

75 Jahre
Weber

1. August ab 21 Uhr - Party
2. August ab 10 Uhr
Tag der offenen Tür, BMX Show,
Kinderprogramm, Party & mehr!

Scannen für weitere Informationen

Herleshausen
Nesselröden

**MARKT
SPIEGEL &
REGION ESCHWEGE**

**SONTRAER
STADTKURIER**

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Gute Beratung
schafft
Vertrauen...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

„Eschwege, ein Gedicht“

Gedichte können nun in „Eschweger Geschichtsblätter“ nachgelesen werden

Eschwege – Zum Stadtjubiläum im vergangenen Jahr hatten die Schlaraffen einen Gedicht-Wettbewerb ausgelobt. Menschen mit einer Liebe zum gereimten Wort konnten ihrer Kreativität Ausdruck verleihen und der Stadt Eschwege oder dem Open Flair Festival ein lyrisches Denkmal setzen. Als Sieger entschied Bernd Hellbach und Manfred Mummert den Wettbewerb durch die Abstimmung eines Live-Publikums für sich, ihre Werke wurden anschließend in der Werra-Rundschau und den Eschweger Geschichtsblättern 2024 abgedruckt.

Doch viele Menschen in der Stadt wollten gerne auch die übrigen Gedichte nachlesen. Diese sind im aktuellen Sonderheft der „Eschweger Geschichtsblätter“ erschienen – es ist die Nummer sechs und trägt den Titel: „Eschwege – ein Gedicht“. Für die Herausgabe des Sonderhefts hat sich der Eschweger Geschichtsverein mit der Schlaraffia am Eschenwege zusammengetan und Ende vergangenen Jahres einen weiteren Aufruf gestartet, um ein ganzes Buch mit den Gedichten zu füllen. Denn vielleicht hatten ja noch mehr Menschen selbstgeschriebene Zeilen in der Schublade. Gedichte als literarische Katego-



Präsentieren die Sonderausgabe der Eschweger Geschichtsblätter: (von links) Jochen Grüning, Judith Vopicka-Rode, York-Egbert König und Frank Siepmann.

FOTO: PRIVAT/NH

rie erfreuen sich ungebrochen großer Beliebtheit – besonders dann, wenn sie in lyrischen Worten die eigene Heimat beschreiben. In wohl gesetzten Zeilen drücken die Dichter damit ihre Gefühle aus, teilen be-

sondere Erlebnisse, Gedanken oder die eigene Verbundenheit. Bis zum Frühjahr 2025 konnten also noch unberücksichtigte Werke eingereicht werden. Die Gedichte des Wettbewerbs zusammen mit den

neuen Gedichten wurden mit historischen Gedichten zur Stadtgeschichte ergänzt und herausgegeben von York-Egbert König, Jochen Grüning und Frank Siepmann. Gegliedert sind die Gedichte nach den

Themen, welche die Kreativität der Dichter am meisten anregen und die in den Werken aufgegriffen wurden. „Dabei ist festzustellen, dass sich die alten und neuesten Dichtungen inhaltlich kaum unterschei-

den – wie zum Beispiel die Liebe zur Heimatstadt an der Werra mit der sie umgebenden reizvollen Landschaft, Fachwerk und Leuchtberge, das Gemeinschaft stiftende Johannistfest, der Dietemann als Symbolfigur, Erinnerungen an die Jugendzeit“, sagen die Herausgeber im Vorwort. „Neu hinzugekommen sind (als Themen) unter anderem der Sophiengarten als grüne Oase mitten in der Stadt oder das einzigartige Open-Flair-Festival mit seiner weit über die Stadtgrenzen hinausreichenden Anziehungskraft.“

Interessant sind im Vergleich die vielen unterschiedlichen Ansätze, wie man die Themen kreativ, informativ und künstlerisch umsetzen kann. Was schätzen die Eschweger an ihrer Stadt – früher und heute – am meisten, was halten sie für besonders erwähnenswert? Und wie schaffen sie es, ihre Gedanken so zu gliedern, dass sich ein literarischer Mehrwert daraus ergibt? Die Ergebnisse des dichterischen Schaffens werden in diesem Heft in klarer Gliederung präsentiert. Das Sonderheft 6 der Eschweger Geschichtsblätter „Eschwege – ein Gedicht“ kann im Buchhandel, beim Geschichtsverein oder der Schlaraffia für 16 Euro bezogen werden. kw



Hat ihr 40-jähriges Bestehen gefeiert: die Selbsthilfegruppe Krebs, die sich 1885 gründete.

FOTO: PRIVAT

Krebs-Selbsthilfegruppe wird 40

Frauenselbsthilfegruppe Krebs: Gründerin Erni Reimuth ist jetzt 90

Eschwege – Vor 40 Jahren gründete sich in Eschwege die Frauenselbsthilfegruppe Krebs. Kürzlich feierten Frauen und Unterstützer gemeinsam das Jubiläum. Ein beeindruckendes Beispiel für ein Leben nach einer Krebserkrankung ist eines der Gründungsmitglieder: die inzwischen 90-jährige Erni Reimuth aus Wichmannshausen.

Die Gruppe wurde 1985 von zwei Frauen gegründet. Zur damaligen Zeit war es keine Selbstverständlichkeit, dass man offen über Krebs redete, kann sich Erni Reimuth noch gut erinnern. „Krebs war ein Ta-

buthema.“ Diese Frauen aber hatten damals die Courage, über ihre Erkrankung zu sprechen, sich gegenseitig zu unterstützen und mehr noch, anderen Betroffenen eine Anlaufstelle zu bieten.

Dieser Grundgedanke wird heute mit etwa 20 bis 30 Frauen und Männern fortgesetzt. Denn der Krebs macht keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Eine Selbsthilfegruppe ist mehr als ein Treffpunkt, sie ist ein Ort der Gemeinschaft, des Verständnisses und der gegenseitigen Unterstützung. Ob es um Chemotherapie, Bestrah-

lung, Operationen, Immuntherapie geht – hier sprechen Menschen miteinander, die genau wissen, wie es sich anfühlt. Dieser Austausch gibt Kraft, Mut und auch oft Zuversicht. Man kann Ängste, Rückschläge, aber auch Therapieerfolge teilen. Hier darf einfach sein – auf Augenhöhe und mit offenem Herzen. Die Gruppe wird seit März 2025 von Kerstin Winter, Reinhold Rahm, Petra Soriano und Elke Dudek geleitet.

Das 40-jährige Bestehen feierte die Gruppe in Frankershausen, wo unter anderem lokale Politiker die Arbeit der Gruppe würdigten, die Landes-

vorsitzende der FSH Krebs, Angela Beck, war ebenfalls zur Feier gekommen. Die Selbsthilfegruppe Krebs dankt allen Firmen, die mit Sach- und Geldspenden das Fest möglich gemacht haben.

Kontakt: per E-Mail fsh-eschwege@web.de. Die Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat, 15 Uhr, in der Ponte Wisera statt. Interessierte können einfach kommen. Kontakt ist auch über Selbsthilfekontaktstelle möglich, Tel. 0 56 51/30 22 53 80, E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de

red/salz

Jetzt auch in Reichensachsen!

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

Fey
Fleischerei & Partyservice

Fachbetrieb für Malerarbeiten

Anstrich • Belegen • Dämmen
Trockenausbau • Putz

Seit über 25 Jahren

Qualität aus Meisterhand!

Manfred Grebenstein
Malermeister

Pommernweg 11 • 37269 Eschwege
Tel. 05651 10837 • Fax: 12985

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

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

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

STADTHALLE ESCHWEGE

Liebe Gäste,
wir machen Betriebsferien vom 28.07. bis 11.08.2025
Danach verwöhnen wir Sie gerne wieder mit unseren Spezialitäten.

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

Montag Ruhetag,
Di.–Sa. 17.30–22.00 Uhr,
So. 12.00–14.00 Uhr
und 17.30 Uhr–21.00 Uhr
Wiesenstr. 9, Tel. 05651 95121-0
hotel@stadthalle-esw.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
26.07. – 02.08.2025

Angebot gilt nach Gutscheinvergabe 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

Inklusives Sportabzeichen machen

Menschen mit und ohne Behinderung trainieren in Sontra

Sontra – Rasant fliegt einer der Teilnehmer durch die Luft, landet gekonnt im aufwirbelnden Sand. „Vier Meter zwölft“, verkündet Günter Mikolajski: „Alle mal Applaus!“ Und den gibt es von den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die sich bei angenehmen Temperaturen am frühen Abend im Heinrich-Schneider-Stadion treffen, lautstark.

Zwischen sechs und 43 Jahren sind die Sportbegeisterten alt, die sich jeden Montag ab 18 Uhr in Sontra auf das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung vorbereiten. Matthias Hübner, Sport-Coach für Sontra, trainiert sie, wird das Abzeichen in wenigen Wochen auch abnehmen. Wie eine Disziplin für die zwei bis drei Teilnehmer mit einer Behinderung angepasst oder ersetzt wird, obliegt es einem großen Teil dem Prüfer, erklärt er. Teilweise wird die Disziplin leicht angepasst, in anderen Situationen kann das Werfen bei Teilnehmern mit einer Sehbehinderung durch den Zielweitwurf ersetzt werden oder für Menschen, die einen Rollstuhl nutzen, ein Rollstuhl-

parcours aufgebaut werden. Beides hatte Hübner Anfang Mai zum Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung in der Sontraer Innenstadt aufgebaut, zu dem das Awo-Quartier und der Awo-Ortsverein eingeladen hatten.

Rasant gewachsen ist die Gruppe seit den Anfängen im März mit fünf Teilnehmern im März. Heute trainieren teils 15 Menschen gemeinsam. Die elfjährige Finnya erinnert sich daran, dass sie nach der Anmeldung ihres Bruders hinzugekommen ist. Ihre Lieblingsdisziplin ist das Schwimmen, das ebenso wie unter anderem das Werfen und der Weitsprung dazugehört. Über die Anfänge sagt sie: „Das Aufwärmen war schwerer als die Übungen.“ Jetzt finde Finnya das Üben eigentlich ganz in Ordnung, wie sie erklärt und sich kurz darauf mit den anderen jüngeren Teilnehmern in einer Reihe aufstellt, um zum 800-Meter-Lauf zu starten. Mit ihrem Rollstuhl nimmt die zwölfjährige Emilia daran teil, bewältigt die beiden Runden in kontinuierlichem Tempo. „Ich bin echt froh, dass da in Sontra was in Bewegung



Die richtige Technik und starker Anlauf tragen den 16-jährigen Tamino beim Weitsprung zum Erfolg. Er bringt bereits Sportabzeichen-Erfahrung mit. FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

kommt für Emilia“, sagt ihre Mutter Cindy Ströer-Schmidt mit Blick das wachsende Sportangebot und Hübners Einsatz. Auf das Angebot des Sportabzeichens ist die Familie dadurch aufmerksam geworden, dass es an der Adam-von-Trottschule vorgestellt wurde. Geachtet habe sie nach einem langfristigen Sportangebot für die jüngste Tochter, die Spina Bifida hat. Zu Beginn nahmen der älteste Sohn Robin und Emilia an der Vorbereitung teil, durch Robin ist auch der 16-jährige Tamino zur Teilnahme ge-

kommen, erzählt ihre Mutter. Absolviert werden kann das Sportabzeichen auch jährlich beim Schulsport, wie Tamino erklärt. Schwierig werde es allerdings, wenn ein Schüler an einem Tag krank ist und entsprechend ein Wert zum Erlangen des Abzeichens fehlt. Hübner weiß, dass für Kinder mit einer Behinderung weitere Schwierigkeiten hinzukommen, weil sie in der Schule teilweise nicht am Schwimmen teilnehmen. Für seine Gruppe hat es bereits einmal stattgefunden, wobei die Stadt das

Freibad inklusive gesperrter Bahnen für die Teilnehmer bereitgestellt. Heute endet das Training nach dem Laufen und dem Aufräumen. Als „super Leistung von allen“, lobt Hübner die Übungen, fügt hinzu: „Aber: Wir sind noch nicht fertig mit dem Sportabzeichen.“ Die Vorfreude auf das nächste Training ist den Teilnehmern schon anzumerken. Die Gruppe zu motivieren gelinge zum einen dank der Unterstützung von Mikolajski und Carmen Scholz und, „weil es Spaß macht, die Leute mitzuziehen“,

so Hübner, der darauf setzt, den Spaß an Bewegung zu vermitteln.

EDEN SOPHIE RIMBACH

Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Erreicht werden kann es in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold. Es wird für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination vergeben. Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung richtet sich laut DOSB an Menschen mit einem dauernden Grad an Behinderung von mindestens 20, einer geistigen Behinderung oder einem künstlichen Gelenk. Die Bedingungen für das Sportabzeichen in diesem Fall hat der Deutsche Behindertensportverband im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt. esp

Werra-Roman wird Hörbuch

Autorin vertont „An der Biegung des Flusses“

Herleshausen/Eisenach – Das Werra-Buch „An der Biegung des Flusses“ von der Autorin Sandra Blume aus der Gemeinde Herleshausen hat seit seiner Veröffentlichung im September 2022 im Mitteldeutschen Verlag Halle viel Beachtung gefunden (wir berichteten) – nun wird es als Hörbuch produziert. Möglich wird das durch eine Initiative des Blinden- und Sehbehindertenverbands aus Thüringen, der sich für die barrierefreie Umsetzung starkgemacht hat – mit Erfolg: Im Juli haben die Aufnahmen begonnen, im September soll das Hörbuch erscheinen.

Seit seiner Veröffentlichung ist das literarische Sachbuch viel gereist: In fast 40 Lesungen entlang des Flusses begeisterte die Werra das Publikum und nahezu jedes Mal kam auch die Frage nach einer Hörbuch-Version auf. Die entscheidende Wendung nahm die Projekt-idee bei einer Veranstaltung in Bad Salzungen (Thüringen), die Susanne Westheuser vom Blinden- und Sehbehindertenverband besuchte. Mit großem Engagement stieß die Hörbuchproduktion an, um blinden und sehbehinderten Menschen den Zugang zu den Texten zu ermöglichen. Der Verein beantragte EU-Fördermittel aus dem Regionalbudget der Leader-Förderung. Den notwendigen Eigenanteil von 500 Euro warb sie bei der Südthüringen Bahn ein, die das Projekt gern als Sponsor unterstützte. Der Mitteldeutsche Verlag verzichtete zugunsten der Barrierefreiheit auf eine Rechteverwertung.

Im Juni kam die Förderzusage vom Leader-Regionalmanagement und das Hörbuch kann nun auf den Weg gebracht werden: Die Produktion übernimmt das Wartburgradio 96,5



Die Aufnahmearbeiten beginnen in dieser Woche: Autorin Sandra Blume selbst spricht das Hörbuch ein. FOTO: PRIVAT/NH

in Eisenach im professionellen Studio – mit Sandra Blume selbst als Sprecherin. Die Aufnahmearbeiten beginnen in dieser Woche.

„Mich freut besonders, dass dieses Projekt aus der Region für die Region entstanden ist.“

Sandra Blume
Autorin

Das Hörbuch erscheint im September 2025 auf CD für die Mitglieder des Blinden- und Sehbehindertenverbandes. Zugleich stellt das Wartburgradio die Kapitel als wöchentliche Sendung und Podcast in Folge auf seiner Website öffentlich zur Verfügung – kostenlos und für alle Interessierten zugänglich.

„Mich freut besonders, dass dieses Projekt aus der Region für die Region entstanden ist“, sagt Autorin Sandra Blume. „Bei den Lesungen haben mir viele Menschen erzählt, wie sehr ihnen die Werra am Herzen liegt – oft verbunden mit ganz persönlichen Erinnerungen. Dass dieses Buch dank des

Engagements vieler Akteure aus der Region nun auch Hörbuch wird und einen barrierefreien Zugang für alle ermöglicht, ist ein großes Geschenk.“ Zu den genauen Sendeterminen und Online-Hörmöglichkeiten wird im September informiert. esp

www.rb-becker.de

ab So., den 26.07.2025

Becker Langzeitläufer
versch. Farben, 5l
1l=2,90 **12,90** je

Wetterschutz-Gel
versch. Farben, 5l
1l=3,00 **15,00** je

PUR Langzeitläufer
versch. Farben, 5l
1l=4,00 **19,90** je

Ulith Fugendicht
für Sanitär, Fensterbau,
Fliesen & Wand, vvm.
versch. Farben
300 ml **3,90** je

KINZO Schraubendreher-Set mit T-Griff, 37-teilig
4-14mm, Chrom-Monodium **5,90**

KINZO Bit- und Steckschlüsselset, 37-tlg.
In der Box **5,90**

Makita Kombo Kit DK18112X1
Stichsäge (HD 457B) & Akkuschauber (JV 183B)
18V
inkl. 2x 18V Akku, Ladegerät DC18WA, Stichsägeblatt-Set & Transporttasche **199,50**

KÄRCHER Akku-Rasenmäher
18V, 35l Fragsack, 33cm Schnittbreite, Mählen oder Mulchen
inkl. Akku und Ladegerät **175,00**

Sauere Sahne
10% Fett
200g **0,27**

Schneepudding
500g **0,99**

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzenhäuser/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

„IMMER WAS BESONDERES“

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAEER STADTKURIER

IMPRESSUM

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

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

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

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

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

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 4a vom 1.7.2025

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.

Margot Käßmann gibt Konzert-Meditation

Die Theologin ist im Dezember zu Besuch in Bad Sooden Allendorf

Bad Sooden-Allendorf – Die ehemalige Bischöfin Dr. Margot Käßmann geht wieder auf Tournee durch Deutschland und kommt am Dienstag, 2. Dezember, mit ihrer Konzert-Meditation nach Bad Sooden-Allendorf. Begleitet wird Margot Käßmann von dem berühmten Blockflötisten Hans-Jürgen Hufeisen und dem Konzertpianisten Thomas Flügel. Die Veranstaltung findet in der St.-Crucis-Kirche in Bad Sooden-Allendorf statt. Begleitend zur Tournee erscheint Margot Käßmanns neues Buch „Die Botschaft vom Frieden“, an dem sich ihr Vortrag orientiert und das zur Veranstaltung und später auch im Buchhandel erhältlich sein wird.

„Es gibt sie, die kleinen Leute, die in Liebe zusammenhalten, wie Josef und Maria. Botschafter wie die Hirten, alle, die gegen allen Augenschein Hoffnung wachhalten, dass es ganz anders sein könnte. Die gelehrten Sterndeuter, die mehr sehen als das Auge sieht. Eine Hoffnung darauf, dass Gott diese Welt nicht allein lässt“ sagt Margot Käßmann.

Die Gedanken von Margot Käßmann nehmen uns mit in die aufregende Welt des Friedens. *Friede auf Erden* – das ist die Verheißung, die immer noch über unserer Zeit liegt. Schon die Stimme eines Engels auf



Auf eine Konzert-Meditation mit dem Flötisten und Komponisten Hans-Jürgen Hufeisen und der Theologin und ehemaligen Bischöfin Dr. Margot Käßmann darf man sich im Dezember freuen. FOTO: ROBERT SZKUDLAREK

den Feldern von Bethlehem verkündete den Hirten diese Botschaft. Nur eine schöne Geschichte? Der Friede, den der Engel verspricht, ist ein Friede auf der Grundlage von Würde, Respekt, ja Liebe. Das wird heute genauso belächelt wie zu den Zeiten, in denen Jesus gelebt hat, heißt es in der Mitteilung der Veranstalter.

Margot Käßmann interpretiert die Weihnachtsbotschaft vom Frieden als eine Geschichte der Hoffnung und des Gottvertrauens, eine Ermütigung, auch heute der Resignation zu widerstehen. Hans-Jürgen Hufeisen verschafft ihren Gedanken mit seiner Flötenmusik einen eigenen Klangraum. Er bringt dabei auch vertraute Me-

lodien überraschend neu zum Klingen.

Margot Käßmann ist evangelisch-lutherische Theologin und Pfarrerin. Sie war von 1999 bis 2010 Bischöfin der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannover und 2009/2010 Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2011 hatte sie eine Gastprofes-

sur für „Oekumene und Sozial-ethik“ an der Ruhr-Universität Bochum inne. Ab Frühjahr 2012 wirkte sie als Botschafterin des Rates der EKD für das Reformationsjubiläum 2017. Die erfolgreiche Buchautorin ist inzwischen im Ruhestand. Margot Käßmann ist Mutter von vier erwachsenen Töchtern und Großmutter von sieben Enkelkindern.

Die Veranstaltung wird begleitet von der St.-Crucis-Kirchengemeinde Bad Sooden-Allendorf in Zusammenarbeit mit der Kulturdirektion Dr. Löher Oelde.

Eintrittskarten im Vorverkauf gibt es ab sofort im Kostenbeitrag: einheitlich 28 Euro, Gehbehinderte mit Ausweis zahlen 28 Euro, eine Begleitpersona bekommt am Abend jedoch freien Zugang. Tickets gibt es deutschland-

weit bei CTS-Eventim- und AD-Ticket-Reservix-Vorverkaufsstellen sowie an folgenden lokalen Vorverkaufsstellen: Bad Sooden-Allendorf, Tourist-Information, Tel. 0 56 52/9 58 70; Eschwege, Tourist-Info, Tel. 0 56 51/ 80 71 11, tourist-info@stadtwerke-eschwege.de; Witzhausen, Tourist-Information, Tel. 0 55 42/ 6 00 10, info@kirschenland.de und in Hessisch-Lichtenau, Tourist, Tel. 0 56 02/ 80 71 80, Kultur-Tourismus@hessisch-lichtenu.de. Kartenbestellungen sind per E-Mail unter kulturdirektion@kulturdirektion.de möglich. red/salz

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

75 Jahre Weber – Große Party in Nesselröden

Vom 1. bis 2. August lädt Weber zur Jubiläumsfeier

Nesselröden – Was einst als Tankstelle mit angeschlossener Werkstatt begann, ist heute ein 60-Kopf starkes Unternehmen mit zahlreichen internationalen Kunden und Handelspartnern. Als Fachbetrieb für Werkstattausrüstung, speziell für Hebebühnen und Reifentechnik, hat sich Weber einen Namen in der Branche gemacht, der für 1A-Qualität und vor allem perfekten Kundenservice steht. Vom kleinen Familienunternehmen zu einem der größten Arbeitgeber Herleshausens, das muss gefeiert

werden und so lädt Weber am 1. und 2. August zur großen Jubiläumsfeier. An dem Programm wird intern schon seit Monaten gefeilt, immerhin werden neben regionalen Gästen, Familien und Freunden auch viele internationale Geschäftspartner erwartet. Entstanden ist ein Fest, das einer Kirmees gleichkommt: Am Freitag geht es mit einer großen Party im Festzelt los. DJ Ben E legt auf und sorgt mit einem bunten Mix aus Klassikern und neuen Beats für die richtige Tanzstimmung. Für kühle Getränke und leckeres

Essen ist ebenfalls gesorgt.

Am Samstag lädt das Unternehmen ab 10 Uhr zum Tag der offenen Tür ein. Während sich die Großen alles in Ruhe ansehen, gibt es für kleine Gäste ein umfangreiches Kinderprogramm mit Seifenblasenwagen, Racetrack, Kinderschminken, Outdoorspielgeräten, E-Quads und vielem mehr. Gleichzeitig öffnen ab 10 Uhr die vielfältigen Foodtrucks, wo es Burger, Pizza, Bratwurst und süße Leckereien gibt.

Highlight des Tages ist eine BMX-Stunt-Show, die jeweils

um 12, 15 und 18 Uhr die Zuschauer mit spektakulären Tricks begeistern wird. Um 19 Uhr beginnt der Festkommers und im Anschluss spielen ab 21 Uhr die Frankenräuber. Die Partyband aus Nordbayern ist bekannt für ihre mitreißende Show, bei der kaum jemand sitzen bleibt. Der Eintritt ist an beiden Tagen frei. „Wir laden herzlich zu unserem Jubiläum ein. Kommen Sie mit Ihrer Familie vorbei, wir freuen uns auf Sie!“, berichtet Firmeninhaber Andreas Weber. Weitere Infos unter weber-werke.de. ulk



Weber wird 75: Am kommenden Wochenende (1. und 2. August) lädt das Unternehmen zu einer zweitägigen Feier ein. FOTO: WEBER/NH

Mehr Sommer fürs Geld: Schweizer Akku-Hörsystem zum Top-Preis!

Sommeraktion: 699 Euro 299 Euro

Bei Vorlage einer kassenärztlichen Verordnung, zzgl. 10 Euro Zuzahlung pro Hörsystem. Preis gilt nach Abzug der Krankenkassenleistungen. Gilt für Phonak Terra+ RIC-R bis 31.08.2025

Phonak Terra+ RIC-R

hörergerätemeister
Perfektion für Ihr Gehör

Hörgerätemeister
Marktplatz 17 Stad 5
36205 Sontra 37269 Eschwege
05653 9196700 05651 3377787
E-Mail: hoergeraetemeister@arcor.de
www.hoergeraetemeister.com

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfofen ... werde ... Sicherheitsposten!

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

creativoptik
Inh. Cornelia Kolb e.K. Bebra Nürnberger Str. 38

25% Toppreis!

Rabatt beim Kauf von zwei Brillen auf den Endpreis Brillen Einstärken Gleitsicht Office Sonne ... nach Wunsch kombinieren

Zum Beispiel für zwei Brillen statt 500 nur 375 Euro zahlen, bis 31.08. www.creativoptik-bebra.net Telefon 06622 42 300

Rabatt auf Sonnenbrillen 50% 35% 20% bis 31.08.

Brillen von preisorientiert bis Highend Premium Umtausch* und Monatsraten möglich * innerhalb 6 Monaten

Weißbörnerin Opfer von Schockanrufer

Seniorin gibt Tresor raus: Polizei bittet um Hinweise

Weißborn – Am Donnerstag (17. Juli) ist eine 82-jährige Seniorin aus Weißborn das Opfer von Trickbetrüger geworden. Mittels eines zuvor ausgeführten „Schockanrufes“ brachten die Täter die ältere Dame dazu, einen niedrigen fünfstelligen Geldbetrag sowie Schmuck an einen unbekanntem Mann auszuhändigen, der damit dann das Weite suchte. Die Polizei bittet um Hinweise in dem aktuellen Fall.

Gegen 10.45 Uhr nahmen die Trickbetrüger Kontakt zu der 82-jährigen Dame auf, teilt die Polizei mit. Am Telefon meldete sich eine Frau, die sich als Polizistin ausgab, und behauptete, die Tochter der Seniorin habe einen schweren Verkehrsunfall verursacht. Die Anruferin setzte die Dame im weiteren Verlauf gezielt unter Druck und stellte eine Strafe der Tochter in Aussicht, die durch einen größeren Geldbe-

trag abgewendet werden könnte. Das brachte die Dame schließlich dazu, gegenüber der Anruferin ihre Vermögenswerte offenzulegen. Im Rahmen des Telefonats vereinbarten die Trickbetrüger dann die spätere Abholung, berichtet die Polizei.

Die Übergabe der Wertgegenstände – dabei handelte es sich um Bargeld und Schmuck – an den unbekanntem Abholer fand dann gegen 12.30 Uhr in

Rambach, im Bereich zwischen Rittmannshäuser Straße und Scheelegasse, statt. Der Unbekannte entfernte sich im Anschluss fußläufig in Richtung Ortsmitte. Da die Geschädigte den Bargeldbetrag in einem Tresor verwahrt hatte, diesen aber nicht sofort öffnen konnte, übergab sie dem Abholer kurzerhand den kompletten Tresor (schwarzer Würfeltresor) verpackt in einer Tüte des Rewe-Einkaufsmarktes.

Der Mann, der den Tresor an der Haustür der geschädigten Dame abholte, kann wie folgt beschrieben werden: Alter Ende 30 bis Mitte 40 Jahre; kurze blonde Haare; hochdeutsch (mitteleuropäischer Phänotyp); Sonnenbrille; zirka 1,80 Meter groß. Der Mann war komplett (Pullover und Hose) hell bzw. weiß gekleidet.

■ Hinweise

Die Kripo Eschwege über-

nimmt jetzt die weiteren Ermittlungen und bittet in dem Zusammenhang um Hinweise unter der Nummer 0 56 51/9250.

Insbesondere ist hier von Interesse, ob in dem fraglichen Zeitraum der Mann in Rambach gesehen wurde, ggf. ein Fahrzeug benutzt hat oder ob generell verdächtige Fahrzeuge beispielsweise mit auswärtigen Kennzeichen in der Ortslage von Rambach aufgefallen sind, so die Polizei. tti

Können Hormon-Selbsttests helfen?

Bei vielen Prozessen im Körper sind Hormone im Spiel Wie sinnvoll sind Selbsttests?

Wer würde nicht gerne einen unverbindlichen Blick in den Körper werfen - und Erkenntnisse gewinnen?

Mit Hormon-Selbsttests soll das möglich sein. Sie versprechen: Ganz ohne lästiges Warten auf einen Arzttermin soll es möglich sein, den Hormonhaushalt zu checken. Ganz egal, ob es um das Stresshormon Cortisol, die Sexualhormone Östrogen und Testosteron oder das Schlafhormon Melatonin geht.

Was hat es mit diesen Tests auf sich? Sind sie wirklich zuverlässig? Zwei Experten sind skeptisch - ein Hormontest kann sie jedoch überzeugen.

Ein Überbleibsel aus Corona-Zeiten?

Von Schilddrüsenhormonen bis zum Anti-Müller-Hormon, das Indikator für die Fruchtbarkeit von Frauen ist: Inzwischen werden für viele verschiedene Hormone Selbsttests angeboten. Es gibt sie in Drogerien, Supermärkten oder per Klick im Internet.

Manche liefern das Ergebnis unmittelbar, etwa auf einem Teststreifen. Andere erfordern die Einsendung von Urin-, Speichel- oder Blutproben, die dann untersucht werden. Das Ergebnis kommt wiederum per Post oder E-Mail.

Einfach und schnell soll es gehen. „Mit Corona haben wir alle gelernt, dass wir uns selbst testen können und, dass es Spaß machen kann, etwas über sich selbst zu erfahren“, sagt Matthias Orth, Chefarzt des Instituts für Laboratoriumsmedizin am Marienhospital Stuttgart.

So unterschiedlich wie die Hormon-Selbsttests, sind auch die Kosten, die dabei entstehen. Die Größenordnung könne bei mehreren hundert Euro liegen, so Alexander Mann, Experte der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie.



Fachleute sehen Hormon-Selbsttests skeptisch. Eine Ausnahme gibt es aber: den guten alten Schwangerschaftstest.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Diese Fehlerquellen drohen

Dass eine solche Investition sinnvoll ist, bezweifeln die Experten - aus mehreren Gründen. „Die Qualität dieser Selbsttests ist schwer zu beurteilen. In der Regel wird nämlich nicht angegeben, mit welcher Methode gemessen wird, ob sie bewährt ist und qualitätskontrolliert“, sagt Alexander Mann.

Fehlerquellen kann es viele geben. Zum Beispiel im Bereich der Präanalytik, „also all dem, was passiert, bevor die Probe im Labor getestet wird“, so der Endokrinologe. Also zum Beispiel: zu wenig Spucke im Röhrchen, zu niedrige oder zu hohe Temperaturen oder schlicht die falsche Handhabung der Probe. Derartige Einflüsse seien nicht immer banal und könnten sich durchaus auf das Ergebnis des Tests auswirken.

Aber auch die Testung selbst in fehleranfällig. Mit welcher Methode wird getestet? Ist das Labor zertifiziert? Gibt es Prüfverfahren und Qualitätskontrollen? „All das weiß ich bei den Selbsttests nicht“, sagt Alexander Mann.

Die Sache mit den Schwankungen

Zu guter Letzt seien auch die Hormone an sich selten leicht zu bestimmen. „Hormone reagieren auf das, was um sie herum passiert. Sie arbeiten morgens anders als abends, sind teilweise davon abhängig, was Sie essen und trinken oder ob Sie im Schichtdienst arbeiten“, sagt Mann.

Und: Selbsttests sind oft gar nicht so leicht und angenehm, wie sie scheinen. Etwa dann, wenn Blutproben gefragt sind. „Für viele Hormonbestimmungen braucht man relativ viel Blut. Für Laien ist die Blutabnahme aus dem Finger eine ziemlich schmerzhaftes Geschehen“, sagt Labormediziner Matthias Orth.

Steckt dahinter ein Geschäftsmodell?

Er sieht in Hormon-Selbst-

tests weniger ein medizinisch sinnvolles Instrument, als vielmehr ein Geschäftsmodell. „Wenn ich einen zu messenden Wert habe, der von Natur aus schwankt oder meine Messmethode schlecht ist, dann habe ich ein auffälliges Ergebnis und kann Gesundheitskurse, Vitamine oder andere medizinische Präparate anbieten. Damit habe ich ein Geschäftsmodell geschaffen“, sagt Matthias Orth.

Dabei würden nicht die äl-

teren Menschen oder jene mit Vorerkrankungen angesprochen, deren Hormontests in der Arztpraxis von der Krankenversicherung bezahlt würden. „Adressiert werden gesunde Menschen. Ihnen wird gesagt, sie könnten als 30-Jähriger nicht normal leben, selbst, wenn sie sich gut fühlen, solange Sie Ihre Biomarker nicht regelmäßig messen. Als normal gesunder Mensch brauche ich keinen Hormontest“, sagt Orth.

Höchstens grobe Orientierung

Die Hersteller versuchen, sich abzusichern. Wer auf das Kleingedruckte der Tests schaut, kann etwas lesen, wie „Das Verfahren ist für diagnostische und therapeutische Zwecke nicht geeignet.“

Wenn überhaupt können die Ergebnisse solcher Tests also allenfalls eine grobe Orientierung bieten. „Die Gefahr ist, dass Sie ein Ergebnis bekommen, verunsichert sind und sich falsch krank oder auch falsch sicher fühlen“, sagt Endokrinologe Alexander Mann.

Er rät deshalb, immer zuerst Hausarzt oder Hausärztin aufzusuchen und die Beschwerden zu thematisieren. Nur so könne ein Testergebnis im Gesamtkontext, mit Krankengeschichte und körperlichen Befund, beurteilt werden.

Gibt es auch Ausnahmen?

Weitestgehend warnen die Experten also vor der Nutzung solcher Tests. „Wir versuchen, vernünftige Direct-to-Consumer-Tests auszumachen und haben bislang, außer dem Urin-Schwangerschaftstest, noch keine gefunden“, sagt Matthias Orth. Schwangerschaftstests gelten als zuverlässig. Und: „In der Regel melden Sie sich nach einem positiven Testergebnis bei ihrem betreuenden Arzt. Der Test ist also eingebunden, in die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient und insofern ein Positivbeispiel für Selbsttests“, sagt Alexander Mann. tmn



Wie es um die Qualität von Selbsttests steht - darüber gibt es meist keine Informationen.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA

**Flohmarkt
Metro
03.08.**

FLÖHMARKT
Höfner, KS-Fuldabrück
So., 27. Juli
Vellmar, Festplatz
So., 3. August
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Altersdepression: anders und oft unerkannt

Viele Menschen leiden unter Depressionen - teilweise ohne es zu wissen

Altersdepression ist eine Erkrankung, die viele betrifft. Sie wird aber selten offen thematisiert. Laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe gehören Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter – zusammen mit demenziellen Störungen. Das Suizidrisiko steigt mit zunehmendem Alter deutlich an, vor allem bei Männern.

Depression im Alter sieht anders aus

Müdigkeit, Schlafprobleme, Schmerzen, Gedächtnisschwierigkeiten: Viele ältere Menschen leiden darunter – doch nicht immer steckt nur das Alterwerden dahinter. Oft sind es Anzeichen einer Depression, die im Alter besonders schwer zu erkennen ist. Dabei ist sie eine der häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Und: Sie ist behandelbar.

Rund 6 Prozent der 70- bis 79-jährigen erkranken laut Robert-Koch-Institut jährlich an einer Depression. Subklinische Depressionen – also solche mit abgeschwächter oder unvollständiger Symptomatik – sind im Alter sogar zwei- bis dreimal so häufig. Und doch bleibt die Diagnose oft aus.

Das liegt auch daran, dass sich Depression im Alter anders zeigt: Statt Traurigkeit stehen oft körperliche Beschwerden im Vordergrund – wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Verdauungsprobleme.

Viele Betroffene richten ihre Aufmerksamkeit ganz auf diese Leiden, statt ihre seelische Verfassung zu hinterfragen.

Was ist es nun? Oft lässt sich das schwer unterscheiden. Be-



Nur noch graue Wolken? Im Alter leiden viele Menschen - auch unbewusst - unter Depressionen.

FOTO: SINA SCHULD/DPA

sonders tückisch:

Eine Altersdepression kann ähnliche Symptome wie eine beginnende Demenz zeigen – etwa Konzentrationsprobleme, Gedächtnislücken oder verlangsames Denken und Sprechen („Pseudodemenz“). Die mit Depression einhergehenden Konzentrations- und Auffassungsstörungen lassen

Betroffene oft fürchten, möglicherweise an einer Alzheimer-Demenz erkrankt zu sein. Wird durch Ärzte nicht nach den psychischen Symptomen einer Depression, wie etwa Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken und Schuldgefühlen gefragt, kann die Depression als eigentliche zugrundeliegende Erkrankung übersehen wer-

den. Und damit wird die Erkrankung nur ungenügend behandelt.

Bei der Diagnose kommen neben Gesprächen auch spezielle Tests wie die Geriatrie Depressionsskala (GDS) zum Einsatz, erklärt die Deutsche Depressionshilfe.

Und: Eine Behandlung der depressiven Erkrankung ist bei

älteren Patienten ebenso wichtig wie bei jüngeren Menschen. Sowohl Psychotherapie als auch medikamentöse Therapie haben sich dabei als wirksam erwiesen. Entscheidend ist, dass rechtzeitig behandelt werden kann.

Die Behandlung einer Depression verringert das Suizidrisiko. Ein Suizid geschieht

meist als Folge einer psychiatrischen Erkrankung. Hinweise auf Suizidalität (etwa Äußerungen wie „Ich kann nicht mehr“, „Ich will nicht mehr“) sind immer ernst zu nehmen und sollten angesprochen werden. Holen Sie sich im Fall von suizidalen Gedanken oder Verhalten ärztlichen Rat.

trm

Meistens lecker, aber immer noch zu süß

Wie viel Zucker oder Süßstoff darf drin in Limonade sein?

Wie kann das sein? Für ihren Geschmack bekamen knapp drei Viertel von insgesamt 29 getesteten Limonaden sehr gute oder gute Noten; am Ende haben sich aber nur drei Produkte die Gesamtnote „gut“ verdient, 23 sind lediglich „befriedigend“ und drei „ausreichend“. So das Fazit der Stiftung Warentest in ihrer gleichnamigen Zeitschrift (Ausgabe 8/2025).

Weil die meisten Limos immer noch zucker-süß sind, wurde in vielen Fällen abgewertet. Auch die Verpackung, zum Beispiel Mehrweg oder Einweg, und die Deklaration, etwa nicht genannte Zutaten, schlugen zu Buche.

Zu viel Zucker im Getränk

Die 21 Limos ohne Süßstoffe bringen laut Stiftung Warentest immer noch viel zu viel Zucker mit - und das, obwohl seit über einem Jahr kein Zucker-Mindestgehalt mehr festgeschrieben ist. Drei Viertel von ihnen enthielten rund 7 bis 9 Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Übrigens: Vom Zuckergehalt liegt Limonade damit im Schnitt mittig zwischen Apfelschorle und Cola.

Nicht besser sieht es bei den acht Limos mit Süßstoffen aus. Zwar wird hier Zucker ersetzt und damit werden Kalorien eingespart. Aber die Tester kritisieren eine intensive Süße, die die klassischen, gezucker-



Limonade sollte nicht als Durstlöcher getrunken werden, sondern ist eine Süßigkeit - im wahrsten Wortsinn.

FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

ten Varianten noch übertrifft. Der Knackpunkt: Süßstoff gewöhnt zu sehr an Süße, die man dann auch in anderen Lebensmitteln schmecken will, so die Stiftung Warentest. Außerdem würden Süßstoffe die Umwelt belasten. Und man wisse noch zu wenig, ob und wie sie wirkten, wenn sie kombiniert eingesetzt würden.

Sechs Limos schmecken „sehr gut“

Eine Eins im Geschmack be-

kamen diese sechs zuckerhaltigen Getränke: „Fritz Limo Orange“ (1,0), „Bad Brambacher Garten-Limonade Zitrone“ (1,0), „Granini Die Limo Limette-Zitrone“ (1,0), „Lemonaid Limette“ (1,0), „Vio Bio Limo Orange“ (1,5) und „Sanpellegrino Naturali Limonata Zitrone“ (1,5). Für die aromatische Fruchtigkeit sorgen hier laut Warentest rund 9 bis 20 Prozent Fruchtsaft.

Im Gesamturteil (jeweils Note 2,5) heißen die drei Testsie-

ger „Fritz Limo Orange“, „Lidl Freeway Orange“ und „Vio Bio Limo Orange“. Dagegen schnitten die Süßstoff-Limonaden überwiegend mit „befriedigend“ und einmal „ausreichend“ ab, geschmacklich lagen nur drei von ihnen im guten Bereich.

Kaum Schadstoffe enthalten

Eine gute Nachricht zum Schluss: Schadstoffe sind in Limonade kaum ein Thema. Le-

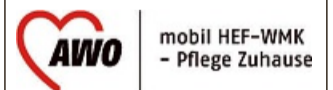
diglich einzelne Produkte im Test enthielten Chlorat, was aus Reinigungs- oder Desinfektionsmitteln stammen kann. Auch wenn die Menge unbedenklich ist - die anderen Limos zeigen, dass Chlorat in diesen Getränken offenbar vermeidbar ist. Das Fazit der Tester insgesamt: Limonade sollte man eher nur „naschen“, statt damit den Durst zu löschen. Und wenn schon Limo, dann am besten klassisch gesüßt mit möglichst wenig Zucker. trm



Gut durch's Alter
AWO mobil
– Pflege zuhause

Individuell, Professionell
Mit Herz!

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



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

24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Einfach mal etwas anderes ausprobieren

Alternativen zu Spotify



Vielfalt beim Musikstreaming: Design, Funktionen und Künstlervergütung unterscheiden sich je nach Dienst.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

Spotify ist für viele zum Synonym für Musikstreaming geworden. Zwar ist der schwedische Dienst nach wie vor Marktführer, aber es gibt zahlreiche Alternativen. Weitere hierzulande verfügbare Angebote sind zum Beispiel:

Amazon Music Unlimited, Apple Music und Apple Music Classical, Deezer, Dagio (nur Klassik), Napster, Qobuz, SoundCloud, GoTidal, YouTube Music Premium.

Und wer weiß: Auch wenn die Musikkataloge der Anbieter mit um die 100 Millionen Titeln zu großen Teilen deckungsgleich sind; vielleicht gefallen ja einfach das Design und die Bedienbarkeit, die Vorschlagsfunktion oder Playlist-Verwaltung in der App eines anderen Anbieters viel besser. Oder ein Dienst unterhält ein besonderes Künstler-Vergütungsprogramm, das man unterstützen möchte.

Die Verbraucherzentralen raten bei Software, Apps oder

Diensten grundsätzlich dazu, Testversionen zu suchen und zu nutzen. Ein kostenloser Probemonat ist bei nahezu allen Musikstreaming-Diensten Standard. Natürlich darf man nicht vergessen, wieder zu kündigen, wenn man nicht dabei bleiben möchte. Ansonsten sind Musikstreaming-Abos aber auch monatlich kündbar, es sei denn man hat einen rabattierten Jahresvertrag abgeschlossen.

Und das kostet es momentan:

Ein Einzelabo kostet bei den Musikstreaming-Diensten derzeit fast durchgängig 11 Euro im Monat. Darin enthalten ist in der Regel ein Live-Stream und die Offline-Nutzung auf vier bis sechs Geräten. Studierende zahlen bei vielen Diensten nur rund 6 Euro monatlich fürs Einzelabo. Ein Familienabo mit bis zu sechs Benutzerkonten und Live-Streams ist je nach Anbieter für 15 bis 20 Euro im Monat zu haben.

tmn

Post-Ärger?

Dieses Tool führt Sie zu Ihrem Recht

Ist Ihr Brief schon ewig unterwegs, ein Paket kommt einfach nicht an? Dann sind Sie mit diesem Ärger nicht alleine. Im ersten Halbjahr 2025 gingen bei der Bundesnetzagentur fast 23.000 Beschwerden ein. Ein Anstieg um 13 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum.

Für Betroffene ist jeder Einzelfall ärgerlich. Aber nicht immer ist ein Gang zur Schlichtungsstelle Post bei der Bundesnetzagentur die beste Option, um zu seinem Recht (oder seiner verloren gegangenen Sendung) zu gelangen. Sie sei nur eine der Möglichkeiten, von denen Verbraucherinnen und Verbraucher Gebrauch machen können, sagt Markus Hage von der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Hat eine Beschwerde Sinn?

Die Verbraucherzentralen halten auf ihrer Website ein Tool bereit, das Betroffenen bei Post- und Paketärgern eine erste rechtliche Einschätzung dazu gibt, ob sie im jeweiligen Fall Ansprüche geltend machen und wie und wo sie diese durchsetzen können.

Betroffene müssen dafür lediglich einige Fragen zum Sachverhalt beantworten. Im Anschluss haben sie die Möglichkeit, sich einen Musterbrief erstellen zu lassen, den sie für den Kontakt zur zuständigen Stelle nutzen können. Zudem können sie sich direkt an deren Beschwerdezentrale weiterleiten lassen.

tmn



Die Bundesnetzagentur kann eine Anlaufstelle für Verbraucherinnen und Verbraucher sein, die Ärger mit Brief- oder Paket-sendungen haben. Sie ist aber nicht die einzige.

FOTO: WOLF VON DEWITZ/DPA

Angebote gültig vom 28.07. – 02.08.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

RUNDSCHAU
FÜR DEN LEBENSMITTELHANDEL

DEUTSCHLANDS **BESTE** GETRÄNKE HÄNDLER 2025

In Kooperation mit:
WEINMARKT

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,83 €

ANGEBOT
9,99 €
8,99 €
1 l = 0,75 €

<p>Göller Baptist Helles Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,30 €</p> <p>ANGEBOT 12,99 €</p>	<p>Will-Bräu Bier* diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p>ANGEBOT 13,99 €</p>	<p>Carlsberg Lager Beer Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p>-25% 14,99 € 13,99 € 1 l = 1,40 €</p>	<p>Helles Pilleken Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 1 l = 1,64 €</p> <p>-24% 12,99 € 11,99 € 1 l = 1,51 €</p>
<p>Hofbräu Oktoberfestbier Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p>-21% 14,99 € 20-fach Punkte</p>	<p>Corona Extra Kasten = 20 x 0,355 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 2,11 €</p> <p>ANGEBOT 14,99 € 13,99 € 1 l = 1,97 €</p>	<p>Franziskaner Weissbier naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,40 €</p> <p>-36% 13,99 €</p>	<p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,45 €</p> <p>3,99 € 3,79 €</p>
<p>Bad Brückener Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,78 €</p> <p>-22% 6,99 €</p>	<p>top frisch Apfel-Schorle diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,83 €</p> <p>ANGEBOT 7,49 €</p>	<p>Heil Apfelsaft, Apfelwein* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,55 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <p>ANGEBOT 8,99 €</p> <p>Aktion! + 1 Flasche GRATIS! Entspricht einem Kastenpreis von 771 €</p>	<p>Rockstar Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 1,54 €</p> <p>ANGEBOT 0,77 €</p>
<p>WYN Schorle, Spritz diverse Sorten, 0,33 l-Flasche, zzgl. 0,08 € Pfand, 1 l = 2,39 €</p> <p>ANGEBOT 0,79 €</p>	<p>Bembel with care diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 1,98 €</p> <p>-29% 0,99 €</p> <p>Neu im Sortiment! Apfelwein Pfirsich</p>	<p>Jack Daniel's Whiskey diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,03 €</p> <p>ANGEBOT 1,99 €</p>	<p>Heil Saft, Nektar* diverse Sorten, außer Apfelsaft, 1 l-Flasche, zzgl. 0,15 € Pfand, 1 l = 1,79 €</p> <p>ANGEBOT 1,79 €</p>
<p>Grauer Burgunder 0,75 l-Flasche 1 l = 2,65 €</p> <p>-33% 1,99 €</p>	<p>Pfaffl diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1 l = 7,99 €</p> <p>6,-99 € 5,99 €</p>	<p>Gordon's* diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 1 l = 14,27 €</p> <p>-29% 9,99 €</p>	<p>ANGEBOT 1,79 €</p>
<p>Aperol Aperitivo 0,7 l-Flasche, 1 l = 17,13 €</p> <p>12,-99 € 11,99 €</p> <p>Aktion! + 1 Flasche Villa Vincento Garganega Rosso 0,75 l GRATIS! im Wert von 2,99 €</p>	<p>Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.</p> <p>Jetzt downloaden!</p> <p>Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!</p> <p>2 x 1 Fatboy Hängematte (fritz-kola)</p> <p>Google Play App Store www.logo-getraenke.de</p>		

*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.

5 Fakten für Teilzeitbeschäftigte

Wer weniger arbeitet, bekommt anteilig weniger Geld – hat aber nicht weniger Ansprüche

Es ist ein Rekordwert: Fast zwei von fünf Beschäftigten in Deutschland arbeiten in Teilzeit. Das zeigen Zahlen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) für das erste Quartal 2025.

Teilzeitbeschäftigte dürfen nicht benachteiligt werden. Sie erhalten grundsätzlich den gleichen Stundenlohn wie Vollzeitbeschäftigte, ihr Einkommen verringert sich aber entsprechend der kürzeren Arbeitszeit. Aber welche Ansprüche haben Teilzeitbeschäftigte in Sachen Sonderzahlungen, Urlaub, Prämien und Co.? 5 wissenswerte Fakten:

1. Sonderzahlungen gibt es auch in Teilzeit

Zu Sonderzahlungen zählen etwa Weihnachts- oder Urlaubsgeld. Generell gilt: „Ein Anspruch auf derartige Zahlungen besteht nur, wenn dieser im Arbeitsvertrag, in einem Tarifvertrag oder in einer Betriebsvereinbarung festgelegt ist“, sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Gibt es eine solche Vereinbarung, haben Teilzeitbeschäftigte Anspruch auf mindestens anteilige Gewährung. Wichtig: „Die anteilige Kürzung der Leistung ist nur möglich, wenn der Entgeltcharakter im Vordergrund steht“, erklärt Rechtsassessor Daniel Stach, Arbeitsrechtler beim Verdi-Bundesvorstand. Das trifft etwa auf das Weihnachts- und das Urlaubsgeld sowie auf die Inflationsausgleichsprämie zu.

Knüpft der Leistungszweck nicht an die Dauer der Arbeitszeit an, ist laut Stach eine anteilige Kürzung der Zulage unzulässig. „Daher sind zum Beispiel Erschwernis- und Schmutzzulagen in vollständiger Höhe zu gewähren, egal, ob die Arbeitszeit reduziert ist oder nicht“, so der Gewerkschaftsjurist.

2. Bei Zulagen besteht oft voller Anspruch

Gibt es eine Jubiläumszulage oder einen Treuebonus für langjährig beschäftigte Mitarbeiter, steht die Zahlung einer Teilzeitkraft in gleicher Höhe zu wie einer Vollzeitkraft. „Denn die Betriebstreue eines Teilzeitbeschäftigten ist genau-



Wer in Teilzeit arbeitet, bekommt anteilig Gehalt. Doch wie werden Urlaubsgeld und andere Zuschläge berechnet?

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

so zu bewerten wie diejenige eines Beschäftigten mit vollem Arbeitspensum“, sagt Stach.

Ihm zufolge darf der Arbeitgeber auch die in einer Vereinbarung zugesagte Prämie für das Erreichen eines bestimmten Ziels nicht anteilig zur reduzierten Arbeitszeit kürzen.

„In der Praxis ist die Trennung zwischen anteilig und vollständig zu gewährenden Zulagen nicht immer einfach“, so Stach. Ein Beispiel sei die Funktionszulage: Je nach vertraglicher Ausgestaltung kann eine anteilige Kürzung entweder zulässig sein oder eben nicht. Entscheidend sei hier die genaue Formulierung. Daher gilt: In Zweifelsfällen den Betriebsrat, die Gewerkschaft oder einen Fachanwalt für Arbeitsrecht fragen.

3. Wie viele Urlaubstage?

Wer in Vollzeit arbeitet, hat bei einer Fünf-Tage-Woche häufig Anspruch auf 30 Urlaubstage im Jahr. „Den gleichen Anspruch haben Teilzeitbeschäftigte, sofern sie an allen Wochentagen arbeiten“, sagt Stach. Geht die Teilzeit indes mit einer Reduzierung der Wochenarbeitstage einher, ist Umrechnen angesagt.

Die Berechnung erfolgt so: Basis ist die übliche Zahl der Urlaubstage einer Vollzeitkraft in vergleichbarer Position. Diese Zahl wird mit der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage der Teilzeitkraft multipliziert und das Ergebnis durch die übliche Zahl der Wochenarbeitstage einer Vollzeitkraft dividiert.

Ein Beispiel: Angenommen, Basis wäre das Modell 30 Urlaubstage bei einer Fünf-Tage-Woche. Hat eine Teilzeitkraft zum Beispiel auf 80 Prozent der regelmäßigen Arbeitszeit redu-

ziert und arbeitet vier Tage pro Woche, berechnet sich der Urlaubsanspruch so: $30 \times 4 : 5 = 24$.

„Da sie pro Urlaubswoche nur vier Tage ihres Urlaubsanspruchs verbrauchen muss, stehen ihr, genauso wie bei einer Vollzeitstelle, insgesamt sechs Wochen Erholungsurlaub zu“, so Stach.

Bei unregelmäßiger Teilzeitarbeit werde der Berechnung gegebenenfalls ein längerer Zeitraum von bis zu einem Jahr zugrunde gelegt, erläutert Fachanwältin Nathalie Oberthür. Ein Beispiel: 30 (Urlaubstage bei Vollzeit) dividiert durch 260 (Jahresarbeitsstage des Betriebs) multipliziert mit 150 (Pflichtarbeitstage der Teilzeitkraft pro Jahr) ergibt 17,30 Urlaubstage pro Jahr.

4. Zuschläge für Überstunden

Teilzeitkräften ist laut Stach

„jede teilbare geldwerte Leistung mindestens in dem Umfang zu gewähren, der dem Anteil ihrer Arbeitszeit an der Arbeitszeit eines vergleichbaren Vollzeitbeschäftigten entspricht“. Das ist im Teilzeit- und Befristungsgesetz geregelt.

Was das konkret bedeutet, zeigen Urteile des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) in Luxemburg. So hatte der EuGH etwa zugunsten einer teilzeitbeschäftigten Pflegekraft bei einem ambulanten Dialyseanbieter entschieden (EuGH, Urteil vom 29. Juli 2024, C-184/22 und C-185-22).

Das Bundesarbeitsgericht stellte daraufhin klar, dass Teilzeitbeschäftigte ab der ersten Überstunde den gleichen Anspruch auf Zuschläge wie ihre vollzeitbeschäftigten Kolleginnen und Kollegen haben (BAG, Urteil vom 5. Dezember 2024, 8 AZR 370/20). Eine Ausnahme

sei nur zulässig, wenn sachliche Gründe eine unterschiedliche Behandlung rechtfertigen.

5. Pflegezeit nehmen möglich

Beschäftigte können bis zu sechs Monate Pflegezeit in Anspruch nehmen, um einen nahen Angehörigen mit mindestens Pflegegrad 1 zu Hause zu pflegen. Darauf weist das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hin.

Demnach haben sowohl vollzeit- als auch teilzeitbeschäftigte Berufstätige die Option, sich vollständig oder nur teilweise von der Arbeit freistellen zu lassen. Um in dieser Zeit den Lebensunterhalt besser abzusichern, können sie ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFZA) beantragen.

trm



Wer in Teilzeit arbeitet, sollte seine Rechte und Ansprüche kennen - um bei Zuschlägen und Co. nicht benachteiligt zu werden.

FOTO: ARNO BURG/DPA



Teilzeit: Bei der Berechnung von Gehalt und Urlaub ist oft der Taschenrechner gefragt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Auch den Daumen kann's treffen

Exzessive Smartphone-Nutzung kann einen schmerzhaften Handydaumen bescheren

Beim Bewegen des Daumens zieht und sticht es ganz fies? Das ist ein Hilferuf des Daumensattelgelenks - als Reaktion auf exzessive Smartphone-Nutzung.

Dieses Gelenk ist „nämlich nicht das klassische Kugel- und Pfannengelenk wie die Hüfte, die ein großes Bewegungsausmaß hat“, sagt der Orthopäde und Buchautor Michael Lehnert. Der Daumen ist nur für bestimmte Bewegungen gemacht, etwa eine „Scharnierbewegung, also hoch und runter“, so der Experte.

Nutzen wir allerdings ein Smartphone, muss sich der Daumen in Richtung des kleinen Fingers bewegen. Wir verdrehen ihn damit auf eine Art und Weise, die anatomisch nicht vorgesehen ist. „Das belastet das Daumensattelgelenk extrem“, sagt Michael Lehnert. Auf Dauer können die Strukturen dort so stark gereizt werden, dass sie sich entzünden - und sich das durch einen fieseren Schmerz bemerkbar macht.

Ein langer Fingernagel am Daumen erhöht das Risiko, dass es zu so einem Handydaumen kommt. „Weil der Nagel an sich oftmals den Impuls am Handy gar nicht auslöst, muss man sich bemühen, mit einer kleinen Kante der Daumenkuppe das Display noch zu berühren“, sagt Michael Lehnert. Der Daumen wird umso stärker verdreht.



Wer Textnachrichten mit zwei Daumen tippt, macht schon einiges richtig. Diese kleine Umstellung entlastet nämlich die Daumensattelgelenke.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA

Wie können wir unser Daumensattelgelenk also entlasten? Ein guter Anfang: Beim Scrollen und Tippen beide Daumen benutzen - und nicht nur einen. „Dadurch habe ich den Daumen in der direkten Auf-

setzposition und muss ihn nicht verdrehen“, sagt Michael Lehnert.

Der Orthopäde hat noch weitere Ideen:

- Das Smartphone auch mal auf den Tisch legen, statt es

in der Hand zu halten. Oder zur Abwechslung auch mal mit Zeiger- oder Mittelfinger tippen oder scrollen.

- Wohltuend für das Daumensattelgelenk kann auch die sogenannte Scheibenwi-

scher-Übung sein. Sie geht so: Die Hände so vor sich halten, dass man die Handflächen sehen kann. Außer dem Daumen sind die anderen Finger geschlossen. Nun führt man den Daumen je-

weils in Richtung des kleinen Fingers. Diese Position hält man kurz, dann geht der Daumen zurück in die Ausgangsposition - wie ein Scheibenwischer.

dpa

Bekanntschaffen

Gerlinde, 70 J., gute Köchin vom Land, mit schöner weibl. Figur u. großem Herz, nicht so anspruchsvoll, doch als Witwe leider ganz allein. Meine Sehnsucht nach einem lieben Mann wächst von Tag zu Tag. Ich fahre gerne Auto u. würde Sie zuhause besuchen od. Sie kommen zu mir. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. **0800-7774050**

Marina, 60 J., sympathisch, nach e. Enttäuschung bin ich allein, doch nicht ohne Hoffnung. Bin unabhängig, mobil, liebe Natur, Ausflüge u. gutes Essen (selbst gekocht). Als Altenpflegerin weiß ich, was Mitgefühl bedeutet. Suche zuverläss. Partner zum Anlehnen, Lachen u. Lieben. Wir zwei für immer, das wäre schön. PV Tel. **0176-45891454**

Geschäftsempfehlungen

GrünesGlück Gärtner im Einsatz
Wir erledigen Gartenarbeit jeder Art inkl. Entsorgung! Kostenlose Besichtigung zu Festpreis-Ermittlung vor Ort. Telefon **0178 4231545**

Auto-Ankäufe

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

Verkauf

Verkauf von Geräten aus Brand- und Wasserschadensanierung
Telefon **0171 2010083**

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

Ankauf

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

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Telefon **05684 931670**

BRENNHOLZ 05545 6438
www.bbv-gottschalk.de

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

Stellenanzeigen

Stellenangebote

Reinigungskraft N-Dünzabach
Wir, ein 2-Personen Rentnerhaushalt suchen eine zuverlässige, agile, selbstständig arbeitende „PERLE“ für 3 Std., jede Woche, als Minijob. Honorar **50,- €**,
☎ **0160 99727200**

Putzfrau für Singlehaushalt in Weidenhausen für 2 Std./Woche gesucht
☎ **0151 4248 9091**



Beste 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
- Eschwege
- Hoheneiche
- Wanfried
- Sontra
- Röhrda
- Völkershausen
- Waldkappel
- Kirchhosbach
- Herleshausen

Springer (m/w/d)
In Festanstellung
■ Herleshausen
■ Ringgau
■ Berkatal
■ Waldkappel
■ Sontra
■ Eschwege

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

WR Werra-Rundschau



die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Zeitung lesen - und mitreden können!

Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier

Martin Meister
Anzeigenleiter / Medienberater
☎ 05651 / 335-921
✉ Martin_Meister@werra-rundschau.de

Anzeigenschluss: **Mittwoch 10 Uhr**

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE
&
SONTRAE
STADTKURIER

Was für Sie unnützlich ist, kann Ihr Nachbar gut gebrauchen. Also, nicht wegwerfen, anbieten - mit einer Kleinanzeige.

Angst vor kleinen Keimen

Experten erklären, wann aus Vorsicht vor Keimen echte oder sogar krankhafte Furcht wird



Gesunde Menschen können mit normaler Hygiene einfach vorbeugen - doch bei manchen bleibt die Angst.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Ständig die Hände waschen oder desinfizieren, Türklinken nur mit dem Ärmel berühren und in Ferienhäusern erstmal das „saubere“ Geschirr spülen. So mancher fühlt angesichts einer angeblich überall „lauern“ Gesundheits-Gefahr ein deutliches Unbehagen außerhalb der eigenen Wohnung. Wann aber ist die Angst vor Schmutz, Viren und Bakterien normal? Und wo ist die Grenze zwischen gesundem Hygieneverhalten und übertriebener Furcht?

Wenn es um potenzielle Ansteckungsmöglichkeiten mit gefährlichen Bakterien, Viren oder Pilzen im Haushalt geht, ist Professor Johannes Knobloch, Facharzt für Mikrobiologie, Virologie, Infektionsepidemiologie und Krankenhaushygiene ganz gelassen. „In den wissenschaftlichen Studien, die zeigen, was auf einer Oberfläche alles eine Woche überleben kann, wird ganz viel überinterpretiert. Und es sind vollkommen unrealistische Laborbedingungen“, so der Experte.

Zwischen Schmutz und Sicherheit

Denn ob man einen Fahrstuhlknopf betätigt, eine Türklinke anfasst oder einen Kaffee aus einer vergammelten Maschine trinkt: „Davon geht in der Regel und für gesunde Menschen keine ernstzunehmende Gefahr aus!“

Ihnen könnten üblicherweise selbst Schimmel im Kaffeefilter oder im Toaster nichts anhaben: „Bei jedem wunderbaren Waldspaziergang wimmelt es unterm Laub von Schimmelsporen. Dort haben Sie viel mehr Kontakt damit als beim Abfalleimer oder Haushaltsgerät in einer fremden Wohnung!“

Im Normalfall heißt es für Menschen ohne ernste, gesundheitliche Beeinträchtigungen: Wirklich relevant von Oberflächen ist nur das, was als

klassische Schmierinfektion bekannt ist. Und dazu stellt sich auch noch die Frage des Übertragungsweges.

Tatsächlich kann sich beispielsweise ein Norovirus zwar über mehrere Tage infektiös auf einer Oberfläche befinden. „Aber damit ich davon krank werde, müsste er von dort in meinen Mund gelangen und ich ihn runterschlucken“, so Knobloch. Ergo: „Nur, weil ich mich auf eine Toilettenbrille setze, die kontaminiert ist, werde ich davon nicht zwingend krank.“

Wenn man sich nach dem Besuch eines fremden WCs nicht die Hände wäscht und dann am nächsten Imbissstand zu Fingerfood greift, hat man allerdings den Übertragungsweg geschlossen, so der Chef der Krankenhaushygiene am Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg. Bedeutet aber im Umkehrschluss auch: Wer sich nach dem Toilettengang konsequent die Hände wäscht, hat schon ganz viel der theoretischen Ansteckungsmöglichkeiten durchbrochen. Von Haushaltsgeräten oder fremdem Geschirr gehe aber keinerlei Gefahr aus.

Wenn Ängste zur Mysophobie werden

Was nicht bedeutet, dass es nicht Menschen gibt, die dennoch davor Angst haben. Oder die schon beim Gedanken an fremde Toiletten, Fahrstuhlknöpfe oder Treppen-Handläufe Übelkeit empfinden und Herzrasen bekommen.

„Spätestens dann sollte man ernsthaft etwas dagegen tun“, sagt André Wannemüller, Psychologe und Autor („Ratgeber Phobische Störungen“). Denn dann ist es zu einer so genannten Mysophobie - der krankhaften Angst vor Schmutz und Ansteckung mit Bakterien und Viren - nicht mehr weit. Was aber ist noch normal - und wo wird eine Grenze überschritten?

Klar ist: Dass man sich auf einer Bahnhofstoilette eckelt und sich nicht ohne Desinfektionstücher hinsetzt oder sich davor scheut, etwas anzufassen, was dreckig oder gar nach Exkrementen aussieht, ist absolut nachvollziehbar. Und auch von der Natur bewusst so eingerichtet. „Es ist ein ganz natürliches Verhalten, dass wir bemüht sind, uns vor Kontaminationen zu schützen“, sagt der Privatdozent von der Ruhr-Uni Bochum.

Wenn ich jedoch anfangs, vom Treffen mit Freunden früher nach Hause zu gehen, um dort kein WC benutzen zu müssen, wenn ich Restaurant-Besuche ganz vermeide, weil ich dort allerorten von nicht überschaubaren unhygienischen Verhältnissen umgeben bin, sollten die Alarmglocken schrillen. „Dann richtet man seine Alltagsstruktur danach aus, und irgendwann kommt man aus dem Teufelskreis nicht mehr heraus“, warnt Wannemüller.

Strategien gegen die Angst vor Keimen

Wie dann vorgehen, damit sich die Spirale nicht immer weiter dreht? „Gegensteuern kann ich grundsätzlich, wenn ich an mir selbst merke oder es auch von anderen gespiegelt wird, dass ich mit meinem Verhalten übertrieben reagiere und ein bisschen drüber bin“, sagt der Experte für phobische Störungen.

1. Vorstellungskraft benutzen

Manchmal kann es dann schon helfen, sich ganz realistisch auszumalen, wie lange es dauern würde, wenn ich mich wirklich durch Viren oder Bakterien angesteckt hätte - und schlimme Magen-Darm-Probleme oder gar eine Hepatitis bekomme. Nach einer gewissen Inkubationszeit wird den Betroffenen dann jedoch klar,

dass tatsächlich nichts passiert ist.

2. Probieren statt kontrollieren

Dann kommt der nächste Schritt: „Den Mut aufbringen und sagen, ich teste mal ganz bewusst, was passieren kann.“ Und zwar genau in solchen Situationen, die ich vorher immer vermieden habe. Sprich: Den Fahrstuhlknopf drücken, ohne ihn vorher zu desinfizieren, und dann mit dem Finger über die Lippe fahren oder ihn sogar in den Mund stecken.

„Ich provoziere diese vermeintliche Gefahr absichtlich und verzichte bewusst auf die Anwendung von allen Strategien, die Sicherheit schaffen. Denn das ist am Ende eh nur eine Pseudosicherheit“, sagt der psychologische Psychotherapeut.

Die Idee dahinter für Betroffene: Wenn ich dann nach einigen Tagen immer noch gesund bin, und all die Horrorszenerien, vor denen ich Angst hatte, nicht eingetroffen sind, kann das dazu führen, dass ich auch die Einschätzung meiner Bedrohungserwartung peu à peu verändere.

Je nachdem, wie stark man sich fühlt und wie mutig man ist, kann man ein solches Verhalten selbst ausprobieren oder sich dabei von einem Therapeuten unterstützen lassen. „Wenn die erwartete Konsequenz ausbleibt, führt es dazu, dass ich immer mutiger werde und auch andere Dinge wage“, sagt André Wannemüller.

Sprich: Wenn ich das zunächst noch unerträgliche Gefühl zulasse, wird es nach der Zeit immer weniger. „Am Ende führt dies dann zu einer rationaleren Bedrohungseinschätzung - und dass ich Unsicherheiten tolerieren lerne.“

3. Vergleichen: Was ist wie gefährlich?

Eine andere Möglichkeit be-

steht darin, sich bewusst zu machen, dass andere Situationen tatsächlich viel gefährlicher sind als das, wovor ich solche Angst habe. Beispiel Badezimmer. „Am häufigsten im Haushalt sterben Menschen auf nassen Fliesen - aber darüber macht sich kein Mensch einen Kopf, weil man einfach den Eindruck hat, man kann diese Situation kontrollieren“, sagt Wannemüller.

Trotzdem kann es sein, dass Menschen so sehr unter einer Kontaminationsangst leiden, dass sie sich dem hilflos ausgeliefert fühlen. Und dass ihnen auch das ständige „Ausprobieren“ keine Linderung bringt. Im Gegenteil: „Sie denken dann, wenn es zehnmal gut gegangen ist, dann wird es beim elften Mal garantiert schiefgehen.“

Wenn Vermeidung zu Zwang führt

Die Situation dauerhaft vermeiden zu wollen oder Sicherheitsstrategien gegen die Angst anzuwenden, ist jedenfalls keine Lösung. André Wannemüller sagt: „Dadurch wird die phobische Furcht nur aufrechterhalten, weil man keine korrigierenden Erfahrungen mehr machen kann.“ Die Grenze zu einem Zwangsproblem ist dann fließend, wenn man außerdem das Bedürfnis entwickelt, sich zum Beispiel ständig „rituell“ waschen zu wollen, um die Angst bei Gedanken an mögliche Kontamination zu reduzieren.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte man Expertenrat in Anspruch nehmen. Ebenso dann, wenn ich zwar immer wieder die gefährlichen Situationen provoziere, die Angst jedoch nicht weniger wird. „Dann muss man mit einem Profi überlegen, welche Strategien ich einsetzen kann, um bedrohliche Gedanken und Erwartungen in Expositionsübungen zu reduzieren und

Unsicherheit zu tolerieren“, so der Psychologe.

Unterm Strich hat André Wannemüller jedoch noch eine positive Nachricht: „Das Gute an diesen situativen Phobien ist, dass sie wirklich wahnsinnig gut behandelbar sind und man sie wirklich gut in den Griff bekommen kann!“

Woher kommt die Angst?

Woran es liegt, dass einige Menschen keinerlei Sorge haben, den Fahrstuhlknopf zu drücken und danach einen Riegel Schokolade aus der Hand zu essen, während andere sich schon bei der bloßen Vorstellung schütteln, kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. „Es gibt mehrere prädisponierende Faktoren, und oft ist auch ein Zusammenspiel verantwortlich“, erläutert Wannemüller.

Zusätzlich zu einer genetischen, biologischen Veranlagung können auch Sozialisationsfaktoren kommen. Sprich: Aus einer Familie, in der die Eltern unsicher sind und alles tun, um Ängste zu vermeiden, werden auch die Kinder ängstlicher. Und wer als Kind erlebt, dass die Eltern ständig vor oder nach dem Essen zum Feuchttuch greifen, wer aus der Kita kommt und seine Kleidung komplett ausziehen und durch eine Art „Kontaminations-schleuse“ muss, der hat womöglich auch als Erwachsener eine besondere Angst vor Bakterien und Viren.

Und schließlich kann auch die jeweilige Lebensphase Ängste verstärken: In dem Moment, wenn ich Verluste erfahren habe, wenn sich mein Partner von mir getrennt hat, eine Freundin gestorben ist oder mir im Job gekündigt wurde, reagiere ich oft anders auf potenziell bedrohliche Situationen, als wenn ich in einer guten psychologischen Verfassung bin.

tmm



Mit 17 Jahren geheiratet

Martha und Heinz Gebhardt feiern Gnadenhochzeit

Berneburg – Am 23. Juli 1955 versprachen sich die damals siebzehnjährige Martha Göbel und der achtzehnjährige Heinz Gebhardt die lebenslange Treue und immer füreinander da zu sein. Heute feiern sie mit Familie und engen Freunden die sehr seltene Gnadenhochzeit. Im Zug nach Bebra, wo beide die Berufsschule besuchten, waren die beiden sich vor über 70 Jahren nähergekommen. Heinz, dessen Eltern eine Nebenerwerbslandwirtschaft in Berneburg hatten, erlernte den Beruf des Steinsetzers, und Martha hatte eine Lehre in einer Sontraer Herrenschneiderei begonnen.

Auf das Hochzeitsbild blickend meint Heinz versonnen: „So jung waren wir damals. Ich kann es kaum glauben, dass es so lange schon her ist.“ Die beiden benötigten damals noch die Genehmigung der Eltern für den Gang zum Standesamt. Die hübsche junge Braut trug ein bodenlanges, eher schlichtes weißes Kleid mit einem Schleier aus Tüll, der Bräutigam an ihrer Seite im dunklen Anzug mit weißem Hemd und Fliege. Und zur ältesten Tochter Karin gewandt, meint der jetzt 88-Jährige verschmitzt: „Du warst ja auch schon dabei.“ Die mit ihrer Familie gleichfalls in Berneburg wohnende Karin Hupfeld wurde noch im gleichen Jahr geboren und kümmernt sich heute täglich um ihre Eltern, die immer noch innig miteinander verbunden sind.

Viele schöne Erinnerungen

Fast zehn Jahre lebte das junge Paar in Sontra bei Marthas Eltern, dann folgte der Umzug nach Berneburg, wo Heinz sein Elternhaus für die inzwischen größer gewordene Familie um- und ausgebaut hatte. Leider musste Martha Gebhardt vor

etwa einem Jahr nach mehreren Stürzen, Hüft- und Knieoperation notgedrungen in ein Sontraer Pflegeheim umziehen. Heinz wohnt nun allein

Haustür abgeholt“, erzählt Heinz.

Martha nickt zustimmend, sie redet nicht viel, ist zufrieden, dass sie umorgt und ge-

dem Feld, wo sie immer die eigenen Kartoffeln anbauten. Manchmal sah man auch sie auf dem roten Massey-Traktor durch den Ort fahren, wenn Heinz noch im Schichtdienst war. In den Wintermonaten schneiderte sie Kleidung für Kinder und Enkelkinder, für ihre älteste Tochter sogar ein festliches Hochzeitskleid.

Heinz wechselte nach seiner Gesellenprüfung als Steinsetzer in einen Bauzug bei der Bahnmeisterei Sontra und den Rangierbahnhöfen Bebra und Eschwege, seine letzten Arbeitsjahre war er auf dem Stellwerk in Bebra und später in Kassel als Bahnbeamter. In seiner Freizeit engagierte er sich ehrenamtlich in den örtlichen Vereinen, war einige Jahre Schöffe beim Amtsgericht Eschwege und Landgericht Kassel.

Über Jahrzehnte wirkte Heinz Gebhardt als überzeugter Sozialdemokrat in der Sontraer Kommunalpolitik. Seit 1972 war er Stadtverordneter, 18 Jahre lang prägte er die Sitzungen des Kommunalparlaments als Stadtverordnetenvorsteher. Seine herausragenden Verdienste wurden mit dem Bundesverdienstkreuz gewürdigt.

Von ihren fünf gemeinsamen Kindern leben noch drei, die dem Jubelpaar heute einen besonders schönen Tag beschreiben wollen. Karin, Ilona und Joachim wohnen mit ihren Familien in Nordhessen, sodass neben den Schwiegerkindern fünf Enkelkinder im Alter zwischen zwölf und 46 Jahren sowie vier Urenkel dazukommen. Da Heinz immer noch sehr am Tagesgeschehen interessiert ist, liest er jeden Morgen die Lokalzeitung beim Frühstück. Herzliche Glückwünsche für das Jubelpaar auch von der Redaktion der Werra-Rundschau. **ANNEMARIE KAPINUS**



Martha und Heinz Gebhardt feiern mit ihrer Familie und engen Freunden die sehr seltene Gnadenhochzeit.

FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

im gemeinsamen Haus im Biehlweg und besucht seine Frau so oft es geht. Viele schöne Erinnerungen haben die beiden an gemeinsame Urlaube etwa auf Mallorca oder Teneriffa, Studienreisen in die norwegischen Fjorde, Kopenhagen und St. Petersburg. Besonders gern ist das Paar noch vor wenigen Jahren in die Kurstadt Bad Füssing wegen des Thermalbades gefahren, das für Marthas körperliche Leiden eine Wohltat war. Als die Autofahrt zu lang und beschwerlich erschien, „wurden wir sogar vor der

pflegt wird und keine Alltagsarbeit mehr verrichten muss. Die 87-Jährige nimmt im Pflegeheim gern an dem gemeinschaftlichen Singen teil. Lange Zeit hatte sie im Sopran des örtlichen Kirchenchores gesungen, während ihr Mann als erster Tenor den Part der Männer in dem gemischten Chor verstärkte.

Arbeit hatte Martha in ihrem Familienleben mit den Kindern und der kleinen Landwirtschaft mehr als genug. Sie packte stets gern zu, sei es in Haus und Garten, im Stall oder auf

Kostenloser Büchertausch

Neue Büchertausch-Börse im Rathaus

Sontra – Im Sontraer Rathaus wird es im Wartebereich im Erdgeschoss vor dem Bürgerbüro in Zukunft eine Büchertausch-Börse mit dem Motto „Tauschen - Lesen - Entdecken“ geben.

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, zu den Öffnungszeiten, spannenden Lesestoff zu entdecken, mitzunehmen und an welchem Ort auch immer zu lesen. Im Gegenzug würden wir uns ebenfalls über Literatur freuen, welche über das Bücherregal in den Lese-Kreislauf eingebunden werden können.

Lesen ist eine schöne Sache, aber Bücher nehmen auch viel Raum ein. Im Tauschverfahren werden die heimischen Bücherregale entlastet und gleichzeitig erfreuen sich kleine und große „Bücherwürmer“ an neuem Lesestoff. Auch für die Kleinsten werden Kinderbücher im Angebot sein.

„Der kostenlose Büchertausch nach dem Prinzip „Nimm ein Buch, stelle ein Buch“ ist eine wunderbare Möglichkeit, um Bücher zu teilen und neue Geschichten zu entdecken. Außerdem wird die Nachhaltigkeit gefördert, da Bücher wiederverwendet und nicht weggeworfen werden müssen“, so Diana Kirchheim, Leiterin der Stadt- und Schulbi-

bliothek, die sich über die Weitemutzung der Bücher aus der Bibliothek sehr freut und gleichzeitig Werbung fürs Lesen machen möchte.

Stadt- und Schulbibliothek

Auf dem Gelände der Adam-von-Trott-Schule Sontra in der Jahnstraße ist die Stadt- und Schulbibliothek mit fast 13.000 Medien – eine der größten Einrichtungen im Werra-Meißner-Kreis – untergebracht. Neben Büchern für alle Alters- und Interessengruppen können auch DVDs und Hörbücher und Hörspiele ausgeliehen werden. Das Angebot umfasst über 300 DVDs, Bilderbücher für die Kleinsten, TONIE-Hörspielfiguren, Hörbücher für Erwachsene und Hörspiele, CDs für alle Altersklassen der Kinder, Kinder- und Jugendliteratur, top aktuelle Krimis und Thriller, Bestseller-Romane und jede Menge Ratgeber. Ebenfalls werden spezielle Angebote zur Leseförderung für alle Lesestufen angeboten. Die Entleihe ist grundsätzlich kostenlos.

Als Nutzer benötigt man lediglich einen Leseausweis, der in der Bibliothek erhältlich ist.

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



Kostenloser Büchertausch: Diana Kirchheim und Bürgermeister Thomas Eckhardt freuen sich, dass einige Bücher aus der Stadt- und Schulbibliothek jetzt über den kostenlosen Büchertausch weitergenutzt werden.

FOTO: PRIVAT

Erwachsene zahlen für die Ausstellung dieses Ausweises einmalig 10 Euro.

Öffnungszeiten

Montag und Mittwoch 15 bis 18

Uhr und Donnerstag 16 bis 19 Uhr (in den Ferien nur donnerstags), Telefon 0 56 53/91 56 78, E-Mail: bibliothek@sontra.de

PROGRAMMVORSCHAU

SAMSTAG, 26. JULI
12 bis 15 Uhr: Aktionstag der Gesundheitswelt Stefan Hoßbach, Infos und Beratung über Reha- und Kindersport, Massagen, Anschauungsmaterial, Breitwiese Sontra
18 Uhr: Feuerwehrverein Krauthausen, Jahreshauptversammlung, Dorfgemeinschaftshaus

MONTAG, 28. JULI
10 bis 12 Uhr: Geistige Fitness, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

DIENSTAG, 29. JULI
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffeestunde und Spielenachmittag, Bürgerhilfe Sontraer Land und Awo-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

MITTWOCH, 30. 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 Frei-

Raum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

DONNERSTAG, 31. JULI
11 bis 14 Uhr: Bürgerhilfe Sontraer Land, Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41
16 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

FREITAG, 1. AUGUST
10 bis 11 Uhr: Handyfit-Sprechstunde, Bürgerhilfe, Niederstadt 41

SAMSTAG, 2. AUGUST
18 Uhr: Chorkonzert Diemerode, Veranstalter: Landfrauen und Chöre, Kirche

SONNTAG, 3. AUGUST
10 Uhr: Teichfest Wolfsteich, Veranstalter: Sportfischereiverein 69 Sontra, Donnershag/Wolfsteich
13 und 15 Uhr: Saisonstart SG Sontratal, Heinrich-Schneider-Stadion

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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
26. Juli Meinhard-Apotheke, Grebendorf, Eschweiger Straße 22, 0 56 51/3 24 34
27. Juli Biber-Apotheken, Bebra, Nürnberger Straße 48-50, 0 66 22/3133
Stifts-Apotheke, Kaufungen, Leipziger Straße 474, 0 56 05/2911

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

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

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

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

Saisonstart und Doppelspieltag

Sontra – Zum ersten Heimspieltag der neuen Saison und zugleich der Premiere unserer neu gegründeten Spielgemeinschaft SG Sontratal möchten wir euch alle ganz herzlich einladen.

Sonntag, 3. August, Heinrich-Schneider-Stadion Sontra
13 Uhr: SG Sontratal II-TSV Netra
15 Uhr: SG Sontratal-SSV Witzhausen
Abholung oder Verkauf der Dauerkarten vor Ort!

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.

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

27. Juli
Sontra: 10 Uhr Gottesdienst, 18 Uhr Sommerserenade
Thurnhosbach: 11.15 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

Keine Gottesdienste

KIRCHSPIEL ULFEN

Keine Gottesdienste

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

Keine Gottesdienste

KATHOLISCHE KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

26. Juli
Nentershausen: 17 Uhr Vorabendmesse
27. Juli
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse

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



Ort für Jung und Alt

Spiel- und Grillplatz am Ortsrand feierlich eingeweiht

Diemerode – Mit einem stimmungsvollen Gottesdienst wurde am Sonntag der neue Spiel- und Grillplatz am Ortsrand Diemerodes offiziell eingeweiht. Auf dem Mehrgenerationenplatz zwischen Dorfgemeinschaftshaus und Feuerwehrgerätehaus versammelten sich zahlreiche Bürger auch aus den Nachbarorten, um die Eröffnung gemeinsam zu feiern.

Pfarrerin Imme Mai leitete die Feier mit einer Andacht, in deren Mittelpunkt die biblische Erzählung von Jesus und den Kindern stand. Sie hob hervor, dass nach christlichem Verständnis niemand ausgeschlossen werde – weder die Jungen noch die Alten. „Alle gehören zur Gemeinschaft“, betonte sie und verwies auf den Mehrgenerationenplatz als sichtbares Zeichen für dieses Miteinander. Organist Holger Thenert spielte dazu passend einleitend einige Takte aus den Kinderszenen von Robert Schumann.

Im Anschluss schilderte Ortsvorsteher Lothar Oschmann den Werdegang des Projekts. Planung und Umsetzung wurden mit Unterstützung eines Planungsbüros und mehrerer Fachfirmen aus der Region realisiert. Besonderer Dank galt der Firma Fesch aus Schemmern, die Baumaschinen und Werkzeuge für die ehrenamtlichen Helfer zur Verfügung stellte. An Eigenleistungen erbrachten die Diemeröder bei Außen- und Malerarbeiten insgesamt 345 Stunden in rund



Dank vieler Helfer konnten jetzt ein attraktiver Spielplatz sowie eine überdachte Grillecke eingeweiht werden. Mit (rechts) Pfarrerin Imme Mai und (vorne, 2. v. r.) Bürgermeister Thomas Eckhardt.

FOTOS: ANNEMARIE KAPINUS

acht Wochen. Oschmann hob das intensive Engagement von Stefan und Erwin Messner hervor, die bei den Ausbauarbeiten immer vorangingen.

Bürgermeister Thomas Eckhardt dankte allen Beteiligten herzlich für ihren Einsatz. „Hier ist durch viele helfende Hände ein toller Platz für eine aktive Zukunft entstanden.“ Eckhardt verwies auf die Gesamtkosten von rund 230.000 Euro, von denen 110.000 aus Fördermitteln im Rahmen der Dorferneuerung stammten. Als symbolisches Geschenk überreichte er Sandspielsachen, die prompt von den Kleinen mit Begeisterung in Gebrauch genommen wurden.

Für das leibliche Wohl und den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgten die Frei-



Gleich losgespielt haben diese beiden Mädchen, die sich sichtlich über den Spielplatz freuen.

willige Feuerwehr und die Landfrauen aus Diemerode, die gemeinsam die Organisation der Feier übernommen hatten. Noch vor der offiziellen Einweihung war der neue Platz beliebter Treffpunkt – ein starkes Zei-

chen dafür, dass er den Nerv der Dorfgemeinschaft trifft. Im kommenden Jahr steht bereits das nächste Projekt an, die Sanierung des Dorfgemeinschaftshauses.

ANNEMARIE KAPINUS

Sommerserenaden

Von Lady Gaga über Herbert Grönemeyer



Haben die erste Sommerserenade in Sontra gespielt: Steffi Lindenau (Gesang) und René Sennhenn (Piano). FOTO: PRIVAT

Sontra – Bei der ersten der diesjährigen Sommerserenaden in der Sontraer Stadtkirche beleuchteten Steffi Lindenau (Gesang) und René Sennhenn (Piano) das Thema Liebe mit all seinen Facetten von Freud bis Leid auf musikalische Art. Den Auftakt zur Serenade bildete das Stück „Tim lieb Tina“ von Anna Depenbusch, die für ihren Crossover aus Pop und Chanson bekannt ist. Das Lied erinnert an ein Liebeswittwar, wie es Shakespeare schon in seinem Stück „Was ihr wollt“ beschrieben hat. Die lockere und eingängige Art der Komposition hat jeden sofort eingenommen und begeistert. Im weiteren Verlauf wurde der Bogen gekonnt über mehrere Jahrhunderte der Liebeslieder gespannt. So ging es von Lady Gaga über Schumanns Liederzyklus „Fauen, Liebe und Leben“ und Queen zu „Nothing Compares 2 U“ von Sinéad O’Connor gespannt. Der zweite Teil der Serenade begann dann mit einem noch älteren Stück: Händels „Lascio Ch’io pianga“.

Nach dem beeindruckenden Vortrag trat zunächst ehrfurchtsvolle Stille ein, bevor der Applaus aufbrauste. Auch die weiteren Stücke, die von René Sennhenn und Steffi Lindenau vorgetragen wurden, zogen die Zuhörer in ihren Bann. Hier ist speziell noch Herbert Grönemeyers „Halt mich“ zu erwähnen, das das Bedürfnis nach Geborgenheit zum Thema hat. Bei diesem Lied hörte man, wie in allen Ecken der Kirche leise und andächtig mitgesungen wurde. Das Sahnehäubchen zu dem musikalischen Genuss lieferte das Wetter, denn pünktlich zur Pause hörte der Regen auf. „Wir hoffen darauf, dass das Wetter auch am 27. Juli zum Gelingen beitragen wird. Dann findet um 18 Uhr die nächste Sommerserenade statt“, so die Veranstalter. Vier Instrumentalisten auf Orgel, Klarinette und Trompete werden an diesem Abend unter dem Motto „Summertime“ Stücke von George Gershwin, David Orlowsky und anderen präsentieren.

red/tli

Deckensanierung bei Ulfen

Hessen Mobil informiert

Ulfen – Hessen Mobil wird ab Montag, 28. Juli, die Fahrbahndecke der Bundesstraße 400 bei Ulfen erneuern. Insgesamt wird auf einer Länge von 1.310 Metern die Deckschicht abgefräst und durch eine neue ersetzt. Auf einer Länge von 640 Metern muss neben der Deckauch die Binderschicht erneuert werden. Die Gesamtlänge des Baustellenbereiches beträgt 1.950 Meter.

Um die Sicherheit der Arbeitenden und Verkehrsteilneh-

menden im Baustellenbereich zu gewährleisten, wird die Maßnahme im Rahmen einer Vollsperrung umgesetzt.

Umleitung über Breitau

Die Umleitung führt in beide Richtungen über Breitau, Sontra, Nentershausen und Richelsdorf nach Ulfen sowie in umgekehrter Reihenfolge. Von Herleshausen in Richtung Kassel handelt es sich um die Um-

leitung U1. Von Cornberg und Kassel in Richtung Herleshausen handelt es sich um die Umleitung U2. Die Umleitungen sind vor Ort ausgeschildert.

Voraussichtlich bis September

Die Arbeiten werden voraussichtlich im September abgeschlossen sein.

Hessen Mobil bittet alle Verkehrsteilnehmenden um Verständnis für die notwendigen Einschränkungen während der Bauzeit.

Fragen bezüglich des ÖPNV sind an den NVV zu richten. Kontakt unter www.nvv.de sowie telefonisch unter 08 00/9 39 08 00.

red

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.

Zu Besuch in frühere Klöster

Sontra – Zu einer Busfahrt zu den ehem. Klöstern Breitenau (Guxhagen) und Haydau (Morschen) lädt der Werratalverein Sontra herzlich ein. Vorgesehen ist eine Führung in Breitenau durch die Klosterkirche, dem ehem. KZ-Konzentrationslager und der Gedenkstätte, sowie in Haydau ein Rundgang durch die Klosteranlage. Auch eine gemeinsame Kaffee-Tafel ist geplant. Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 6. August: Abfahrt in Sontra (Breitwiese): 13 Uhr, in Rotenburg (Bahnhof): 13.15 Uhr, Rückkehr gegen 18.30/19 Uhr in Rotenburg bzw. Sontra. Kosten: 15 bis 20 Euro/Person (abhängig von der Teilnehmerzahl) – ohne Kaffeetafel!

Anmeldung: bis 3. August 2025 bei R. v. Bodelschwingh, Tel. 0 56 53/91 76 48 oder bodelschwingh@t-online.de

Die **AT** stellt sich vor...
Adam-von-Trott-Schule

Schüleraustausch der Französischschülerinnen und -schüler der Adam-von-Trott-Schule

14 Schülerinnen und Schüler sowie zwei Kolleginnen, Frau Courtois und Frau Lechevin, aus dem Collège Arlette Héé-Fergant im nordfranzösischen Vimoutiers waren eine Woche zu Gast in Sontra. Während dieser erlebnisreichen Woche erhielten die französischen Kinder einen Einblick in den Schulalltag und nahmen mit ihren Austauschschülern an einem kulturellen und sportlichen Programm teil.

Empfangen wurde die französische Gruppe in der Adam-von-Trott-Schule durch die beiden Französischlehrerinnen Frau Dürholt und Frau Wagner sowie den Schulleiter Herrn Methé. Dieser begrüßte herzlich die französischen Gäste und wünschte ihnen eine gute Zeit in Sontra. Der Schulchor sang zur Begrüßung unter der Leitung von Herrn Urban moderne Lieder, wie auch „Je ne parle pas français“ von Namika, so dass auch die französischen Kinder mit einstimmen konnten und sich die Stimmung löste. Ebenso hieß der Bürgermeister von Sontra, Herr Eckhardt, die französischen Gäste willkommen und unterstrich die Bedeutung der jungen Leute für die Fortsetzung der Schul- und Städtepartnerschaft.

Zu Beginn des offiziellen Programms, das Frau Wagner mit der französischen Kollegin Frau Courtois erstellte, nahmen die Gäste mit den Austauschschülern am regulären Unterricht der Adam-von-Trott-Schule teil. Nach dem gemeinsamen Essen in der Mensa erprobten sie auf Scootern und Mountainbikes unter der Leitung von Frau Manthey und Herrn Bernreuther die Pumptrack-Anlage in Sontra.

An zwei weiteren Tagen hatten die französischen Kinder Gelegenheit, gemeinsam mit der deutschen Schülergruppe nach Erfurt und Frankfurt zu fahren, um die kulturelle Vielfalt und Schönheit der Städte unserer Region zu entdecken. Begleitet wurden die Fahrten durch Frau Dürholt, Frau Manthey und Frau Wagner.

Ein Höhepunkt der deutsch-französischen Begegnung war der Ausflug zum Grenz-museum Schiffersgrund. Herr Urban führte die deutsch-französische Gruppe vom Bahnhof in Bad Sooden-Allendorf zum Museum. Auf der Wanderung entlang der innerdeutschen Grenze erhielten die Kinder einen Einblick in die deutsch-deutsche Geschichte vor 1989. Gespannt verfolgten sie den Zeitzeugenberichten von Herrn



Urban und zeigten großes Interesse am Leben der Menschen auf beiden Seiten der Grenze und deren Schicksale. Anschließend besuchten die beiden Gruppen die neue Dauerausstellung im Museum, bevor sie wieder zurück nach Bad Sooden-Allendorf wanderten. Die Abschlussveranstaltung, das gemeinsame Bowlen mit den Gastfamilien in Eschwege, rundete den erlebnisreichen Tag ab.

Die sportlichen Aktivitäten und Programmpunkte der Begegnung trugen dazu bei, dass die Stimmung unter den deutschen und französischen Kindern einzigartig war. So war es nicht überraschend, dass die eine oder andere Träne vergessen wurde, als sich die französischen Kinder am Bahnhof von den Gastfamilien verabschiedeten. Dies kann man sicher als ein gutes Zeichen für eine gelungene Begegnung sehen.

Wir freuen uns auf den Schüleraustausch im nächsten Jahr in Vimoutiers!

Martina Wagner, Französischlehrerin und Verantwortliche des Schüleraustausches

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

SONTRAE
STADTKURIER

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

Juwelier
KUNZE
Sontra, Herrenstr. 22, Tel. 05653 643

www.ep-bierwirth.de

LANDFUXX
DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

studiomittelmühle
Büro für text, grafik und fotografie
elisabeth mühlleder, peter krause
bahnhofstr. 3, 36205 sontra
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

Autohaus Lindemann
Göttinger Str. 55 · Sontra
Tel.: 0 56 53 / 97 99 - 0

Peter Persch
... die Küche!
www.persch-die-kuche.de

NEUENDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG • LÜFTUNG
SANITAR
Sontra • Tel. 05653/1866

Silke Lütz
05653-6383

NORMA Sommer-genuss

Solero Exotic XL 6er 6x90 ml, 540-ml-Packung (1 l = 7,02)
Magnum Mini 10er 10x55 ml, 550-ml-Packung (1 l = 6,89)

49% billiger
 zum Vergleich: z. B. UVP Magnum Mini 330-ml-Packung = 4,49

3,79* **10er-Pack**

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

17% billiger
 UVP 3,39

2,79* **600 g**

1-2-3 fertig!

Pizza Bella Napoli Diavola oder Salame
 430-g-Packung (1 kg = 8,35) je Packung

14% billiger
 UVP 4,19

3,59* **430 g**

Curry-Bockwurst knackig fein
 3 Stück, 375-g-Packung (1 kg = 7,44)

20% billiger
 UVP 3,49

2,79* **375 g**

Horalky/Mila Mila: Waffeln gefüllt mit einer Milchcreme und halbseitig mit Schokolade überzogen; Horalky: Waffeln mit Erdnusscremefüllung
 5x50-g-Packung (1 kg = 11,96) je 5er-Pack

24% billiger
 zum Vergleich: UVP Einzelriegel = -,79

2,99* **5er-Pack**

EL CURADOR Sangria aromatisiertes weinhaltiges Getränk
 1,5-l-Flasche (1 l = 1,99)

14% billiger
 UVP 3,49

2,99* **1,5 Liter**

Chickens Nuggets in der Box XXL mindestens 30 Nuggets aus zerklüftetem Hähnchenfleisch, würzig paniert, mit je 3x Curry- und Süß-Sauer Dip, 600-g-Nuggets + 3x25-g (= 3x22 ml) Curry und + 3x25-g (= 3x21 ml) Süß-Sauer, 750-g-Packung (1 kg = 7,99)

5,99* **750 g**

Suppen-eintopf Erbsen oder Linsen mit Schweinefleisch 1,2-kg-Dose (1 kg = 2,33) je Dose

20% billiger
 UVP 3,49

2,79* **1,2 kg**

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

20% billiger
 UVP -,99

-,79*

Weißbier alkoholfrei Classic, Zitrone oder Grapefruit
 6x0,33-l-Flasche, zzgl. 6x -,08 Pfand je 6er-Träger

31% billiger
 UVP 5,79

3,99* **6er-Träger**

Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln 119-g (1 kg = 10,-), Spätzle in Champignonsauce 123-g oder Schinken-Nudeln 168-g
 (1 kg = 9,67) je Packung (1 kg = 7,08)

33% billiger
 UVP 1,79

1,19* **1 kg = 8,32/8,05/5,89**

44% billiger
 -99**

Nur gültig mit NORMA Plus App von 28.07.2025 bis 03.08.2025

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

21% billiger
 UVP 13,99

10,99* **1 kg**

SPAREN! SPAREN! SPAREN!

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

ab Montag, 28. Juli

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*

Kulturheidelbeeren Deutschland Kl. I, 450-g-Schale (1 kg = 7,98) je Schale

450 g!

3,59*

Thüringer Cocktailtomaten Deutschland, Kl. I, Gewächshausqualität, 650-g-Packung (1 kg = 5,12) je Packung

650 g!

3,33*

WC-Sitz 3-seitig bedruckt mit Absenkaumatik und Schnellverschluss • Passend für alle handelsüblichen WC-Becken • Inkl. Montagematerial • Aus hochwertigem, kratzfestem Duroplast-Material 3 Jahre Garantie

Steine, Wassertropfen, Palmen-Strand, Seestern

19,99*

Frottierwaren „KORSIKA“ Walkfrottier vom Feinsten • 100% Baumwolle • Mit praktischer Aufhängekordel • Hohe Saugfähigkeit, schnell-trocknend • Angenehm weich und voluminös

Capri Breeze, Orange, Aqua, Koralle, Petrol, Grün, Pfirsich

7,99*

TOPEX Leichte Clogs für Damen und Herren aus pflegeleichtem, abwaschbarem Phylon • Weiche Innenausstattung mit erhöhtem Bettungsrand im Fersenbereich und herausnehmbarer Textil-Einlegesohle • Schockabsorbierende, ultraleichte Phylon Laufsohle

11,99*

Sneakersocken 20 Paar für Damen oder Herren • Größen 35/38 - 43/46 (Farbbeispiele)

11,99*

Aluminiumpfanne mit Diamantstruktur • 3D-Diamantshield • Beschichtung für lange Lebensdauer • Robuste, langlebige Antihafbeschichtung • Optimale Wärmeverteilung • PFAS-frei

13,99* (ca. 20 cm)
15,99* (ca. 24 cm)
17,99* (ca. 28 cm)

4-Takt-Benzin-Motorsense und -Trimmer 2 in 1 BCH31

22% billiger
 UVP 179,-

139,-*

WALTER Li-Ion Akku-Heckenschere 20V • Ergonomische Handgriffe für eine komfortable Handhabung • Mit elektrischer Bremse, Handschutz und Schwertschutz • Leerlaufdrehzahl 1.400 min⁻¹, 3 Jahre Garantie

29% billiger
 UVP 84,90

59,99*

Wachstuchtsch- decke „Ecotex“ mit geprägter Oberfläche • Strapazierfähig und schmutzabweisend • Aus robustem PVC • Feucht abwischbar

3,99* (ca. 100x140 cm)
4,99* (ca. 130x160 cm)
6,99* (ca. 140x190 cm)

Cucnova Thermo-Schüssel • Doppelwandig, mit Edelstahlinsatz • Mit praktischen Drehverschluss-Deckeln

62% billiger
 UVP 49,99

18,99*

Profi-Gartenschlauch „Flexi“ • Kompletts-Set inkl. Brause und Anschlüsse • Beliebig verlängerbar durch beiliegenden Konnektor • Platzsparend im ungedehnten Zustand 3 Jahre Garantie

24% billiger
 UVP 15,95

11,99*

KRAFT Gartenbauschrauben • Korrosionsschutzklasse C4 - vor Rost schützend je Ausführung

6,99*

XXL-Kfz-Lackspray 500 ml (1 l = 7,98)

3,99*

BAUFI 2 in 1 Express Deckfarbe 2,5 Liter • Zwei Anstriche pro Tag möglich • Extrem wetterbeständig - für innen und außen

51% billiger
 UVP 26,95

12,99*

Solar-Power-Pack Kompletts-Set 300W • Kabellänge Solarpanel 5 m - für eine individuelle Platzierung des Panels

33% billiger
 UVP 299,-

199,-*

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

3,99*

62% billiger
 UVP 26,95

9,99*

NORMA

www.norma-online.de

ÖKO-TEST Im Kühlregal: **Landfein Kräuterbaguette** sehr gut

-,99

Stiftung Warentest **GUT (2,0)** Quelle Fürstentbrunn, Kloster Lehnin

-,29

Mineralwasser Medium 1,5-l-Flasche, zzgl. -,25 Pfand

-,29