

**Sani**  
**Reha**  
**Ortho**

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.

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

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

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

- Sanitätsfachgeschäfte
- Reha-technik
- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- Sport & Gesundheit
- Homecare

**MARKT SPIEGEL & SONTRAEER**  
REGION ESCHWEGE  
STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar  
05651 12999

Unser Abschiedsraum für Sie und Ihre Trauergäste...

**BARTELS**  
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Seit 1981 • Nr. 36

6. September 2025

**ESCHWEGER WURSCHEFEST**

Mit verkaufs-offenem Sonntag  
28 Sep

Gewütlicher Biergarten auf dem Marktplatz

## Stolperstein-Verlegung

### Gedenken an die Familien Heilbrunn und Rothschild

**Sontra** – Der Einladung zur Stolperstein-Verlegung am 01. September in Sontra war eine große Bevölkerungszahl gefolgt. In einer feierlichen Gedenkveranstaltung, die von Ludger Arnold organisiert wurde, wurden 10 Gedenksteine durch den Künstler Gunter Demning verlegt.

Insgesamt 19 Familienmitglieder hatten den langen Weg

aus Südafrika, Amerika, England und Australien auf sich genommen, um bei der Verlegung dabei zu sein. Stadtrat Karl Hennig begrüßte die Anwesenden von Seiten der Stadt Sontra und Lea Schellhase informierte, wie der Kontakt zu den beiden Familien über das „Studienseminar Stolpersteine“ der Uni Kassel entstanden ist.

Als Nachfahre der Familie Heilbrunn berichtete Milton Lasnitzki über die Vergangenheit seiner Familie, die in der Bahnhofstraße 5 gelebt hat. Anschließend verlas Schülerinnen und Schüler der Adam-von-Trott Schule Kurzbiografien der 7 Familienmitglieder, für die Stolpersteine verlegt wurden.

Brian Lubert, der bereits das

dritte Mal in Sontra zu Besuch ist, berichtete über das Leben und das Schicksal seiner Familie, der Familie Rothschild, an die nun 3 verlegte Stolpersteine in Niederstadt 22 erinnern werden. Erneut verlas Schülerinnen und Schüler deren Kurzbiografien und legten weiße Rosen nieder. Die musikalische Umrahmung erfolgte durch die Adam-von-Trott

Schule.

Milton Lasnitzki und Brian Lubert dankten allen Verantwortlichen, dass die Stolperstein-Verlegungen in Sontra möglich wurden und beschrieben die Gedenkveranstaltung als „sehr, sehr emotional“. Ein Dank ging an die evangelische Kirche, die Aktionsgemeinschaft des Sontraer Handels und die Schule, die die Nach-

kommen bereits am Vormittag besucht hatten, tiefe Fragen der Schülerinnen und Schüler beantworteten und viel über Sontra lernen durften.

Ganz herzlich begrüßte Bürgermeister Thomas Eckhardt am Tag nach der offiziellen Stolperstein-Verlegung die Familien im Sontraer Rathaus und gab Informationen über die Berg- und Hänselstadt Sontra.

„Es ist für Sontra eine Ehre, eine so große Anzahl von Nachkommen der Familien Heilbrunn und Rothschild begrüßen zu dürfen. Mit den Stolpersteinen wurde eine sehr würdige Erinnerung an die Geschichte beider Familien umgesetzt. Ein großes Dankeschön möchte ich an Ludger Arnold für die hervorragende Organisation richten – aber auch an alle, die bei der Gedenkveranstaltung mitgewirkt und die Stolperstein-Verlegung ermöglicht haben“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt.



Bürgermeister Thomas Eckhardt begrüßte die Nachfahren der Familien Heilbrunn und Rothschild im Sontraer Rathaus.

FOTO: STADT SONTRA

**BERUFS- & BILDUNGSMESSE PERSPEKTIVEN 2025**  
FINDE DEINEN TRAUMJOB!

Freitag, 26. September 2025  
08:00 - 13:00 Uhr  
Berufliche Schulen Eschwege  
Eintritt frei

Entdecke deine Möglichkeiten!  
Mehr als 70 Aussteller aus der Region – finde genau das, was zu DIR passt.

**Jetzt auch in Reichensachsen!**

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

**Fey**  
Fleischerei & Partyservice

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

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

www.die-zusteller.de

Gut fürs Herz  
**Deutsche Herzstiftung**

**Herzforschung rettet Leben!**

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit  
herzstiftung.de/spenden

**SPEISEZIMMER AKTIONEN Woche!**

Beim Kauf von 6 Stühlen nur 5 bezahlen!

**HARTMANN**  
WOHNIDEEN

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

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
SAMSTAG – SAMSTAG  
06.09. – 13.09.2025

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

# Aus FWG wird Bürgerbündnis Wehretal

## Wählergemeinschaft möchte Überparteilichkeit stärker unterstreichen

**Wehretal** – Die ehemalige FWG Wehretal hat sich in „Wählergemeinschaft Bürgerbündnis Wehretal“, kurz Bürgerbündnis Wehretal, umbenannt. In der Gemeinschaft wirken engagierte Bürger mit.

Es gehe hier um viel mehr als eine Namensänderung, teilt Dr. Claus Wenzel, Fraktionsvorsitzender des Bürgerbündnisses Wehretal, mit. „Das Bürgerbündnis Wehretal will ein Zeichen für einen konstruktiveren Politikstil und ein besseres Miteinander in der Gemeinde setzen. Mehr Zuhören statt Parteiengerangel. Ein Mehr an Miteinander für die Entscheidungen, die das Leben in der Gemeinde verbessern. Sachorientiert, bürgernah und überparteilich.“ Deshalb sei auch das Motto „Bürgerbündnis Wehretal - Wir für Euch“ gewählt worden.

Mit der Umbenennung wolle sich die Wählergemeinschaft weiterentwickeln und ihre Überparteilichkeit und zugleich Unabhängigkeit stärker unterstreichen. „Die ehemalige FWG möchte nicht mit einer ähnlich lautenden Partei verwechselt werden“, bekräftigt Dr. Claus Wenzel. Das Bür-



**Einsatz für das Gemeinwohl:** die engagierten Mitglieder des Bürgerbündnisses Wehretal. Es fehlen Nadja Hellbach und Timo Schade.

FOTO: EMILY HARTMANN

gerbündnis Wehretal folge keiner Parteiideologie. „Alle Mitglieder der Fraktion dürfen

nach bestem Wissen und Gewissen in der Gemeindevertretung abstimmen. Es geht um

das Gemeinwohl aller Ortsteile Wehretals, wie in den fünf Far-

ben ihres Logos zum Ausdruck kommt.“ Gleich zwei Anträge hat das Bürgerbündnis Wehretal am

Montagabend in die Gemeindevorstandssitzung eingebracht: Zum einen wurde dem Gemeindevorstand aufgetragen zu prüfen, ob in jedem Ortsteil Wehretals Wohnmobilstellplätze errichtet werden können. „Das könnte die touristische Attraktivität unserer Gemeinde erhöhen und gleichzeitig zusätzliche Einnahmen, unter anderem in der Gastronomie, im Einzelhandel und im Bäckereihandwerk, ermöglichen“, begründete Katrin Seyfarth. Zum anderen soll ausgelotet werden, ob ein Premiumwanderweg, idealerweise ein Rundwanderweg durch alle Ortsteile Wehretals, entwickelt werden kann.

**Termin:** In dem Bürgerbündnis sind alle willkommen, die sich in der Gemeinde Wehretal einbringen wollen und sich auf dem Boden der freiheitlich-demokratischen Grundordnung bewegen. Am Samstag, 20. September, findet ab 16 Uhr im Sommergarten in Hoheneiche ein Treffen zum Kennenlernen und Austausch statt. Alle Bürger Wehretals sind eingeladen, sich zu informieren und zu beteiligen.

esp

# Barfußpfad am Hohen Meißner beliebtes Ausflugsziel

## 57 deutsche Barfußparks verglichen



**Die Schlammterre am Barfußpfad am Hohen Meißner mit kühlem Quellwasser gehört zu den besonderen Attraktionen und wird beispielsweise von Familien gerne genutzt.**

FOTO: PAAVO BLOFIELD/INH

**Meißner** – Der Barfußpfad am Hohen Meißner gehört zu den beliebtesten Ausflugszielen der Region, für das Familien aus bis zu 350 Kilometer Entfernung anreisen, wie Rückmeldungen an das Team des Geoparks Frau-Holle-Land ergeben. Mit 4,8 von 5 Sternen bei den über Google vorgenommenen Kundenbewertungen rangiert der Barfußpfad seit Jahren in puncto Gästezufriedenheit vor vielen weitaus bekannteren Reisezielen. Eine neue Studie hat nun den Beweis erbracht, dass der Barfußpfad unter den Barfußparks Deutschlands der Spitzenreiter ist.

Der Gesundheits- und Wellness-Reiseveranstalter Fit Reisen hat in einer Studie 57 über Google Maps auffindbare und geöffnete Barfußparks und Barfußpfade in Deutschland hinsichtlich ihrer Gästebewertungen untersucht. Zum Stichtag Anfang August flossen über 29.000 Gästebewertungen ein. Bei Punktegleichheit wirkte sich die höhere Anzahl der Bewertungen positiv auf das Ran-

king aus. Betreiber des Barfußpfads am Hohen Meißner ist der Geopark Frau-Holle-Land, der diesen Weg im Jahr 2006 über zunächst nur einen Kilometer auf insgesamt etwa 30 Meter auf insgesamt etwa 30 Attraktionen für alle Sinne erweitert. Damit wurden die Voraussetzungen geschaffen, um auch für Menschen mit längerer Anreise attraktiv zu werden.

Der Pfad wird kontinuierlich vom Werkstattteam des Geoparks gepflegt und ohne Kassenpersonal betrieben. Dank des geringen Eintrittspreises von zwei Euro pro Person in eine Kasse des Vertrauens ist der Besuch des Barfußpfads für alle erschwinglich.

Wer den Testsieger noch in dieser Saison besuchen möchte, sollte nicht mehr zu lange warten, denn die Tage werden derzeit merklich kühler. So es die Witterung zulässt, wird der Barfußpfad noch bis einschließlich der hessischen

Herbstferien geöffnet sein.

red/esp

**becker**

ab Sa., den 06.09.2025

**Kaminofen Brasil**  
6kW, Stahl, Speckstein, schwarz, 53x90,2x36,7 cm  
**499,50** IL WAHL

**Aduro Kaminofen 9-5**  
6kW, Stahl, schwarz, 50x120x44,7 cm  
**998,50** IL WAHL

**Aduro Kaminofen 9-7**  
6kW, Stahl, schwarz, 50x150x44,7 cm  
**1150,00** IL WAHL

**Kaminofen Diamant 3V Eco**  
7,1kW, Stahl, schwarz, 56,3x81x43 cm  
**599,50** IL WAHL

**Kaminofen Titan**  
11kW, Stahl, schwarz, 53x113,7x47,5 cm  
**799,50** IL WAHL

**Eukalyptus cinerea**  
17cm Topf  
**35,00**

**Pampasgras Pumila**  
5L Topf  
**4,99**

**Pflanzgefäß aus Weide**  
grau, Einlegefolle  
Ø25 x 20 cm **2,99**  
Ø28 x 10 cm **2,99**  
Ø30 x 26 cm **3,99**  
Ø40 x 32 cm **5,99**

**Blumenerde**  
3 Sack à 40 Liter **7,99**

**Rindenmulch**  
3 Sack à 60 Liter **12,50**

**Beerensträucher**  
13er Topf, versch. Sorten  
**2,99** je

**Bambus**  
2L Topf  
**4,99**

**Edle Tropfen in Nuss**  
Rum & Gin Club, 200g  
**1,49** (kg=7,45)

**Verpoorten Minis**  
110g  
**1,79** (kg=16,27)

**Schladerer Gretchen GIN Pralinen**  
127g  
**1,79** (kg=14,09)

**Asbach Pralinen**  
Classic Auslese, 200g  
**2,99**

**Baueimer**  
mit Messleiste, 12L  
**0,99**

**ULITH® Gartenhandschuh**  
Gr.: 7-10  
**0,99** je

**Gartenabfallsack mit Ständer**  
**4,99**

**Anhängernetz**  
mit Aufbewahrungstasche grün, 150 x 220 cm  
**4,99**

**Mörtelkübel**  
65L  
**4,99**

**Mörtelkasten**  
80/90L  
**6,99**

**Langholzspalter**  
GHS 1100/25TEZ-A  
400 V, 5,1 kW, Elektromotor, Antrieb über E-Motor oder Zapfwelle, Dreipunktaufhängung, 2 hocheffektive Hydraulikpumpen, hydraulisch-mechanischer Stammheber  
**69,50**

**Benzin-Kettensäge**  
KS 400-38, 1,9 PS  
**79,50**

**Holzspalter**  
GHS 500/8TD  
Kraftvoller 400 V Elektromotor  
**449,50**

**Brennholz-Wippsäge**  
GWS 700 HM-2, 5,2 kW  
**579,50**

**Spaltmesser**  
aus Spezialstahl, 280 bar

**Schinken** ungleiche Scheiben versch. Sorten ca. 300g **0,70** je

**Limburger am Stück** 200g **0,99**

**Bahlsen Blätterteig Brezel** 100g **0,99**

**Schokobonbons** mit Haselnuss-Milchreife 1kg Beutel **4,99**

**Karton Nimm2 Lolly** Inhalt: 40 Stück mit 4 versch. Sorten **2,99**

**Knorr Asia Noodles oder Pasta Pot** versch. Sorten 59-65g **0,89** je

**Spanische Queen Oliven** mit Paprika gefüllt ATG=595g, 1kg Glas **3,99**

**6er Pack Knoppers** 6x25g=150g 8-Ware **0,99**

**WIZ/Kleinalmerode** Hegelsbergstr. 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 Witzshausen/Kleinalmerode

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

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

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE

**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 56 91 / 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 An-  
gabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir  
unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# Älter werden im Werra-Meißner-Kreis

Aktionswoche für Senioren läuft vom 15. bis 19. September

**Werra-Meißner-Kreis** – Singen oder musizieren, Karten spielen, Aquarelle malen, mal wieder ausgiebig schnuddeln oder das Tanzbein schwingen – das alles macht am meisten Spaß, wenn man es mit jemandem teilt oder in guter Gesellschaft erlebt. Genau hier setzt die Aktionswoche „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“ an, denn die Veranstaltungsreihe lädt Senioren dazu ein, sich durch unterschiedliche Angebote durchzuprobieren.

Initiiert wird die Aktionswoche von der evangelischen Familienbildungsstätte (FBS) und in Zusammenarbeit mit dem Werra-Meißner-Kreis, den einzelnen Kommunen und verschiedenen Vereinen und Institutionen und durch die Unterstützung der Gunderam-Stiftung. „Wir veranstalten die Aktionswoche jetzt zum zweiten Mal“, erklärt Peggy Großkurth von der FBS. „Die Erfahrungen des vergangenen Jahres zeigen, dass viele Menschen nicht wissen, welche Kurse oder Aktivitäten es in ihrem eigenen Ort gibt. Diese möchten wir gerne bekannter machen und alle Interessierten dazu einladen, etwas Neues zu versuchen.“

Waren es im vergangenen Jahr noch zehn teilnehmende Kommunen, beteiligen sich jetzt 13 Städte und Gemeinden an der Aktionswoche. Mit dabei sind: Bad Sooden-Allendorf, Eschwege, Großalmerode, Son-



**Laden zur Aktionswoche „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis ein“:** Katharina Hemmerling (von links), Peggy Großkurth, Alexandra Kobusch und Gudrun Lang. FOTO: MAREN SCHIMKOWIAK

tra, Meinhard, Wanfried, Weißenborn, Witzzenhausen, Herleshausen, Hessisch Lichtenau, Neu-Eichenberg, Wehretal und Meißner. „Wir waren letztes Jahr schon dabei und haben durchweg positive Erfahrungen gemacht“, erzählt Alexandra Kobsch vom Seniorentreff in Bad Sooden-Allendorf. „Durch die Aktionswoche ha-

ben wir viele neue Gesichter kennengelernt, die auch über die Schnupperstunde hinaus am Ball geblieben sind.“

### Teilhabe, Kontakt, Aktivität

Das Leben ist zu kurz, um keinen Spaß zu haben – genau darum geht es den Veranstaltern. Die Aktionswoche hat

zum Ziel, dass Interessierte spannende neue Erfahrungen machen und eine gute Zeit mit Gleichgesinnten verbringen. Gleichzeitig gibt es Bildungsangebote wie Internetraining oder verschiedene Beratungsangebote, beispielsweise für Pflegebedürftige oder sicherheitsrelevante Themen wie Betrugsmaschen oder der

sogenannte Enkeltrick. Aktionen wie diese sind ein gutes Mittel, um Kontakte herzustellen und wirken der Vereinsamung im Alter entgegen. Von der Aktionswoche profitieren aber nicht nur die Senioren, sondern auch die Vereine und Institutionen, denn diese können Veranstaltungen nur dauerhaft anbieten, wenn jemand

sie mit Leben füllt.

Insgesamt sollen durch die Aktionswoche bereits existierende Angebote bekannter gemacht oder neue Formate etabliert werden. Alle Veranstaltungen, die im Rahmen der Aktionswoche stattfinden, lassen sich fünf Schwerpunktthemen zuordnen.

### Kostenfrei reinschnuppern

Abgebildet werden die Themen Musik, Gemeinschaft, Information, Kreativität und Bewegung. Diese finden täglich von vormittags bis abends statt und dauern zwischen 60 und 120 Minuten. Der positive Nebeneffekt: Die Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung. „Die älteren Menschen sollen einen einfachen Zugang zu den Veranstaltungen haben, sie können einfach vorbeikommen“, so Gudrun Lang, Leiterin der FBS. Alle Veranstaltungen, die im Rahmen von „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“ angeboten werden, gibt es unten stehen auf einen Blick. Das Programmheft steht auch zum Download bereit, zu finden unter:

**fbs-werra-meissner.de**  
MAREN SCHIMKOWIAK

TEAM 4

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

Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

## Schlaf-Hype aus den USA

# Experten erklären, was dahintersteckt und wie ein innovatives „Schlaf-Magnesium“ den deutschen Markt revolutioniert!

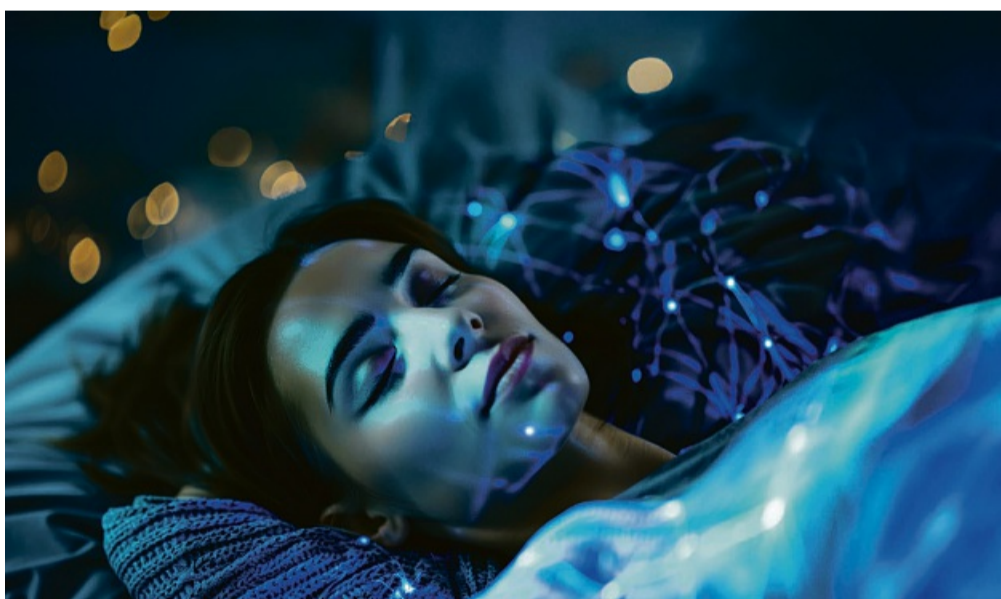
**Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.**

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

### Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funkti-



on von Muskeln und Nerven.<sup>1,2</sup> Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagsorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung.

Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.<sup>3</sup>

### Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein

vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als

sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

### Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues

Power-Präparat – entwickelt von der Expertenmarke Baldriparan: Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**<sup>4</sup>

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
**Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)

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

# Baldriparan®

## Magnesium+

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • <sup>1</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • <sup>2</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • <sup>3</sup>Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • <sup>4</sup>Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

# Starke Emotionen auf der Bühne

Junges Theater Eschwege entwickelt packendes Stück

**Eschwege** – Wie eingefroren stehen Jugendliche mit ihren Handys über sich erhoben da, nach und nach werden zuerst einzelne Sätze wie „Was haben wir getan?“ und „Was geht mich das an?“ zu einer einzigen dunklen Wolke, deren Entstehung nach Coras (Sara Hoefel) Worten auf der Bühne nach und nach aufgelöst wird.

Starke Emotionen, mächtige Bilder und Worte, die von der kleinen Bühne aus direkt unter die Haut gehen oder auch mal wie ein Weckruf darunter gebrüllt werden: Das bietet „Mut!“. Entwickelt haben die jungen Darsteller im Alter von zehn bis 15 Jahren das Stück übers Erwachsenwerden und die Fassaden, hinter denen sich oft ein ganz anderes Selbst verbirgt, gemeinsam mit Sebastian Perels. Ursprünglich lediglich als Übung zu den Möglichkeiten des Theaters für die Jugendlichen gedacht, haben sich ab Januar Charaktere, Themen und eine Handlung zu einem Ganzen entwickelt, das packt, zum Wiedererkennen und zum Nachdenken anregt. Zutiefst authentisch gibt das Ensemble jungen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen eine Stimme.

So verlässt Lia (Joni Bauer) kurz den Moment, um zwischen ihren eingefroren erscheinenden Familienmitgliedern dazustellen, welche Verantwortung und welche Erwartungen auf ihr lasten. Je mit einer leichten Berührung erwacht mit den Worten des nach Aufmerksamkeit flehenden Bruders (Jonas Avril), der von Lehrern und der abwesenden Mutter (Hanna Montag) gelobten Schwester (Lucy Kollmann) und der verständnisvollen Tante (Luzi Müller) der Teil von Lias Alltag zum Leben, den



Wie die Zeiger einer tickenden Uhr kreisen die Stimmen der Mutter (Hanna Montag), der Freundin (Luzi Müller), des Vaters (Lucy Kollmann) und (hinten) der Lehrerin (Eva Weck) um Thea (Antonia Fetzer) herum.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

ihre Freundinnen nicht kennen. Doch sie bleibt nicht die einzige der Jugendlichen, die sich dem Publikum direkt oder im Dialog mit einer Freundin offenbart.

„Wir haben für die Figur einen Rucksack gepackt“, erklärt Julius Beck über die Arbeiten am Stück. In diesem erdachten Rucksack, so erklärt Luzi Müller, wird neben den Eigenschaften der Figur gesammelt, welche Rolle sie in der Gruppe einnimmt. So ist Cora die starke Anführerin, die alles im Griff

zu haben scheint, Kara (Fini Sonntag) wirkt lässig und so, als würde sie die Schule nicht allzu ernstnehmen, und Angie (Vanessa Mähler) wird als reiche Tochter ohne Angst oder Probleme wahrgenommen.

Hinzukommt Rebellin Olivia (Alma Wäschfelder), die mit den Freundinnen Lia und Thea (Antonia Fetzer) für eine Mutprobe in ein verlassenes Gebäude geht. Dort soll ein Satz für die Gruppe alles verändern: „Wo ist Olivia?“ Sowohl durch das starke Spiel aller Ensemble-

mitglieder und ihren Mut, den Emotionen ihrer Figuren wirklich Raum zu geben, als auch durch eine starke Bildsprache auf der nahen kleinen Bühne im Probenraum des Jungen Theaters zeichnet sich „Mut!“ aus. Dazu braucht es wenig Requisiten, stattdessen geschickt eingesetztes Licht und Leinwandprojektionen, was Julius Beck und Sebastian Perels ermöglichen.

Die realistische Sprache der Jugendlichen wird dadurch verstärkt, dass die jungen Dar-

steller von einer tief bewegenden Szene der Olivia bis hin zu den Gesprächen als Passanten (Lucy Kollmann, Luzi Müller, Eva Weck, Jonas Avril und Felix Jakobi), auf die es Cora, Kara und Angie anfangs abgesehen haben, Teile von Monolog und Dialogen improvisieren. „Ich finde, es sollten mehr Eltern sehen, weil es auch zum Nachdenken anregt“, sagt Fini Sonntag.

Von Jugendlichen bis hin zu Eltern und Großeltern reichte das Publikum bei den ersten

Aufführungen. Regisseurin Karin Perels lobt die starke Entwicklung des Ensembles seit Beginn der Arbeiten an „Mut!“ sehr.

Zudem sagt sie über die Gruppe aus Jugendlichen von fünf verschiedenen Schulen: „Sie sind jetzt eine Einheit.“ Mit der soll weitergearbeitet werden, verrät Sebastian Perels. Geplant ist vorerst, dass das Ensemble in einem dann nicht selbst geschriebenen Stück zu sehen sein soll.

esr

## Abschied von Mr. Johannisfest

Uwe Gondermann wird von Kollegen, Begleitern und Freunden in Ruhestand verabschiedet

**Eschwege** – Es hätte sich nicht gehört, wenn sich Uwe Gondermann am Freitagmittag im Büro des Bürgermeisters seine Entlassungsurkunde abgeholt hätte und dann pflichtbewusst zum 31. August in den Ruhestand gegangen wäre. Fast 20 Jahre hat er für die Stadt das Johannisfest organisiert, das Volksfest auf ein neues Niveau gehoben. Weil der ehemalige Handballer ein Teamplayer ist, weiß er, dass er das nicht alleine schaffen konnte. Deswegen hat der 62-Jährige neben den Kollegen aus den Fachbereichen auch viele Weggefährten und Unterstützer zu seiner Verabschiedung in den Rathaussaal eingeladen.

Das Johannisfest war nicht der einzige Aufgabenbereich des Oberinspektors, der erst beim Bundesgrenzschutz angefangen hatte und von der Straßenverkehrsbehörde 2004 auf Initiative des damaligen Bürgermeisters Jürgen Zick ins Eschweger Rathaus gewechselt

war – aber es war der prägendste. „Der richtige Mann am richtigen Platz“, lobte Ehrenbürgermeister Zick gestern, der sich dazu bekannte, „Schuld“ an der Erfolgsgeschichte zu sein. Die ihm übertragenen Aufgaben wie die Sportförderung oder die Organisation der Partnerstädte und Patenschaften seien ihm auf den Leib geschneidert worden, im Johannisfest ist er aber aufgegangen. „Was du aus dem Johannisfest gemacht hast, das war Champions League“, lobte Marvin Schellberg für die Schaustellerkollegen vom Eschweger Rummel. Trotz nur vier Spieltagen sei das Johannisfest begehrte Spielstätte auch für große Fahrgeschäfte. In diesem Jahr kam beispielsweise Europas größter mobiler Freefall-Tower, der sonst nur die größten Volksfeste ansteuert. Steffen Rheinhardt, Festwirt des Johannisfests, nannte Uwe Gondermann einen väterlichen Freund, der immer gerade heraus war und bei aller Herzlichkeit auch ansprach, was ihm nicht passte. Es sei beeindruckend, wie Uwe Gondermann mit seinem hervorragenden Netzwerk das Johannisfest entwickelte, lobte auch Bürgermeister Alexander Heppe in seinen Abschiedsworten. „Du hast mit jeder Faser und mit viel Herzblut deine Arbeit gelebt“, sagte Heppe.

Das Eschweger Johannisfest



Das Johannisfest war fast 20 Jahre lang der Mittelpunkt des Eschwegers Uwe Gondermann. Er habe es auf ein neues Niveau gehoben, wurde ihm während seines Abschieds bescheinigt.

ARCHIVFOTO: TOBIAS STÜCK

besuchen auch dank Gondermanns Einsatz an fünf Tagen knapp 120.000 Menschen. Neben der Organisation des Rummels und der Umzüge am Samstag und Sonntag steckte Gondermann besonders viel Leidenschaft in das Altstadtfest am Freitagabend. Um die Stadtkasse finanziell zu entlasten

und ein hochkarätiges Programm auf knapp zehn Bühnen in der Innenstadt auch in Zukunft zu garantieren, gründete er im vergangenen Jahr einen Förderverein, dem er heute vorsitzt. Die Arbeit im Rathaus sei 20 Jahre lang Frontarbeit gewesen, sagte Gondermann, den es selten auf

seinem Bürostuhl hielt. Viel war er in seiner Stadt, in der er nie „den Bismarckturm aus den Augen verlieren möchte“, beruflich unterwegs. Markus Claus, Vorsitzender des Eschweger TSV, lobte indes seine Arbeit als aktiver Handballer und Abteilungsleiter der Sparte. Uwe Gondermanns Dank in

seiner emotionalen Abschiedsrede gebührte seiner Frau Petra und Tochter Nora. Und am Ende war es so, wie es sich gehörte für Mr. Johannisfest: Statt der Urkunde im Bürgermeisterbüro gab es ein krachendes Ständchen vom Eschweger Fanfarenzug im größten Saal des Rathauses.

TOBIAS STÜCK

**Flohmarkt  
Metro  
07.09.**

# Warmes Wasser sinnvoll nutzen

## Energiesparen beim Duschen mit Wärmetauschern

Wussten Sie, dass im warmen Duschwasser viel Potenzial steckt? Wer in seiner Dusche einen Wärmetauscher hat, kann viel Energie sparen. Das lohnt sich oft auch finanziell, so Alexander Steinfeldt von der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online.

Er rechnet vor: Ein Vier-Personenhaushalt mit zentraler Warmwasserbereitung zahlt pro Jahr etwa 360 Euro fürs Duschen – wenn alle Bewohner täglich fünf Minuten mit einem Sparduschkopf duschen. „Mit Wärmerückgewinnung lassen sich davon realistisch rund 30 Prozent einsparen – also etwa 100 Euro jährlich“, so Steinfeldt.

Einige Hersteller geben sogar noch höhere Sparpotenziale an. Wie viel man genau sparen kann, hängt vom individuellen Duschverhalten, dem verwendeten Duschkopf und der Art der Warmwasserbereitung ab.

### Wärmetauscher im Einsatz – wie funktioniert das genau?

Das Grundprinzip ist bei allen Lösungen ähnlich: „Das warme Duschwasser, das normalerweise einfach im Abfluss verschwindet, wird genutzt, um das nachfließende kalte Wasser vorzuwärmen“, erklärt Steinfeldt.

Der Vorteil: Das Wasser muss dann nicht mehr so stark erhitzt werden, bevor es wieder aus dem Duschkopf kommt – und das spart Energie. Solche Systeme können etwa in die Duschrinne, das Abwasserrohr oder als separates Gerät im Technikraum eingebaut werden, erklärt Steinfeldt.

### Wie unterscheiden sich die Systeme?

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Arten von Systemen:

1. Dezentrale Systeme gewinnen die Wärme direkt an der Dusche zurück – etwa mit speziellen Rohren, Wärmetauschern auf oder unter der Duschwanne oder in Wand und Boden integriert. „Dezentrale Lösungen eignen sich vor allem für einzelne Duschen in Einfamilienhäusern oder Wohnungen“, so Steinfeldt.

2. Zentrale Systeme sammeln das warme Abwasser aus mehreren Quellen, etwa aus mehreren Duschen, Waschma-



Wärmetauscher in der Dusche nutzen warmes Abwasser, um Energie zu sparen.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA



Warmes Wasser ist teurer als kaltes – doch es gibt Möglichkeiten zum Sparen.

FOTO: PANTHERMEDIA/KSTIPEK

schinen oder Spülen. In einem großen Wärmetauscher im Keller oder Technikraum wird die Wärme entzogen und etwa in einer Wärmepumpe oder einem Speicher genutzt, erläutert Steinfeldt.

„Diese Systeme sind flexibler, weil die Nutzung der Wärme zeitlich unabhängig vom Anfall des Abwassers möglich ist. Allerdings gehen durch die längeren Leitungen auch etwas Wärme verloren.“ Zentrale Anlagen lohnen sich vor allem in größeren Gebäuden wie Mehrfamilienhäusern, Hotels oder Schwimmbädern.

### Wie teuer und aufwendig sind die Systeme?

Kosten und Aufwand hängen stark davon ab, welches System

man für die Wärmerückgewinnung aus dem Duschwasser wählt. Dezentrale Systeme sind technisch einfacher und deutlich günstiger als zentrale Systeme.

„Kompakte Lösungen, etwa nachrüstbare Wärmetauscher oder Duschsäule mit integrierter Rückgewinnung, lassen sich mit etwas handwerklichem Geschick selbst einbauen“, so Steinfeldt. Sie kosten meist ein paar Hundert Euro. Eingriffe ins Trinkwassersystem sind nicht erforderlich. Duschwannen-Wärmetauscher inklusive Einbau durch einen Fachbetrieb kosten meistens ab 600 Euro. „Rohr-in-Rohr-Systeme, bei denen das Duschwasser durch ein Kupferrohr fließt, sind etwas teurer“, so Steinfeldt. Hier müsse man mit einem geringen vierstelligen Betrag rechnen.

„Noch aufwendiger sind wand- oder bodenintegrierte Systeme. Diese kosten inklusive Einbau oft mehrere Tausend Euro“. Zentrale Systeme sind deutlich komplexer. „Die Technik ist teurer und der Planungsaufwand höher“, sagt Steinfeldt. Je nach Größe der Anlage müsse man da mit Kosten im fünfstelligen Bereich rechnen.

Steinfeldt zufolge zwischen fünf bis zwanzig Jahren. Tipp: Wer sich nicht sicher ist, wie hoch der Warmwasserverbrauch im Vergleich zu anderen Haushalten und damit das Einsparpotenzial ist, kann das über den kostenlosen Warmwasser-Check etwa von co2online prüfen.

dpa

### Für wen rechnet sich das Ganze?

Ob sich eine Duschwasser-Wärmerückgewinnung lohnt, hängt vom Einzelfall ab. Entscheidende Faktoren dabei sind:

der Warmwasserverbrauch, die Energiepreise und die Art der Anlage

„In Neubauten oder bei einer umfassenden Sanierung sind dezentrale Systeme oft eine wirtschaftlich sinnvolle Lösung“, so Steinfeldt. Insbesondere, wenn die Bewohner regelmäßig und viel duschen, etwa in einem Vier-Personenhaushalt. Aufwendiger und meist teurer kann es werden, wenn in bestehenden Gebäuden etwa Böden geöffnet oder Wasserleitungen angepasst werden müssen.

Daher ist es schwer zu sagen, wann sich das Ganze genau rechnet. Die Amortisation liegt



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

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

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

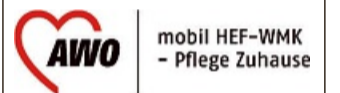


Gut durch's Alter

**AWO mobil**  
– Pflege zuhause

Individuell, Professionell  
Mit Herz!

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



DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ...

... werde Sicherungsposten!

Bewirb dich jetzt!

- **Guter Verdienst**
- **Krisensicher**
- **Für Quereinsteiger**
- **Aufstiegchancen**

06678 919012  
arbeit@bist-du-bereit.com  
bist-du-bereit.com

# Jetzt Startguthaben sichern!

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

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

KÜCHEN-GUTSCHEIN  
€ 1.000,-

Nur gültig beim Kauf einer Küche ab 10.000,- Euro vom 23.08. bis 13.09.2025.  
Gilt nicht für bereits reduzierte Sonderpreise, keine Auszahlung möglich, pro Küche nur ein Gutschein einlösbar. Nur auf Neubestellungen und nicht auf laufende Kaufverträge anwendbar.

MÖBEL-GUTSCHEIN

€ 100,-	Gültig bei einem Einkaufswert ab € 1.000,-	€ 200,-	Gültig bei einem Einkaufswert ab € 2.000,-
€ 300,-	Gültig bei einem Einkaufswert ab € 3.000,-	€ 400,-	Gültig bei einem Einkaufswert ab € 4.000,-

Pro Kaufvertrag nur eine Aktion möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig vom 23.08. bis 13.09.2025



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

Angebote gültig vom 08.09. – 13.09.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!

Feiern Sie mit uns **35 JAHRE**

**Logo**  
GETRÄNKE • FACHMARKT

**Großes Rubbellos Gewinnspiel**

1 Los je 35 € Einkaufswert - App-Teilnahme ohne Mindestumsatz!

Reise-Gutschein

Logo App

Weitere Infos hier:

<p><b>Holsten Pilsener</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,05 €</p> <p><b>-34%</b> <b>10,49</b> <b>9,99</b> 11 = 1,00 €</p>	<p><b>Jever Bier</b> diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>13,99</b></p>	<p><b>Schlappeseppel Bier</b> Specialität, Lager hell, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 2,12 €</p> <p><b>16,99</b> <b>13,99</b> <b>12,99</b> 11 = 1,97 €</p>	<p><b>Bitburger Bier</b> diverse Sorten, „Stubbi“, Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,60 € Pfand, 11 = 1,51 €</p> <p><b>Aktion!</b> + 2 Dosen x 0,5 l GRATIS!</p> <p><b>9,99</b></p>
<p><b>Kapuziner Weißbier</b> hell, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 11 = 1,40 €</p> <p><b>Aktion!</b> + 4er Pack GRATIS!</p> <p><b>16,99</b> <b>13,99</b> Entspricht einem Kastenpreis von 11,66 €</p>	<p><b>AKTIEN Bier</b> Zwickl, Landbier, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p><b>-25%</b> <b>14,99</b> <b>13,99</b> 11 = 1,40 €</p>	<p><b>Oberbräu Hell</b> Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>15,99</b> <b>14,99</b> 11 = 1,50 €</p>	<p><b>top frisch Apfel-Schorle</b> Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,78 €</p> <p><b>-33%</b> <b>9,99</b></p>
<p><b>Leikeim Cola-Mix</b> koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p><b>11,99</b> <b>9,99</b> <b>8,99</b> 11 = 0,90 €</p>	<p><b>Coca-Cola</b> diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,33 l - Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 2,09 €</p> <p><b>-27%</b> <b>0,69</b></p>	<p><b>top frisch Orangensaft</b> Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p><b>ANGEBOT</b> <b>9,99</b></p>	<p><b>Vier Jahreszeiten</b> diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p><b>Aktion!</b> Beim Kauf von 5 Flaschen + 1 Flasche GRATIS!</p> <p><b>-20%</b> <b>3,99</b> ***Entspricht einem Flaschenpreis von 3,33 €</p>
<p><b>LaCheteau</b> Crémant de Loire, Brut, trocken, 0,75 l - Flasche, 11 = 8,65 €</p> <p><b>7,49</b> <b>6,49</b></p>	<p><b>Absolut Vodka</b> 0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p><b>-27%</b> <b>10,99</b></p>	<p><b>Asbach Uralt</b> 0,7 l - Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p><b>-21%</b> <b>10,99</b></p>	<p><b>Förstina Sprudel Mineralwasser</b> diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,46 €</p> <p><b>-21%</b> <b>5,49</b> <b>4,99</b> 11 = 0,42 €</p>

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

1x JBL Box	2x Fatboy Hängematte (fritz-kola)	1x Nintendo SWITCH 2 + Mario Kart World

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

[www.logo-getraenke.de](http://www.logo-getraenke.de)

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

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg [www.logo-getraenke.de](http://www.logo-getraenke.de)

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Man macht Ihnen Angebote und möchte Sie für Unternehmungen gewinnen, bei denen Sie an verantwortlicher Stelle den Lauf der Dinge bestimmen.
- STIER 21.4.-21.5.** Das endlose Reden um den heißen Brei herum bringt Sie nicht weiter. Bringen Sie stattdessen die Sache ohne Umschweife auf den Punkt.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Sie müssen rasch reagieren, um Schaden zu vermeiden. Noch haben Sie entsprechende Chancen, doch Ihr Handlungsspielraum wird kleiner.
- KREBS 22.6.-22.7.** Maßhalten ist angesagt. Lassen Sie in Ihren Anstrengungen nicht nach, die Erfolge im Bereich der Gesundheit werden rasch deutlich sichtbar sein.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Ihre Familie steht Ihnen tatkräftig zur Seite, um Sie in Ihrem Kampf zu unterstützen. Sie können stolz auf Ihre engagierten Mitstreiter sein.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Ihre Argumentationstechnik ist zwar schön, führt aber nicht zum Ziel. Ein Lächeln zur rechten Zeit hilft Ihnen dagegen in dieser Woche weiter.

Im Fall der Fälle den gewohnten Lebensstandard halten

(djd-k). Eine Berufsunfähigkeitsversicherung kann dazu beitragen, im Falle der Fälle den gewohnten Lebensstandard zu halten:

- Die vereinbarte Berufsunfähigkeitsrente sollte ausreichend hoch und bedarfsgerecht kalkuliert sein.
- Der Vertrag sollte bis zur Regelaltersgrenze laufen beziehungsweise bis man vorhat, in den Ruhestand zu gehen.
- Die Versicherung sollte rückwirkend leisten, wenn der Beruf aus gesundheitlichen Gründen zu mehr als 50 Prozent nicht mehr ausgeübt werden kann. Zudem sollte auf eine abstrakte Verweisung auf andere Berufe verzichtet werden.
- Die Absicherung sollte bei bestimmten Lebensereignissen ohne erneute Gesundheitsprüfung angepasst werden können, Infos: [www.universa.de/sbu](http://www.universa.de/sbu).

- WAAGE 24.9.-23.10.** Lassen Sie Ihrem Partner mehr Spielraum. Sie können ihn nicht auf Dauer mit Ihren Vorschriften gängeln, ohne damit Widerstand zu provozieren.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Es besteht kein Grund, Trübsal zu blasen – im Gegenteil: Sie bekommen in dieser Woche die große Chance, sich beruflich neu zu orientieren.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Ihr ausgeglichenes Wesen verschafft Ihnen Vorteile. Sie können einen wütenden Zeitgenossen beruhigen und damit größere Aufregung fernhalten.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Warum wollen Sie schon wieder mit dem Kopf durch die Wand? Ein Erfolg lässt sich mit weniger Kraftaufwand erreichen, wenn Sie clever vorgehen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie neigen dazu, sich von düsteren Stimmungen gefangen nehmen zu lassen. Doch dafür besteht kein Anlass: Es läuft doch alles in Ihrem Sinne.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Wenn eine Anfangshürde überwunden werden konnte, ist es fast ein Kinderspiel, jemanden von den Vorteilen Ihres Vorhabens zu überzeugen.

Macht Sinn

Wearables immer mal wieder ablegen

Fitnesstracker oder Smartwatch sind im Alltag nützlich, aber sie sollten zwischendurch immer mal runter vom Handgelenk. Darauf weist die Zeitschrift „Computer Bild“ (Ausgabe 19/2025) hin.

Hautreizungen vermeiden

Zum einen braucht die Haut eine Pause. Denn vor allem bei Hitze sammelt sich unter den Geräten schnell Schweiß, der juckende Hautreizungen auslösen kann. Wer solche Rötungen bemerkt, sollte das Gerät sofort abnehmen und erst nach dem Abheilen wieder tragen.

Achtung: Gerade bei einer langen Akkulaufzeit der Wearables kann man das Absetzen schon mal vergessen – doch

selbst die Hersteller empfehlen regelmäßige Tragepausen.

Geräte schonen

Zum anderen geht es um die Geräte: Bei direkter Sonne können Smartwatches überhitzen, Features deaktiviert oder sogar beschädigt werden. Deshalb besser beim Sonnenbaden abnehmen und an einem kühlen Ort ablegen, heißt es in der „Computer Bild“.

Außerdem sollten Sie Smartwatch und Fitnesstracker regelmäßig säubern und nach dem Schwimmen Chlor oder Salzwasser abspülen. Gereinigt wird bei wasserfesten Modellen einfach mit lauwarmem Wasser oder etwas Reinigungsalkohol. Am Ende immer gut abtrocknen.



Smartwatch am Handgelenk: Regelmäßige Tragepausen helfen der Haut, sich zu regenerieren. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

# Die besten Modelle im Vergleich

## AvD-Test: Diese Ganzjahresreifen taugen was

Ja, noch ist Sommer, doch der Herbst steht schon in den Startlöchern. Es dauert also nicht mehr lange, bis für viele wieder die saisonale Reifenwechselsaison startet. Es sei denn, es drehen sich Ganzjahresreifen am Auto. Dann bleibt einem das saisonale Wechselballett erspart.

Die auch Allwetterreifen genannten Pneus können ihre Vorteile vor allem in gemäßigten Klimaregionen - wie in weiten Teilen Deutschlands - ausspielen. Im Gegensatz zur achtfachen Bereifung und saisonalem Wechsel kann man sich diesen dann sparen, erläutert der Automobilclub von Deutschland (AvD). Auch ein doppelter Felgensatz und etwaige Kosten für eine Einlagerung benötigt man dann nicht mehr.

Wer auf Ganzjahresreifen setzt, sollte für eine gleichmäßigere Abnutzung diese allerdings auch idealerweise mal achsenmäßig wechseln. Der AvD empfiehlt, das etwa nach 1 bis 1,5 Jahren zu machen. Ideal sei die Verknüpfung mit einer Inspektion, um hier auch Zeit und Kosten zu sparen. Das Intervall hierfür liege je nach Hersteller und Modell bei etwa 20.000 Kilometern.



**Ganzjahresreifen** ersparen den saisonalen Reifenwechsel und sind besonders in gemäßigten Klimazonen praktisch. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

### Die Qualität von Ganzjahresreifen ist gestiegen

Nach den Ergebnissen eines aktuellen Tests des AvD sei die Qualität der Ganzjahresreifen mittlerweile so gut, dass nahezu alle Fahrer über den Einsatz

nachdenken können. Früher hätten sie nicht mit der Qualität von reinen Sommer- und Winterreifen konkurrieren können und wären nur für Kleinwagen infrage gekommen. Heute sorgen dem AvD zufolge deutlich besser abgestimmte Gummimischungen

sowie Profildesigns dafür, dass sie in „so ziemlich allen Größen zu einer echten Alternative geworden“ sind.

Bei extremen Bedingungen, etwa bei Vielfahrern und allen, die in alpinen, schneereichen Regionen zu Hause sind, rät der Club weiterhin die jeweiligen

Spezialisten für Sommer und Winter zu nutzen.

### Aktuelle Ganzjahresreifen müssen sich in einem Test beweisen

Der AvD hat mit einem Kooperationspartner insgesamt 27 Ganzjahresreifen in drei gängigen Größen im Trockenen, im Nassen und auf Schnee getestet: Nur insgesamt vier Modelle bekommen im fünfstufigen Bewertungssystem ein „nicht empfehlenswert“. Immerhin „bedingt empfehlenswert“ sind zwei Reifen, zwei weitere werden als „empfehlenswert“ erachtet. Mit „sehr gut“ dagegen werden elf Reifen, mit „gut“ acht weitere Modelle bewertet.

### Gewinner und Preis-Leistungssieger in den jeweiligen Kategorien:

#### ■ Reifengröße: 205/55 R16 (oft an Kompakten)

Testsieger: „Continental AllSeason Contact 2 94 V“ („sehr gut“) - Preis (jeweils im Mittel) pro Satz: 395 Euro. 2. Plätze: „Bridgestone Turanza All Season 6 94 V“ („sehr gut“)-

Preis pro Satz: 350 Euro. Sowie: „Pirelli Cinturato All Season SF 3 94 V“ („sehr gut“) - Preis pro Satz: 380 Euro. Preis-Leistungs-Sieger: „Kleber Quadraxer 3 94 V“ („gut“) - Preis pro Satz: 325 Euro.

#### ■ Reifengröße: 205/45 R17 (oft an Kleinwagen)

Testsieger: „Pirelli Cinturato All Season SF 3 88 W“ („sehr gut“) - Preis pro Satz: 565 Euro. 2. Platz: „Continental AllSeason Contact 2 88 V“ („sehr gut“) - Preis pro Satz: 560 Euro. Preis-Leistungs-Sieger: „Linglong Grip Master 4S 88 W“ („gut“) - Preis pro Satz: 305 Euro.

#### ■ Reifengröße: 235/60 R18 (oft an SUV/E-Autos)

Testsieger: „Pirelli Scorpion All Season SF 3 107 W“ („sehr gut“) - Preis pro Satz: 590 Euro. 2. Platz: „AllSeason Contact 2 103 T“ („sehr gut“) - Preis pro Satz: 555 Euro. Preis-Leistungs-Sieger: „Maxxis Premittra All Season AP3 SUV 107 W“ („gut“) - Preis pro Satz: 470 Euro.

Die gesamten Testergebnisse hat der AvD auf seiner Internetseite [avd.de/reifentest](http://avd.de/reifentest) veröffentlicht.

dpa

### Bekanntschäften

**Carola, 65 J.**, liebevoll, harmoniebedürftig, kerngesund, mit super Figur u. strahl. Augen, beschreibt mich wohl am besten. Bin eine tolle Köchin, Naturfreundin, schätze ein gemütl. Zuhause, doch ohne Partner ist alles nichts. Wir haben es verdient glücklich zu sein, bitte melde Dich! Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück Tel. 0800-7774050

**Margot, 71 J.**, verw., mit schlank-weibl. Figur, Bin eine ordentl. u. aufmerksame Hausfrau, die gerne kocht, Auto fährt u. Musik mag. Möchte Ihnen meine Fürsorge u. Liebe schenken. Sollten Sie ortsg. sein, kann ich auch zu Ihnen kommen. Folgen Sie Ihrem Herzen u. rufen Sie üb. PV an. Tel. 0176-57889239

### Verkauf

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

### Ankauf

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

Frau Winter sucht Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Jegliche Art von Handarbeiten, Modeschmuck, Zinn, uvm. ☎ 0176 6094 0068

### Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
Telefon 05684 931670

Brennholz Buche und Eiche 67€ srm  
25/30 cm, mit Lief. 0176 62681914

### Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel. 03 94 4-36 16 0 - [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de). Fa.

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

Je früher Sie Ihre Anzeige bei uns aufgeben, um so individueller können wir Sie bedienen.

**DER fröhe VOGEL bringt die NEWS!**

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
- Waldkappel
- Eschwege
- Kirchhosbach
- Albugen
- Völkershausen
- Herleshausen
- Frankershausen

**Springer (m/w/d)**

In Festanstellung

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

Bewirb dich jetzt!  
Telefonisch unter ☎ 05651 3359-50  
oder ✉ [logistik@werra-rundschau.de](mailto:logistik@werra-rundschau.de)

**WR Werra-Rundschau**



### Stellenangebote

„Wenn sich eine Tür schließt, dann öffnet sich eine Neue!“

## Wir suchen Personal für Verkauf & Service

an unseren Standorten in:

- ▶ Göttingen
- ▶ Northeim
- ▶ Heiligenstadt
- ▶ Witzenhausen
- ▶ Eschwege



Bewerbung unter:  
[mandy.stuetzer@petergroup.de](mailto:mandy.stuetzer@petergroup.de)  
Tel. 03631/6120-12 | Mobil 0151/14644685

[www.autohauspeter.de/karriere](http://www.autohauspeter.de/karriere)

Autohaus **peter** Gruppe



Wir bringen mit Sicherheit Bewegung in Ihr Leben!

## VERMÄCHTNIS MIT HERZ

Bewirken Sie Gutes über das Leben hinaus. Mit einem Testament zugunsten der SOS-Kinderdörfer geben Sie notleidenden Kindern Familie und Zukunft. Wir informieren Sie gerne: Telefon 0800 3060-500

[sos-kinderdoerfer.de](http://sos-kinderdoerfer.de)

**HAUSHALTSILFHE** in Dauerstellung gesucht! Sie sind freundlich ehrlich u. zuverlässig wir bieten einen Minijob zu 18 €/Std. (4 -6 Std/W) + Urlaubs- und Weihnachtsgeld in Wdk-Bischhausen ☎ 0170 946 9059 oder 05658 9238960

Mit Demütigung oder mit Menschen?  
**MISEREO** DR HILFswerk



# Vater und Tochter Schützenkönige

Neue Königshäuser beim Schützenverein Mitterode

**Mitterode** – Der Schützenverein Mitterode 1927 e.V. richtete am Wochenende vom 30./31. August sein Königsschießen 2025 auf dem Schießstand der Schützengilde Sontra aus.

Bei der diesjährigen Veranstaltung wurde das Königsschießen am Samstag ausgetragen und Sonntag fand nach dem gemeinsamen Mittagessen das Schießen um Ehrenscheiben, Pokale und Sachpreise statt. Gleichzeitig wurde das Jugendkönigshaus ermittelt.

Am Samstag wurde nach Auslosung der Startreihe ab 17 Uhr das Schießen um das Königshaus der Erwachsenen begonnen. Zur Ermittlung des Schützenkönigs 2025 benötigten die Schützen 195 Schuss und nach drei Stunden brachte Mohamad Moosavi die Krone zu Fall. Somit ist er neuer Schützenkönig des SV Mitterode.

Nach einer kurzen Stärkungspause begann das Schießen um die Ritter. Das Schießen auf die Ritter wurde wegen einbrechender Dunkelheit auf Scheiben fortgesetzt. Hier setzte sich Oliver Brandau nach Stechen um die Würde des 1. Ritters durch. Das Schießen um den 2. Ritter sicherte sich Kornelia Wiescholke als Einzige mit 10 Ringen. Somit war das Königshaus der Erwachsenen 2025 komplett.

Am Sonntag begrüßte der 1. Vorsitzende Manfred Wilhelm, nach einem Frühschoppen und gemeinsamen Essen, die Mitglieder des Vereins und Abordnungen von folgenden Vereinen: Schützengilde Sontra, Schützenverein 1433 Eschwege, Schützenverein Germerode, Bergknappenverein Kupferschieferbergbau Sontra, SSV Heldra, Vereinsgemeinschaft Süß, Ortsvorsteherin Mitterode, 1. Vorsitzender Feuerwehr Mitterode sowie zahlreiche Gäste recht herzlich.

Dann gab er das Wort an die Schießsportleiterin Haleh Omid und Schützenbruder Hans-Jürgen Wiescholke, die den Ablauf und die Regularien des Schießens bekannt gaben.

Es wurde um folgende Pokale und Scheiben geschossen: Wanderpokal der Mitteröder Vereine, bei dem auch die 2. bis



**Neue Königshäuser beim Schützenverein Mitterode:** 1. Ritter Oliver Brandau, Schützenkönig Mohamad Moosavi und 2. Ritter Kornelia Wiescholke  
FOTOS: SCHÜTZENVEREIN MITTERODE

3. platzierten Starter einen Pokal erhielten. Einen Gästepokal, unter den anwesenden Gästen ausgeschossen, bei dem auch hier die 2. und 3. Plätze honoriert wurden. Auch gab es 1 Ehrenschiebe zu gewinnen.

Im weiteren Verlauf des Sonntages komplettierten die Jugendlichen das Königshaus. Sie schossen auf einen Schützenvogel mit Krone, Zepher und Apfel. Es traten sieben Jungschützen in diesem Wettkampf an. Die Krone sicherte sich nach 40 Schuss Nahan Moosavi, die nun wie auch ihr Vater die Königshäuser 2025 anführen. 1. Ritter wurde Malte Jungermann nach 34 Schuss und mit 23 Schuss wurde 2. Ritter Jannis Strube. Es wurden auch Medaillen, Pokale und eine Scheibe vergeben. Die Pokale wurden von Chakawak Farhoodi, Malte Jungermann und Cataleya Schulze gewonnen. Die Scheibe sicherte sich Felix Meister.

## Ergebnisse

**Wanderpokal Mitterode:** 1. SSV Heldra 127 Ringen (4x10, Maik und Jenny Albrecht, Hans-Jürgen Wiescholke), 2. SV Germerode 127 Ringen (3x10, Lisa Bott, Dennis Schön, Samuel Hupfeld), 3. Alpstein Rebellen 124 Ringen (Andrea u. Felix Meister, Kornelia Wiescholke). Es nahmen elf Mannschaften



**Die Jungschützen:** 1. Ritter Malte Jungermann, Jugendkönig Nahan Moosavi und 2. Ritter Jannis Strube.

teil.

**Gästeschießen Damen:** 1. Andrea Meister 28 Ringen, 2. Sonja Strube 27 Ringen, 3. Lisa Bott 25 Ringen.

**Gästeschießen Herren:** 1. Simon Sonntag (Vereinsgemeinschaft Süß) 27 Ringen, 2. Maik Albrecht (SSV Heldra) 25 Ringen, 3. Falko Meyer 24 Ringen.

Die Ehrenschiebe allgemein gewann Niclas Röder von der Vereinsgemeinschaft Süß nach Stechen gegen Veronika Dietzel vom SSV Heldra. Die Vereinsgemeinschaft Süß schoss wie jedes Jahr ihren Schwanzkönig aus. Hier setzte sich unter elf Teilnehmern Simon Sonntag durch. Die Schießsportleiterin Haleh Omid nahm zusammen

mit Schützenbruder Hans-Jürgen Wiescholke die Proklamation der neuen Königshäuser vor und zeichneten die Sieger mit Pokalen, Ehrenscheiben und Sachpreisen aus. Angemerkt ist auch die hohe Disziplin der Jugendlichen bei ihren Schießwettbewerben.

Der 1. Vorsitzende Manfred Wilhelm wünschte den Gewinnern der Pokale, der Scheiben, der Sachpreise und den neuen Würdenträgern des Vereines alles Gute. Er bedankte sich bei allen Helfern für den reibungslosen Ablauf dieser Veranstaltung. Sein Dank ging auch an die Schützengilde für die Bereitstellung der Räumlichkeiten zu dieser Veranstaltung.

## NOTDIENSTE

**Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst:** 11 61 17

**AUGENÄRZTE**  
**Notdienstzentrale Eschwege:** 0 56 51/1 92 92

**ZAHNÄRZTE**  
**Zahnärztlicher Notdienst:** für den Bereich Eschwege: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)

**APOTHEKEN**  
**6. September**  
Glückauf Apotheke, Sontra, Hinter der Wachtmauer 3, 0 56 53/2 25 98 10  
**7. September**  
Goldbach Apotheke, ESW, An den Anlagen 18a, 0 56 51/3 13 30  
Rübezahl Apotheke, WIZ, Am Markt 9, 0 55 42/5410

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

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

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

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

## PROGRAMMVORSCHAU

**6. BIS 7. SEPTEMBER**  
Dorffest in Heyerode, SG Pfaffenbachtal und FFW Heyerode, unter den Linden

**MONTAG, 8. SEPTEMBER**  
**15 bis 18 Uhr:** Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße  
**18 Uhr:** Werratalverein Sontra, außerordentliche Jahreshauptversammlung, Hotel Link

**DIENSTAG, 2.9. SEPTEMBER**  
**14.30 bis 17 Uhr:** Seniorennachmittag mit Kaffeestunde und Spielenachmittag, Bürgerhilfe Sontra Land und Awo-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

**MITTWOCH, 10. SEPTEMBER**  
**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  
**13 Uhr:** Werratalverein Sontra, Wande-

rung Kuhberg (Cornberg), Breitwiese (Fahrgemeinschaft)

**14 bis 16 Uhr:** Treffen im Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontra Land, Niederstadt 41  
**15 bis 18 Uhr:** Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

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

**FREITAG, 12. SEPTEMBER**  
**10 bis 11 Uhr:** Handyfit-Sprechstunde, Bürgerhilfe, Niederstadt 41  
**13 bis 16 Uhr:** Awo-Quartier Sontra, Eltern-Treff in Sontra, Spieplatz Breitwiese (Niedertor)

## Verteilung von Hundekotbeuteln

Sauberes Sontra

**Sontra** – Um den Hundekothaufen in Sontra und den Stadtteilen Herr zu werden, gibt es seit geraumer Zeit die Hundekotbeutel-Spenderboxen, die an verschiedenen Standorten in den Gemarkungen stehen. Diese Hundekotbeutel können

die richtige Entsorgung leisten einen wichtigen Beitrag für ein sauberes Sontra und Umland, in dem man gerne wandern und die Landschaft genießen möchte!

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis.



**Stadt Sontra** stellt kostenlose Hundekotbeutel zur Verfügung.  
FOTO: STADT SONTRA

die Hundebesitzer jedoch auch während der Öffnungszeiten des Bürgerbüros im Rathaus abholen. Für die Stadtteile stehen die Ortsvorsteher in den Sprechzeiten zwecks Ausgabe der Beutel zur Verfügung.

Gleichzeitig wenden wir uns mit einer eindringlichen Bitte an alle Hundebesitzer: Entsorgen Sie die „vollen“ Beutel in den bereits aufgestellten städtischen Mülleimern oder nehmen die Beutel mit nach Hause und werfen diese in die Restmülltonne. Die Beutel sowie

## Stammtisch der Sängers des MGVBerneburg

**Berneburg** – Der nächste Sängerstammtisch des MGVBerneburg findet am Mittwoch, 10. September, um 19.30 Uhr im Gasthaus Gonnermann statt.

Hierzu sind alle Sangesfreunde in unserer gemütlichen Runde recht herzlich willkommen.

Der Vorstand

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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

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

# Ulfener Karst ausgezeichnet

Wandersiegel Premium-Wanderweg für P 20 „Ulfener Karst“

**Ulfen** – Unsere Region bietet fürs Wandern, Radfahren und Natur erleben die besten Voraussetzungen. Neben dem wunderschönen Glück-auf-Radweg und den für die sportlichen Radfahrer angelegten MTB-Trail und der Pumptrack-Anlage, hat die Berg- und Händelstadt Sontra gleich zwei zertifizierte Premiumwanderwege zu bieten.

Im Gebiet des Geo-Naturparks Frau Holle Land gibt es insgesamt 27 Premiumwege, die mit dem Deutschen Wandersiegel versehen wurden und Wanderungen durch ausgezeichnete Natur mit bester Fauna und Flora und tollen Ausblicken ermöglichen. Der P 26 „Holstein“ wurde im vergangenen Jahr eröffnet und erfreut sich mit 60 Erlebnispunkten über einen sehr guten Zu-



**Übergabe:** Bürgermeister Thomas Eckhardt (links) übergibt die Urkunde des Deutschen Wanderinstitutes für den „Ulfener Karst P 20“ an Ortsvorsteher und gleichzeitig 1. Vorsitzender des Heimat- und Fördervereins Ulfen e. V., Michael Stein.  
FOTO: STADT SONTRA

spruch.

Bereits 2016 wurde der P 20 „Ulfener Karst“, der seitdem ein touristisches Wander- und Freizeithighlight darstellt, offiziell eröffnet und erhielt jetzt bei der Nachzertifizierung des

Rundwanderweges, die alle drei Jahre durchgeführt wird, eine Erhöhung auf 75 Erlebnispunkte. Im Prüfbericht wurde den zuständigen Wegbetreuern ein Lob ausgesprochen.

„Dieses Lob möchte ich an

den Heimat- und Förderverein Ulfen e. V., der die regelmäßige Pflege- und Unterhaltungsarbeiten durchführt und sich auch um den Rückschnitt von Grünbewuchs, Beseitigung von Abfall, Reinigung der Anlagen, Unterhaltungsarbeiten zur Beseitigung der Mängel, Erhalt der Funktionsfähigkeit und Verkehrssicherungspflicht kümmert, weitergeben. Nur durch regelmäßige Kontrollen können die Premiumwanderwege im Geo-Naturpark Frau Holle, die weit über Stadt- und Kreisgrenzen hinaus ein Aushängeschild und Anziehungspunkt für viele Besucherinnen und Besucher sind, attraktiv gehalten werden“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt, der den tatkräftigen Ulfenern sehr dankbar ist.



## Planungen für 2026 laufen bereits

Die Breitwiesn 2026 finden vom 11 bis 15. Juni statt

**Sontra** – Im kommenden Jahr wird in der Berg- und Hänselstadt Sontra wieder die BREITWIESN gefeiert. Aufgrund von Terminüberschneidungen wird das Volks- und Heimatfest erstmals Mitte Juni und erstmals von Donnerstag, 11., bis Montag, 15. Juni, stattfinden und damit insgesamt an fünf Tagen.

Gleich nach dem diesjährigen Fest hat sich der Arbeitskreis BREITWIESN damit beschäftigt, das Programm für das kommende Jahr, welches wieder einige Neuerungen beinhaltet, zu planen, um zeitnah entsprechend namhafte Bands zu verpflichten.

Am Freitag wird DJ BEN E zur



**Der Arbeitskreis BREITWIESN hat ein abwechslungsreiches Programm für die BREITWIESN 2026 zusammengestellt.**

FOTO: STADT SONTRA

Disco auflegen und am Samstag die Gruppe „Die Wiesenfelder – Heftich frängisch“ dafür

sorgen, dass das Tanzbein geatmet werden kann. Auch das Lichter- Meer Sontra

findet wieder statt und lädt Familien, Vereine und Verbände dazu ein, Teelichter-Figuren auf der Wiese neben dem Festzelt auszuliegen.

Traditionell werden der Luftballonwettbewerb und die Bällchenregatta am Familiennachmittag am Samstag stattfinden. Zum bunten Festumzug mit anschließenden musikalischen Darbietungen der Musikzüge am Sonntag und Bürgerfrühstück am Montag werden wir hoffentlich viele Gäste in Sontra begrüßen können.

Weitere Informationen und vor allem die ein oder andere Überraschung über die BREITWIESN werden folgen.

## Mach mit beim Stadtradeln

Aktion STADTRADELN - SCHULTRADELN

**Sontra** – Am 1. September ist die Aktion STADTRADELN - SCHULTRADELN gestartet. Vom 1. bis 21. September kann fleißig geradelt und möglichst viele Kilometer für die Stadt Sontra gesammelt werden.

Insgesamt sind in Sontra derzeit sieben Teams – davon 27 aktive Radelnde und ein Parlamentarier\*innen - gemeldet

und am ersten Tag wurden bereits 678 km gefahren.

**Jetzt noch anmelden**

Anmeldungen während des Aktionszeitraums sind jederzeit unter <https://www.stadtradeln.de/sontra> möglich.

Wir wünschen allen Radler\*innen viel Spaß.



**Das Radteam des FC Kalkofen Berneburg – STADTRADELN-Sieger 2025 Stadt Sontra – wollen auch in diesem Jahr wieder viele Kilometer erradeln**

FOTO: NORBERT GEORGE

## Backen für den guten Zweck

Bürgermeister und Hänselmeister sind Crêpes-Bäcker

**Sontra** – Ein überaus gut gelaunter Bürgermeister und Hänselmeister hinter Crêpes-Platten, die ihre Arbeit dann auch noch für einen guten Zweck machen – sowas gibt es nur in der Berg- und Hänselstadt Sontra.

Bürgermeister Thomas Eckhardt und Hänselmeister Dr. Daniel Kohl hatten anlässlich des Kupferstädter Adventsmarktes 2024 gewettet, dass es Sontra nicht gelingt, 50 Vertreter/innen von Vereinen und Verbänden aus Sontra und den Stadtteilen auf die Bühne zu bringen, die gemeinsam das Weihnachtslied „O, du fröhliche“ singen.

Diese Wett-Aufforderung

nahmen fast 100 Personen an und kamen unter musikalischer Begleitung des Landknechtsfanfarenzugs auf und vor der Bühne. Die Wette ging verloren und so backten beide als verlorenen Wetteinsatz bei der Maibaumaufstellung auf den Sontraer Marktplatz Crêpes. Hierbei kam die stolze Summe von 500 Euro zusammen, die nun an die fünf Jugendfeuerwehren Ulfen, Pfaffenbachtal, Wichmannshausen, Sontra und Breitau gehen wird, um die Wertschätzung und Dankbarkeit für die wichtige und sehr erfolgreiche Arbeit der Jugendfeuerwehren im Gebiet der Stadt Sontra zu würdigen.



**Bürgermeister Thomas Eckhardt und Hänselmeister Dr. Daniel Kohl mit dem Scheck an die fünf Jugendfeuerwehren der Stadt Sontra.**

FOTO: STADT SONTRA

## Wanderung in der Partnerstadt Tambach-Dietharz

**Sontra** – Auch in diesem Jahr fährt wieder ein Bus zur traditionellen Städtepartnerschaftswanderung nach Tambach-Dietharz, um dort gemeinsam eine abwechslungsreiche Strecke von ca. 10 km durch den herrlichen Thüringer Wald zu wandern.

### Bus fährt nach Thüringen

Gemeinsam werden wir am Sonntag, 14. September, Abfahrt: 8.30 Uhr, Parkplatz Breitwiese Sontra, mit einem Bus nach Tambach-Dietharz fahren. Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Anmeldungen bis spätestens 10. September bitte an [bianca.schmidt@sontra.de](mailto:bianca.schmidt@sontra.de) oder telefonisch unter 0 56 53/97 77 19 (Bianca Schmidt) richten. Der Unkostenbeitrag für die Busfahrt in Höhe von 10 €/Person ist im Bus zu zahlen.

## KIRCHLICHE NACHRICHTEN

### EVANGELISCHE KIRCHEN

**6. September**

**Sontra:** 10 bis 12 Uhr im Gemeindehaus

**7. September**

**Mitterode:** 11 Uhr GO-Gottesdienst mit Pfarrer Weidner und dem Kirchenchor Sontra

### KIRCHSPIEL BERNEBURG

**7. September**

**Heyerode:** 11 Uhr Kirchspielgottesdienst zum Dorffest am DGH

### KIRCHSPIEL ULFEN

**7. September**

**Breitau:** 10 Uhr Gottesdienst  
**Blankenbach:** 11 Uhr Gottesdienst

### KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

**7. September**

**Röhrda:** 12.30 Uhr Kirmesgottesdienst

## KATHOLISCHE KIRCHEN

### PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER

**6. September**

**Nentershausen:** 17 Uhr Vorabendmesse

**7. September**

**Sontra:** 10.45 Uhr Sonntagsmesse

## STADTVERWALTUNG

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

## 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.

## 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

## Die AvT stellt sich vor...

Adam-von-Trott-Schule

## Neue Fünftklässler starten an der Adam-von-Trott-Schule

Der erste Schultag an der Adam-von-Trott-Schule Sontra stand am 19. August ganz im Zeichen der neuen Fünftklässler. Insgesamt 88 Mädchen und Jungen wechselten von der Grundschule in die weiterführende Schule, dazu kamen zwei Kinder in die Intensivklasse.

Im Foyer der Schule begrüßte Schulleiter Oliver Methe die Neuankömmlinge zusammen mit ihren Familien. In seiner Ansprache machte er deutlich, wie wichtig dieser Schritt für die Kinder sei, und versicherte, dass sie an der Adam-von-Trott-Schule stets Unterstützung finden würden.

Für gute Laune sorgten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 6e unter der Leitung von Klassenlehrerin Lena Deist: Mit einem abwechslungsreichen Programm stellten sie die Schule vor, erzählten von ihren eigenen Erfahrungen und gaben praktische Tipps für den Schulalltag. Mit viel Humor gelang es ihnen, den jüngeren Mitschülern die Nervosität zu nehmen.

Förderstufenleiterin Kathleen Rhein verglich in ihrer Rede die „Siebensachen“ im Schulalltag mit den Herausforderungen des täglichen Lernens. Musikalisch begleitet wurde die Feier von der Schulband unter der Leitung von Musiklehrer Bernd Urban, die mit ihrem Gesang beeindruckte.

Zum Abschluss der Veranstaltung stellte Kathleen Rhein die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer vor: Katrin Arand, Vanessa Men-

gis, Anna Maria Oeste, Wolfgang Kulks und Juliette Kratz. Danach zogen die Kinder in ihre Klassenräume, wo sie den ersten Schultag mit Kennenlernspielen und lockeren Aktivitäten verbrachten.

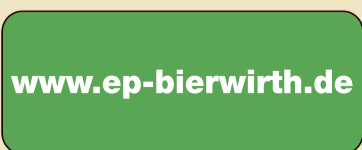
Die Adam-von-Trott-Schule hat ihre neuen Fünftklässler mit offenen Armen empfangen und wünscht ihnen nun einen erfolgreichen Start in diesen neuen Lebensabschnitt.

**Kathleen Rhein, Förderstufenleiterin der AvT**



## Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

SONTRAE  
STADTKURIER



# NORMA®



Wiesn dahoam!

ab Mo, 8. September

**Söwenbräu Oktoberfestbier** je 6x0,5 l, zzgl. 6x -08 Pfand (1 l = 1,33)

**11% billiger**

UVP 4,49

**3,99\***

6er-Träger

**Münchner Weißwurst XXL** 10 Stück, je 600 g (1 kg = 7,48)

**22% billiger**

UVP 5,79

**4,49\***

**31% billiger** (1 l = 6,65)

**3,99\*\***

Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.09.2025 bis 14.09.2025

**Obazda** Klassisch, Lauchzwiebel oder Röstzwiebel je 125 g (1 kg = 11,92)

**34% billiger**

UVP 2,29

**1,49\***

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

**3,99\***

350 g

**Pfirsiche Spanien/Italien** ein Klassiker der Sommerzeit, perfekt für Kuchen, Joghurt oder als Snack, Kl. I, Kal. A/AA, je 1,5 kg (1 kg = 2,33) je Schale

**XXL 1,5 kg!**

**3,49\***

(Abbildung ähnlich)

**Feiner Alter Weinbrand** 36% vol, je 0,7 l (1 l = 9,27)

**18% billiger**

statt 7,99

**6,49\***

**25% billiger** (1 l = 8,56)

**5,99\*\***

Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.09.2025 bis 14.09.2025

**Schnäpse** Birnen, Marillen oder Hasel, 35% vol, je 0,7 l (1 l = 14,27)

**billiger**

UVP 10,99

**9,99\***

**Schoko-Reis** Edelvollmilch- oder Weiße Schokolade je 200 g (1 kg = 14,95)

**billiger**

UVP 3,29

**2,99\***

200 g

**Red Bull Energydrink** koffein- und taurinhaltiges Erfrischungsgetränk je 4x0,25 l, zzgl. 4x -25 Pfand (1 l = 3,33)

**entspricht Einzeldose = -83**

**3,33\***

4er-Pack

**Metzgerzwiebeln** Deutschland, Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 70/90 + 80/100 mm, je 3 kg (1 kg = 1,-) je Netz

**XXL extra groß neue Ernte!**

**3 kg!**

**2,99\***

(Abbildung ähnlich)

**Schokoriegel** White, Salted Caramel je 460 g (1 kg = 8,67) oder Classic je 500 g (1 kg = 7,98), 10 Stück

**39% billiger**

zum Vergleich: UVP 5er Pack = 3,29

**3,99\***

10er-Pack

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

**21% billiger**

UVP 13,99

**10,99\***

1 kg

**Recht Mini Speck** deftige Schinken-spezialität aus Südtirol, traditioneller Geschmack durch 20 Wochen Reifung, ca. 1-kg-Stück, Ware einzeln ausgepreist

**ca. 1 kg**

1-kg-Preis

**11,99\***

**Spreche Schweineschnitzel** paniert, fertig zubereitet, je 1 kg (1 kg = 8,49)

**26% billiger**

UVP 11,49

**8,49\***

**30% billiger** (1 kg = 7,99)

**7,99\*\***

Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.09.2025 bis 14.09.2025

**Speisekartoffeln** „Pom'Alliance“, Frankreich: Gourmandine oder Jazzy, festkochend, je 2,5 kg (1 kg = 1,33) je Sack

**neue Ernte!**

**2,5 kg!**

**3,33\***

**SPAREN! SPAREN! SPAREN!**

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

Jetzt herunterladen und sparen, sparen, sparen!



**NORMA Plus**

**TOPTEX® Softshell-Jacke** für Damen oder Herren

- Oberstoff 96% Polyester, 4% Elasthan • Futter 100% Polyester
- Wasserdicht, atmungsaktiv und klimaregulierend • Mit hochwertigem Reflektor-Druck • Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen L (52/54) - XL (56/58)

je Jacke

**19,99\***

Herren: Schwarz, Marine

Damen: Beet Red

**TOPTEX® Mikrofleece-Troyer** für Damen oder Herren • 100% Polyester (DuoTherm® Pro 1)

- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen M (48/50) - XL (56/58)

je Troyer

**9,99\***

Damen: Bordeaux-Melange, Aqua-Melange

Herren: Marine-Melange

**TOPTEX® Outdoor-Softshell-Stiefel** für Damen und Herren • Griffige Phylon-TPR-Laufsohle mit dämpfender Phylon-Zwischensohle • Robustes Softshell-Material kombiniert mit modischen PU-Applikationen

- Damen-Größen 38 - 41
- Herren-Größen 42 - 44

je Paar

**22,99\***

Herren: Schwarz/Rot

Damen: Schwarz/Heilblau

**Trail-Sneaker** für Herren

- Obermaterial aus atmungsaktivem Textil
- Feuchtigkeitsregulierende Coolmax®-Decksohle kombiniert mit weichem Memory-Foam-Fußbett
- Waschbar bei 30°C • Größen 41 - 45

je Paar

**49% billiger**

UVP 39,95

**19,99\***

Schwarz/Lime Grün, Grau/Orange

**Slipper** für Herren

- Atmungsaktives Obermaterial-Mix • Eingearbeiteter Elastik-Einsatz • Weiche Memory-Foam-Decksohle • Leichte und schockabsorbierende Phylon-Laufsohle • Größen 42 - 45

je Paar

**49% billiger**

UVP 39,95

**19,99\***

Grau/Schwarz, Schwarz/Rot

**Feinbiber-Bettwäsche**

- Kissen ca. 80 x 80 cm
- Bezug ca. 135 x 200 cm
- 100% Baumwolle • Besonders weiche und warme Biber-Qualität
- Einlaufgeschützt durch SANFOR-Standard

je Bettwäsche

**14,99\***

Anthrazit, Blue Granite, Cerulean, Blush Grau

**4-Jahreszeiten Betten-Set** 6tlg. • Bezüge aus 100% Polyester (Mikrofaser) • Füllung 100% Polyester

**6er-Set bestehend aus:**

- 2 Herbst-Steppbetten je ca. 135 x 200 cm
- 2 Sommer-Steppbetten je ca. 135 x 200 cm
- 2 Kopfkissen je ca. 80 x 80 cm

**34,99\***

**Mikrofaser-Betten-Set 2tlg.** Kopfkissen ca. 40 x 80 cm und Steppdecke ca. 135 x 200 cm • Bezug Sommerseite aus hautsympathischem, atmungsaktivem Mikrofaserwebstoff • Temperaturausgleichend • 100% Polyester

je Betten-Set

**19,99\***

Grün, Lila, Blau

**Duroplast WC-Sitz** mit geräuschloser Absenkautomatik

- Aus pflegeleichtem und kratzbeständigem Duroplast mit Real-Touch-Druck
- Passend für alle handelsüblichen WCs • Scharnierbefestigung aus rostfreiem Edelstahl • Inklusive Montagematerial • Auch in Weiß erhältlich

Palmen, Steine & Bambus, Sonnenuntergang

**34% billiger**

UVP 22,99

**14,99\***

**35% billiger**

UVP 27,99

**17,99\***

Steine & Schilf Orchidee & Steine

**Angel-Komplett-Set** • Sehne: Hohe Dehnbarkeit, geeignete Elastizität, UV-beständig • Mit Zubehörbox

- Alle Angel-Sets fertig montiert „Ready To Fish“
- Inklusive Broschüre „Tipps und Tricks“
- 3 Jahre Garantie

**1 Allround-Angelset** • 2,4 m-Teleskop-Rute mit Keramik-Beringung und komfortablem EVA-Griff **22,99\***

**2 Posen-Angelset** • 3,0 m-Teleskop-Rute aus Fiberglas mit Keramik-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**3 Raubfisch-Angelset** • 2,4 m-Teleskop-Rute aus Fiberglas mit Keramik-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**4 Grund-/Feeder-Angelset** • 3,0 m-Teleskop-Rute aus Fiberglas mit SIC-Style-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**5 Hochsee-Angelset** • 3,0 m-Teleskop-Rute aus Fiberglas mit Keramik-Beringung und komfortablem EVA-Griff **24,99\***

**Rutenhalter**

- Leichtes, stabiles und höhenverstellbares Dreibeinestativ
- Inkl. Tragetasche
- Für bis zu 4 Ruten

je Ausführung **11,99\***

**NORMA®**

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

**ÖKO-TEST** **PIFF** Kalifornische Pistazien geröstet & gesalzen **sehr gut** **3,49**

**ÖKO-TEST** **Fruchtgenuss** Erdbeere 75% 340-g-Glas **1,75**

**ÖKO-TEST** **gut** Saubermax WC-Reiniger Citrus **-,95**