehmlichkeiten wie Klebe- und Farbreste ausgebessert. Das Gemeinschaftsprojekt zwischen den 25 Schülerinnen und Schülern und den Mitarbeitern des städtischen Bauhofs bot eine tolle Möglichkeit, praktische Erfahrungen zu sammeln, den Gemeinsinn zu fördern und einen positiven Beitrag für die Stadt Sontra zu leisten.

„Wir haben gut zusammengearbeitet, die Jugendlichen haben tatkräftig angepackt und das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen“, so die städtischen Mitarbeiter Marcel Korth und Manuel Karges, denen die Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern Spaß gemacht hat.



Erneutes Gemeinschaftsprojekt: Die Abschlussklasse der Adam-von-Trott Schule Sontra bei der Renovierung der Weihnachtsbuden mit dem Bauhof. FOTO: STADT SONTRA

### Firma sponserte Baumaterialien

Es war keine Frage für Stefan Schäfer, Geschäftsführer des Baucentrums Schäfer, auch in diesem Jahr das Gemeinschaftsprojekt erneut mit der kostenlosen Lieferung der not-

wendigen Materialien zu unterstützen. Mitarbeiter Andreas Jacob brachte die Materialien selbst vorbei und gab noch gute Tipps, wie diese bestmöglich eingesetzt werden.

Bürgermeister Thomas Eckhardt dankte den Schülerinnen den Schülern für ihr Enga-

gement und würdigte bei einem Besuch die gute Zusammenarbeit zwischen Schule-Bauhof/Stadt-Bauzentrum Schäfer, denn nur gemeinsam wird es laut seinen Worten gelingen, Projekte zum Wohle unserer Berg- und Händelstadt Sontra umzusetzen.

## Sommergrillen beim MGV

**Berneburg** – Am Mittwoch, 9. Juli, um 18 Uhr findet der diesjährige Grillabend des MGV 1884 Berneburg e.V. unter der Linde in Berneburg statt. Hierzu sind alle Mitglieder und

Freunde des Vereins recht herzlich eingeladen.

Der Vorstand  
Norbert George, 1. Kassierer

# NORMA®

# Sommer- genuss

**Delikatess Creme**  
Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,81) je Tube

**32% billiger**  
UVP 2,79  
**1,89\***

**Südtiroler Speck**  
ca. 640-g-Stück, Ware einzeln ausgepreist (1 kg = 13,99)

**21% billiger**  
UVP 1 kg = 17,90  
z.B. 640 g  
**8,95\***

**Pils**  
0,568-l-Dose, zzgl.  
-25 Pfand (1 l = 1,39) je Dose

**27% billiger**  
UVP 1,09  
**-,79\***

**13,5% extra**

**Weinbrand**  
Classic 36% vol oder Cuvée Rouge  
30% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 9,27) je Flasche

**27% billiger**  
UVP 8,99  
**6,49\***

**Konfitüre** Sauerkirschen, Erdbeeren oder Aprikosen 340-g-Glas (1 kg = 5,85) je Glas

**52% billiger**  
zum Vergleich: UVP 200-g-Glas = 2,49  
**1,99\***

**Kräuterlinge** im Streuer - Frühlings-, Garten- oder Italienische Kräuter 60-g-Dose (1 kg = 28,17) je Dose

**22% billiger**  
UVP 2,19  
**1,69\***

**Kräutermischung/Suppengewürz** versch. Sorten, z.B. Kräuter der Provence, Italienische Kräuter 80-g-Dose (1 kg = 22,38) je Dose

**16% billiger**  
UVP 1,79  
**1,49\***

Nur gültig mit NORMA Plus App von 07.07.2025 bis 13.07.2025

**Gronie Pils** 5,2% vol, 6x0,5-l-Dose, zzgl. 6x -25 Pfand (1 l = 1,50)

**18% billiger**  
UVP 5,49  
**4,49\***

**Tierisch gut!**  
Über 130 Artikel ständig im Sortiment!

**Katzen Nassnahrung**  
Klassische Auswahl in Sauce oder Fisch Auswahl in Gelee 48x85-g-Packung (1 kg = 3,38) je 48er-Pack

**20% billiger**  
zum Vergleich: UVP 24er-Pack = 8,65  
**13,79\***

**Katzen-Trockenfutter**  
Perfect Fit mit Huhn 1,4-kg-Packung (1 kg = 3,92); Whiskas mit Huhn 1,9-kg-Packung (1 kg = 2,89) je Packung

**18% billiger**  
UVP 6,75  
**5,49\***

**Dreamies Snacks XXL** Käse oder Katzenminze 350-g-Packung (1 kg = 15,57)

**26% billiger**  
UVP 7,45  
**5,45\***

**CATSAN Katzenstreu** Hygiene Plus • Saugt auf bevor Geruch entsteht • 100% natürliches Katzenstreu • Auch für Kätzchen geeignet 18-l-Packung (1 l = -0,50)

**30% billiger**  
UVP 12,99  
**8,99\***

**SPAREN! SPAREN! SPAREN!**

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

Jetzt herunterladen und sparen, sparen, sparen!

**ab Montag, 7. Juli**

**Kultur-Heidelbeeren**  
Deutschland, Märkische Höfe Beelitz/Brandenburg Kl. I, 500-g-Schale (1 kg = 8,88) je Eimer

**500 g!**  
**4,44\***

**Mini-Landgurken**  
fresh Spanien Kl. I, 1,5-kg-Netz (1 kg = 1,99) je Netz

**XXL - 1,5 kg!**  
**2,99\***

**Riesenwassermelone Italien**  
fresh Kl. I, Sorte Dumara je Stück

**XXL**  
**5,99\***

**Tank Top 3er-Set** für Herren  
• Uni: 100% Baumwolle, Melange: 85% Baumwolle, 15% Viskose  
• Größen M (48/50) - XXL (60/62) je 3er-Set

**8,99\***

**22% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 07.07.2025 bis 13.07.2025  
**6,99\*\***

**Sweat-Cargo-Bermuda** für Herren  
• 60% Baumwolle, 40% Polyester  
• Größen M (48/50) - XXL (60/62) je Bermuda

**9,99\***

**20% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 07.07.2025 bis 13.07.2025  
**7,99\*\***

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

**23 Paar**  
**11,99\***

**16% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 07.07.2025 bis 13.07.2025  
**9,99\*\***

**Tailenslips 5er-Pack** seamless, für Damen  
• Rundum keine Nähte • Perfekte Passform durch Elasthan • Größen M (40/42) - XL (48/50)

**12,99\* 5er-Pack**

**Textile Sneaker** für Damen • Sportives Mesh-Elementen • Memory Foam-Decksohle  
• Extra breite Leisten • Leichte, flexible und schockabsorbierende Phylon-Laufsohle  
• Waschbar bei 30°C • Größen 38 - 41 je Paar

**UVP 39,95**  
**19,99\* 49% billiger**

**Performance-Cloud Sneaker** für Herren • Nahtloses Obermaterial mit Applikationen aus Rubber-Print • Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung • Memory Foam-Decksohle • Waschbar bei 30°C • Größen 42 - 45 je Paar

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

**WALTER 2in1 Elektro-Teleskop-Kettensäge/-Heckenschere** Kettensägenaufsatz 710 Watt:  
• Automatische Kettenschmierung • Schwertlänge ca. 250 mm  
• Mit werkzeugloser Kettenspannung  
Heckenscheraufsatz 450 Watt:  
• Schnittlänge 410 mm  
• Max. Schnittstärke 16 mm  
• Arbeitswinkel einstellbar

**2in1 Heckenschere & Kettensäge!**

Arbeitswinkel jeweils 4-stufig einstellbar

Für Gehölz- und Strauchpflege bis zu 4,5 m Höhe  
Mit Teleskopauszug und Tragegurt  
Mit hochwertigem Schwert und Kette

Teleskopierbar bis ca. 2,80 m

**UVP 114,90**  
**89,99\* 21% billiger**

**WALTER Unkrautbrenner** • Piezoelektrische Zündung • Punktgenaue Flamme • Handgriff mit Feinreguliertventil der Brennstärke  
3 Jahre Garantie

**25% billiger**  
UVP 3,99  
je Gasdruckdose  
**2,99\***

**30% billiger**  
UVP 22,98  
je Unkrautbrenner  
**15,99\***

Dazu passend: Universal-Gasdruckdose 338 g/600 ml (1 kg = 8,85)

**PowerColor Pinsel 3er-Set** aus FSC®-zertifiziertem Holz (FSC® N001587)

Hohe Deckkraft durch hochwertige Borsten  
Ergonomisch geformte Griffe

**je 3er-Set**  
**2,99\***

**23% billiger**  
Nur gültig mit NORMA Plus App von 07.07.2025 bis 13.07.2025  
**2,29\*\***

**FISKARS Profi-Bypass-Astschere L11** • Rostfreier Präzisionsstahl • Antihafbeschichtete Klinge • Für Äste bis Ø ca. 38 mm • Länge ca. 81 cm

**47% billiger**  
UVP 37,99  
**19,99\***

**Scheppach Elektrostart-Benzin-Freischneider 2 in 1** BCH42E • Leistungsstarker 1,25 kW/1,7 PS Benzin-Motor  
• Schneidbereich Motorsense: Ø 255 mm  
• Schnittbereich Rasentrimmer: Ø 420 mm  
5 JAHRE GARANTIE

**57% billiger**  
UVP 399,-  
**169,-\***

**PowerColor Akku-Heckenschere 12V**  
• Optimale Messergeometrie für mehr Effizienz  
• Leerlaufdrehzahl 1400 U/min<sup>-1</sup> • Inklusive Scherenblattschutz  
• Geringes Gewicht für eine komfortable Handhabung • Schnittstärke bis max. Ø 14 mm  
3 Jahre Garantie

**49,99\***

**BAUFI Express Deckfarbe 750 ml**  
Für Holz, Putz, Mauerwerk etc. • Für Innen und Außen  
• Elastisch-deckend • Schnellere Durchhärtung • Zwei Anstriche pro Tag möglich • Extrem wetterbeständig  
• Reicht für ca. 7,5 m<sup>2</sup> (1 l = 7,99)

**25% billiger**  
UVP 8,09  
je Ausführung  
**5,99\***

**Schutznetze** • Individuell zuschneidbar

**Teich- und Laubschutznetz** ca. 1 x 8 m  
• Inkl. 8 Kunststoff-Erdspießen • Maschenweite ca. 15 x 17 mm (1 m<sup>2</sup> = -33)

**Vogelschutznetz 3er-Set** ca. 4 x 5 m  
• Leicht und engmaschig • Maschenweite ca. 15 x 15 mm (1 m<sup>2</sup> = -17)

**Vogelschutznetz „Premium“** ca. 4 x 6 m  
• Robust und langlebig • Geflochtene Maschen • Maschenweite ca. 25 x 25 mm (1 m<sup>2</sup> = -42)

**Akku-Heckenschere 12V**  
• Inkl. aufladbare Li-Ion Starterbatterie und Ladegerät  
• Praktischer Schnellverschluss  
• Schneiden auf Knopfdruck durch Elektrostart  
• Inkl. Schultergurt, Freischneidmesser und Fadenspule

**BAUFI PUR-Langzeitlasur 5 Liter** für innen und außen • Lasierender Holzansrich  
• Erhöhte Witterungs- und UV-Beständigkeit

**44% billiger**  
UVP 26,95  
je Ausführung  
**14,99\***

\*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab og. Webbeleg bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionen/aktuell](http://www.norma-online.de/aktionen/aktuell). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. \*\*Gültig für Nutzer der NORMA Plus App! Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die Bedingungen in der NORMA Plus App.

**ÖKO-TEST GUT!** DAUNASOFT Wattestäbchen 300-Stück-Packung

Ständig im Sortiment  
**-,70**

ÖKO-TEST  
Daunasoft Beauty Wattestäbchen 300 Stück  
gut